

## بهترین مواد غذایی برای باز شدن عروق

گوجه فرنگی علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین C و فیبرهاست، لیکوپن دارد که مانع از اکسایش کلسترول و چسبیدن به دیواره عروق می شود.



گوجه فرنگی علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین C و فیبرهاست، لیکوپن دارد که مانع از اکسایش کلسترول و چسبیدن به دیواره عروق می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین؛ تغذیه نقش اساسی در حیات دارد و عادات روزمره می تواند ضامن سلامتی یا بیماری باشد. امروزه بسیاری افراد از بیماری های قلبی عروقی رنج می برند و مسئله تاسف برانگیز اینکه تغذیه مهم ترین علت در بیشتر آنهاست.

رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع، شکر و هیدرات های کربن می تواند مستقیماً بر سلامت قلب و عروق تاثیر بگذارد. در واقع، این نوع خوراکی ها در میان مدت یا طولانی مدت سطح چربی خون را بالا می برند، موجب انسداد رگ ها می شوند و زمینه ابتلا به بیماری های مختلف را به وجود می آورد.

اما خوشبختانه زمانی که عادات صحیح تغذیه رعایت شود، ریز مغذی های مورد نیاز برای پاکسازی عروق به بدن می رسد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد.

### سیر

سیر یکی از سبزیجات معطر است که به در تمام دنیا به عنوان یک ادویه بسیار مفید کاربرد فراوانی دارد. همچنین خواص درمانی و ارزش غذایی بالای آن باعث شده تا از قرن ها پیش برای بهبود بسیاری از مشکلات سلامتی مورد استفاده بوده است.

ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در سیر می تواند عملکرد منفی رادیکال های آزاد را کم کند و همچنین سطح کلسترول خون را نیز پایین آورد. همچنین ثابت شده است که علاوه بر تاثیر در تنظیم کلسترول خون، موجب رقیق شده خون برای جریان بهتر و کنترل فشار خون نیز می شود.

### روغن زیتون

روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب ضروری است که در تمیز شدن رگ ها نقش دارند و با کاهش کلسترول احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

ثابت شده است که این روغن نوعی مولکول های چرب دارد که احتمال اکسید شدن آن کم است یعنی در دیواره رگ ها رسوب نمی کند.

می توانید روغن زیتون را به انواع سالاد، سوپ، غذا و سس ها اضافه کنی و یا هر روز یکی دو قاشق به طور خالص بخورید.

### آووکادو

این میوه خواص متعددی برای سلامت قلب دارد که علت آن مقدار بالای اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها و مواد معدنی است.

مصرف به اندازه آن تاثیر مثبتی در کنترل کلسترول دارد و چربی های سالم را به بدن می رساند که عملکرد مطلوب بدن را تضمین می کند.

## زردچوبه

زردچوبه ادویه ای پرکاربرد در آشپزی است که از دوران باستان به خاطر خواص پزشکی نیز مورد استفاده بوده است.

کورکومین؛ ترکیب فعال در آن مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند که می تواند عملکرد رادیکال های آزاد را کاهش داده و از سلول ها در برابر آسیب های اکسایشی محافظت کند. پلی فنول ها نیز با پیشگیری از ایجاد رسوب در دیواره عروق، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

## ماهی دریایی

ماهی های دریایی یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا 3 است که برای عملکرد خوب بدن و کاهش کلسترول ضروری هستند.

طی چند سال اخیر مرتب توصیه می شود که مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی گنجانده شود تا سلامت قلب را تضمین کند. قزل آلا، آزاد، تن، ماکرو و ساردین بهترین انواع این ماهی ها هستند.

## گوجه فرنگی

گوجه فرنگی علاوه بر طعم خوشایندی که به انواع غذاها و سالاد ها می دهد، سرشار از ریز مغذی ها و ترکیبات مفید برای بدن است.

مقدار بالای لیکوپن موجود در آن به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی مانع از اکسایش کلسترول و رسوب آن در دیواره عروق می شود. از طرفی گوجه فرنگی فیبرهای زیادی دارد که با دفع چربی های اضافی به پاکسازی بدن کمک می کند. همچنین منبع غنی از ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان طبیعی بوده و قادر است متابولیسم چربی ها را بهبود بخشد.

## جو دوسر

ارزش غذایی جو دوسر باعث شده تا یکی از بهترین غلات با مقدار فیبر بالا و هیدرات کربن پایین باشد. علاوه بر اینکه می تواند تا 7 برابر وزن خود آب جذب کند، مانع از چسبیدن کلسترول به دیواره رگ ها نیز می شود. به این ترتیب، مصرف منظم جو دوسر عملکرد پیشگیرانه ای در ایجاد تصلب شریان و بیماری های قلبی دارد.

## سیب

خوردن روزانه یک عدد سیب به سلامت عمومی بدن و همچنین سلامت قلب کمک می کند. سیب حاوی پکتین است که با اتصال به کلسترول مانع از ایجاد رسوب در رگ ها می شود. به علاوه فلاونوئید دارد که این آنتی اکسیدان ها نیز می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا 50% کاهش دهند.