



بهترین مواد غذایی برای باز شدن عروق را بدانید

یک متخصص تغذیه گفت: تمام مواد غذایی که در اطراف ما هستند و ما آنها را میل می‌کنیم هم مضرند و هم مفیدند.

یک متخصص تغذیه گفت: تمام مواد غذایی که در اطراف ما هستند و ما آنها را میل می‌کنیم هم مضرند و هم مفیدند.

سید مرتضی صفوی با اشاره به مواد غذایی که باعث باز نگه داشتن رگ‌های عروقی می‌شوند، گفت: غذاهایی که معمولاً برای باز شدن رگ‌ها مفید هستند بیشتر موادی است که آنتی‌اکسیدان دارند مثل ویتامین‌های A, D, E که بیشتر در همه مواد غذایی به ندرت یافت می‌شوند و نمی‌گذارند رگ‌ها بگیرد.

وی افزود: بنابراین باید در غذاها ویتامین مثل ویتامین E در جوانه گندم و ویتامین D در مرکبات و ویتامین D در هویج که پیش ساز ویتامین A است و همینطور در سبزیجاتی که با رنگ سبز تیره و سبزیجات زرد و نارنجی ویتامین A دارند، ویتامین D در ماهی‌ها و میگوها و در بعضی از روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند و اخیراً در شیر هم به صورت مکمل اضافه می‌کنند تا شیرها غنی شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: اگر مواد غذایی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را داشته باشند می‌توانند به راحتی رگ‌ها را باز کنند و کمک کنند به رگ‌های عروقی و مورد دیگر این است که این ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در املاح نیز یافت می‌شوند مثل املاح زینک و روی اینها همه مواد مناسبی هستند که باعث باز نگه داشتن رگ‌های عروقی می‌شوند.