

برای حفظ سلامت قلب از این غذاها غافل نشوید

برخلاف تصور رایج، تغذیه سالم بسیار آسان است، فقط باید به دو قانون اصلی پایبند باشید: غذا را خودتان بپزید و از غذاهای فراوری نشده استفاده کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخلاف تصور رایج، تغذیه سالم بسیار آسان است، فقط باید به دو قانون اصلی پایبند باشید: غذا را خودتان بپزید و از غذاهای فراوری نشده استفاده کنید. در ادامه به شما فهرستی را برای حفظ سلامت قلب طی روز پیشنهاد می‌کنیم.

صبحانه: بلغور جو دوسر سبوس‌دار و میوه

برای صبحانه بلغور جو دوسر سبوس‌دار همراه با میوه و البته بدون شکر، چند عدد آجیل، دانه کتان و مقداری شکلات تلخ ۸۰ درصد، گزینه مطلوبی است. بلغور جو دوسر حاوی بتاگلوکان است؛ فیبرهای خاصی که سطح کلسترول و قند خون ما را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، با این صبحانه، آنتی‌اکسیدان‌ها، یعنی «جذب‌کننده‌های رادیکال‌های آزاد» را هم برای بدن تامین می‌کنید که خطر ابتلا به تصلب شرایین را کاهش می‌دهند. انواع آجیل هم حاوی فیبر و همچنین چربی‌های سالم و مواد شیمیایی گیاهی هستند که همگی به سلامت قلب کمک می‌کنند.

ناهار: سالاد و ماهی

شما می‌توانید تقریباً همیشه با یک سالاد پیش غذای خود را شروع کنید. سالاد فوق‌العاده سیر کننده است و شما می‌توانید با وعده غذای اصلی بسیار کوچک‌تر و کم‌حجم‌تری کنار بیاورید.

البته سالاد را می‌توان به‌عنوان وعده غذایی اصلی انتخاب کرد. انواع کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی تازه، یک پیاز کوچک و معمولاً یک تکه میوه مانند گلابی یا سیب، همراه با پروتئین‌های گیاهی سالم مانند انواع لوبیا و همچنین یک تکه فیله قزل‌آلا، مقداری توفو یا دانه کدو تنبل تفت داده‌شده، ایده خوبی برای یک سالاد مفصل به عنوان وعده اصلی برای ناهار است.

شام: فلفل قرمز، حبوبات، برنج سبوس‌دار

در وعده غذایی شام از حبوبات به‌ویژه لوبیا چشم بلبلی و سیاه و همچنین دیگر پروتئین‌های گیاهی به‌عنوان منبع فیبر و پروتئین می‌توان استفاده کرد. برنج سبوس‌دار هم گزینه مناسبی است. این نوع برنج برخلاف برنج پوست‌کنده، آثار مثبت متعددی بر قلب ما دارد. برنج سفید، قند خون را حتی سریع‌تر از محلول شکر خالص افزایش می‌دهد! اما سطح بالای فیبر موجود در برنج سبوس‌دار قادر است به شما در کاهش کلسترول کمک کند.

کلسترول یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت قلب به شمار می‌رود، چراکه هرچه بالاتر باشد، احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند تصلب شرایین و سکته مغزی افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، سیر و فلفل قرمز دارای اثر ضد التهابی هستند؛ بنابراین از ما در برابر تصلب شرایین محافظت می‌کنند. مصرف یک تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار توصیه می‌شود. این شکلات حاوی بسیاری از پلی‌فنول‌های محافظ سلامت قلب است.