

برای تقویت قلب از چه خوراکی هایی استفاده کنیم؟

حفظ سلامت قلب فواید بی شماری دارد، از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، حمله قلبی و حتی زوال عقل، در ادامه ۵ خوراکی که در تقویت سلامت قلب موثرند را بشناسید.

به گزارش سایت خبری پرسون، خوردن غذاهای سالم یکی از گام‌های بزرگ برای محافظت از قلب است. بسیاری از مردم رژیم غذایی خود را نادیده می‌گیرند تا زمانی که در سنین بالاتر دچار علائم قلبی عروقی شوند.

در ادامه پنج مورد از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب عنوان می‌شود.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی بالاترین درصد چربی تک غیراشباع است که به گفته انجمن قلب آمریکا برای قلب عالی است. این ماده خوراکی به کاهش کلسترول بد LDL و افزایش کلسترول خوب HDL کمک می‌کند. شما باید بین ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید، زیرا روغن زیتون سرشار از چربی است.

کینوآ

به گفته مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، کینوآ از جمله غلات غنی از فیبر و بدون گلوتن از آمریکای جنوبی است که حاوی آنتی اکسیدان‌ها و تمام ۹ اسید آمینه ضروری است. آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه به محافظت و ترمیم سلول‌ها و کاهش خطر بیماری کمک می‌کنند. به علاوه، فیبر ممکن است کلسترول و فشار خون را کاهش دهد.

یک متآنالیز مطالعاتی نشان داد که خوردن کینوآ وزن بدن، سطح LDL و چندین عامل پرخطر کلیدی دیگر برای بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. سازمان قلب آمریکا مصرف حداقل سه وعده غلات کامل مانند کینوآ را در روز توصیه می‌کند.

لوبیا سیاه

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، لوبیا سیاه سرشار از فیبر است که به بدن کمک می‌کند سطح کلسترول سالم را حفظ کند و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. همچنین پروتئین بالایی دارد، به همین دلیل است که گاهی اوقات از آنها به عنوان یک "ابر غذا" یاد می‌شود. متخصصان خوردن حدود ۱ تا ۳ فنجان لوبیا در هفته را توصیه می‌کنند. انواع کم نمک می‌تواند به ویژه برای سلامت قلب مفید باشد.

گردو

گردو حاوی مقدار زیادی اسید آلفا لینولنیک است که در بدن به انواع خاصی از اسیدهای چرب اُمگا ۳ تبدیل می‌شود. اسیدهای چرب اُمگا ۳ به روش‌های مختلفی از جمله کاهش چربی‌های تری گلیسیرید در بدن به محافظت از سلامت قلب کمک می‌کند.

علاوه بر این، مطالعه اخیر نشان داد که مصرف منظم گردو به مدت دو سال، یک نشانگر التهابی کلیدی مرتبط با بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد. از آنجایی که گردو کالری بالایی دارد، سعی کنید اندازه سهم خود را به کمتر از یک فنجان در هفته محدود کنید.

ماهی سالمون

ماهی سالمون نه تنها حاوی اسیدهای چرب اُمگا ۳ برای سلامت قلب است، بلکه این ماهی صورتی همچنین دارای مقدار زیادی ویتامین B۶ است که به حفظ تعادل اسید آمینه‌ای به نام هموسیستئین برای سلامت مطلوب قلب کمک می‌کند.

ماهی سالمون همچنین چربی اشباع شده کمی دارد و انجمن قلب آمریکا خوردن دو وعده (۸۵ گرم) در هفته را برای کمک به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و سکته توصیه می‌کند.

منبع: مهر