

غذاهای عالی و مفید برای سلامتی قلب

تعداد افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی در جهان به طور پیوسته در حال افزایش است. یکی از عوامل ایجاد کننده تغذیه نامتعادل است. مواد مغذی مفید برای قلب و عروق خونی چیست؟

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر آنا بریوکووا، متخصص بیماری های قلبی عروقی، خاطرنشان می کند که تغذیه متعادل به معنای پیروی از رژیم غذایی است که در آن نسبت برخی از غذاها کاهش می یابد، در حالی که بدن تمام مواد مغذی، ویتامین ها، عناصر معدنی و فیبر غذایی مورد نیاز خود را دریافت می کند.

بریوکووا می گوید روغن های گیاهی را که می توان روزانه مصرف کرد شامل: روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان و روغن سویا برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است؛ این روغن ها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب غیراشباع چندانگانه هستند که برای حفظ سلامت دیواره رگ های خونی و قلب ضروری هستند.

مفیدترین ماهی ها کدام هستند؟!

او می گوید: «علاوه بر این، خوردن ماهی زیاد توصیه می شود زیرا این منبع مهم سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و پروتئین است. مفیدترین آنها ماهی های چرب هستند مانند شاه ماهی و سالمون. بنابراین، ماهی باید یک یا دو بار در هفته مصرف شود تا از خطرات مرتبط با ایجاد تصلب شرایین جلوگیری شود.

وی خاطرنشان می کند که همچنین لازم است بدن به مقدار لازم پروتئین حیوانی - گوشت و مرغ و پروتئین گیاهی - عدس و نخود را به دست آورد.

روزی چقدر میوه بخوریم؟

بدن همچنین باید مقدار کافی فیبر غذایی دریافت کند که مانند یک قلم مو در روده عمل می کند و چربی اضافی را از بدن خارج می کند، علاوه بر این که برای میکروبیوم روده ضروری است. فیبر غذایی در نان غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و غلات یافت می شود.

به گفته وی، میوه ها و سبزیجات علاوه بر فیبر غذایی حاوی ویتامین ها و عناصر معدنی هستند، بنابراین مصرف ۵ وعده از آنها در روز یا حدود ۵۰۰ گرم توصیه می شود.