أهم الأطعمة الغذائية التي تعزز عضلة القلب

ان القلب أهم عضو من أعضاء الجسم ويعمل على المحافظة على وظائف كافة أعضاء الجسم لذلك يجب الحرص على صحة وتقوية عضلة القلب من خلال اتباع اسلوب حياة صحي ونشيط وممارسة الرياضة والنوم المريح والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين وشرب الكحول والحد من الأطعمة المالحة والمشبعة بالدهون والسكر ويجب اتباع نظام غذائي يعزز صحة القلب ومن أهم الأطعة التي تقوي عضلة القلب:

الأعشاب الطازجة: مثل الميرمية والقرفة والزعتر والروزماري والعديد غيرها والتي يمكن استخدامها في الطعام.

الفاصولياء السوداء: تحتوي على مضادات الأكسدة والألياف وحمض الفوليك لذا تحافظ على مستوى الكولسترول والسكر الطبيعي في الدم.

السلمون: ان السلمون غني بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 والزيوت الطبيعية لذلك يقي القلب من الإصابة بالعديد من الأمراض الصحية ويعمل على تخفيض ضغط الدم كما يحد من الاصابة بالالتهابات.

زيت الزيتون: يحتوي على نسبة عالية من مضادت الاكسدة التي تعمل على حماية الاوعية الدموية كما انه غني بالدهون الجيدة التي تساعد على الحفاظ على معدل الكولسترول بطريقة طبيعية في الدم.

الجوز: يجب تناول كمية صغيرة كل يوم من الجوز من اجل تقليل نسبة الكولسترول السيئ في الدم والحد من الاصابة بالتهاب الشرايين لانه يحتوي على نسبة عالية من الاوميغا 3 والألياف.

الصويا الأخضر: يحتوي على بروتين الصويا الذي يساعد على تقليل الدهون السيئة في الدم وعلى الألياف التي تخفض مستوى الكولسترول.

الجزر: ان الجزر غني بالألياف لذلك يساعد على الحفاظ على مستوى السكر والكولسترول الطبيعي في الدم.

الشوفان: يعتبر الشوفان مصدر اساسي للألياف ويساعد على تخفيض مستوى الكولسترول السيئ في الجسم ويحافظ على مستوى السكر الطبيعي في الدم كما يحافظ على الوزن لذا يحافظ على صحة وقوة القلب.

التوت: يحتوي التوت على انواعه على الأنثوسيانين واللوتين والفيتامين C وحمض الفوليك والبيتا كاروتين والمغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف التي تقوي القلب وتحافظ على صحته.