

الأطعمة المفيدة لصحة القلب

في حين أن نسبة الوفيات الناجمة عن أمراض القلب قد انخفضت في السنوات الأخيرة، فإنها لا تزال السبب الرئيسي لوفاة الناس. ولكن الخبر السار هو أننا نعرف الآن الكثير عن كيفية الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي تشمل السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

من الواضح أن الأكل الصحي ونمط الحياة (مثل ممارسة المزيد من الرياضة) يمكن أن يحدث فرقا كبيرا.

تابع القراءة لمعرفة ما يجب أن تضيف إلى نظامك الغذائي للحفاظ على قلب صحي للعقود القادمة:

سمك السلمون:

سمك السلمون وغيره من الأسماك الدهنية مثل السردين والماكريل هي من الأطعمة المهمة والصحية للقلب. وذلك لأنها تحتوي على كميات وفيرة من الأحماض الدهنية أوميغا ٣، التي تقلل من خطر عدم انتظام ضربات القلب وتصلب الشرايين، فتقلل من الدهون الثلاثية. تناول الأسماك، ويفضل الأسماك الدهنية، مرتين على الأقل في الأسبوع. الأحماض الدهنية أوميغا ٣ متوفرة أيضا كمكملات غذائية.

دقيق الشوفان:

دقيق الشوفان يحتوي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تخفض الكوليسترول. انه بمثابة اسفنجة في الجهاز الهضمي، فيغمر الكوليسترول حتى يتم القضاء عليه من الجسم ولا يمتص في مجرى الدم.

التوت:

ليس فقط توت العليق، ولكن الفراولة وغيرها من التوت أيضا. الناس الذين أكلوا أكثر من ثلاث حصص من التوت والفراولة أسبوعيا وصلوا إلى نسبة ٣٢٪ أقل من خطر الإصابة بأزمة قلبية مقارنة مع أولئك الذين أكلوا كمية توت أقل. الفائدة تعود إلى المركبات المعروفة باسم الأنثوسيانين، الفلافونويد (التي هي مضادات الأكسدة) التي قد تقلل من ضغط الدم وتمدد الأوعية الدموية. الأنثوسيانين تعطي النباتات ألوانها الحمراء والزرقاء.

الشوكولاته الداكنة:

قد أظهرت العديد من الدراسات الآن أن الشوكولاته الداكنة قد تفيد قلبك. يمكن أن يقلل استهلاك الشوكولاته اليومي من النوبات القلبية غير المميتة والسكتة الدماغية لدى الأشخاص المعرضين لمخاطر عالية لهذه المشاكل. النتائج لم تنطبق إلا على الشوكولاته الداكنة، وهذا يعني الشوكولاته التي تتكون من ٦٠-٧٠٪ على الأقل من الكاكاو. الشوكولاته الداكنة تحتوي على الفلافونويدات التي تسمى البوليفينول، والتي قد تساعد ضغط الدم، التخثر، والالتهاب.