تناول هذه الأطعمة يحميك من النوبات القلبية

تعتبر النوبات القلبية من أخطر الأمور المفاجئة التي تهدد حياة الإنسان، ومن أهم أسبابها انسداد الشرايين، فعندما تسد الشرايين ينقطع تدفق الدم الطبيعي إلى القلب، وبالتالي يتعرض الشخص لنوبة قلبية.

كما أن الإجهاد، وعدم ممارسة الرياضة وعدم اتباع أنظمة غذائية صحية تعد جميعها من أسباب الإصابة بالأمراض القلبية.

وللحماية من خطر التعرض للنوبات القلبية ينصح باتباع نظام غذائي صحي يعتمد بشكل كبير على الخضراوات والفواكه، هذا بالإضافة إلى الإكثار من تناول الأطعمة التي تعمل على تنظيف الشرايين وتحافظ على صحة القلب.

تعرفوا معنا على عدد من الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب وتقيه خطر الأمراض:

1- سمك السلمون

يساعد سمك السلمون الغني بالأحماض الدهنية الصحية على خفض مستوى الكوليسترول بالدم، والذي يعتبر ارتفاعه أحد الأسباب الشائعة للإصابة بالنوبات القلبية.

2- عصير البرتقال

يحتوي عصير البرتقال على فيتامين C ومضادات للأكسدة التي تساعد في حماية الأوعية الدموية من التلف، كما أنه يحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

وثبت وفق دراسة بحثية، أن تناول كأسين من عصير البرتقال يوميا كفيل بإمداد الجسم بجميع العناصر الغذائية الأساسية، بالإضافة إلى الحماية من أمراض القلب.

3- المكسرات

تعتبر المكسرات من الأطعمة المهمة لصحة القلب، وذلك لما تحتوي

عليه من أحماض أوميغا 3 الدهنية والدهون غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وضمان عدم التعرض لانسدادات بالشرايين وبالتالي المحافظة على صحة القلب.

4- الكركم

يحتوي الكركم على الكيركومين الذي يعمل كعامل قوي مضاد للالتهابات، مما يقلل الالتهاب، وكذلك تخزين الدهون الزائدة، الأمر الذي يجعل من إضافته إلى وجبات الطعام وسيلة فعالة للحماية من أمراض القلب.

5- الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات قوية للأكسدة تعمل بفاعلية في حماية القلب، كما أنه يساعد في خفض مستويات الكوليسترول بالدم ويحسن عملية التمثيل الغذائي. لذا، ينصح بتناول كوبين من الشاي الأخضر يوميا للحصول على أفضل النتائج.

6- الرمان

يعتبر الرمان من الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية، فهو غني بالمغذيات النباتية التي تساعد على تحفيز إنتاج أكسيد النيتريك في الجسم والذي يضمن نظافة الشرايين.