أطعمة تساعد على تنظيف الشرايين ومنع النوبات القلبية



هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في منع انسداد الشرايين، وبالتالى منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة القلبية، في هذا التقرير نتعرف على بعض الأطعمة الخارقة التي يجب أن تضيفها إلى نظامك الغذائي تساعد في تنظيف الشرايين ومنع النوبات القلبية، بحسب موقع "تايمز ناو".

والقلب أحد أهم أعضاء الجسم لأنه يساعد في ضخ الدم وتوصيل الأكسجين والمواد المغذية الأخرى إلى أجزاء مختلفة من الجسم، لذلك، من المهم أن تراقب صحة قلبك.

يتضمن الحفاظ على صحة القلب اتخاذ خيارات نمط حياة صحيحة تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم.

من النشاط البدني المنتظم إلى اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، يمكن أن يساعد تقليل التوتر والنوم الجيد بين أمور أخرى في الحفاظ على صحة قلبك.

أطعمة خارقة لتنظيف شرايينك ومنع النوبات القلبية

التوت والفراولة

التوت والفراولة من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، وخاصة الفلافونويد، يمكن أن يساعد ذلك في تقليل الالتهاب وخفض ضغط الدم، تمنع هذه الفاكهة تلف الشرايين وتساعد في تدفق الدم، وبالتالي، تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

الخضراوات الورقية

الخضروات مثل السبانخ والكرنب والجرجير غنية بالنترات والبوتاسيوم التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم وتحسين صحة الشرايين. كما أنها مليئة بالألياف ومضادات الأكسدة التي تمنع تراكم الترسبات.

الأفوكادو

تحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية والبوتاسيوم ويمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول الضار LDL مع تحسين الكوليسترول الجيد HDL يساعد التوازن في منع انسداد الشرايين والحفاظ على صحة قلبك.

الأسماك الدهنية

يحتوي سمك السلمون والماكريل والسردين على نسبة عالية من أحماض أوميجا 3 الدهنية التي تساعد على تقليل الدهون الثلاثية وتقليل الالتهاب وتحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية. تعمل هذه العوامل على حماية الشرايين وتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

المكسرات

اللوز والجوز وبذور الشيا هي مصادر جيدة للألياف والبروتين والدهون الصحية، وخاصة أحماض أوميجا 3 وأوميجا 6. تساعد هذه الدهون على تحسين مستويات الكوليسترول وتقليل الالتهاب مما يساعد في الحفاظ على صحة الشرايين.

الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين وهو مركب يحسن مرونة الأوعية الدموية ويقلل مستويات ضغط الدم. يساعد أيضًا في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ، وبالتالي منع تكوين اللويحات والحفاظ على صحة

الشرايين.

زيت الزيتون

يحتوي على نسبة عالية من البوليفينول والدهون الأحادية غير المشبعة ويساعد في تقليل الالتهاب وتحسين مستويات الكوليسترول الجيد. كما يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة تحمي الشرايين من التلف الناتج عن الإجهاد التأكسدي.

الكركم

يحتوي الكركم على الكركمين وهو مركب قوي مضاد للالتهابات يساعد في تقليل التهاب الشرايين والإجهاد التأكسدي، يحسن الكركمين عمل الأوعية الدموية ويمنع تراكم اللويحات مما يساعد في تدفق الدم الصحي ويقلل من خطر انسداد الشرايين.