

10 أطعمة تحميك من النوبات القلبية



السبت 9 سبتمبر 2017 05:09 م

تعتبر النوبات القلبية من أخطر مهددات 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 بالأزمات القلبية. وللحماية من خطر التعرض للنوبات القلبية ينصح باتباع نظام غذائي صحي يعتمد بشكل كبير على الخضراوات والفواكه الطازجة، هذا بالإضافة إلى الإكثار من تناول الأطعمة التي تعمل على تنظيف الشرايين وتحافظ على صحة القلب. وإليك فيما يلي 10 أنواع من الأطعمة تحافظ على القلب وتقيه خطر الأمراض، وفق ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

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 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 كفيلا بإمداد الجسم بجميع العناصر الغذائية الأساسية، بالإضافة إلى الحماية من أمراض القلب.

3- المكسرات

تعتبر المكسرات أيضا من الأطعمة المهمة لصحة القلب، وذلك لما تحتوي عليه من أحماض أوميغا 3 الدهنية والدهون غير المشبعة، والتي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وضمان عدم التعرض لانسدادات بالشرايين وبالتالي المحافظة على صحة القلب.

4- الكركم

يحتوي الكركم على الكيركومين والذي 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- البطيخ

كما يمكن اعتبار البطيخ من أفضل الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب، لأنه يحفز إنتاج حمض النيتريك والذي يحافظ على نظافة الأوعية الدموية.

7- الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة مثل الشوفان، وخبز الحبوب الكاملة، والأرز البني تعد من أهم الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية حيث يساعد تناولها بانتظام على تنظيف الأوعية الدموية والحفاظ على صحة القلب وذلك لاحتوائها على الكثير من الألياف التي تنظم مستويات الكوليسترول في الدم

8- التوت البري

لاحتوائه على كمية وفيرة من البوتاسيوم، يساعد التوت البري في المحافظة على المستوى الطبيعي للكوليسترول بالدم، وأثبتت الدراسات أن تناول كوبين من عصير التوت البري يومياً تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%.

9- الرمان

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

10- الأفوكادو

تنظم الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو مستويات الكوليسترول في الجسم، وهذا يضمن سلامة الشرايين وصحة القلب