

تعرفوا عليها: 10 أطعمة "سحرية" تبعد النوبات القلبية وتصلب الشرايين



30 يناير 2019 - 22:37

يمكن للتغذية الجيدة أن تقلل فرص الإصابة بالكثير من الأمراض، من بينها أمراض القلب والشرايين، التي باتت تَورق ملايين البشر في جميع أنحاء العالم.

وتحتوي الكثير من الأطعمة على [مضادات الأكسدة](#) التي تعزز مناعة الجسم، ويمكن أن تجنب الإنسان مشكلات صحية عدة، مثل [ارتفاع ضغط الدم](#) والسمنة والسكري وانسداد الشرايين وارتفاع نسبة الكوليسترول.

نستعرض هنا 10 أطعمة "لها مفعول السحر" في المساعدة بتجنب نوبات القلب وتصلب الشرايين، وفق ما ذكر موقع "فوود وورد".

البروكلي

يعمل [البروكلي](#) على إزالة السموم الطبيعية من مجرى الدم في الجسم. ولأنه يحتوي على [الألياف الصحية](#)، فإن البروكلي يساعد جسمك على خفض ضغط الدم، وبالتالي يقلل من خطر تمزق الشرايين.

الجوز

الجوز غني بالمغنيسيوم. وأثبتت الدراسات أن المغنيسيوم يقلل من تراكم الترسبات في الشرايين. كما أن الجوز مليء بالأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وهو عامل آخر في مكافحة تراكم [الكوليسترول السيئ](#).

الحبوب الكاملة

توصي جمعية القلب الأميركية بخمس أو ست حصص من الحبوب الكاملة يوميا، فهي تقلل من الكوليسترول السيئ وتحسن الكوليسترول الجيد. ويعد [الأرز البني](#) أبر هذه الحبوب.

السبانخ

السبانخ غني بمادة البوتاسيوم، كما أنه يحتوي على الألياف. ويقول خبراء التغذية أن كمية قليلة من [السبانخ](#) بين الفترة والأخرى من شأنها أن تمنع انسداد الشرايين وأن تخفض ضغط الدم.

زيت الزيتون

يعد [زيت الزيتون](#) علاجاً فعالاً للمشكلات الناجمة عن الكوليسترول السيئ، فهو غني بمضادات الأكسدة وأحماض الأوليك غير المشبعة، ويوفر نظاماً صحياً للدورة الدموية.

الكركم

يتألف [الكركم](#) بشكل رئيسي من الكركمين، ويتميز بكفاءته العالية في إصلاح تلف جدران الشريان، بسبب قدرته الفائقة على مقاومة الالتهابات. وأثبتت الدراسات نجاعة الكركم في منع الترسبات في الدم.

الأفوكادو

يمكن استخدام [الأفوكادو](#) عصيراً أو في العديد من الأطباق الأخرى، مثل السلطة. فهو يحسن الصحة العامة ويعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وكذلك يخفض ضغط الدم بسبب غناه بفيتامين E.

السمك

تناول السمك مرتين في الأسبوع يساعد على تقليل تراكم الترسبات في الشرايين، فالأحماض الدهنية الموجودة في [سمك السلمون](#) والتونة والسردين والماكريل، تساعد على تقليل مستويات الدهون الثلاثية، كما تعالج التهاب الأوعية الدموية.

البطيخ

يعتبر [البطيخ](#) الخيار الأفضل لرفد الجسم بأكسيد النيتريك، الذي ثبت علمياً أنه يخفض ضغط الدم ويقلل الالتهابات ويحسن عمل الشرايين. وللبطيخ دور مهم في خفض الدهون في البطن.

الثوم

الثوم معروف بدوره الفعال في إذابة أي ترسبات في الأوعية الدموية، فهو يحارب إنزيمًا يعرف باسم الأنجيوتنسين الذي يضيق [الأوعية الدموية](#).