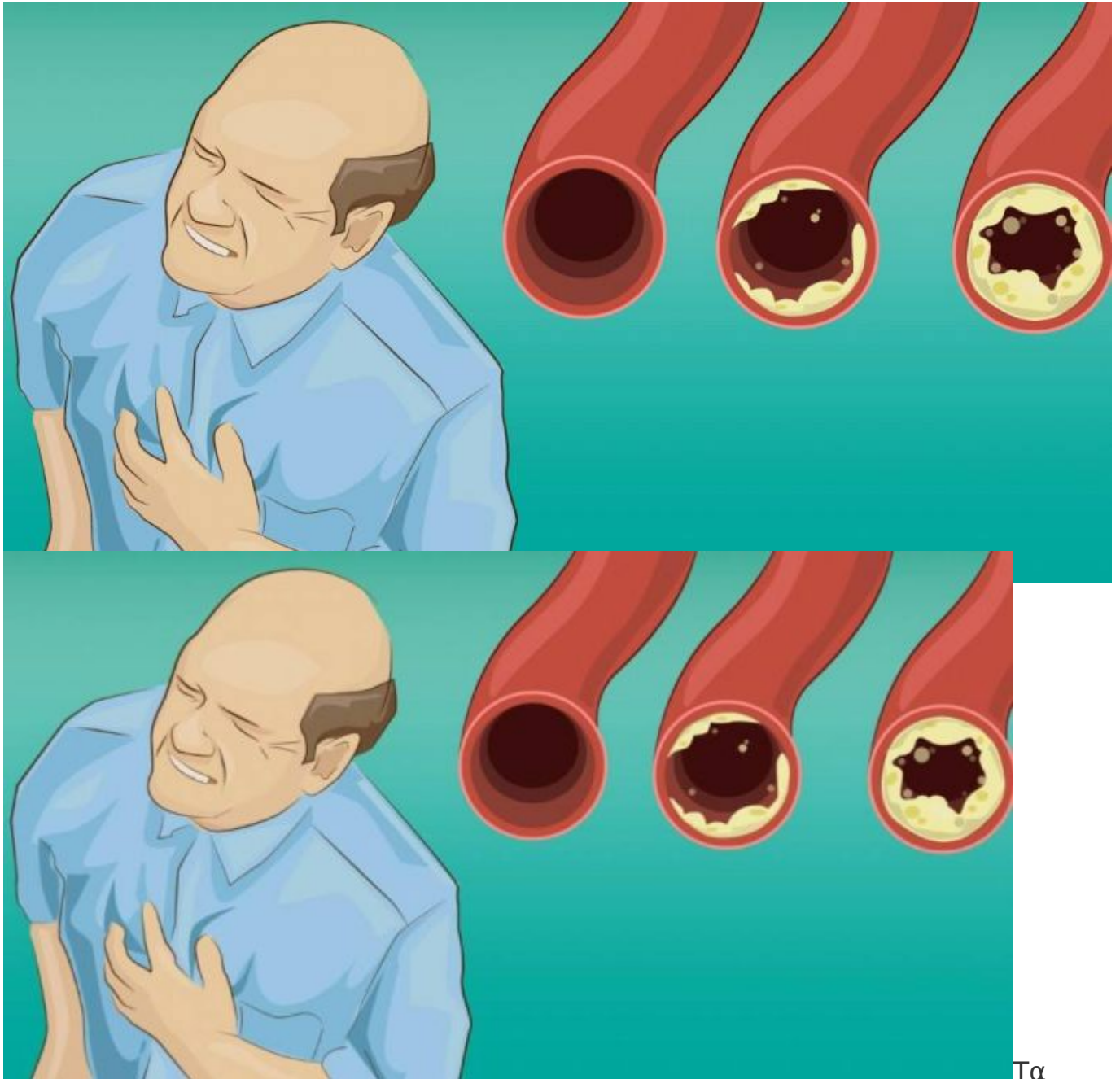


20 τροφές που καθαρίζουν αποτελεσματικά τις αρτηρίες και προστατεύουν την καρδιά με φυσικό τρόπο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

καρδιακά προβλήματα λόγω της καθιστικής ζωής και των οικονομικών προβλημάτων θερίζουν στην εποχή μας. Ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου

τόσο για καρδιακή προσβολή όσο

και για εγκεφαλικό επεισόδιο είναι οι φραγμένες αρτηρίες. Παρακάτω σας παραθέτουμε μια σειρά τροφών που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε δραστικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων. Γιατί η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία...

Σολομός

Ο σολομός θεωρείται μία από τις πιο ωφέλιμες τροφές για την καρδιά. Ο λόγος είναι ότι περιέχει πολλά λιπαρά οξέα. Αυτά βοηθούν στη μείωση και την πρόληψη της αυξημένης χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, και δρα εναντίον των φλεγμονών. Άλλες υγιεινές επιλογές ψαριών είναι ο τόνος, η ρέγκα, και το σκουμπρί. Φυσικά, είναι καλύτερο να αγοράσετε βιολογικά ψάρια, αν είναι δυνατόν. Χυμός πορτοκάλι

Ο 100% χυμός πορτοκαλιού είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, που προωθούν την υγεία των αιμοφόρων αγγείων. Ο χυμός πορτοκαλιού είναι επίσης γνωστό ότι μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Δύο ποτήρια φρεσκοστιμμένου χυμού κάθε μέρα είναι αρκετά για να καλύψουν τις καθημερινές ανάγκες μας σε βιταμίνη C και παρέχει επαρκείς βιταμίνες και ανόργανα συστατικά για να επηρεάσουν θετικά την υγεία μας.

Καφές

Ναι! Επιτέλους, υπάρχει ένας λόγος για να απολαύσετε ένα φλιτζάνι καφέ το πρωί. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση 2-4 φλιτζανιών καφέ την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής έως και κατά 20%. Αλλά να έχετε κατά νου ότι ο καφές μπορεί επίσης να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο στομάχι σας και η υπερβολική καφεΐνη επίσης δεν κάνει ιδιαίτερα καλό.

Καρύδια

Οι ξηροί καρποί εδώ και καιρό είναι γνωστό ότι περιέχουν ωφέλιμα λιπαρά. Αυτά περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και ακόρεστα λίπη. Δεν κάνουν μονάχα καλό στα επίπεδα της χοληστερόλης, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν τις αρθρώσεις και τη μνήμη μας. Τα καρύδια και τα αμύγδαλα έχουν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα αυτών των λιπαρών. Μια χούφτα την μέρα μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά.

Λωτοί

Πλούσιοι σε φυτικές ίνες και ωφέλιμες στερόλες, οι λωτοί μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης. Αυτά τα λεγόμενα «θεία φρούτα» είναι γλυκά και νόστιμα και μπορείτε να τα προσθέσετε σε σαλάτες ή σε δημητριακά.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς περιέχει υψηλά επίπεδα κουρκουμίνης, η οποία έχει πολλά θετικά χαρακτηριστικά. Το μπαχαρικό αυτό βοηθάει στην πρόληψη της υπερδραστήριας αποθήκευσης λίπους και μειώνει την φλεγμονή των ιστών. Ο κουρκουμάς

νοστιμίζει πολλά πιάτα και επίσης μπορεί να γίνει ένα γευστικό τσάι.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι γνωστό ότι ταυτόχρονα έχει αναζωογονητικές και καταπραϋντικές ιδιότητες. Ένας λόγος για αυτό είναι οι κατεχίνες που περιέχονται στα φύλλα τσαγιού. Αυτό το αντιοξειδωτικό μειώνει την απορρόφηση της χοληστερόλης και βοηθάει το μεταβολισμό. 1-2 φλιτζάνια πράσινου τσαγιού την ημέρα είναι αρκετά για να σας παρέχουν τα μέγιστα οφέλη.

Καρπούζι

Το καλοκαιρινό αυτό φρούτο όχι μόνο είναι αναζωογονητικό, αλλά διευρύνει επίσης τα αιμοφόρα αγγεία προωθώντας την παραγωγή νιτρικού οξειδίου. Ένα κομμάτι καρπούζι μπορεί να κάνει θαύματα!

Αλεύρι ολικής αλέσεως

Το αλεύρι ολικής άλεσης είναι ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της υψηλής χοληστερόλης. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, οι οποίες δεσμεύονται με τη χοληστερόλη, αποτρέποντας την συγκέντρωσή της στις αρτηρίες. Οι τροφές ολικής αλέσεως, όχι μόνο δεν εμποδίζουν τη χοληστερόλη να συσσωρευτεί, αλλά διασπών οποιαδήποτε υπάρχουσα συσσώρευση. Καλές πηγές ολικής αλέσεως είναι η βρώμη, το καστανό ρύζι και το ψωμί ολικής αλέσεως.

Τυρί

Το τυρί δεν έχει την καλύτερη φήμη, όσον αφορά την χοληστερόλη, αλλά αν δεν καταναλώνεται υπερβολικά, μπορεί πραγματικά να βοηθήσει να μειώσει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης.

Φύκια

Ο κατάλογος με τα ωφέλιμα στοιχεία που περιέχονται στα φύκια είναι ατελείωτος: Είναι πλούσια σε πολυάριθμα μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες, πρωτεΐνες, αντιοξειδωτικά, και καροτενοειδή. Η τακτική κατανάλωση μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και να διευρύνει τα αγγεία. Όσοι καταναλώνουν τακτικά φύκια μπορούν να μειώσουν τη χοληστερόλη τους έως και κατά 15%.

Cranberries

Τα cranberries είναι μια πλούσια πηγή καλίου. Αν πίνετε τακτικά χυμό cranberry, θα αυξήσετε τα επίπεδα της υγιούς χοληστερόλης και θα μειώσετε τα επικίνδυνα. Η κατανάλωση 2 ποτηριών χυμού cranberry την ημέρα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 40%.

Κανέλα

Η κανέλα όχι μόνο νοστιμίζει κέικ και γλυκά, αλλά επίσης ένα σημαντικό μπαχαρικό για την καταπολέμηση της υψηλής χοληστερόλης, εμποδίζοντας της συσσώρευση της στις αρτηρίες. Ακόμα και 1 κουταλάκι του γλυκού την ημέρα μπορεί να έχει σημαντική επίδραση.

Ρόδι

Το ρόδι είναι πλούσιο σε φυτοχημικά που προωθούν φυσικά την παραγωγή νιτρικού

οξειδίου, το οποίο με τη σειρά του είναι ένας καλός τρόπος για να βοηθήσει την κυκλοφορία του αίματος. Μπορείτε να προσθέσετε σε σαλάτες, αλλά ο χυμός ροδιού είναι μια άλλη υγιεινή επιλογή.

Σπανάκι

Όχι μόνο κάνει καλό στους μυς του Ρορeye, το σπανάκι βοηθά επίσης να καθαρίσει τις αρτηρίες και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Ακόμα κι αν ο μύθος με την υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο έχει καταρριφθεί, εξακολουθεί να είναι γνωστό ότι είναι πλούσιο σε κάλιο και φολικό οξύ. Και τα δύο μειώνουν τον κίνδυνο των καρδιακών προσβολών και υποστηρίζει τους μυϊκούς ιστούς.

Ελαιόλαδο

Οι μεσογειακοί λαοί από καιρό γνωρίζουν το μυστικό για την καλή υγεία: το υψηλής ποιότητας ελαιόλαδο. Το ωμό ελαιόλαδο παρέχει στο σώμα μας ωφέλιμα λίπη και μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης. Αυτό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής έως και κατά 41%.

Μπρόκολο

Αυτό το πράσινο λαχανικό, πλούσιο σε βιταμίνη Κ, εμποδίζει την καθίζηση του ασβεστίου στις αρτηρίες μας. Είναι επίσης ωφέλιμο για την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης. Είτε το προτιμάτε ωμό ως σνακ είτε ως συνοδευτικό, το μπρόκολο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Αβοκάντο

Δεν είναι πλέον ένα μυστήριο ότι το αβοκάντο είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία μας. Τα λίπη που περιέχονται στο αβοκάντο εξισορροπούν τη καλή και τη κακή χοληστερόλη, που είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των αρτηριών. Αυτό το εξωτικό φρούτο είναι νόστιμο σε σαλάτες, σε ψωμί, ή σκέτο με λίγο αλάτι και πιπέρι.

Σπαράγγια

Τα σπαράγγια είναι ένας σπουδαίος σύμμαχος κατά της υψηλής χοληστερόλης. Τα θρεπτικά συστατικά του εμποδίζουν την έμφραξη των αιμοφόρων αγγείων και αποτρέπουν τις φλεγμονές. Τα σπαράγγια είναι νόστιμα ως σαλάτα ή ως συνοδευτικό.

Πηγή: fonaklas.blogspot.gr