

10 Σεπτεμβρίου 2021

Απόφραξη αρτηριών: Οι κορυφαίες 10 τροφές για να προλάβετε τον κίνδυνο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι αρτηρίες μεταφέρουν πλούσιο σε οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες αίμα σε κάθε όργανο του σώματος.



Η απόφραξη των αρτηριών είναι αποτέλεσμα της συσσώρευσης λιπαρών και άλλων ουσιών, όπως η χοληστερόλη, στο εσωτερικό των τοιχωμάτων τους.

Όταν οι αρτηρίες σκληρύνουν λόγω της συσσώρευσης πλάκας, κατάσταση γνωστή ως αρτηριοσκλήρυνση, αυξάνεται ο κίνδυνος για στεφανιαία νόσο, καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Δείτε ποιες είναι οι κορυφαίες 10 τροφές που καθαρίζουν τις αρτηρίες:

Ακτινίδια και πεπόνι: Είναι φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στη μείωση της LDL «κακής» χοληστερόλης στο αίμα, καθώς και της πλάκας που δημιουργείται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών.

Λιπαρά ψάρια: Ο σολομός, ο τόνος και η ρέγκα περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία αποτελούν πηγή καλών λιπαρών και εμποδίζουν τον σχηματισμό πλάκας στις αρτηρίες.

Μούρα και κόκκινα σταφύλια: Τα σταφύλια περιέχουν φλαβονοειδή, τα οποία σταματούν την οξείδωση της κακής χοληστερόλης. Οι φράουλες, τα κεράσια, τα βατόμουρα και άλλα μούρα περιέχουν ισχυρά αντιοξειδωτικά και είναι γεμάτα με βιταμίνες.

Σκόρδο: Μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα κακής χοληστερόλης. Εάν χρησιμοποιείτε συμπληρώματα, δείτε την περιεκτικότητά τους σε αλικίνη (allicin)

που είναι ενεργό συστατικό του σκόρδου.

Μήλα και γκρέιπφρουτ: Η πηκτίνη (διαλυτή ίνα) σε αυτά τα φρούτα μειώνει την κακή χοληστερόλη, ενώ το κάλιο και το μαγνήσιο βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Σπανάκι: Είναι πλούσιο σε βιταμίνες A και C, που βοηθούν στην πρόληψη της πλάκας που φράζει τις αρτηρίες. Περιέχει επίσης κάλιο και φυλλικό οξύ, που μειώνουν την αρτηριακή πίεση.

Ελαιόλαδο: Είναι καλή πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Επιλέγετε αγνό, παρθένο ελαιόλαδο, αλλά μην το παρακάνετε, καθώς δίνει αρκετές θερμίδες.

Ντομάτες: Είναι μια τροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά που αποτρέπουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης.

Ρόδι: Είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, εμποδίζει τη σκλήρυνση των αρτηριών, ενώ μπορεί ακόμα και να αναστρέψει τη διαδικασία αρτηριοσκλήρυνσης.

Πράσινο τσάι: Τα φλαβονοειδή του πράσινου τσαγιού είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Ένα καλής ποιότητας πράσινο τσάι μπορεί επίσης να αποτρέψει το σχηματισμό θρόμβων αίματος και βοηθάει στη διατήρηση της υγιούς εσωτερικής επένδυσης των αρτηριών.

Πηγή: onmed.gr