مجمـــــوعه‌ای از خوراکی‌هـــــای شگفت‌انگیـز کـه بـرای پاکسـازی رگ‌های بدن مفید هستند.

خرداد 13, 1399
به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛مواد غذایی و نوع تغذیه نقش موثری در سلامت بدن دارند. مصرف برخی مواد غذایی و به خصوص زیاده‌روی در آن، به مرور به مسدود شدن رگ‌ها منجر می‌شود و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد می‌کند. رفع انسداد عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف فیبر محلول، آنتی‌اکسیدان و چربی‌های سالم همراه با حفظ سبک زندگی سالم با ورزش از جمله مواردی است که باید با افزایش سن بیشتر از هر زمانی مورد توجه قرار بگیرد.

سیر

سیر ماده غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود. اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی را به بار بیاورد سیر را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. چون این ماده غذایی حاوی خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی می‌باشد که می‌تواند با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد مقابله کند. علاوه بر این، سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده کلسترول خوب خون محسوب می‌شود. این خواص سیر باعث می‌شود که جریان خون در رگ‌ها به خوبی انجام شده و با فشار خون بالا مقابله شود.

جو دوسر

جو دوسر بویژه برای شروع یک روز سالم و با نشاط فوق العاده است. به خاطر اینکه باعث تحریک دستگاه گوارش شده و انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزمره مهیا می‌سازد. فراموش نکنید که جو دوسر باعث کاهش چربی‌هایی می‌شود که به جداره رگ‌های خونی چسبیده‌اند. در نتیجه می‌تواند احتمال بروز تصلب شرایین و مشکلات قلبی را کاهش دهد.

سیب

نتایج بررسی‌های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول دارد. زمانیکه کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتگی رگ‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات مغذی باعث کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

ماهی

ماهی‌های چرب منبع فوق العاده اسیدهای چرب امگا۳ هستند. این اسیدهای چرب به «چربی‌های خوب» معروف هستند و بدن ما برای بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق و همچنین جلوگیری از گرفتگی رگ‌ها به آن‌ها نیاز دارد. در بین ماهی‌های مختلف، ماهی آزاد، ماهی خال مخالی، تن و ساردین و … حاوی بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا۳ هستند.

زردچوبه

ترکیب فعال و پرخاصیت زردچوبه «کورکومین» نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می‌شود. نتایج پژوهش‌های محققان نشان می‌دهند که زردچوبه به واسطه دارا بودن این ترکیب می‌تواند از آسیب‌های ناشی از انسداد رگ‌ها جلوگیری کند. پس تا می‌توانید به غذاهایتان زردچوبه بزنید.

اسفناج

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از اکسایش کلسترول و بروز بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین مفید است. خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی‌های نسبتا ارزان است که می‌توانید مصرف کنید و از خواص آن بهره‌مند

شوید.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشک جزو بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از انسداد رگ‌ها و تمیزی آن‌ها محسوب می‌شوند. این مواد غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای ارتقای سلامت رگ‌های خونی لازم و ضروری‌اند. در بین این میوه‌های خشک می‌توان به فندق، بادام، گردو، بادام زمینی و … بیشترین اعتماد را کرد.

روغن زیتون

روغن زیتون بکر خواص زیادی برای سلامتی بدن و به ویژه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد. این ماده غذایی نیز حاوی چربی‌های اشباع نشده است که به میزان اندکی اکسید شده و مانع رسوب کلسترول در رگ‌های خونی می‌شوند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی منبع فوق العاده آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است که مانع از تجمع چربی در جداره رگ‌ها می‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه گوجه فرنگی باعث کاهش چشمگیر خطر بروز پلاک‌ها در رگ‌ها می‌شود.

آب انار

محققان به طور علمی ثابت کرده‌اند که آب انار در مقایسه با آب شاه توت و آب پرتقال و … حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها است. نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می‌دهد که این نوشیدنی مفید برای مقابله و درمان آسیب‌های وارد شده

به رگ‌ها مانند تصلب شرایین موثر عمل می‌کند.