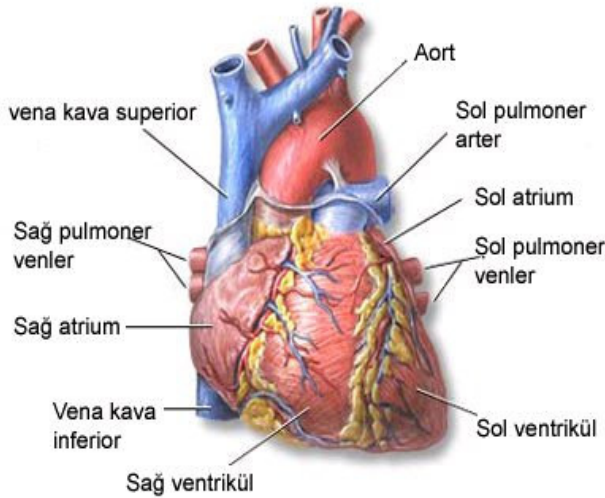


## آنچه که برای قلب مفید است



تأیراتی که زندگی ناسالم روی بدن می گذارد بیش از همه متوجه قلب است . افزایش آمار مرگ و میر ناشی از سکتو و بیماری های عروق کرونر در سراسر جهان گواه خوبی بر این موضوع است. در میان عوامل بسیاری که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش دارد، نوع رژیم غذایی آدم ها که امروز بسیار تغییر کرده است، بیش از همه بر سلامت قلب تاثیر می گذارد. در اینجا به معرفی خوراکی هایی می پردازیم که گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه کمک بزرگی به سلامت قلب می کند .

**سویای خام:** مصرف روزانه ۲ وعده سویای خام به شکل آجیل سویا یا شیر سویا

کلسترول بد خون LDL را ۹۱ درصد کاهش می دهد. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه شیکاگو مصرف پروتئین سویا ارتباط مستقیمی با کاهش LDL که نقش مهمی در بروز تصلب شرایین ایفا می کند، دارد. خوردن ۵۷ گرم سویای خام و یا ۳۴۰ میلی لیتر شیر سویا در روز با تاثیر بر روی فعالیت گیرنده های LDL کمک بزرگی به کاهش بروز بیماری های قلبی می کند.

میوه های خشک: خوردن میوه های خشک شده مثل برگه هلو، انجیر و سیب به دلیل نقشی که در کاهش LDL دارد، بسیار توصیه می شود. نتایج یک تحقیق در دانشگاه رم نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ تا ۵۰ گرم میوه خشک خطر بروز سکتو را ۵۰ درصد و بیماری های عروق کرونر را ۳۰ درصد کاهش می دهد. ضمن اینکه میوه های خشک به دلیل دارا بودن قند طبیعی بدن را در برابر خوردن مواد قندی مثل کیک خامه ای و آب میوه های قندی محدود کرده و از افزایش وزن که خود عامل مهمی در امراض قلبی است، جلوگیری می کند. **چای سبز:** چای سبز آنتی اکسیدان خالص است و نوشیدن روزانه پنج فنجان آن تاثیر فوق العاده ای در جلوگیری از بروز تصلب شرایین خواهد داشت. براساس یک تحقیق که در ژورنال طب تغذیه آمریکا منتشر شد، ژاپنی ها در میان تمامی ملت ها به دلیل مصرف بیش از اندازه چای سبز از سلامت قلبی بهتری برخوردارند. به طوری که تا قبل از ۷۰ سالگی کوچک ترین علامتی از بروز بیماری های قلبی در آنها دیده نمی شود. برگ چای حاوی موادی است که کنترل کننده LDL بوده و به همین دلیل در کاهش بیماری های عروق کرونر مفید است. علاوه بر این سوزاننده چربی نیز بوده و نوشیدنی سودمندی برای آدم های چاق به شمار می رود. **انگور:** تا تابستان تمام نشده همه جور انگور در بازار میوه یافت می شود، از خوردن آن غافل نشوید. انگور حاوی مقادیر فراوانی فلاونوئید است که موجب کاهش فشار خون شده و از افزایش LDL کلسترول بد خون جلوگیری می کند.

**بادام و گردو:** در میان تنقلات بادام و گردو بیش از همه در سلامت قلب مفیدند. این تنقلات به دلیل دارا بودن اسید چرب غیر اشباع نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به تصلب شرایین ایفا می کنند. بررسی ها نشان می دهد خوردن روزانه ۲۰ گرم بادام و گردو خطر ابتلا به بیماری های قلبی را حدود ۳۵ درصد کاهش می دهد. بادام و گردو همچنین به دلیل اینکه حاوی اسید آمینه ای به نام Arginin هستند، مانع از صدمه رسیدن به پلاکت ها و در نهایت بروز مشکلات خونی می شود.

**شکلات:** دیگر از خوردن شکلات نهراسید. یافته های جدید در آلمان حاکی از آن است که شکلات تلخ نه تنها نقشی در بروز بیماری های قلبی ندارد که در سلامت قلب بسیار مفید است. محققان دانشگاه کلن پس از دو هفته خوراندن شکلات تلخ و شکلات شیری به دو گروه داوطلب بین سنین ۵۵ تا ۶۴ سال به این نتیجه رسیدند که پس از اتمام ۱۴ روز فشار خون این افراد تا حد زیادی کاهش یافت. آنها که شکلات تلخ مصرف کرده بودند ۵۰ میلی متر جیوه و افرادی که تحت آزمایش با شکلات شیری بودند ۲۰ میلی متر جیوه دچار کاهش فشار خون شدند. با توجه به اینکه شکلات شیری کمترین تاثیر را در کاهش فشار خون دارد، مصرف شکلات قهوه ای بیشتر از نوع سفید آن توصیه می شود. ضمن اینکه شکلات تلخ از میزان فلاونوئید بالایی برخوردار است و مقادیر قابل توجهی منیزیم، مس و منگنز دارد که موجب کاهش فشار خون شده، از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری می کند و با کاهش LDL سلامت قلب را بهبود می بخشد .