

نصائح طبية لقلب أقوى



- يعتبر القلب الجهاز الأهم في جسم الإنسان ولذلك إهتم العلماء بالدراسات حول المواد الغذائية التي تحمل عناصر تميزها عن غيرها من حيث الفائدة لهذه العضلة الحيوية. ويشدد العلماء على ضرورة تركيز الإنسان في نظامه الغذائي على تناول ...
- الخضروات الورقية والإكثار منها، لما تحتويه على حمض الفوليك الذي يقلص من نسبة مادة هوموسيستين التي تعتبر أحد أهم الاسباب المؤدية الى الأزمات القلبية.
 - زيت الزيتون والبقوليات التي تضم فيتامين E الذي يحول دون تصلب الشرايين ويخفف من احتمال الإصابة بأمراض القلب.
 - التفاح .. وينصح العلماء بتناوله بقشره خاصة للراغبين بتخفيف الوزن لما يحتويه من أليافاً تحد من الشهية، كما ان التفاح يحد من ارتفاع ضغط الدم وينظم نسبة الكوليسترول في الدم.
 - عصير الطماطم اذ انه يؤدي الى تقليل الصفائح المؤدية الى تجلط الدم المسبب للجلطات القلبية.
 - السمك المسلوق والمشوي لاحتوائهما على حمض "أوميغا 3" الدهني المساعد في مقاومة أمراض القلب بالإضافة الى فائدته لخلايا المخ، وذلك مقارنة مع السمك المقلي الذي يفقد هذه الخصائص.
 - زيت السمك الذي يشكل عاملاً مهماً في التصدي للجلطات القلبية والدماغية على حد سواء،

مع الإشارة الى ان أقرص زيت السمك تعود بفائدة أكبر مقارنة مع أقرص زيت الخضروات. ويشير العلماء الى ان شعب الإسكيمو يعد الأقل إصابة بأمراض القلب على الرغم من تناوله طعاماً غنية بالدهون، ويعود ذلك الى إكثارهم من تناول الكثير من زيت السمك، مع الأخذ بعين الاعتبار قلة الخضروات على موائد الإسكيمو.

- الشاي الأسود لاحتوائه على مادة "فلافونويدز" التي تتصدى لتجمع الكوليسترول، كما انه يحمي أغشية الشرايين الداخلية وهو ما من شأنه ان يحمي القلب. كمت يشدد العلماء على ان تناول الشاي الأسود يومياً يساعد على الحد من تجلط الكوليسترول على جدران الشرايين الداخلية، مما يعني تقليص فرصة الإصابة بالتهاب النسيج الداخلي للشريان.
- اللوز والمكسرات بشكل عام اذ انها تقلل من معدل الكوليسترول الضار للجسم ، علاوة على انها تقلل من البروتينات الالتهابية بنسبة 24% بدون عوارض جانبية. كما انه للمكسرات فائدة عظيمة في حماية للخلايا ولتفادي أمراض القلب الوعائية وانسداد الشرايين.
- الشوكولاتة المرة التي تحتوي على مواد تساهم في الوقاية من تصلب الشرايين المسبب للجلطات والأزمات القلبية وتجعل الأوعية الدموية مرنة أكثر، ولتأثيرها المفيد على وظائف الخلايا المبطنة لجدران الشرايين، الذي يظهر بعد 3 ساعات من تناولها شريطة عدم الإفراط في تناولها.