

Φαγητά που θα καθαρίσουν τις αρτηρίες σας και θα σας σώσουν από το έμφραγμα

Η αγχώδης ζωή και καθημερινότητα, η καθιστική ζωή και οι κακές διατροφικές συνήθειες έχουν τις επιπτώσεις τους στην υγεία μας και είναι γεγονός πως τα καρδιαγγειακά προβλήματα αυξάνονται ολοένα και περισσότερο...

Δείτε παρακάτω τις 18 τροφές που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο εμφράγματος!

1. Πράσινο τσάι

Ηρεμεί το σώμα και το γεμίζει ενέργεια. Περιέχει αντιοξειδωτικά που βοηθάνε στον μεταβολισμό και ρυθμίζουν τη χοληστερόλη. Να πίνετε 1-2 φλιτζάνια ημερησίως!

2. Φύκια

Τα φύκια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, καροτενοειδή, πρωτεΐνες, βιταμίνες και βοηθάνε στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, εξισορροπούν την αρτηριακή πίεση, διευρύνουν τα αγγεία και μειώνουν τη χοληστερίνη κατά 15%.

3. Κράνμπερις

Περιέχουν πολύ ποτάσσιο και έτσι αυξάνουν τα επίπεδα καλής χοληστερόλης στο αίμα, μειώνουν την κακή χοληστερόλη. Η καθημερινή κατανάλωση 3 ποτηριών ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος κατά 40%.

4. Σολωμός

Είναι γεμάτος λιπαρά οξέα που εμποδίζουν την αύξηση της χοληστερίνης και τον τριγλυκεριδίων. Επίσης καταπραΰνει από φλεγμονές. Το ίδιο και ο τόνος, η ρέγγα και το σκουμπρί.

5. Ελαιόλαδο

Είναι πλούσιο σε υγιεινά λιπαρά που μειώνουν τη χοληστερίνη και τον κίνδυνο εμφράγματος κατά 41%.

6. Ξηροί καρποί

Είναι πλούσιοι σε μη κορεσμένα και Ω3 λιπαρά που κάνουν καλό στη μνήμη, ρυθμίζουν τα επίπεδα χοληστερίνης και βελτιώνουν τις αρθρώσεις. Τα αμύγδαλα και τα φουντούκια είναι τα καλύτερα από αυτά για να τα καταναλώνετε καθημερινά.

7. Λωτός

Είναι πλούσιος σε ίνες και ιχνοστοιχεία που μειώνουν τη χοληστερόλη.

8. Κουρκουμάς

Η κουρκουμίνη έχει υψηλή αντιφλεγμονώδη δράση και εμποδίζει τη συγκέντρωση λίπους. Μπορείτε να προσθέσετε κουρκουμά είτε στα γεύματα είτε να τον ετοιμάσετε σαν ρόφημα.

9. Καφές

2-4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα μειώνουν κατά 20% την πιθανότητα εμφράγματος!

10. Τυρί

Η ισορροπημένη κατανάλωση τυριού μειώνει τη χοληστερίνη και την αρτηριακή πίεση.

11. Μπρόκολο

Έχει άφθονη βιταμίνη Κ που εμποδίζει τη συγκέντρωση ασβεστίου στις αρτηρίες, μειώνει τη χοληστερίνη και ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση.

12. Ρόδι

Το ρόδι περιέχει φυτοχημικά που ενεργοποιούν την παραγωγή νιτρικού οξειδίου που έχει πολλά ωφέλη για την κυκλοφορία του αίματος.

13. Σπανάκι

Το σπανάκι καθαρίζει τις αρτηρίες και μειώνει την αρτηριακή πίεση, είναι πλούσιο σε ποτάσσιο και φολικό οξύ, τα οποία υποστηρίζουν το μυϊκό σύστημα και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών.

14. Προϊόντα ολικής αλέσεως

Το αλεύρι ολικής αλέσεως είναι περιεκτικό σε φυτικές ίνες και ρυθμίζει τα επίπεδα χοληστερόλης, γιατί τη δεσμεύει και την εμποδίζει να συσσωρευτεί στις αρτηρίες. Επίσης, οι φυτικές ίνες των προϊόντων αυτών διασπούν τη χοληστερόλη.

15. Αβοκάντο

Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και λιπαρά που ρυθμίζουν τα επίπεδα καλής και κακής χοληστερόλης, διατηρώντας καθαρές τις αρτηρίες.

16. Σπαράγγια

Καταπολεμούν τη χοληστερίνη και περιέχουν στοιχεία που καταπραΰνουν τις φλεγμονές και εμποδίζουν τις θρομβώσεις.

17. Καρπούζι

Υποστηρίζει την παραγωγή νιτρικού οξειδίου και διευρύνει τα αγγεία.

18. Χυμός πορτοκάλι

Είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά που ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση και εξασφαλίζουν την υγεία των αγγείων. Η κατανάλωση 2 ποτηριών φρέσκου χυμού πορτοκαλιού καθημερινά εξασφαλίζει την απαραίτητη για τον οργανισμό μας βιταμίνη C, αλλά και πολλές άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.