منها الرمان والكرز... إليك 6 أطعمة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب



طتحتوي الأطعمة الحمراء على الليكوبين والكيرسيتين وعناصر غذائية أخرى تساعد في تعزيز صحة القلب.

ووفق موقع "com.India"، يجب على مرضى القلب دائماً استشارة الطبيب المعالج قبل إجراء تغييرات في نظامهم الغذائي.

وفيما يلي قائمة بأفضل خيارات غذائية حمراء اللون للاستفادة من محتواه في تعزيز صحة القلب:

1- الطماطم

تحتوي الطماطم على نسبة عالية من فيتامين A وC، ويساعد محتواها من الليكوبين على تحسين صحة القلب.

2- الفلفل الأحمر

إن الفلفل الأحمر غني بمضادات الأكسدة، التي يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. كما يحتوي على البوتاسيوم وخصائص مضادة للالتهابات.

3- الشمندر

يحتوي البنجر أو الشمندر على النترات، ويقلل الالتهابات في الأوعية الدموية، ويحسن تدفق الدم، وبالتالي وصول كميات مناسبة من الأكسجين لكافة خلايا الجسم.

4- الرمان

يمكن أن يساعد تناول الرمان بانتظام في إدارة مستويات الكوليسترول مما يحسن صحة الشرايين.

5- التفاح

التفاح فاكهة غنية بالألياف، وتحتوي على مواد كيمياوية نباتية تعمل على خفض نسبة الكوليسترول والالتهابات وتحسين صحة القلب.