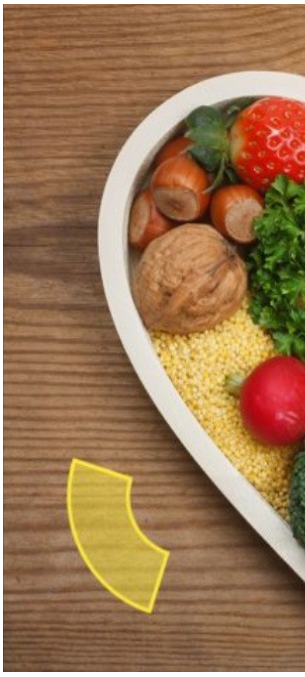
قائمة بأسماء سبعة أطعمة غنية بالعناصر الغذائية تعزز صحة القلب



إن اتباع نظام غذائي صحي للقلب يعني اتخاذ خيارات غذائية ذكية تعمل على تغذيته وحمايته ورفاهته. وتتراكم التغييرات الصغيرة اليومية مع مرور الوقت، ما يدعم صحة القلب على المدى الطويل.

ووفق موقع "Control Money"، فإن:"هناك بعض الأطعمة المفيدة للقلب والمدعومة بالأبحاث والتي يمكن أن تفيد الصحة، مع ضرورة ملاحظة أن النصائح المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية، معلومات عامة فقط، حيث لا تعد تلك النصائح بديلاً عن الرأي الطبي المؤهل، إذ يجب دائماً استشارة أخصائي للحصول على تشخيص صحي محدد".

نظام DASH الغذائي

إن أفضل طريقة لتحسين صحة القلب هي تزويده بالعناصر الغذائية المناسبة. ويمكن البدء بتجنب الأطعمة السيئة وإضافة أطعمة قوية وغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم صحة القلب والأوعية الدموية.

وحسب المعهد الأميركي الوطني للقلب والرئة والدم NHLBI، فإن:"نظام DASH الغذائي هو أحد أفضل خطط الأكل لصحة القلب. هو يعتمد في بناء وجباته على الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون والمكسرات والزيوت الصحية، مع تقليل الصوديوم والدهون غير الصحية".

وكما تشير الأبحاث إلى أن:"اتباع نظام DASH الغذائي يمكن أن يخفض ضغط الدم، ويقلل من نسبة الكوليسترول الضار LDL، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب".

7 أطعمة غنية بالعناصر الغذائية

إذا كان الشخص يرغب في الوقاية من أمراض القلب أو مجرد تناول طعام أفضل، فهناك 7 أطعمة غنية يؤكد الخبراء على أهميتها، كما يلي:

- الخضراوات الورقية: تكون الخضراوات الورقية، بما يشمل السبانخ والكرنب والجرجير، مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تخفض ضغط الدم وتقلل الالتهابات. كما أنها غنية بالنترات، التي تعمل على تحسين تدفق الدم. علاوة على ذلك، يمكن إدراجها بسهولة في النظام الغذائي.

- التوت: إن التوت الأزرق والفراولة والتوت الأحمر مليئة بمضادات الأكسدة والألياف والأنثوسيانين، والتي تساعد على خفض الكوليسترول السيئ LDL وتحسين وظيفة الشرايين.

- المكسرات والبذور: يوفر الجوز واللوز وبذور الشيا وبذور الكتان الدهون الصحية والألياف والأوميغا-3، مما يقلل من الكوليسترول والالتهابات. إن تناول حفنة صغيرة يومياً قد تحدث فرقاً كبيراً.

- الأسماك الدهنية: يعمل السلمون والماكريل والسردين التي تتميز بأنها غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، على خفض ضغط الدم والدهون الثلاثية وتحسين وظائف القلب بشكل عام. وبالنسبة للنباتيين، تعتبر بذور الكتان والجوز بدائل نباتية ممتازة.

- الحبوب الكاملة: يعد الشوفان والكينوا والأرز البني وخبز القمح الكامل من الخيارات المليئة بالألياف، والتي يمكن أن تساعد على خفض نسبة الكوليسترول السيئ وتحسين الهضم. فكلما زادت كمية الألياف في النظام الغذائي، كلما كان القلب أكثر صحة.

- الفاصوليا والبقوليات: إن العدس والحمص والفاصوليا السوداء خيارات مليئة بالبروتين النباتي والألياف ومضادات الأكسدة، مما يدعم صحة القلب عن طريق خفض الكوليسترول واستقرار نسبة السكر في الدم.

- زيت الزيتون: يمكن استبدال الزبدة بزيت الزيتون لتعزيز صحة القلب. يعتبر زيت الزيتون البكر غنياً بالدهون الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة، والتي تساعد على تقليل الالتهاب وتحسين مستويات الكوليسترول.