

١٠ أطعمة تعمل على تخليص الشرايين من الكوليسترول



الخميس 7 أبريل 2016 06:04 م

يقدم هذا المقال ١٠ أطعمة ومكونات أثبتت فعاليتها في عملية تنظيف الشرايين، وتمنع أكسدة الكوليسترول، وتساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة

الأسماك

وفقا لدراسة أجريت بجامعة ساوثامبتون حول الأسماك ودورها في الوقاية من انسداد الشرايين، تبين أن الأسماك، وبخاصة التونة والسلمون، غنية بزيت "أوميغا ٣"، التي تمنع الترسبات الدهنية من التراكم داخل الشرايين، فالأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك تمنع أكسدة الكوليسترول وتكون الجلطات

السبانخ

هذا النبات هو مصدر ممتاز لحمض الفوليك والبيوتاسيوم، ويساعد في منع ارتفاع ضغط الدم، فهي تحرر الشرايين من خلال منع تكون الكوليسترول، وتمنع حدوث الأزمات القلبية في نفس الوقت، كما أن اللوتين، وهو أحد مكونات السبانخ، يعمل على الوقاية من الضور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر

الثوم

يستخدم نبات الثوم منذ العصور القديمة في علاج العديد من الأمراض، وغالبًا ما يستخدم في علاج ضغط الدم المرتفع والأزمات القلبية، لكن العديد من الدراسات قد أظهرت أن الثوم يعمل بفاعلية على منع تكلس الشريان التاجي

عصير التوت البري

كما يمكنك التخلص من انسداد الشرايين من خلال تناول ثلاثة أكواب أسبوعيًا من عصير التوت البري، لأن تناوله يزيد من قدرة الخلايا على امتصاص الدهون وإنتاج الطاقة، ولا يسمح للدهون بالتراكم في الأوعية الدموية

زيت الزيتون

أظهرت العديد من استطلاعات الرأي، أن زيت الزيتون له دور فعال في منع تراكم الكوليسترول، الذي يتأكسد ويلتصق بجدران الشرايين، والجزء الأهم فيما يتعلق بزيت الزيتون، هي الدهون الأحادية غير المشبعة التي تعمل على التخلص من الكوليسترول

الطماطم

ويقول باحثون كوريون أن هناك مركب موجود في الطماطم يعمل على منع تصلب الشرايين، هذا المركب يسمى الليكوبين، وهو الذي يعطي الطماطم لونها الأحمر، بالإضافة إلى أن النساء اللواتي لديهن معدلات عالية من الليكوبين في دمهن، لديهن مشاكل متعلقة بالشرايين أقل من غيرهن

الشوفان

ألياف الشوفان هي المكون الرئيسي القابل للذوبان الذي يمنع تكون الكوليسترول، تتعلق هذه الألياف بالكوليسترول وتعمل على تخليص الجسم منه

كما أظهرت الدراسات أنك إذا أردت تقليل الكوليسترول بنسبة تصل إلى ٢٠٪، فعليك تناول كوب ونصف إلى كوبين ونصف من الشوفان المطبوخ يوميًا

الرمان

الرمان فاكهة قوية جدًا لها خصائص مضادة للأكسدة، وتساعد في مقاومة تصلب الشرايين، لأنها تقلل تلف الأوعية الدموية وتمنع تطور المرض

الكوي والشمام

كوب واحد من الكنتالوب والكيوي يوميًا، يعمل على تنظيف الشرايين، وهذا لأنهما يحتويان على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، ولقدرتهما العالية على تقليل الكوليسترول الضار.

العنب

أهم مكونات العنب هي مركبات الفلافونويد والريسفيراترول والكيرسيتين، وهي جميعًا تفيد في منع أكسدة الكوليسترول الذي يؤدي إلى تكون الترسبات على جدران الشرايين، ويساعد العنب على تقليل مخاطر التعرض للجلطات التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.