

Καθαρίστε τις αρτηρίες σας με αυτές τις 10



Οι

φραγμένες αρτηρίες είναι ένας από τους κυριότερους κινδύνους για την εκδήλωση καρδιαγγειακής νόσου.

Οι υγιείς αρτηρίες είναι εύκαμπτες, ισχυρές, ελαστικές και καθαρές από οποιεσδήποτε αποθέσεις και το αίμα ρέει ανάμεσά τους εύκολα. Ωστόσο με την ηλικία σχηματίζονται στα εσωτερικά τοιχώματά τους, αποθέσεις λιπαρών ουσιών, χοληστερόλης, κυτταρικών αποβλήτων και ασβεστίου, που μειώνει την τη ροή του αίματος ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, την εμποδίζει εντελώς.

Δείτε ποιες είναι οι 10 «μαγικές» τροφές, που καθαρίζουν τις αρτηρίες μας:

Σκόρδο

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στο περιοδικό «Preventive Medicine», το σκόρδο εμποδίζει την αποτιτάνωση στεφανιαίων αρτηριών λόγω της εναπόθεσης ασβεστίου. Επίσης, σύμφωνα με άλλη μελέτη, μειώνει το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας έως και κατά 40%.

Σταφύλια και μούρα

Τα φλαβονοειδή που περιέχουν έχει αποδειχθεί ότι αποτρέπουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης, που προκαλεί το σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας.

Μήλα

Περιέχουν πηκτίνη, μια διαλυτή ίνα που μειώνει τη χοληστερόλη, πιθανότατα παρεμβαίνοντας με την εντερική απορρόφηση των χολικών οξέων, η οποία αναγκάζει το συκώτι να χρησιμοποιήσει τη χοληστερόλη στην κυκλοφορία για να δημιουργήσει περισσότερη χολή.

Σπανάκι

Είναι πλούσιο σε λουτεΐνη, ένα καροτενοειδές το οποίο προλαμβάνει τη συσσώρευση χοληστερόλης από τα τοιχώματα των αρτηριών.

Λιπαρά ψάρια

Λόγω των Ω-3 λιπαρών οξέων προλαμβάνουν τη δημιουργία θρόμβων και την οξείδωση της χοληστερόλης, ενώ μπλοκάρουν τη συσσώρευση λιπαρών αποθέσεων στις αρτηρίες.

Ελαιόλαδο

Σύμφωνα με μελέτη τα μόρια της κακής χοληστερόλης, όταν αναμιγνύονται με μονοακόρεστα λίπη που βρίσκονται στο ελαιόλαδο, οξειδώνονται δυσκολότερα, με αποτέλεσμα να μην προσκολλώνται στα τοιχώματα των αρτηριών, δημιουργώντας πλάκα.

Ντομάτες

Είναι πλούσιες στην αντιοξειδωτική ουσία «λυκοπένιο», που συμβάλει στην πρόληψη σκλήρυνσης των αρτηριών ή αθηροσκλήρωση.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά, τα φλαβονοειδή, που μπορούν να βελτιώσουν την υγεία των ευαίσθητων επιθηλιακών κύτταρων των αιμοφόρων αγγείων, βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου των καρδιακών παθήσεων.

Ρόδια

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά εμποδίζουν τη σκλήρυνση των αρτηριών, μειώνοντας τη βλάβη τους, και αντιστρέφοντας την εξέλιξη αυτού του φαινομένου.

Πηγή: onmed.gr