

Τα φρούτα που... αγαπούν την καρδιά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εκτός του ότι σας γεμίζουν βιταμίνες, φυτικές ίνες και τονώνουν το ανοσοποιητικό σας, κάποια φρούτα δείχνουν ιδιαίτερη συμπάθεια και στην... καρδιά σας.

Τα προτιμάμε στα σνακ μας, τα προσθέτουμε στη σαλάτα μας ή φτιάχνουμε με τα ίδια φρουτοσαλάτα, πίνουμε τους χυμούς τους και απολαμβάνουμε τα οφέλη τους, αφού όλοι ξέρουμε πλέον πόσο βιταμινούχα και θρεπτικά είναι τα φρούτα.

Μερικά, όμως, έχουν ένα έξτρα πλεονέκτημα, αφού μπορούν να ωφελήσουν την καρδιά, μειώνοντας τη χοληστερίνη, την αρτηριακή πίεση και ταυτόχρονα μας βοηθούν να χάσουμε βάρος -μην ξεχνάμε ότι παχυσαρκία συνδέεται με καρδιοπάθειες.

Δείτε τι πρέπει να έχετε στη φρουτιέρα σας από 'δω και πέρα, για να ωφελησετε ακόμη περισσότερο την καρδιά σας και την υγεία της και προτού ξεκινήσετε, μην ξεχνάτε 3 βασικά πράγματα:

- Επιλέγετε πάντα φρέσκα φρούτα
- Φροντίστε να καταναλώνετε τουλάχιστον 3 μερίδες την ημέρα

- Προτιμήστε να φάτε το ίδιο το φρούτο, από το να πιείτε το χυμό του, για να μη χάσετε τις φυτικές του ίνες

Μούρα: και φράουλες και μύρτιλα και βατόμουρα

Τα διάφορα είδη μούρων είναι γνωστό πως είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες και κρατώντας τις φθορές της γήρανσης μακριά από αυτόν που τα καταναλώνει συστηματικά. Συν τοις άλλοις, περιέχουν κάλιο που παίζει –όπως και στην περίπτωση της μπανάνας- σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Μήλο: το φάρμακο για όλα

Τα φλαβονοειδή που συναντάμε στα μήλα προωθούν την υγεία της καρδιάς μειώνοντας την προσκόλληση των αιμοπεταλίων στις αρτηρίες, ρίχνοντας τη χοληστερίνη και χαλαρώνοντας και φουσκώνοντας τις αρτηρίες. Πλύντε τα καλά και δοκιμάστε τα με τη φλούδα, φροντίζοντας να αγοράζετε τα πιο σφιχτά, με την πιο γυαλιστερή φλούδα, χωρίς χτυπήματα.

Μπανάνα: γλυκά οφέλη

Ένα από τα αγαπημένα φρούτα των παιδιών λόγω της γλυκιάς της γεύσης, η μπανάνα περιέχει βιταμίνη Β6, C, φυτικές ίνες, μαγνήσιο και κάλιο. Το κάλιο και το μαγνήσιο παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, άρα και στην υγεία της καρδιάς, γι' αυτό φροντίστε η φρουτοσαλάτα σας να περιλαμβάνει και μπανάνα.

Πορτοκάλια: στη μάχη κατά της χοληστερίνης

Μπορεί να είναι διάσημα για τη βιταμίνη C που περιέχουν, με περίπου 83mg βιταμίνης σε ένα φρούτο, κρατώντας τον οργανισμό μας «ετοιμοπόλεμο» απέναντι σε ιώσεις, κρυολογήματα κ.λπ., τα πορτοκάλια, όμως, έχουν άλλη μια δημαντική ιδιότητα. Χάρη στην εσπεριδίνη και την πηκτίνη έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την LDL «κακή» χοληστερόλη, συμβάλλοντας στην προστασία της καρδιάς.

Γκρέιπφρουτ: δεν «κερνάει» μόνο πίκρα

Γνωστό για την πικρή του γεύση, το γκρέιπφρουτ έχει πολλά να προσφέρει στον οργανισμό μας. Όπως και το πορτοκάλι, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και φλαβονοειδή, ενώ περιέχει ασβέστιο και κάλιο. Το ασβέστιο, με το κάλιο και το μαγνήσιο βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης κι ένας καλός τρόπος να τα βάλετε μέσω του γκρέιπφρουτ στη διατροφή σας, είναι να το προσθέτετε στην πράσινη σαλάτα σας.

Ακτινίδιο: βάλτε το στο «παιχνίδι»

Ένα φρούτο που δεν επιλέγουμε εύκολα σαν σνακ, το ακτινίδιο είναι από αυτά τα

outsider που πρέπει να μπουν στη διατροφή μας. Όχι μόνο γιατί είναι κι αυτά πλούσια σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες και μαγνήσιο, αλλά γιατί περιέχουν και την αντιοξειδωτική βιταμίνη E, η οποία βοηθάει στη μείωση της οξείδωσης της LDL χοληστερίνης, εμποδίζοντάς την έτσι να εναποθέσει εύκολα χοληστερόλη στα κύτταρα του αρτηριακού τοιχώματος.

Παπάγια: άλλο ένα outsider

Υπάρχουν πολλοί εκεί έξω που δεν έχουν φάει παπάγια ποτέ στη ζωή τους. Κι όμως! Το φρούτο αυτό περιέχει βιταμίνη A, C, E φυλλικό οξύ, ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο, που σημαίνει ότι η δράση του υπέρ της καρδιάς είναι πολλαπλή, αφού συνδυάζει και τη βιταμίνη E (ακτινίδιο) και το ασβέστιο, με το κάλιο και το μαγνήσιο που συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ακόμη, το φυλλικό οξύ συντελεί στη μείωση της ομοκυστεΐνης, η οποία όταν βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα αποτελεί κίνδυνο για την καρδιά.

Πηγή: clickatlife.gr