

Οι 3 τροφές που πρέπει να έχετε πάντα για μια δυνατή καρδιά

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η προστασία της καρδιάς μπορεί να ξεκινά από ένα πολύ πιο απλό σημείο απ' όσο φανταζόμαστε: το ντουλάπι της κουζίνας. Δεν χρειάζονται ακριβές υπερτροφές. Τρία συνηθισμένα τρόφιμα, ξεχωρίζουν στις συστάσεις των καρδιολόγων χάρη στα θρεπτικά συστατικά και τις ιδιότητές τους.

Η συστηματική κατανάλωσή τους, στο πλαίσιο μιας συνολικά ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής, μπορεί να συμβάλει στη μείωση της χοληστερόλης, στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και στην προστασία της καρδιάς σε βάθος χρόνου.

Ακολουθούν τα τρία βασικά καρδιοπροστατευτικά τρόφιμα, που συστήνουν καρδιολόγοι στο Eating Well...

1. Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας σχετικά με τον ρόλο του στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας. Μετα-ανάλυση του 2022, η οποία εξέτασε 13 μελέτες με περισσότερους από 865.000 συμμετέχοντες, εντόπισε ισχυρή σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση ελαιολάδου και στον μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Για κάθε αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης ελαιολάδου κατά 5 γραμμάρια – περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού – καταγράφηκε μείωση 4% στον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και θνησιμότητας από όλες τις αιτίες.

Οι καρδιολόγοι επισημαίνουν επίσης ότι μερικά από τα ισχυρότερα διατροφικά επιστημονικά δεδομένα που διαθέτουμε αφορούν τη μεσογειακή διατροφή. Το συγκεκριμένο διατροφικό πρότυπο έχει δοκιμαστεί σε αρκετές τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες και έχει συσχετιστεί με μείωση κατά 30% των εμφραγμάτων, των εγκεφαλικών επεισοδίων και των θανάτων από καρδιαγγειακά αίτια. Η ευρεία χρήση του ελαιολάδου ενδέχεται να αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι αυτού του παζλ.

Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα αντιφλεγμονωδών πολυφαινόλων, αντιοξειδωτικών και ελαϊκού οξέος. Αν και κάθε είδος ελαιολάδου μπορεί να προσφέρει οφέλη, το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και βιοδραστικές φυτικές ενώσεις, οι οποίες ενδέχεται να προσφέρουν επιπλέον προστασία στην καρδιά.

2. Ζυμαρικά από όσπρια

Δεν χρειάζεται να βγάλετε τα ζυμαρικά από τη διατροφή σας για να ακολουθήσετε μια διατροφή φιλική προς την καρδιά. Καρδιολόγοι συστήνουν ζυμαρικά που παρασκευάζονται από όσπρια, όπως εκείνα από edamame και πράσινα φασόλια, φακές, ρεβίθια ή μαύρα φασόλια.

Σε σύγκριση με τα ζυμαρικά από επεξεργασμένο σιτάρι, τα ζυμαρικά από όσπρια περιέχουν συνήθως περισσότερη πρωτεΐνη και περισσότερες φυτικές ίνες, γεγονός που μπορεί επίσης να τα κάνει περισσότερο χορταστικά.

Όσον αφορά την υγεία της καρδιάς, η αυξημένη κατανάλωση φασολιών, οσπρίων και τροφίμων που βασίζονται σε αυτά φαίνεται να αποτελεί ιδιαίτερα καλή επιλογή.

Πολλές μελέτες συνδέουν την κατανάλωση οσπρίων με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Μεγάλη μακροχρόνια μελέτη έδειξε, για παράδειγμα, ότι σε σύγκριση με όσους κατανάλωναν κατά μέσο όρο λιγότερα από 10 γραμμάρια οσπρίων ημερησίως, όσοι κατανάλωναν περίπου 72 έως 215 γραμμάρια την ημέρα είχαν 17% χαμηλότερο κίνδυνο σοβαρών καρδιαγγειακών επεισοδίων και 24% χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Ένας από τους λόγους είναι η υψηλή ποσότητα διαλυτών φυτικών ινών που

περιέχουν τα όσπρια. Οι φυτικές αυτές ίνες μπορούν να συμβάλουν αποτελεσματικά στη μείωση της LDL χοληστερόλης, ενώ παράλληλα βοηθούν στη διατήρηση σταθερότερων επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Για όσους λοιπόν θεωρούν δύσκολο να αρχίσουν ξαφνικά να τρώνε ολόκληρα όσπρια αρκετές φορές την εβδομάδα, τα ζυμαρικά από όσπρια μπορούν να αποτελέσουν μια απλή και εύκολη εναλλακτική λύση. Παράλληλα, μπορούν να προσφέρουν οφέλη στον γλυκαιμικό έλεγχο, στον κορεσμό και στη συνολική μεταβολική υγεία.

3. Βρώμη

Το μπολ με βρώμη που τρώτε το πρωί μπορεί να προσφέρει στην καρδιά σας περισσότερα οφέλη από όσα φαντάζεστε. Η βρώμη είναι πλούσια σε διαλυτές φυτικές ίνες, β-γλυκάνες και αντιφλεγμονώδεις ενώσεις όπως οι φυτοστερόλες, στοιχεία που συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης και υποστηρίζουν τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Η βρώμη λειτουργεί έτσι με πολλούς διαφορετικούς τρόπους υπέρ της καρδιαγγειακής υγείας. Οι διαλυτές φυτικές ίνες δεσμεύουν τη χοληστερόλη στο έντερο, οι φυτικές στερόλες περιορίζουν την απορρόφησή της, ενώ οι β-γλυκάνες μπορούν να επηρεάσουν θετικά τόσο το εντερικό μικροβίωμα όσο και τον μεταβολισμό της χοληστερόλης.

Ωστόσο, όπως υπογραμμίζουν οι ειδικοί, έχει σημασία ποια βρώμη επιλέγουμε. Προτιμήστε την όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένη. Έρευνες δείχνουν ότι αυτού του είδους τα προϊόντα διατηρούν μεγαλύτερες ποσότητες φυτικών ινών, β-γλυκανών και φυτοχημικών ουσιών που σχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, σε σύγκριση με υπερεπεξεργασμένα ή πολύ γλυκά προϊόντα βρώμης.

briefingnews.gr