19 Μαΐου 2017

# Οι τροφές που κάνουν καλό στην καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δέκα τροφές που μας χαρίζουν θρεπτικά συστατικά πολύτιμα για την ρύθμιση της χοληστερόλης, της πίεσης και του σακχάρου και θωρακίζουν την υγεία της καρδιάς μας.



Μπορεί μια τροφή να βοηθήσει την καρδιά; Εμμέσως... πλην σαφώς, ναι. Συγκεκριμένα, υπάρχουν τροφές που χαρίζουν θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι

ό,τι πρέπει για να ρυθμίζουν την χοληστερίνη, το σάκχαρο ή την πίεσή μας, κάτι που στην ουσία θωρακίζει την υγεία της καρδιάς μας. Δείτε ποια είναι αυτά:

**Οι ντομάτες**
Εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α και C, καλίου, ινών και λυκοπενίου, αντιοξειδωτικού που συμβάλει στην αποσυμφόρηση των αγγείων, η ντομάτα συνδέεται από πολλούς ερευνητές με την καρδιαγγειακή υγεία.

**Μούρα και κεράσια**
Οι πλούσιες αντιοξειδωτικές τους ουσίες που ονομάζονται ανθοκυανίνες θεωρείται πως βοηθούν στη διάνοιξη των αιμοφόρων αγγείων και την μείωση της αρτηριακής πίεσης.

**Λιπαρά ψάρια**
Ο σολομός και οι σαρδέλες, ο τόνος και οι πέστροφες ανήκουν στα ψάρια που διαθέτουν μεγάλο «φορτίο» ωμέγα-3 λιπαρών, ήτοι... καλών λιπαρών οξέων, η συχνή κατανάλωση των οποίων συνδέεται με 30% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου.

**Τρόφιμα ολικής άλεσης**
Τα δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης περιέχουν αντιοξειδωτικά και φυτοστερόλες που προστατεύουν, σύμφωνα με έρευνες, από τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

**Φασόλια**
Πολύ καλή μη ζωική πηγή πρωτεΐνών, τα φασόλια περιέχουν διαλυτές ίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που θωρακίζουν την υγεία της καρδιάς, μπορούν να μειώσουν την χοληστερόλη και όλα αυτά χωρίς τα επιβαρυντικά στοιχεία του κόκκινου κρέατος ή άλλων πηγών πρωτεΐνης με άφθονα λιπαρά.

**Ξηροί καρποί**
Οι βιταμίνες και οι ίνες που περιέχουν συντελούν στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακής νόσου, στη μείωση της χοληστερόλης LDL και στη βελτίωση της υγείας των τοιχωμάτων των αρτηριών μας. Αρκεί να τους καταναλώνετε με μέτρο – μια χούφτα την ημέρα είναι αρκετή.

**Φρέσκα μυρωδικά**
Βότανα και μυρωδικά όπως το δεντρολίβανο, η ρίγανη και το θυμάρι νοστιμίζουν τα φαγητά και μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι ή τη ζάχαρη, βοηθώντας μας να αποφύγουμε την επιβάρυνση της υγείας μας από αυτά.

**Γλυκοπατάτες**

Διαθέτουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, κάτι που σημαίνει ότι δεν αυξάνουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα μας, ενώ διαθέτουν επίσης ίνες και λυκοπένιο, που συμβάλλει με τον δικό του τρόπο στην αποσυμφόρηση των αγγείων.

**Πορτοκάλια**
Περιέχουν πηκτίνη, μια ουσία που μπορεί να καταπολεμήσει την χοληστερόλη, καθώς και κάλιο, το οποίο συντελεί μεταξύ άλλων στην ρύθμιση της πίεσης.

Με πληροφορίες από iatronet.gr