

وقتی رگ های بدن ما، نیاز به پاک سازی دارند...!

بهترین خوراکی هایی که به پاک سازی رگ ها کمک می کنند

با ماهی آستی کنیم! ماهی، حاوی ترکیبات مفیدی است که در پاک سازی

و پیشگیری از بروز گرفتگی رگ ها موثر است.^۲

ماهی های چرب، از جمله سالمون، ساردین و ماهی خال مخالی، منبع قوی از چربی های امگا ۳ هستند، چربی های غیر اشباع ضد التهابی قوی که اثرات محافظتی در برابر التهاب رگ ها و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) دارند.^{۱۱}

تحقیقات نشان می دهد افرادی که بیش از ۲ وعده ماهی در هفته می خورند کمتر در معرض ابتلا به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها)، در شریان های کاروتید (سُرخرگ های سُر و گردن) خود هستند.^{۱۱}

غذاهای حاوی امگا ۳ را دریابید! امگا ۳، می تواند تجمع پلاکت ها را در

رگ ها کاهش دهد (که خطر لخته شدن خون را کاهش می دهد)، سطح

تری گلیسیرید را کاهش می دهد و سطح کلسترول خوب خون (HDL) را

افزایش می دهد، که این امر، به مقابله با اثرات رسوب پلاک کلسترول بدخون (LDL) کمک می کند.^{۱۱}

از مصرف چربی های ناسالم خودداری کنیم. منبع معتبر انجمن قلب آمریکا به مردم توصیه می کند مصرف چربی های اشباع شده را کاهش دهند و چربی های ترانس را حذف کنند، که این امر می تواند به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک کند.^{۱۳}

+ سبزی های دارای برگ سبز، معجزه می کنند...! سبزی های دارای برگ سبز، مانند اسفناج، کلم به دلیل سرشار بودن از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها به خوبی شناخته شده اند. به ویژه، آن ها منبع خوبی از ویتامین K هستند که به لخته شدن مناسب خون کمک می کند همچنین آن ها از نظر نیترات رژیم غذایی، که نشان داده شده است باعث کاهش فشار خون، کاهش سفتی شریانی و بهبود عملکرد سلول های رگ های خونی می شود، بسیار زیاد است.^{۱۸}

+ برخی از مطالعات ارتباط بین افزایش مصرف سبزی های دارای برگ سبز و خطر کمتری از بیماری های قلبی را نشان داده اند. یک

مطالعه دیگر در ۲۹.۶۸۹ زن نشان داد که میزان مصرف زیادسبزی های دارای سبز برگ، با خطر قابل توجهی کمتر از بیماری عروق کرونر قلب(رگ های خون و غذا دهنده به قلب)مرتبط است.^۱

غذاهای سرشار از اسید فولیک بخوریم. اسید فولیک رگ ها را تمیز می کند و ساخت کلسترول خوب خون (HDL)را بالا می برد.اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نخود خشک، عصاره مخمر، کلم قرمز، کلم برگ، کلم بروکلی، چغندر، شلغم، دارای اسید فولیک هستند.^۲

فواید جعفری را جدی بگیریم! آب جعفری، خون را تصفیه می کند، چسبندگی رگ های خونی را برطرف می کند. قابلیت رگ های خونی را افزایش می دهد و اکسیژن زیادی را به قلب می رساند. جعفری دارای خواص ضدالتهابی و ضد پلاکت است که می تواند در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و سکته مغزی مفید باشد. همچنین جعفری منبع بسیار خوبی از فولات است که می تواند از بروز حملات قلبی و سکته مغزی پیشگیری می کند. مصرف منظم جعفری بدن را در برابر بیماری های قلبی و عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین محافظت می کند.^۸

مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. مارچوبه، یکی از بهترین مواد غذایی برای پاک سازی رگ ها است. سرشار از فیبر(الیاف غذایی) و مواد معدنی است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند. همچنین تولید گلووتاتیون در بدن را افزایش می دهد، آنتی اکسیدانی که

بالتهاب مبارزه می‌کند واز اُکسیداسیون آسیب رسان که باعث گرفتگی شریان‌ها می‌شود، جلوگیری می‌کند.^{۱۲}

مارچوبه حاوی اسید آلفا لینولنیک و اسید فولیک است که از سخت شدن رگ‌ها جلوگیری می‌کند. آن را آب پز و کباب نمایید. حتی آن را به صورت

خام در سالاد بخوریم.^{۱۲}

+ در برنامه غذایی خود فیبر(الیاف غذایی)) به مقدار کافی مصرف کنیم. روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده کنیم. برای مثال استفاده از انواع نان‌های سبوس دار(سنگک،جو)،انواع میوه‌ها (سیب،گلابی،خیار)،انواع سبزی‌ها(کاهو،اسفناج،گوجه فرنگی،کرفس)،حبوبات(لوبیا،نخود،عدس،لپه،ماش)،انواع مغزها(گردو،بادام، فندق، پسته، تخمه‌ها)توصیه می‌شود.^{۱۸}

+ مصرف شلغم را از قلم نیندازید! شلغم دارای خواص ضدالتهابی بزرگ است که کلیدی موثر در پیشگیری از بروز حملات قلبی و بیماری‌های قلبی در نظر گرفته‌اند. شلغم حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین‌ها است که به سلامت رگ‌ها و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌نماید. همچنین شلغم حاوی مقادیر بسیار خوبی از فولات (یک نوع ویتامین B) است که برای سلامت قلب و عروق حیاتی است.^۸

+ شلغم، یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون است. شلغم ممکن است به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کند. تحقیق نشان داده‌اند که اسید فولیک طبیعی که در شلغم موجود می‌باشد می‌تواند موجب کاهش

ماده‌ای در خون به نام هموسیستئین بشود؛ به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می‌کند. دانشمندان بر این باورند که این ماده، مستقیماً به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و موجب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود.^۸

مصرف کلم بروکلی را فراموش نکنیم. کلم بروکلی می‌تواند از گرفتگی عروق جلوگیری کند، زیرا سرشار از ویتامین K است که از آسیب کلسیم به رگ‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین کلم بروکلی از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کند و سرشار از فیبر است که باعث کاهش فشار خون و کاهش استرس (فشار روحی) می‌شود. استرس می‌تواند منجر به پارگی و تشکیل پلاک دیواره شریان شود. این سبزی جادویی حاوی سولفورافان هستند که به بدن کمک می‌کند از پروتئین برای جلوگیری از تجمع پلاک در رگ‌ها استفاده کند.^{۱۲}

توصیه می‌شود هفته‌ای دو تا سه وعده کلم بروکلی برای حداکثر فواید مصرف کنیم. کلم بروکلی یکی دیگر از سبزی‌های همه‌کاره است. طعم کبابی، کبابی یا بخار پز عالی دارد و یک غذای جانبی عالی است.^{۱۲}

رنگین کمانی از میوه‌ها و سبزی‌ها برای خود داشته باشیم! برای به دست آوردن طیف گسترده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها، افراد باید سبزی‌ها و میوه‌هایی را که می‌خورند تغییر دهند. یادآوری **رنگین کمان خوردن**، یک راه مفید برای انجام این کار است.^{۱۳}

به دانه‌های کتان، احترام بگذاریم. دانه‌های کتان، منبع خوبی از امگا ۳ های گیاهی ضدالتهابی، همراه با فیبر و ترکیبات گیاهی آنتی‌اکسیدانی هستند. مصرف منظم دانه کتان با کاهش سطح قند خون و انسولین و بهبود حساسیت به انسولین در میان افراد دارای اضافه وزن مبتلا به پیش

دیابت (بیماری قند)، مرتبط است. تحقیقات اولیه روی حیوانات نشان می دهد که مصرف منظم دانه کتان می تواند به توقف پیشرفت پلاک های گرفتگی رگ ها کمک کند. فقط به خاطر داشته باشید دانه های کتان کامل در طول هضم به طور کامل تجزیه نمی شوند؛ بنابراین برای بهره مندی کامل از آن ها، دانه های کتان آسیاب شده را انتخاب کرده و در یخچال نگه داری کنیم.^{۱۱}

هندوانه بخوریم. ^۲ هندوانه این مورد علاقه تابستان، منبع طبیعی و عالی اسید آمینه ال سیترولین است که تولید اکسید نیتریک را در بدن افزایش می دهد. اکسید نیتریک، باعث شل شدن رگ ها، کاهش التهاب و کاهش فشار خون می شود.^{۱۲}

هندوانه به اصلاح چربی خون و کاهش تجمع چربی شکم کمک می کند. چربی کمتر در ناحیه شکم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.^{۱۲}

از خوردن انار غافل نشویم. انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می شود.^۲

از مصرف ریحان غافل نشوید! مصرف ریحان در کاهش بیماری های قلبی و عروقی موثر است. همچنین ریحان از بروز تصلب شرایین یا گرفتگی رگ ها و حمله قلبی پیشگیری می کند. این گیاه با ایجاد آرامش در عضلات و رگ های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می شود و جریان خون را در رگ ها بهبود می بخشد. همچنین خطر نامنظم بودن ریتم های قلبی و گرفتگی های قلبی عروقی را کاهش می دهد.^۸

ریحان، همان سبزی است که در سبزی خوردن معروف است! دانه و برگ آن، مقوی قلب می‌باشد. این سبزی در محافظت قلب، رگ‌های خونی، کبد و ریه‌ها موثر بوده و فشار و قند خون را تنظیم می‌کند.

ریحان منبع بسیار خوبی از منیزیم است که به تندرستی و بهبود جریان خون و سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.^۸

آووکادو را امتحان کنیم. آووکادو، به کاهش کلسترول بد خون (LDL) و افزایش کلسترول خوب خون (HDL) کمک می‌کند که این امر، به پاک سازی رگ‌ها کمک می‌کند. حاوی ویتامین E است که از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کند. همچنین پتاسیم دارد که به کاهش فشار خون، معروف است. آووکادو، یک جایگزین خوشمزه برای سس مایونز در ساندویچ سالاد است.^{۱۲}

توت‌ها (توت سیاه، زغال اخته، تمشک و توت فرنگی) در سلامت شریان‌ها تاثیر زیادی دارند. این میوه‌های پر رنگ، سرشار از ترکیبات پلی فنل مانند کورستین و آنتوسیانین هستند که اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارند. به لطف این ترکیبات و میزان خوب فیبر، مصرف توت با بهبود کلسترول بد خون (LDL)، فشار خون و حتی کنترل قند خون مرتبط است، که همگی به شفاف و سالم نگه داشتن شریان‌ها کمک می‌کنند. در مقایسه با سایر میوه‌ها مانند انگور، پرتقال و سیب (که قند زیادی به نام فروکتوز دارند)، توت‌ها انتخابی عالی برای مصرف منظم هستند، زیرا قند خون پایینی دارند.^{۱۱}

بد بوی پر خاصیت را در یابیم! سیر، ذراتی را که در شریان‌ها جمع می‌شود و تولید تصلب شرایین می‌کند را حل می‌کند. همچنین سیر

با کاهش چربی خون ، موجب جلوگیری از تنگ شدن رگ های قلب شده و از بروز سکته و بیماری های قلبی پیشگیری می کند.^۴

هوویج، سبزی ریشه ای جادویی را از دست ندهیم! افرادی که هوویج مصرف می کنند بیماری های قلبی را از خود دور می سازند. مطالعات انجام شده در موسسه تحقیقات دارویی ماریون، نشان داد که کسانی که هوویج مصرف می کنند در حدود یک سوم خطر حمله قلبی در آنان کمتر از کسانی است که هوویج کمتر مصرف می کنند. هوویج ها منبع خوبی از پتاسیم به شمار می رود که می توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشار خون بالا در بدن کمک موثر می کنند. مصرف آب هوویج، فشار خون بالا را کنترل می کند.^۵

هوویج ها سرشار از فیبر خوراکی هستند که می توانند سطح کلسترول بدخون (LDL) که بدن نیازی به آن ندارد را کاهش داده و نیز سطح کلسترول خوب خون (HDL) را که بدن به آن نیاز دارد، افزایش داده و به کاهش لخته های خونی کمک کند؛ در نتیجه از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند. گروهی از پژوهشگران سوئدی، به این نتیجه رسیده اند که سبزی های ریشه ای مانند هوویج، تأثیر به سزایی در کاهش میزان حملات قلبی، به خاطر پایین آوردن میزان کلسترول خون دارند. هوویج تصفیه کننده خون است. هوویج را نباید پوست کند، زیرا مواد مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد.^۸

بادام بهترین انتخاب است! زیرا سرشار از چربی های تک غیر اشباع، ویتامین E، فیبر و پروتئین است. همچنین منیزیم موجود در بادام از تشکیل پلاک جلوگیری می کند و فشار خون را کاهش می دهد.^{۱۲}

✚ مصرف گردو را فراموش نکنید. گردو منبع خوب دیگری از اسید چرب امگا ۳ است که کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و سطح کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد که این امر، به نوبه خود خطر تجمع پلاک در رگ‌ها را کاهش می‌دهد.^{۱۲} سه تا پنج وعده در هفته را توصیه می‌شود (یک وعده معادل یک مشت است). همچنین استفاده از گردو در سالاد، خوب است.^{۱۲}

✚ به استقبال گریپ فروت برویم! یک مطالعه نشان داد که خوردن یک گریپ فروت در روز به طور قابل توجهی سطح کلسترول و تری گلیسیرید را در افرادی که به تازگی تحت عمل جراحی بای پاس رگ های کرونر قرار گرفته اند، کاهش می‌دهد. گریپ فروت را انتخاب کنیم (تا زمانی که با هیچ یک از داروهای ما تداخل نداشته باشد)^{۱۳}

✚ کمی لیموشیرین یا لیموترش را برای تقویت بیوفلاونوئید به آب خود اضافه کنیم.^{۱۳}

✚ بهترین و سالم ترین روغن گیاهی را مصرف کنیم! روغن زیتون سرشار از اسید اولئیک تک غیراشباع است، یک اسید چرب ضروری که کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد و کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می‌دهد. این روغن سرشار از آنتی اکسیدان است و یکی از سالم ترین روغن ها برای استفاده در آشپزی یا سس است. به جای کره از روغن زیتون استفاده کنیم و روی سالاد یا بیاشیم. توصیه می‌شود برای حداکثر فواید سلامتی، روغن زیتون ۱۰۰ درصد طبیعی را انتخاب کنیم.^{۱۲}

مصرف روغن زیتون فوق بکر، با کاهش خطر مرگ و حوادث قلبی عروقی مانند حمله قلبی و سکته مرتبط است.^{۱۱}

پلی فنول های روغن زیتون فوق بکر به کاهش التهاب، کاهش تجمع پلاکت ها، جلوگیری از اکسیداسیون LDL و کاهش فشار خون کمک می کند. روغن زیتون تأثیر مفیدی بر قند خون دارد. طبق یک متآنالیز، افرادی که بیشترین روغن زیتون را مصرف می کنند، به طور متوسط ۱۶ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و کاهش هموگلوبین A1c (HbA1C) داشتند.^{۱۱}

زردچوبه، ادویه جادویی که معجزه می کند! جزء اصلی این ادویه کورکومین است که یک ضد التهاب قوی است. التهاب یکی از دلایل اصلی تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها است. همچنین زردچوبه آسیب دیواره های شریان را کاهش می دهد که می تواند باعث لخته شدن خون و ایجاد پلاک شود.^{۱۲}

زردچوبه حاوی ویتامین B6 است که به حفظ سطوح سالم هموسیستئین کمک می کند، که می تواند باعث ایجاد پلاک و آسیب رگ های خونی به مقدار زیاد شود.^{۱۲}

این ادویه جادویی، می تواند یکی از مواد تشکیل دهنده بسیاری از غذاها، چه شیرین و چه شور باشد. یکی از راه های دریافت مقدار روزانه، نوشیدن روزانه یک لیوان شیر زردچوبه گرم است. اگر تا به حال با آن آشپزی نکرده ایم، اکنون وقت آن است که برای سلامتی خود خلاق باشیم!^{۱۲}

کلیسترول اضافی، خداحافظ! میزان کلیسترول خون تان کنترل کنیم. میزان کلیسترول خون خود (چربی خون) را در سطح مناسب نگه داریم. کلیسترول که نوعی چربی است، در پیدایش و گسترش گرفتگی رگ ها نقش

مهمی دارد، زیرا می‌تواند در دیواره رگ‌ها رسوب کند و همراه با سایر عوامل به تنگی و بسته شدن سرخرگ‌ها بیانجامد.^۲

سبزی همه فن حریف را فراموش نکنیم! این سبزی تیره و برگ‌دار سرشار از پتاسیم، فولات و فیبر است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از گرفتگی شریان‌ها کمک می‌کند. یک وعده در روز به کاهش سطح هموسیستئین کمک می‌کند که یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی مانند تصلب شرایین است.

فرقی نمی‌کند اسفناج را خام بخوریم یا پخته، فواید آن یکسان

است؛ بنابراین آن را در سالاد، و حتی روی املت خود امتحان کنیم.^{۱۲}

با غلات سبوس دار آشتی کنیم! غلات سبوس دار، حاوی فیبر محلول هستند که به کلسترول بد خون (LDL) اضافی در دستگاه گوارش ما متصل شده و آن را از بدن مان خارج می‌کند.^{۱۲}

غلات سبوس دار، حاوی منیزیم هستند که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و فشار خون ما را در سطوح منظم نگه می‌دارد. کربوهیدرات‌های خود را با جایگزین‌های غلات سبوس دارمانند نان‌های

سبوس دار(نان سنگگنجان جو)، برنج قهوه ای، جو و بلغور جو دوسر برای بهبود سطح کلسترول و پاک نگه داشتن رگ های خود تعویض کنیم.^{۱۲}

سیگارتان را خاموش کنید! چنانچه سیگار می کشید هر چه زودتر آن را ترک کنید. نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش نیاز قلب به اکسیژن می شود.^۲

ترک سیگار، یکی از توصیه های مهم پزشکان برای پاک سازی و پیشگیری از بروز گرفتگی رگ ها است.^۲

معجزه دانه های سحر آمیز را جدی بگیریم! اگر تمایل زیادی به خوردن غذاهای جانبی حاوی غلات داریم، آن ها را با حبوبات (لوبیا، نخود، عدس) جایگزین کنیم. اینها میزان بالایی از فیبر، از جمله فیبر محلول دارند، که می تواند با کاهش کلسترول بد خون (LDL) از تصلب شرایین جلوگیری کند. حتی یک وعده لوبیا در روز با کاهش قابل توجهی از کلسترول بد خون (LDL) مرتبط است.^{۱۱}

حبوبات با کاهش فشار خون و التهاب مزمن مرتبط هستند که هر دو در ایجاد تصلب شرایین و آسیب رگ های خونی نقش دارند. با توجه

به انجمن دیابت آمریکا، لوبیاها از نظر شاخص گلیسمی نسبتاً پایینی هستند. به این معنی که بعید است قند خون را افزایش دهند، حتی اگر حاوی مقداری کربوهیدرات باشند.^{۱۱}

قبل از شروع غذا، یک بشقاب سالاد از انواع سبزی ها (کاهو، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، کلم) میل کنیم.

قلب سبزی ها را به یاد داشته باشیم! گوجه فرنگی، به ویژه گوجه فرنگی پخته شده و سس گوجه فرنگی، منبع عالی لیکوپن است، یک ترکیب گیاهی قدرتمند که مسئول رنگ قرمز گوجه فرنگی است و با افزایش کلسترول خوب خون (HDL) مرتبط است. در یک مطالعه، افرادی که رژیم غذایی سرشار از لیکوپن، از محصولات گوجه فرنگی مصرف می کردند، ۱۷ تا ۲۶ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی بودند. در مطالعه دیگری، سطوح بالاتر لیکوپن خون با خطر کمتر سکته مغزی مرتبط بود. چربی، جذب لیکوپن در بدن ما را افزایش می دهد؛ بنابراین روغن زیتون به سالاد و سس گوجه فرنگی خود اضافه کنیم.^{۱۱}

مصرف کرفس را در برنامه غذایی فراموش نکنیم.^۲

بی خیال بوی پیاز شویم! در کنار غذای خود پیاز مصرف نماییم. مصرف پیاز در پیشگیری از بروز تصلب شرایین موثر است.^۲ یک مطالعه ۱۵ ساله که روی ۱۲۲۶ زن ۷۰ ساله و بالاتر انجام شد، نشان داد که مصرف بیشتر پیاز با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های ناشی از تصلب شرایین مرتبط است.^۱

پیاز حاوی ترکیبات گُوگردی است که دانشمندان فکر می کنند ممکن است به جلوگیری از التهاب رگ های خونی و جلوگیری از تجمع پلاکت ها کمک کند. همه این اثرات ممکن است به محافظت رگ ها در برابر تصلب شرایین و بهبود سلامت رگ ها کمک کند.^۱

مُوسیر مصرف کنیم. متخصصان تغذیه معتقدند که وجود موسیر در غذاها باعث تقویت معده می شود، به کنترل فشار خون و کاهش چربی های خون کمک می کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند. مصرف موسیر، رگ ها را نرم و جوان نگه می دارد.^۲

هر روز یا یک روز در میان دست کم نصف فنجان سبزی میل کنیم. تصمیم بگیریم که در کنار ناهار و شام، سالاد هم باشد. البته از خوردن سالادهای پر از چربی های اشباع شده (سس مایونز) خودداری کنیم.

مصرف کلم ها را جدی بگیریم! سبزی خانواده کلم ها مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم قرمز حاوی ترکیبات ارگانو سولفور هستند و ممکن است خطر مرگ ناشی از تصلب شرایین را کاهش دهند. تحقیقات بیشتر نشان داده است که مصرف همه سبزی ها، به ویژه سبزی های خانواده کلم، با دیواره های شریان کاروتید (شریان سروگردن) نازک تر و سالم تر همراه است (از طرف دیگر، دیواره های ضخیم شریان، نشانگر تصلب شرایین هستند). همچنین کلم ها حاوی فیبرهای تثبیت کننده قند خون و کاهش دهنده کلسترول هستند.^{۱۱}

در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شویم! از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) و در صورت ابتلا به آن درمان نماییم. دیابت شیرین، یکی از بیماری هایی است که می تواند باعث بروز زمینه مناسب جهت ابتلا به تصلب شرایین گردد.

بهبتر است به صورت دوره‌ای ، قند خون خود را کنترل کنیم. کنترل دقیق قند خون، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری های رگ ها و به ویژه تصلب شرایین می تواند داشته باشد.^۲

نیروگاه تغذیه را دریابیم! چغندر، برای حمایت از جریان خون سالم خوب است. چغندر و آن، برخی از بهترین منابع نیترات های غذایی مفید هستند که در جریان خون به اکسید نیتریک تبدیل می شوند. اکسید نیتریک، رگ های خونی را شل و گشاد می کند، که فشار خون را کاهش می دهد و به جلوگیری از آسیب به دیواره شریان ها کمک می کند که می تواند آن ها را در برابر باریک شدن و تجمع پلاک آسیب پذیرتر کند. برای ملایم کردن طعم خاکی چغندر، سعی کنیم آن را با روغن زیتون بپزیم دهیم.^{۱۱}

از جو دوسر کمک بگیریم. خوردن جو دوسر می تواند به کاهش قابل توجه عوامل خطر تصلب شرایین، از جمله سطوح بالای کلسترول بد خون کمک کند.^۱

نظری هم به شکلات تلخ داشته باشیم! شکلات تلخ، منبع قوی از ترکیبات پلی فنول، به ویژه فلاوانول های کاکائو است که نشان داده شده است که به کاهش فشار خون و بهبود جریان خون (با افزایش تولید اکسید نیتریک)، کاهش التهاب و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند. برخی تحقیقات حتی نشان می دهند که فلاوانول های کاکائو به استخدام سلول های بنیادی بدن ما برای کمک به ترمیم رگ های خونی آسیب دیده و رشد رگ های جدید کمک می کنند که برای جلوگیری و معکوس کردن

آسیب رگ ها که می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و منجر به قلب شود، کلیدی است.^{۱۱}

سبز بنوشیم! چای سبز می‌تواند شریان‌ها را پاک کند. چای سبز آثار نیرومندی برای به تأخیر انداختن گرفتگی و تقویت عروق کوچک و رقیق نمودن خون دارد.^۲ در یک متآنالیز، پژوهشگران محاسبه کردند که هر فنجان چای سبز روزانه، در حدود ۵ درصد کمتر از خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را نشان می‌دهد. و در مطالعه دیگری، مصرف چای سبز با کاهش مولکول‌های چسبنده سلول‌های رگ‌ها مرتبط بود، پروتئین‌هایی که در پاسخ به التهاب آزاد می‌شوند و باعث می‌شوند سلول‌ها به محیط اطراف و یکدیگر بچسبند. به این معنی که آن‌ها می‌توانند نقش مهمی در گرفتگی رگ‌ها داشته باشند. جادو در ترکیبات پلی فنول چای سبز به نام کاتچین نهفته است که دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی است.^۱ چای سبز چسبندگی پلاکت های خون را کاهش داده و در نتیجه در جلوگیری از تشکیل لخته های خونی موثر است.^۷

کاتچین های موجود در چای سبز به وسیلهٔ جلوگیری کردن از تشکیل مواد التهابی باعث رقیق شدن خون و مانع از ایجاد لخته در خون می‌شود.^۷

پُرْتَقَال بخوریم. استفاده مداوم از پرتقال در کاهش تصلب شرایین، سخته قلبی و مغزی موثر است.^۲

غذاهای پُرچرب خداحافظ! از مصرف غذاهای پرچرب خودداری نمایم. مصرف چربی و منابع حیوانی بیشتر، منجر به افزایش گرفتگی رگ‌ها یا

ایجاد لخته در رگ های کرونر می‌گردند. کاهش رسوب های چربی در شریان‌ها، در پیشگیری از بروز گرفتگی رگ ها بسیار موثر است.^۲

مُرکبات را فراموش نکنیم! مرکبات (پرتقال، لیموترش، لیمو شیرین، نارنگی، گریپ فروت، نارنج) خوشمزه هستند و انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها از جمله فلاونوئیدها را فراهم می کنند. فلاونوئیدهای مُرکبات می توانند التهاب را کاهش دهند و از اکسید شدن کلسترول بد خون (LDL) توسط رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری کنند. کلسترول بد خون اکسید شده با توسعه و پیشرفت سخت شدن دیواره رگ ها مرتبط است. به همین دلیل است که مصرف مرکبات با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است.^۱

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهیم. از افزودن نمک اضافی به غذاها جلوگیری کنیم. محدود کردن نمک خوراکی، در پیشگیری از بروز از گرفتگی رگ ها موثر است.^۲

از مصرف سویا غافل نشویم.^۲

غذاهای حاوی ویتامین E را دریابیم! ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی، از ایجاد رسوب در رگ ها جلوگیری به عمل می آورد.^۳ همچنین ویتامین E می‌تواند رشد و افزایش پلاک در شریان‌ها را که موجب باریک شدن آن ها و در نتیجه درد قفسه سینه و حمله‌های قلبی می‌شود را کنترل و متوقف کند.^۴

با خرفه دوست شویم! گیاه خرفه، بهترین منبع ترکیبات مفیدی به نام اسیدهای چرب اُمگا ۳ است. اُمگا ۳، از لخته شدن خون که منجر به

بروز حمله قلبی می شود، جلوگیری می کند.^۹ دانه خرفه ، تصفیه کننده خون است.

بهبتر است کاهو، گوجه فرنگی، خیار و جوانه گندم را به ساندویچ خود اضافه کنیم. به جای سوسیس، از این به بعد پیتزای سبزی ها سفارش دهیم و در ساندویچ و سوپ، سبزی زیادی اضافه نماییم. ساندویچ با گوجه فرنگی یا سبزی های زیاد، تهیه یا سفارش دهیم.^{۲۱}

توت فرنگی بخوریم. توت فرنگی دارای مقادیر فراوان کلسیم و فسفر است. همچنین توت فرنگی از بروز تصلب شرایین جلوگیری می کند.^۲

پوست درخت بید را امتحان کنیم! پوست درخت بید، دارای سالیسین است. همان پیش ساز گیاهی آسپرین. تحقیقات مختلف نشان داده اند که مصرف روزانه مقدار کم آسپرین، از طریق جلوگیری از تشکیل لخته خونی، می تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد.^۹

گیلاس بخوریم. گیلاس سرشار از آنتوسیانین و آنتی اکسیدان هایی است که قادرند آنزیم هایی که باعث رسوب پلاک های تصلب شرایین در رگ ها می شوند را خنثی کنند.^۶ برگ های این میوه می توانند باعث عملکرد صحیح عضله قلب شوند. تحقیقات نشان می دهد که گیلاس، نقش فعالی در حفاظت از قلب انسان ایفای کند. ما می توانیم با نوشیدن دمنوش گیلاس، باعث بهبود عملکرد قلب شویم و قلب را از آسیب مسموم مختلف موجود در بدن نجات دهیم.^۶

انگور قرمز بخوریم. انگور قرمز از بروز تصلب شرایین و گرفتگی رگ ها

جلوگیری می کند. آنتی اکسیدان های موجود در انگور، از بروز تصلب

شرایین جلوگیری می کنند.^۲

➤ فواید شگفت انگیز زنجبیل را جدی بگیریم! زنجبیل، مقوی قلب و ضد لخته شدن خون می باشد. مطالعات نشان می دهد که زنجبیل ممکن است کلسترول خون (چربی خون) را کاهش دهد و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند، که این امر می تواند در درمان بیماری های قلبی، که در آن رگ های خونی بسته شده اند و منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می شود، موثر باشد.^۹

➤ زنجبیل باعث کاهش کلسترول، تری گلیسیرید، فسفولیپیدها و در نتیجه کاهش تخریب های بروز تصلب شرایین و نیز باعث افزایش کلسترول خوب خون (HDL) می گردد.^۹

➤ زنجبیل مانع تشکیل لخته خون می گردد. تحقیقات نشان داده اند که زنجبیل در رقیق کردن خون نقش مهمی دارد. در یک تحقیق در کشور دانمارک، زنجبیل در رقیق کردن خون، برابر با آسپرین نشان داده شده است.^۹

➤ تأثیر زنجبیل بر کاهش چسبندگی پلاکت ها قوی تر از سیر و پیاز می باشد.^۹

مصرف زنجبیل باعث گشاد شدن رگ ها و کاهش فشار خون می گردد.^۹

➤ زنجبیل به عنوان جایگزین آسپرین برای بیماران سالمند و دارای زخم های معده توصیه می گردد.^۹

✚ **با گیاه کاسنی دوست شویم!** گیاه کاسنی دارای املاح پتاسیم و ویتامین C است که پتاسیم موجود در آن باعث تصفیه خون و کاهش فشار خون می‌شود.^۹ همچنین کلسترول خون را کاهش می‌دهد و روند سخت شدن رگ‌ها را کندتر می‌کند. کارشناسان عرق کاسنی را در تصفیه خون موثر دانسته و نوشیدن یک فنجان دریک لیوان آب سرد عرق کاسنی را توصیه می‌کنند.^۹

✚ **آب انار بنوشیم.** آب انار با کاهش خطر گرفتگی رگ‌ها در ارتباط است. آب انار حاوی اسید پونیسیک است که به رفع گرفتگی طبیعی رگ‌ها کمک می‌کند و با تصلب شرایین مبارزه می‌کند. همچنین حاوی مواد مغذی دوستدار قلب مانند سلنیوم و منیزیم است. می‌توانیم دانه‌های انار را روی بلغور جو دوسر بپاشیم، یا آب انار را بدون شکر اضافه کنیم.^{۳۳}

✚ **گیاه قره قاط را امتحان کنیم.** گیاه قره قاط، باز کننده رگ‌های خونی می‌باشد.^۹

✚ **گیاه بامیه مصرف کنیم.** پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی چانگ شان تایوان، می‌گویند: "آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بامیه چربی‌های خطرناک داخل شریان‌ها را کاهش می‌دهد."^۸

در برنامه غذایی خود به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس،
سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب پز بخوریم.

- **مصرف دانه های کُنجد را فراموش نکنیم.** مصرف منظم دانه کُنجد می تواند به جلوگیری از پیشرفت تصلب شرایین کمک کند. روغن کُنجد حاوی محتوای چربی است که سطح کلسترول بد خون (LDL) و تری گلیسیرید را کاهش می دهد. مصرف روغن کُنجد می تواند موجب ایجاد تعادل در دستگاه قلبی عروقی شده و سطح کلسترول خون را پایین نگه دارد. همچنین مصرف روغن کُنجد از ما در برابر حملات قلبی و سکته محافظت می نماید.^{۱۰} مطالعات نشان داده اند که روغن کُنجد می تواند از ایجاد پلاک در دیواره های سرخرگ جلوگیری کرده یا آن را کاهش دهد.^{۱۳} می توانیم کُنجد را به سالاد، برنج، سوپ و حتی بستنی خود اضافه کنیم.^{۲۳}

آجیل، ضامن سلامتی را از قلم نیندازیم! آجیل سرشار از ویتامین E است.

آجیل دارای پروتئین می باشند. تحقیقات نشان می دهد که پروتئین موجود در آجیل، ممکن است فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد و

سلامت کلی رگ های خونی را افزایش دهد.^{۱۴}

پروتئین موجود در آجیل، احتمال تشکیل لخته خون را در رگ ها کمتر می

کند. ۱۵

روزانه از سبزی ها و میوه های خام به مقدار فراوان استفاده کنیم. حداقل یک بار در روز، مصرف سبزی ها و میوه های تازه مانند هویج، سیر، تره فرنگی، کدو سبز، بادمجان، گوجه فرنگی، کدو، کلم، گل کلم، کاهو، کلم بروکلی، سیب زمینی، پیازچه، لوبیا سبز، اسفناج، نخود فرنگی، کرفس، پیاز، سیب، پرتقال، نارنگی، لیموشیرش، گریپ فروت، لیموترش، نارنج،

انگور، خربزه، هندوانه، موز، گلابی، زردآلو، هلو و... را در برنامه غذایی روزانه خود در نظر بگیریم.^{۲۱}

در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل مصرف

کنیم. سالاد ما باید محتوی سبزی های تیره رنگ، به خصوص اسفناج باشد

هنگام خوردن ناهار، یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا

دیگر حبوبات مورد علاقه، تهیه کنیم. سالادهای سبزی را بلافاصله

بخوریم، در غیر این صورت روی آن هارا بپوشانیم و در یخچال قرار دهیم.^{۱۶}

دارچین را آسیاب کرده و روی قهوه یا چای خود بپاشیم، یا می توانیم

از آن در آشپزی به عنوان طعم دهنده غذا، استفاده کنیم.^{۲۳}

مصرف دارچین را جدی بگیریم. دارچین به کاهش عوامل خطر مرتبط

باتصلب شرابین و بیماری های قلبی کمک می کند. شش گرم دارچین در

روزمی تواند کلسترول بد خون (LDL)، سطح تری گلیسیرید و غیره را کاهش

دهد. دارچین، یکی از بهترین ادویه هایی است که می تواند گرفتگی رگ ها

را باز کند.^{۱۱}

مصرف مرزه را امتحان کنیم. مصرف سبزی مرزه، برای حفظ سلامت قلب

و عروق مفید است و برای گلبول سازی مفید است. منیزیم موجود در مرزه

برای سیستم قلب و گردش خون مفید است. همچنین منیزیم برای سلامت

رگ‌های خونی و دستگاه قلب و عروق موثر می باشد. مرزه در کاهش دردهای قلبی مربوط به گرفتگی شدید رگ های قلب مفید می باشد. پتاسیم موجود در مرزه به کنترل ضربان قلب و فشارخون کمک می کند. فیبر(الیاف غذایی) موجود در مرزه به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند. همچنین در افزایش سطوح کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.^۸

چنانچه مرزه درست مصرف شود،مانند داروهای شیمیایی میزان چربی خون را در بدن انسان کاهش می دهد.^۸

+ به اندازه کافی تخم مرغ بخوریم. به نظر می رسد تخم مرغ به جلوگیری از تجمع پلاک در دیواره عروق کمک می کند. مطالعه ای که در چین انجام شد و در مجله Heart منتشر شد، نشان داد که مصرف متوسط تخم مرغ (کمتر از یک عدد در روز) با ۱۱ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی در مقایسه با هرگز نخوردن آن ها مرتبط است.^{۲۳}

+ از مصرف لیمو غافل نشویم. لیمو به کاهش سطح کلسترول کمک می کند، رگ ها را سالم نگه می دارد. حاوی ویتامین C است که باعث کاهش التهاب و تقویت عروق می شود. ^{۱۰} در طول روز مقدار زیادی آب لیمو بنوشیم یا هر بار یک لیوان آب پرتقال یا گریپ فروت تازه فشرده شده بنوشیم.^{۲۳}

✚ **تُربچه نُقلی، ولی پُر خاصیت را دریابیم!** تُربچه به هر سالادی، طعم خوشمزه ای می دهد . همچنین تُربچه منبع خوبی از آنتوسیانین ها است که به کاهش چربی بد خون (LDL) کمک می کند. همچنین از شریان ها در برابر التهاب و سخت شدن دیواره آن ها محافظت می کنند.^{۱۹}

فلفل یکی از بهترین غذاها برای داشتن عروق تمیز است . می توانیم با افزودن فلفل به خُورش ها ،از فواید آن بیشتر بهره مند شد .^{۲۳}

✚ **تُند بخوریم!** فلفل تُند حاوی کپسایسین است که به طور طبیعی از کلسترول بد خون (LDL) جلوگیری می کند. همچنین به کاهش خطر حمله قلبی، سکتة مغزی و بهبود گردش خون کمک می کند.^{۲۳}

منابع:

1-15 Foods That May Help Prevent Clogged Arteries, 2022, Healthline ,
(<https://www.healthline.com>)

۲-پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب،وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

- ۳-سیر،هدیه ای سالم از طبیعت به قلب و عروق! وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،
- ۴-سیر،بد بوی پر خاصیت! وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۵-پیاز، دوست قلب و عروق، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۶-سلامتی،در یک سبد گیلاس!، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)
- ۷-سلامتی بیشتر با مصرف چای سبز، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۸-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)
- ۹-داروخانه سبز برای افزایش سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)
- ۱۰-روغن کُنجد با خواص شگفت‌انگیز،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

11-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog
Arteries Naturally, 2022 Imaware
(<https://www.imaware.health>)

12-Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries,
2022 Fisher-Titus Medical Center,
(<https://www.fishertitus.org>)

13-Foods to Cleanse the Arteries, 2022,
Healthline, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۱۴-عمر طولانی با قلبی سالم : اقدامات مؤثر در افزایش سلامت قلب و
عروق،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۵-قلب سالم برای همه،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم

16-8 Green Veggies for a Healthy Heart, 2022,
Remedy Health Media,
(<https://www.healthcentral.com>)

17-15 Best Foods for a Healthy Heart and
Cardiovascular System, 2022, My Food Data,
(<https://www.myfooddata.com>)

18-15 Incredibly Heart-Healthy Foods, 2022
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

19-5 Heart-Healthy Veggies You Can Grow
Yourself, (<https://www.stonybrookmedicine.edu>)

20-8 Green Veggies for a Healthy Heart, 2022
Remedy Health Media,
(<https://www.healthcentral.com>)

۲۱-قلب و عروق سالم، با یک سبد سبزی های رنگارنگ، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

22-20 Foods That Can Help Prevent Clogged
Arteries, 2022, Trusted Media Brands,
(<https://www.thehealthy.com>)

23-20 Foods You Should Eat Every Day for Clean
Arteries and Prevent Heart Attack, 2022,
Greynium Information Technologies

برای مطالعه بیشتر:

- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- با یک سبد میوه و سبزی به جنگ سرطان پروستات بروید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۷، انتشارات آسیم
- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر ادهال ۱۳۹۶
- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- گُلسترول اضافی، خُداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر ادهال
- 7 Amazing Benefits of Green Tea: The Healthiest Drink in the World, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)
- (<https://bastyr.edu>)
- Eating fish linked to fewer heart attacks, Harvard University, 2017, (<https://www.health.harvard.edu>)
- Eat more fiber-rich foods to foster heart health, Harvard University, 2014, (<https://www.health.harvard.edu>)

- Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries, Fisher-Titus Heart and Vascular Team, 2016,(<https://www.fishertitus.org>)
 - 8 Hidden Health Benefits of Cherries for Weight Loss, Heart Health & Good Sleep, 2022. NDTV, (<https://food.ndtv.com>)
 - How Fiber Protects Your Heart, John Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)
 - Onions for Your Heart, Foods-Healing-Power, 2020 (<https://www.foods-healing-power.com>)
 - What You Can Do to Prevent Atherosclerosis, Quinn Phillips, Ziff Davis, LLC, 2018, (<https://www.everydayhealth.com>)
-



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com