

به نام خدا

هرگز به لخته های خون، اجازه فعالیت در بدن تان ندهید.

قبل از این که لخته های خون به سراغ تان بیایند، دست به کار شوید!

روش های طبیعی برای جلوگیری از تشکیل لخته های خون ، در رگها



بیشتر اوقات، خون در بدن شما مایع است . با این حال، گاهی اوقات

خون می تواند غلیظ شده و جمع شود؛ همانطور که در طول روند بهبود

طبیعی زخم، اتفاق می افتد.^{۱۲}

هنگامی که خون در داخل شریان ها یا وریدهای شما، توده یا لخته

ایجاد می کند، می تواند باعث یک مشکل جدی برای سلامتی شود .

۱۲

لخته های خون، می توانند تقریباً در هر نقطه از بدن شما ایجاد شوند،

از جمله بازوها و پاها، مغز، کلیه ها، قلب، ریه ها و شکم.^{۱۳}

بسته به اینکه لخته خون در کجا جریان خون را مسدود می کند، یا در کجای بدن حرکت می کند، می تواند خطرناک و در نهایت تهدید کننده زندگی باشد.^{۱۳}

این نوع لخته های خون می توانند از بین بروند، در بدن شما حرکت کنند و جریان خون را به اندام های شما مسدود نمایند.^{۱۲}

اگر لخته خون، جریان خون را به یک عضو اصلی مسدود کند، حتی می تواند باعث مرگ شود.^{۱۲}

این لخته های خونی این امکان را دارند که متحرک شوند، در سراسر بدن مهاجرت کنند و خون رسانی به اندام ها را مسدود کنند.^{۱۳}

اگر خون نتواند به هیچ اندام حیاتی برسد، لخته خون می تواند به طور بالقوه منجر به شرایط بسیار شدید شود.^{۱۳}

اغلب اوقات، افراد مبتلا به لخته خون، تا زمانی که عارضه ای رخ ندهد، هیچ علامتی ندارند؛ به همین دلیل، مهم است که هر کاری که می توانید انجام دهید تا خطر ابتلا به لخته خون را کاهش دهید.^{۱۲}

✚ خبر خوب، این است که اقداماتی وجود دارد که می توانید برای

جلوگیری از تشکیل لخته های خون خطرناک انجام دهید.^{۱۲}

✚ خوشبختانه، لخته شدن خون اغلب قابل پیشگیری است و چندین کار

وجود دارد که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به آن انجام دهید.^{۱۳}

توصیه های مهم:

✚ غذاهای حاوی اُمگا ۳ را دریابید! اُمگا 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.^۱

✚ 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.^۲

✚ **فواید جَعْفَری را جدّی بگیریم!** آب جعفری، خون را تصفیه می‌کند، چسبندگی رگ‌های خونی را برطرف می‌کند. قابلیت رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد و اکسیژن زیادی را به قلب می‌رساند.^۴

جعفری دارای خواص ضدالتهابی و ضد پلاکت است که می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مفید باشد.^۴

✚ **جعفری، منبع بسیار خوبی از فولات است** که می‌تواند از بروز حملات قلبی و سکته مغزی پیشگیری می‌کند. مصرف منظم جعفری، بدن را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین محافظت می‌کند.^۴

✚ **غذاهای سرشار از اسید فُولیک بخورید.** اسید فُولیک، رگ‌ها را تمیز

می‌کند و ساخت کلسترول خوب خون (HDL) را بالا می‌برد. اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نخود خشک، عصاره مُخمر، کلم قرمز، کلم برگ، کلم بروکلی، چغندر، شلغم، دارای اسید فُولیک هستند.^۳

✚ **شلغم، یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون است.** شلغم ممکن است به کاهش کلسترول خون (چربی خون) کمک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که اسید فُولیک 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.^۴

بَد بُوِی پُر خاصیت را دَر یابید! 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

➤ مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. مارچوبه، سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و

مواد معدنی است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون

کمک می کند.^۵

➤ مصرف کلم بروکلی را فراموش نکنیم. کلم بروکلی، می تواند از گرفتگی

عروق جلوگیری کند. این سبزی جادویی، حاوی سولفورافان هستند که به بدن کمک می کند از پروتئین برای جلوگیری از تجمع پلاک در رگ ها استفاده کند .^۵

➤ توصیه می شود هفته ای دو تا سه وعده کلم بروکلی برای حداکثر

فواید مصرف کنیم. کلم بروکلی، یکی دیگر از سبزی های همه کاره است .
طعم کبابی، یا بخار پز عالی دارد و یک غذای جانبی عالی است.^۵

➤ مصرف گردو را فراموش نکنید. گردو منبع خوب دیگری از اسید چرب امگا

۳ است که کلسترول بد خون را کاهش می دهد و سطح کلسترول خوب خون را افزایش می دهد که این امر، به نوبه خود خطر تجمع پلاک در رگ ها را کاهش می دهد.^۵ سه تا پنج وعده در هفته را توصیه می شود (یک وعده معادل یک مشت است). همچنین استفاده از گردو در سالاد، خوب است.^{۱۵}

هویج 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.

➤ به دانه های کتان، احترام بگذاریم. دانه های کتان ، منبع خوبی از اُمگا ۳ های گیاهی ضدالتهابی ، همراه با فیبر و ترکیبات گیاهی آنتی اکسیدانی هستند. تحقیقات اولیه روی حیوانات نشان می دهد که مصرف منظم دانه کتان، می تواند به توقف پیشرفت پلاک های گرفتگی رگ ها کمک کند. برای بهره‌مندی کامل از آن ها، دانه‌های کتان آسیاب شده را انتخاب کرده و در یخچال نگه داری کنید.^۱

➤ بادام بهترین انتخاب است! زیرا سرشار از چربی های تک غیراشباع، ویتامین E ، فیبر و پروتئین است. همچنین منیزیم موجود در بادام از تشکیل پلاک جلوگیری می کند و فشار خون را کاهش می دهد.^۵

➤ 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.^۱

➤ زردچوبه، ادویه جادویی که معجزه می کند! زردچوبه، آسیب دیواره های شریان را کاهش می دهد که می تواند باعث لخته شدن خون و ایجاد پلاک شود.^۵

نوشیدن یک لیوان شیر با ۱ قاشق غذاخوری پودر زردچوبه ، می تواند به حفظ گردش خون خوب کمک کند.^{۱۳}

➤ کورکومین، یک جزء فعال در زردچوبه، تاثیر مطلوبی بر جریان خون دارد، مانند ورزش . علاوه بر این، سطح فیبرینوژن بدن را کاهش می دهد که یک عامل انعقاد و مسئول بیماری عروق کرونر قلب است^{۱۳}

✚ سبز بنوشید! چای سبز، حاوی آنتی اکسیدان است و یکی از بهترین درمان ها برای لخته شدن خون در نظر گرفته می شود. ظرفیت آن برای افزایش سنتز اکسید نیتریک نیز آن را به یک گشادکننده عروق قوی (داروهایی که رگ های خونی را باز می کنند) تبدیل می کند.^{۱۳}

✚ چای سبز، چسبندگی پلاکت های خون را کاهش داده و در نتیجه، در جلوگیری از تشکیل لخته های خونی موثر است. برای تقویت گردش خون، چای سبز گرم را با مقداری عسل بنوشید.^{۱۳}

✚ کاتچین های موجود در چای سبز به وسیله جلوگیری کردن از تشکیل مواد التهابی باعث رقیق شدن خون و مانع از ایجاد لخته در خون می شود. ۶

✚ از جُود دُوسَر کمک بگیریم. خوردن جُود دُوسَر می تواند به کاهش قابل توجّه عوامل خطر تصلب شرایین، از جمله سطوح بالای کلسترول بدخون 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.^۱

✚ غذاهای پُرچرب خداحافظ! مصرف چربی و منابع حیوانی بیشتر، منجر به افزایش گرفتگی رگ ها یا ایجاد لخته در رگ های غذا دهنده قلب می گردند.

۳

✚ پوست درخت بید را امتحان کنید! 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.^۷

پروتئین موجود در آجیل، احتمال تشکیل لخته خون را در رگ ها کمتر می کند.^۸

✚ فواید شگفت انگیز زنجبیل را جدی بگیرید! 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.^۷

✚ 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

+ هنگامی که دانشمندان زنجبیل را در آزمایشگاه مطالعه می کنند، به نظر می رسد که با جلوگیری از جمع شدن پلاکت ها به یکدیگر، اثرات ضد انعقادی دارد. اما مطالعات در مورد اثرات زنجبیل بر لخته شدن خون در افراد عمدتاً مختلط است.

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

+ در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل مصرف کنید. سالاد شما 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 کنید.^{۱۰}

+ سالادهای سبزی را بلافاصله بخورید، در غیر این صورت روی آن ها را پیوشانید و در یخچال قرار دهید.^{۱۰}

+ تند بخورید! فلفل تند حاوی کپسایسین است که به طور طبیعی از کلسترول بد خون (LDL) جلوگیری می کند همچنین به کاهش خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بهبود گردش خون کمک می کند.^{۱۱}

وزن سالم را حفظ کنید. چاقی با افزایش فشار داخل شکم، فعالیت کمتر و التهاب طولانی مدت در بدن مرتبط است. همه این عوامل می توانند خطر لخته شدن خون را افزایش دهند.

روزانه از سبزی ها و میوه های خام به مقدار فراوان استفاده کنید. 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.^۹

فعال بمانید. به نظر می رسد ورزش منظم، احتمال ایجاد لخته خون را کاهش می دهد. توجه به این نکته ضروری است که اگر برای مدت طولانی غیر فعال یا بی حرکت بوده اید، احتمالاً فعالیت بدنی سبک تا متوسط ایده بهتری نسبت به ورزش شدید است.

در فعالیت بدنی شرکت کنید. حرکت دادن بدن با ورزش و فعالیت بدنی منظم به حفظ جریان خون کمک می کند و از تجمع آن جلوگیری می کند، که برای جلوگیری از لخته شدن خون، کلیدی است.^{۱۴}

اگر برای مدت طولانی نشسته اید، تمرین های مچ پا را از روی صندلی خود امتحان کنید .پاهای خود را یکی یکی از روی صندلی خود بلند کنید. مچ پا را در جهت عقربه های ساعت و خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید . با قرار دادن انگشتان پا روی زمین ، پاشنه های پای تان را تا جایی که می توانید بالا ببرید.^{۱۴}

✚ نوعی فعالیت بدنی یا حرکت روزانه، را هدف قرار دهید .همیشه نیازی نیست که در طول تمرین های خود ،ورزش کنید .در واقع،پیاده روی، به جلوگیری از گردش خون کمک می کند و حتی پیاده روی کوتاه به جریان خون کمک می کند.^{۱۴}

✚ مرکز کنترل و پیشگیری، توصیه می کند که برای جلوگیری از تشکیل لخته، در صورت امکان هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار بایستید، کشش دهید (پاها، مچ پاها و پاها) و حرکت کنید .^{۱۲}

✚ نشستن طولانی مدت را قطع کنید. اگر مسافرت، وضعیت سلامتی یا ماهیت شغل شما نیاز به نشستن طولانی مدت دارد، مهم است که هر چند وقت یکبار از جای خود بلند شوید و حرکت کنید

سیگار را ترک کنید. اگر سیگار می کشید، اکنون زمان آن است که آن را ترک کنید. تحقیقات نشان می دهد که سیگار کشیدن ، خطر ابتلا به لخته خون خطرناک را افزایش می دهد.^{۱۲}

➤ مراقب سطح سدیم بدن خود باشید. توجه به سطح سدیم شما، می تواند در کاهش احتمال لخته شدن خون کلیدی باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که سطح سدیم خیلی بالا یا خیلی پایین، می تواند منجر به مشکلات لخته شدن خون شود.^{۱۲}

➤ طبق گزارش ها، خوردن ماهی های چرب ساختار پلاکت های خون را تغییر می دهد و از جمع شدن آن ها به هم، جلوگیری می کند و این به نوبه خود، از لخته شدن خون جلوگیری می کند .

اگر عوامل خطر خاصی برای ایجاد لخته خون دارید، ممکن است بخواهید در مورد داروهای خود با یک متخصص مراقبت های بهداشتی صحبت کنید.^{۱۲}

➤ سیر که به دلیل توانایی آن در جلوگیری از لخته شدن خون مشهور است، یک ماده ضد انعقاد قوی است . جریان خون را تقویت می کند و

از لخته شدن خون در شریان ها جلوگیری می کند .علاوه بر این، به جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند .^{۱۳}

✚ تحقیقات انجام شده در آزمایشگاه نشان می دهد که سیر از

جمع شدن پلاکت ها و تشکیل لخته جلوگیری می کند .^{۱۵}

✚ شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مقادیر کم سیر در طول زمان ،

ممکن است به جلوگیری از تشکیل لخته های خون کمک کند .^{۱۵} یک

مطالعه نشان داد که خوردن یک حبه سیر (حدود ۳ گرم) در روز به مدت ۱۶

هفته منجر به کاهش ۸۰ درصدی ترومبوکسان شد .ترومبوکسان، ماده ای

است که توسط پلاکت ها تولید می شود و باعث لخته شدن خون می

شود.^{۱۳}

اگر به دنبال راهی طبیعی برای از بین بردن لخته های خون هستید، سیر

یکی از راه حل ها است.^{۱۳}

✚ یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. مصرف یک رژیم غذایی متعادل

همراه با غذاهای مغذی، نقش عمده ای در جلوگیری از لخته شدن خون

دارد .^{۱۴}

✚ یک رژیم غذایی سالم ، با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل و

پروتئین های بدون چربی می تواند به بهبود سطح کلسترول و کاهش

التهاب برای حمایت از سلامت قلب شما کمک کند.^{۱۴}

✚ کیسایسین، ماده ای که در فلفل قرمز یا فلفل دلمه ای یافت می شود،

از جریان خون کافی در سراسر رگ ها، پشتیبانی می کند. علاوه بر

این، به کاهش ناراحتی، سردرد، بی حسی در دست ها و پاها و سوزن سوزن

شدن در پاها، کمک می کند که نشانه های جریان خون ناکافی است.^{۱۳}

✚ طبق تحقیقات، شکلات تلخ با ایجاد مولکول هایی که جریان خون را

در پاها افزایش می دهد، رگ ها را گشاد می کند؛ بنابراین، این یک

راه عالی برای افزایش جریان خون به پاها، است. ^{۱۳}

فلفل دلمه ای، رقیق کننده قوی خون است. آن ها با جلوگیری از تجمع

پلاکت ها در کنار هم، جریان خون را تسهیل می کنند.^{۱۳}

✚ غذاهای سرشار از ویتامین C به بازسازی دیواره شریان ها، حفظ

سلامت عروق و گردش خون مناسب کمک می کنند. ^{۱۳}

❖^{۱۳} چاقی را مدیریت کنید. چاقی، یک عامل خطر برای لخته شدن خون

است. حفظ وزن مناسب برای بدن شما می تواند فشار روی رگ ها را کاهش دهد و گردش خون را خوب کند که از تجمع و لخته شدن خون جلوگیری می کند.^{۱۴}

❖ سطح استرس خود را کاهش دهید. هنگامی که استرس دارید، بدن شما

هورمون های استرس (مانند کورتیزول) را ترشح می کند که می تواند در تشکیل لخته های خون نقش داشته باشد.^{۱۴}

❖ سطوح بالای کورتیزول، تعداد پلاکت ها را در خون افزایش می دهد

، سلول های خونی که به جلوگیری از خونریزی اضافی کمک می کنند. با تعداد بیشتری پلاکت در خون، شانس بیشتری برای تشکیل لخته خون در ورید یا شریان دارید.^{۱۴}

مدیریت استرس برای همه متفاوت به نظر می رسد، اما ممکن است

شامل تمرین های تنفسی و خواب زیاد باشد.^{۱۴}

❖ جوراب فشاری بپوشید. جوراب های فشرده سازی، جوراب های تخصصی

هستند که برای بهبود گردش خون در پاهای شما طراحی شده اند. این ماده

کشسان ، به خوبی در اطراف پاها قرار می گیرد و به جریان خون از پاها به سمت قلب کمک می کند که ممکن است به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند

✚ جوراب های فشاری دارای طول های مختلف (تا زانو یا کشاله ران) و سطوح فشاری هستند و هم با نسخه و هم بدون نسخه در دسترس هستند.^{۱۴}

✚ دارچین، حاوی کومارین است، ترکیبی که می تواند از لخته شدن خون در آزمایشگاه و در مدل های حیوانی جلوگیری کند.^{۱۵}

✚ مطالعات نشان داده است که سایر ترکیبات موجود در دارچین، از چسبیدن پلاکت ها به هم و تشکیل لخته جلوگیری می کند؛ اما تحقیقات کمی برای ارزیابی اثر دارچین بر لخته شدن خون در افراد انجام شده است.^{۱۵}

پُر کردن قهوه یا غلات خود با یک قاشق چای خوری دارچین، ممکن است علاوه بر جلوگیری از لخته شدن خون، فواید زیادی برای سلامت قلب داشته باشد.^{۱۵}

✚ **پُر آب بمانید.** پُر آب بودن، از جریان خون سالم پشتیبانی می کند و خطر لخته شدن خون را کاهش می دهد. هنگامی که شما کم آب هستید، خون شما سدیم را حفظ می کند، که می تواند گردش خون را کند کرده و احتمال لخته شدن خون را افزایش دهد.^{۱۴}

✚ **متخصصان نوشیدن مقدار زیادی آب در روز را برای جریان خون بهینه، توصیه می کنند .** دستورالعمل های فعلی، نوشیدن حداقل ۹ لیوان (۷۲ اونس) در روز برای زنان و ۱۳ لیوان (۱۰۴ اونس) برای مردان را توصیه می کند؛ اما، بسته به آب و هوایی که در آن زندگی می کنید، سطح فعالیت و سلامت کلی شما ممکن است کمی بیشتر یا کمتر نیاز داشته باشید.^{۱۴}

✚ **روغن زیتون می تواند بر برخی از سلول ها و پروتئین های خون شما که به لخته شدن خون کمک می کنند تأثیر بگذارد.**^{۱۵}

روغن زیتون بکر، سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام فنول است که ممکن است بر روی چندین پروتئین موجود در خون تأثیر بگذارد که در لخته شدن خون نقش دارند.^{۱۵}

✚ مصرف چربی های اشباع شده و غذاهای حاوی سدیم (نمک)، مانند تنقلات از پیش بسته بندی شده، سوپ ها و سبزی های کنسرو شده را محدود کنید.^{۱۴}

✚ داروها را مصرف کنید. اگر پزشک شما مشکوک باشد که شما در معرض افزایش خطر لخته شدن خون هستید، ممکن است داروهای رقیق کننده خون را برای کمک به جلوگیری از تشکیل لخته های خون تجویز کند .

✚ داروهای رقیق کننده خون عبارتند از: داروهای ضد انعقاد، مانند هپارین و وارفارین، روند لخته شدن خون در بدن را کُند می کنند؛ ضد پلاکت ها؛ داروهای ضد پلاکت مانند آسپرین ، از چسبیدن پلاکت ها به هم و تشکیل لخته جلوگیری می کنند.^{۱۴}

منابع:

1-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog Arteries Naturally, 2022 Imaware
(<https://www.imaware.health>)

۲-عمر طولانی با قلبی سالم : اقدامات مؤثر در افزایش

سلامت قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

، (vahiderfani.ir)

۴-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

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

۶-سلامتی بیشتر با مصرف چای سبز، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۷-داروخانه سبز برای افزایش سلامت قلب وعروق، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

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

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

11-8 Green Veggies for a Healthy Heart, 2022,
Remedy Health Media,
(<https://www.healthcentral.com>)

12-How Can You Prevent Blood Clots? , 2025
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

13-Can we prevent formation of Blood Clots? ,
Care Hospitals , 2023 ,
(<https://www.carehospitals.com>)

14-How to Prevent Blood Clots, health, 2023,
(<https://www.health.com>)

15-6 Foods That May Help Prevent Blood Clots and
a Few to Avoid, good Rx ,2025 ,
(<https://www.goodrx.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- 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

- گُلسترویل اضافی، خُداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر
اردهال

- **7 Amazing Benefits of Green Tea: The Healthiest Drink in the World**, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)
 - **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>)
-



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir