



Οι καρδιοπάθειες ευθύνονται για 1 στους 4 θανάτους παγκοσμίως. Βασική αιτία είναι οι φραγμένες αρτηρίες λόγω αποθέσεων ασβεστίου, πλάκας και λιπαρών οξέων. ...

Αν και δεν υπάρχει «μαγική» τροφή που να μπορεί να καθαρίσει τις αρτηρίες από τη συσσωρευμένη πλάκα, κάποιες καλές συνήθειες, όπως η επιλογή των κατάλληλων τροφών, μπορούν να επιβραδύνουν αυτή τη διαδικασία.

Δεν είναι ποτέ αργά για να ξεκινήσετε να τρώτε τροφές κατάλληλες για τις αρτηρίες σας, καθώς η διαδικασία αθηροσκλήρωσης ξεκινά από τη νεαρή ηλικία.

Δείτε ποιες είναι οι καλύτερες τροφές για την υγεία των αρτηριών:

Βρόμη: Είναι πλούσια σε διαλυτές ίνες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα της κακής LDL χοληστερόλης, που με την πάροδο των χρόνων προκαλεί συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες.

Φασόλια: Είναι πλούσια σε διαλυτές ίνες, ενώ παράλληλα αυξάνουν την ελαστικότητα των αρτηριών, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ένα άλλο πλεονέκτημά τους είναι τα αντιοξειδωτικά, τα οποία καταπολεμούν τη φλεγμονή που συμβάλλει στην καρδιακή νόσο. Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά είναι οι ποικιλίες μαύρων και κόκκινων φασολιών.

Φακές: Έχουν τα οφέλη των φασολιών, ενώ παράλληλα είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι φακές αντιστρέφουν τη ζημιά που προκαλεί στα αιμοφόρα αγγεία η υπέρταση. Οι φακές περιέχουν πολλές πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, ελάχιστα λιπαρά, καθώς επίσης ασβέστιο, κάλιο και μαγνήσιο, μέταλλα που συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ψάρι: Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ωφελούν την υγεία του εγκεφάλου, έχουν όμως και αντιφλεγμονώδη δράση. Έρευνες συσχετίζουν τη φλεγμονή με μια σειρά χρόνιων παθήσεων, όπως η αθηροσκλήρωση. Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, σας

παρέχουν επαρκή ποσότητα ωμέγα-3 λιπαρών ν οξέων, αν τα καταναλώσετε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Αβοκάντο: Τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, όπως αυτά που περιέχει το αβοκάντο, ωφελούν την καρδιά μέσω της μείωσης της κακής LDL χοληστερόλης και της αύξησης της καλής HDL χοληστερόλης. Είναι επίσης πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Φιστίκια: Οι ξηροί καρποί περιέχουν επίσης πολλά καλά λιπαρά. Ειδικά τα φιστίκια Αιγίνης είναι πλούσια σε φυτικές στερόλες, οι οποίες αποδεδειγμένα συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης.

Κουρκουμάς: Η κουρκουμίνη, η ουσία που δίνει στον κουρκουμά το χαρακτηριστικό χρυσοκίτρινο χρώμα του, είναι αντιοξειδωτικό που προλαμβάνει την απόθεση των λιπαρών ν που μπλοκάρουν τις αρτηρίες.

Μπρόκολο: Είναι γνωστό ότι τα σταυρανόθη λαχανικά, στα οποία ανήκει το μπρόκολο, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η σουλφοραφάνη (sulforaphane), ένα φυτοχημικό συστατικό που υπάρχει κυρίως στο μπρόκολο, βοηθάει τη φυσική άμυνα του οργανισμού έναντι της απόφραξης των αρτηριών ν, ενεργοποιώντας ένα συγκεκριμένο είδος πρωτεϊνών ν. Είναι επίσης πλούσιο σε φυτικές ίνες και έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Σπαράγγια: Είναι πλούσια σε κουερσετίνη, ένα φλαβονοειδές, που προλαμβάνει τη συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες.

Καρπούζι: Ο λόγος που οι καρδιολόγοι επιμένουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, είναι ότι τα υψηλά επίπεδα της καταστρέφουν τα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού. Το καρπούζι είναι πλούσιο στη φυτοχημική ένωση κιτροουλίνη, η οποία μετατρέπεται από ένζυμα του οργανισμού μας σε αργινίνη. Η αργινίνη είναι αμινοξύ που έχει ιδιαίτερα ωφέλιμες δράσεις στην καρδιά, στο κυκλοφορικό και στο ανοσοποιητικό. Η αργινίνη αυξάνει το νιτρικό οξύ το οποίο έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει και να διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία.

Προϊόντα ολικής αλέσεως: Έρευνες έχουν δείξει ότι για κάθε 10 γραμμάρια δημητριακών ν ολικής αλέσεως που τρώτε καθημερινά, μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής νόσου κατά 14% και ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακή προσβολή κατά 25%. Ο λόγος είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες που συμβάλλουν στην αποβολή της χοληστερόλης από το σώμα, ενώ βοηθούν την ανάπτυξη καλών ν βακτηρίων στο έντερο, που έχει έμμεσα οφέλη για την υγεία της καρδιάς.

Γάλα εμπλουτισμένο με DHA (μακράς αλυσίδας πολυακόρεστα λιπαρά): Με την πάροδο των χρόνων οι αρτηρίες γίνονται ανελαστικές και σκληραίνουν, περιορίζοντας τη ροή του αίματος. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και ειδικά τα DHA, συμβάλλουν στη διατήρηση της ελαστικότητας των αγγείων. Υπάρχουν στα θαλασσινά, αλλά και στο εμπλουτισμένο γάλα και τα εμπλουτισμένα αυγά.

Πατάτες: Είναι πλούσιες σε κάλιο, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Περιέχουν επίσης πολλές φυτικές ίνες, αρκεί να αποφεύγετε τις τηγανητές και γενικά το μαγείρεμά τους με ανθυγιεινά λιπαρά.

Μαύρη σοκολάτα: Οι κόκκοι κακάο είναι πλούσιοι σε φλαβανόλες, φυτοχημικές ενώσεις με αντιοξειδωτικές ιδιότητες που ωφελούν την καρδιά σας. Μελέτη του 2017 διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που καταλάωναν τακτικά αλλά με μέτρο μαύρη σοκολάτα, κινδύνευαν λιγότερο από καρδιακή ανεπάρκεια. Οι διατροφολόγοι συστήνουν την κατανάλωση σοκολάτας με περιεκτικότητα σε κακάο 70% και πάνω.

Καφές: Οι κόκκοι του καφέ είναι επίσης πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική κατανάλωση καφέ μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου. Μελέτη σε ποντίκια που λάμβαναν καφεΐνη ίση με αυτή που περιέχεται σε τέσσερα φλιτζάνια καφέ, έδειξε ότι τα αιμοφόρα αγγεία τους άρχισαν να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά.

Προβιοτικά: Προάγουν την υγεία του εντέρου μέσω της αύξησης των καλών βακτηρίων, ενώ έρευνες δείχνουν ότι τροφές όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και τα τουρσιά βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της κακής LDL χοληστερόλης.

Μούρα: Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση τριών μερίδων την εβδομάδα μπορεί να μειώσει κατά 33% τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής στις γυναίκες. Η αιτία είναι οι ανθοκυανίνες, ενώ σεις που περιέχονται στα μούρα και προκαλούν διαστολή των αιμοφόρων αγγείων.

Κρασί: Λίγο κρασί ωφελεί την καρδιά και παρότι δεν έχει αποδειχθεί σχέση αιτίας-αποτελέσματος, έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με μικρότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων τείνουν να πίνουν λίγο αλκοόλ. Φροντίστε όμως να μην ξεπερνάτε το ένα ποτήρι την ημέρα και προτιμάτε το κόκκινο κρασί που είναι πλούσιο στην αντιγηραντική ουσία ρεσβερατρόλη, η οποία βοηθά επίσης στη μείωση της φλεγμονής.

Αυγά: Νεότερες έρευνες έχουν δείξει ότι η χοληστερόλη των τροφών έχει ελάχιστη επίδραση στα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Αντίθετα, τα λιπαρά των αυγών ενισχύουν την καλή HDL χοληστερόλη στο αίμα, η οποία βοηθά στην πρόληψη της συσσώρευσης πλάκας στα αγγεία. Μελέτη έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση αυγών συνδέεται με μείωση κατά 11% του κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

Πράσινο τσάι: Η γαλλική επιγαλλοκατεχίνη-3 (EGCG), μία ένωση που βρίσκεται στο πράσινο τσάι και έχει βρεθεί ότι σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα και συμβάλλει στην πρόληψη του Αλτσχάιμερ, έχει την ιδιότητα να συρρικνώνει και τις λιπαρές αποθέσεις στα τοιχώματα των αρτηριών. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι το πράσινο τσάι συμβάλλει επίσης στη μείωση της κακής LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.