

Opt alimente care va salveaza inima

31/03/2008 11:48 by Misu

Iaurtul cu puţine grăsimi previne tulburările de ritm cardiac, iar usturoiul împiedică depunerea colesterolului pe vasele de sânge.

Migdalele, uleiul de măsline, iaurturile şi portocalele sunt câteva dintre alimintele care vă protejează inima, susţin specialiştii americani citaţi de site-ul WebMD. Medicii români confirmă efectele benefice ale acestor produse şi vă învaţă în ce cantităţi să le consumaţi.

Iaurt. Mâncaţi iaurt cu puţine grăsimi sau chiar deloc la micul dejun sau la gustare. Acesta conţine cu 50% mai mult calciu şi potasiu decât laptele sărac în grăsimi, minerale care ajută la scăderea presiunii sângelui. Studiile au arătat că per soanele care au consumat aceste două miţerale şi care şi-au menţinut scăzut nivelul de sare, şi-au redus presiunea sistolică şi diastolică a sângelui. Scăderea a fost vizibilă mai ales la hipertensivi, dar iaurtul este benefic şi pentru oamenii sănătoşi.

Conţinutul bogat în săruri minerale este benefic pentru pereţii arterelor: împiedică apariţia tulburărilor de ritm cardiac, favorizează obţinerea vaselor de sânge la nivel normal şi relaxează pereţii vaselor de sânge. Explică Luminiţa Iliuţă, cardiolog la Institutul "C.C. Iliescu" din Bucureşti.

Dacă nu vă place iaurtul, consumaţi lapte cu puţine grăsimi sau folosiţi-l ca ingredient în alimentele pe care le preparaţi zilnic, vă sugerează nutriţionistul Susan Moores. Sfatul de a consuma lactate fără grăsimi nu este valabil pentru copii, care au nevoie de acestea pentru buna funcţionare a creierului.

Ulei de măsline extravirgin. Acesta este bogat în grăsimi mononesaturate care pot scădea nivelul colesterolului „rău„. Uleiul de măsline este un antioxidant care ajută ă la controlarea glicemiei și a tensiunii arteriale, mai spune medicul român. Puteţi să mai înlocuiţi grăsimile periculoase cu avocado sau alune.

Usturoi. Dacă mâncaţi zilnic câţiva că ţei de usturoi, vă scade nivelul colesterolului. Doi-trei că ţei de usturoi pe zi împiedică depunerea colesterolului pe vasele de sânge, scad nivelul colesterolului rău şi-l cresc pe cel bun. În plus, reduc nivelul trigliceridelor din sânge„, susţine Luminiţa Iliuţă. Specialiştii vă recomandă să adăugaă usturoiul în mâncărurile pe care le gătiţi sau să îl puneţi în maioneza săracă în grăsimi pe care o consumaţi la sandvici.

Migdale. 200 de grame de migdale pe zi scad nivelul colesterolului rău cu 13-20%, reducere comparabilă cu cea produsă de anumite [medicamente](#), susţin cercetătorii de la University of Toronto. Migdalele conţin multă vitamina E, antioxidant care protejează celulele de o serie de deteriorări care pot cauza ateroscleroză „, afirmă nutriţionistul Susan Moores. În plus, migdalele sunt o sursă bună de calciu. Studii realizate pe o perioadă de trei ani au arătat că 50 de grame de migdale pe zi reduc riscul cardiovascular de douăă ori prin creşterea colesterolului bun„, completează Luminiţa Iliuţă.

Strainatate:: Site-ul romanului adevarat

<http://www.strainatate.org>

Ardei iute. Dacă-l adăugăm în mâncare, ardeii iute previne creșterea zahărului din sânge, arată un studiu nou realizat de cercetătorii de la University of Tasmania. Excesul de glucoză în sânge duce la formarea colesterolului pe vasele inimii.

Portocale. Un fruct are doar 65 de calorii și conține o fibră care dă senzația de sațietate și ajută la controlul colesterolului. "Portocalele conțin vitamina C, care scade valoarea colesterolului sanguin", afirmă medicul Luminița Iliu.

Somon. Acest pește este una dintre cele mai bune surse de acizi grași Omega-3. "Acizii grași Omega-3 cresc nivelul colesterolului bun și scad nivelul trigliceridelor mai mult decât orice medicament", explică specialistul român. Recomandarea ar fi să consumi zilnic 300 de grame de somon pe zi.

Fasole neagră. Puține alimente conțin tot atâta magneziu ca fasolea neagră. O cană din acest produs furnizează între 120 și 320 miligrame de magneziu, mineral care previne apariția tulburărilor de ritm cardiac.