

بهذه الأطعمة الثلاثة يمكنك وقاية قلبك من الأمراض



الاثنين 12 سبتمبر 2022 08:12 م

أكد الخبير دينيس كينان - العالم المؤسس في Cignpost Diagnostics أن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة البدنية، يعد الطريقة الأفضل لتقليل مخاطر أمراض القلب

وقال كينان: "إن تناول الأطعمة الدهنية غير الصحية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، سيؤدي إلى تراكم المزيد من اللويحات الدهنية في الشرايين ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، ولتعويض هذا يجب على الأشخاص تقليل تناولهم للدهون المشبعة والتركيز على النشاط، وخفض ضغط الدم والحفاظ على القلب والأوعية الدموية في حالة جيدة".

وأوصى كينان على وجه التحديد باتباع نظام غذائي غني بالبوتاسيوم للنساء لتقليل المخاطر، مشيرًا إلى أهمية ثلاثة أطعمة شهيرة للإفطار غنية بالبوتاسيوم، وهي: الأفوكادو والزبادي والموز

ويساعد البوتاسيوم في الحفاظ على صحة القلب (للنساء أكبر بكثير من الرجال) من خلال المساعدة في انتقال العناصر الغذائية إلى الخلايا، وبالتالي، فهو مفتاح لصحة القلب والعضلات

وأضاف كينان: "من أجل زيادة تناول البوتاسيوم، يجب على النساء تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الأفوكادو والزبادي والموز".

كما شجع على ممارسة الرياضة وتجنب عادات معينة لتقليل المخاطر، قائلًا: "النشاط وممارسة التمارين الرياضية بانتظام سيخفضان ضغط الدم عن طريق الحفاظ على قلبك وأوعيتك الدموية في حالة جيدة".

ويمكن أن تساعدك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أيضًا على إنقاص الوزن، ما يساعد على خفض ضغط الدم

وتابع كينان: "بالمثل، يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى زيادة ضغط الدم وزيادة مخاطر الإصابة".

ويُعد مرض القلب التاجي أحد أكثر أنواع أمراض القلب والأوعية الدموية شيوعًا، ويحدث عندما تضيق الشرايين بسبب تراكم المواد الدهنية على طول جدرانها، وإذا لم يتم علاج ذلك، يمكن أن يكون له تأثير مدمر على الجسم