

□□ Hipertensiunea arterială, diabetul și colesterolul ridicat sunt trei dintre cele mai întâlnite probleme care afectează inima, îmbolnăvind-o pe zi ce trece. Descoperă alimentele care o protejează de boli!

Printre factorii de risc care favorizează apariția bolilor de inimă se numără: fumatul, colesterolul ridicat, hipertensiunea arterială, diabetul, sedentarismul și obezitatea.

Dacă factori precum vârsta, sexul și moștenirea genetică nu pot fi controlați, pe ceilalți îi poți influența prin schimbarea stilului de viață, în special cel alimentar. Numeroase cercetări au dovedit că unele alimente au un rol important în protecția inimii de boli, datorită conținutului lor. Prin urmare, alimentația joacă un rol primordial în prevenția bolilor cardiovasculare. Mai mult, adoptând un regim alimentar recomandat de medicul cardiolog foarte multe persoane care au probleme cu inima pot să reducă riscurile și să-și amelioreze boala. Potrivit medicului nutriționist Mihaela Bilic, un regim alimentar care te ferește de boli precum cele cardiovasculare, dar și de cancer, diabet, obezitate trebuie să fie compus din:

- consum crescut de legume
- consum crescut de cereale integrale
- consum crescut de fructe proaspete
- carne slabă
- pește
- produse lactate degresate
- pâine integrală
- paste din făină integrală
- leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut)
- soia.

De reținut! Trebuie să reduci foarte mult consumul de grăsimi saturate/trans (mezeluri, produse procesate, dulciuri, carne grasă, lactate grase), zahăr și sare.

De asemenea, medicul Mihaela Bilic recomandă câteva dintre cele mai puternice alimente care te apără de boli la inimă:

1. Avocado
Datorită concentrației mare de vitamina E, dar și a acizilor grași omega-3, avocado scade colesterolul rău. Alte alimente bogate în vitamina E sunt semințele de floarea soarelui și uleiul obținut prin presare la rece din ele, nucile, alunele, germenii de grâu și legumele cu frunze verzi.

2. Peștele gras

Somonul, macroul, heringul, sardinele sunt câteva dintre varietățile de pește care trebuie incluse în meniul tău măcar de 2-3 ori pe săptămână. Sunt bogați în acizi grași omega-3 care fluidizează sângele, scad procesele inflamatorii și colesterolul rău, explică medicul Mihaela Bilic în cartea sa "Sănătatea are gust".

3. Broccoli

Conține fitonutrienți, fibre și vitamina C care protejează inima de boli.

4. Uleiul de măsline presat la rece
Doza zilnică recomandată este de 1-2 linguri, susține nutriționistul. Acesta scade colesterolul rău și micșorează tensiunea arterială.

5. Sfecla roșie
Are un conținut ridicat de acid folic (vitamina B9) care împiedică acumularea homocisteinei în sânge, un factor de risc pentru inimă.

6. Fulgii de ovăz
Un terci din fulgi de ovăz consumat dimineața este benefic atât pentru inimă, cât și pentru sistemul digestiv. Sunt bogați în fibre solubile, acid folic și vitamina E.

7. Merele
Conțin pectină, o fibră solubilă care scade absorbția colesterolului, explică medicul nutriționist.

8. Usturoiul

Este recomandat în general pentru beneficiile pe care le aduce asupra întregului organism. Dar, usturoiul face bine și la inimă pentru că "întărește mecanismele anticoagulare și scade colesterolul", precizează nutriționistul.