Imate zamašene žile? Pomagate si lahko sami!

https://mojaleta.si/Rubrika/Moje-zdravje

Moje zdravje > Alternativa | piše: Mo. S. | 28.8.2022

Bolezni srca in ožilja so glavni vzrok smrtnosti v razvitem svetu. Vzdrževati zdravo srce in ožilje je pomembna naloga vsakega od nas. Kaj pa, ko se nam obloge na žilah že začnejo nabirati? Si lahko pomagamo sami? Odgovor je: da. Nekatera živila topijo žilne obloge in preprečujejo nastanek novih, zato naj bodo vsak dan na našem jedilniku.

Česen
Česen ne nosi zaman naziva super živilo. Čeprav ga ne moremo uvrstiti med najlepša in najbolj okusna živila, je česen izjemno pomemben za naše dobro zdravje. Ne samo, da vzdržuje srce in ožilje zdravo, pomaga tudi pri okužbah (je naravni antibiotik) in celo pri raku. Študije so pokazale, da uživanje enega do štirih strokov česna na dan pomembno zniža holesterol in krvni tlak ter preprečuje nastanek krvnih strdkov.

Granatno jabolko
Ta okusen in lep sadež je prava zakladnica zdravju koristnih snovi. Topi žilne obloge in spodbuja nastajanje dušikovega oksida v krvi, kar »odpira« arterije in znižuje krvni tlak. vsebuje ogromno vitamina C in pomaga pri bolečih sklepih. Študije so pokazale, da granatno jabolko zavira tudi napredovanje raka na pljučih in raka prostate. Ste vedeli, da je granatno jabolko eden od sadežev, ki naj bi rasli v raju?

Kurkuma
Glavna zdravilna učinkovina za srce in ožilje v kurkumi je polifenol kurkumin, ki znižuje maščobe v krvi kar za 28 odstotkov! Več kot dober razlog, da jedem začnete dodajati več te živo rumene, okusne indijske začimbe, se vam ne zdi?

Čia semena
Za starodavne civilizacije so bila čia semena pomemben vir hidracije in energije. Bogata so z vlakninami in alfa linolensko kislino, ki regulira krvni tlak, znižuje trigliceride in povečuje raven zaščitnega holesterola. Za nameček so čia semena v prehrani vsestransko uporabna in zelo okusna.

Cimet
Cimet je ena od začimb, ki jih pogosto najdemo v tradicionalnih slovenskih receptih. Brez njega si ne znamo predstavljati sladic, še posebej tistih, ki jih pripravljamo v zimskem času. Za varovanje srca in ožilja je dovolj že ena čajna žlička te aromatične in popularne začimbe, ki popestri tako sladke kot slane jedi, na dan. Cimet pa koristi tudi diabetikom, saj izboljša odziv celic na inzulin.

Jabolka
Le kaj bi brez tega vsestranskega sadeža, ki raste praktično pred vsako slovensko hišo? Vsebuje pektin, ki znižuje holesterol kot tudi nalaganje žilnih oblog. In koliko resnice je v reku, da jabolko na dan odžene zdravnika stran? Ogromno. Eno samo domače jabolko, obrano, ko je zrelo, zniža otrdevanje arterij za 40 odstotkov. Ste vedeli, da mini jablane lahko uspešno gojite na balkonu?

Paradižnik
Paradižnik je bogat z likopenom, antioksidantom, ki mu daje rdečo barvo. Likopen je zelo pomemben za varovanje srce in ožilja ter tudi za splošno zdravje. Prehrana, bogata z likopenom, znižuje sistemsko vnetje, ki je ključno za

razvoj ateroskleroze. Paradižnik je pomemben tudi za zdrave kosti in lepo kožo.

Listnata zelenjava
Zeleno listnata zelenjava vsebuje številne antioksidante, ki poleg ostalega preprečujejo oksidacijo holesterola. Vlaknine, kalij in folati znižujejo krvni tlak. Dovolj je že eno serviranje špinače (kot priloge), blitve, ohrovta, zelene solate na dan, pa bodo žile bolj zdrave in počutje boljše. Zelena listnata zelenjava namreč znižuje raven homocisteina. Homocistein je aminokislina v krvi, ki v preveliki količini poveča tveganje za možgansko kap in koronarno bolezen srca. Poškoduje stene arterij in pospešuje aterosklerozo.

Viri:
Farmacevtski vestnik
The Americal Journal of Clinical Nutrition
Nutrition Journal

-

-

Yoda

v sodelovanju z **Virtualno elitno enoto za hitra posredovanja**