

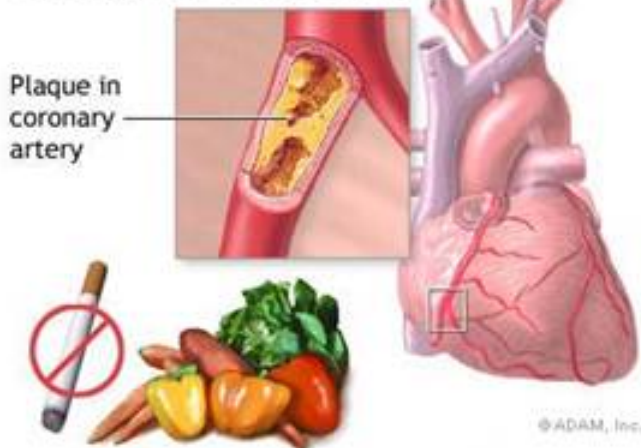
Những thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh tim

Tác Giả: Yahoo.Health

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 06:22

Sô cô la nâu có tỉ lệ chất cocoa cao. Trong cocoa có chất flavanols, là chất làm ngăn sự đóng cục trong máu, nhờ thế sẽ giúp làm giảm nguy cơ bệnh heart attack và stroke

Quitting smoking, a healthy diet and exercise may reduce your risk of heart disease



1 Táo :

Trong trái táo có các chất pectin, chất sợi hòa hợp với các chất dinh dưỡng Phyton trong táo, đã giúp ngăn ngừa những nguy cơ của các bệnh tim mạch. Táo giúp làm giảm chất cholesterol xấu, một trong những nguyên nhân của bệnh tim mạch. Trong táo cũng có những chất làm giảm stress.

2. Đậu (Beans) :

Trong cuốn « the 150 Healthiest Foods on Earth », tác giả Jonny Bowden có kết luận rằng nếu bạn ăn rau củ hàng ngày thì tỉ lệ bệnh tim mạch sẽ giảm 22 phần trăm, so với những người không ăn rau.

Tất cả các loại beans đậu tốt, những tốt nhất là loại « garbanzo » là loại đậu có nhiều chất sợi, làm giảm cholesterol. Ngoài ra loại đậu này còn có nhiều chất chống oxy hóa, có potassium và chất omega 3 acids.

3. Almonds :

Kết quả các cuộc khảo sát cho thấy những người ăn các loại nuts, sẽ giảm nguy cơ bệnh tim mạch đến 37 phần trăm. Trong số các loại nuts, thì hạt Almonds là tốt nhất vì có nhiều chất ngăn ngừa bệnh tim mạch. Hạt walnuts đứng hàng thứ nhì. Hạt Almonds có nhiều chất sợi, sinh tố E, potassium, magnesium, và chất béo không bão hòa. Magnesium giúp làm giảm huyết áp, trong khi chất potassium giúp hỗ trợ nồng độ máu của tim, hỗ trợ dòng máu lưu thông.

Những thực phẩm giúp ngăn ngừa bệnh tim

Tác Giả: Yahoo.Health

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 06:22

4 Blueberry

Theo những khảo cứu, nếu bạn ăn tối thiểu hai cốc dâu xanh mỗi ngày, sẽ giúp điều chỉnh nồng độ cholesterol, làm giảm nồng độ triglycerides, ngăn ngừa máu bị đông cục trong thành mạch máu.

5. Sô cô la

Vào năm 2004, khoa học gia Oscar Franco và toán khảo cứu của ông đã công bố một khảo cứu về tim mạch trên tạp chí The British Medical Journal, đề nghị một cách ăn uống kiêng khem tự nhiên, như là một cách ngăn ngừa bệnh tim mạch. Trong bảy nhóm thực phẩm ăn uống kiêng khem tự nhiên, giúp người ta ngăn ngừa đến 75 phần trăm, có sô cô la.

Sô cô la nâu có tỷ lệ chất cocoa cao. Trong cocoa có chất flavanols, là chất làm ngăn sự đông cục trong máu, như thế sẽ giúp làm giảm nguy cơ bị bệnh heart attack và stroke. Sô cô la cũng giúp làm giảm áp huyết cao.

6. Nho :

Trái nho có nhiều sinh tố C, sinh tố B6, potassium và flavonoids. Những chất này giúp làm giảm áp huyết, giảm nồng độ cholesterol xấu và giúp việc bơm máu trong tim.

7. Trái Figs :

Đây là một loại trái cây ở Trung Đông, vỏ ngoài xanh, có những hạt nhỏ chi chít bên trong. Trái figs có nhiều chất sắt và nhiều potassium, sẽ giúp làm giảm áp huyết.

8 Wanuts :

Giống như almonds, walnuts có nhiều chất chống oxy hóa, sinh tố E, potassium, và magnesium cũng như omega 3 acids. Hạt walnuts giúp làm giảm cholesterol xấu, ngăn ngừa huyết áp, giảm nguy cơ bị đông cục trong máu hay bị sưng