

Mangiare Sani: Ecco 20 Cibi Che PULISCONO le Arterie e Prevengono l'Infarto Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 16/2/2024 10:10:00

Ecco 20 Cibi Che PULISCONO le Arterie e Prevengono l'Infarto. Non Ã un caso che l'aterosclerosi sia una tra le prime cause di decesso, proprio nei Paesi occidentali! La nostra alimentazione Ã ricca di proteine animali, zuccheri raffinati e grassi poco digeribili, che provocano l'infiammazione cronica delle arterie. Le conseguenze possono includere emboli, ictus e infarti. Prevenire la degenerazione delle arterie Ã quindi indispensabile per garantirci una buona salute, fino a tarda etÃ .



Come possiamo farlo?

Per fortuna, la natura ci viene in aiuto, con 20 eccezionali cibi, veri e propri spazzini dei vasi sanguigni, da includere quotidianamente nella nostra dieta! In questa lista virtuosa sono presenti frutta, verdura, spezie e, inaspettatamente, anche un alimento che abbiamo sempre mangiato con senso di colpa!

I frutti che puliscono le arterie

Avocado share. Questo delizioso frutto tropicale contiene grassi insaturi (quelli "buoni") e Omega 3, in grado di ripristinare l'equilibrio tra colesterolo sano e quello pericoloso per la nostra salute. Tagliato a spicchi nell'insalata diventa un modo piacevole e gustoso per prevenire l'infarto e le altre patologie a carico del sistema cardiovascolare.

Melagrana share. Anche in succo, la melagrana esplica la sua azione benefica a vantaggio delle arterie, grazie ai suoi potenti composti fitochimici antiossidanti, a tutto vantaggio delle arterie. E mantenendoci giovani piÃ a lungo!

Mirtillo rosso share. Squisito sia da solo che nelle macedonie, il mirtillo rosso contiene molto potassio, favorendo l'aumento del colesterolo buono e diminuendo quello cattivo. Secondo recenti studi, l'assunzione di due bicchieri di succo di mirtillo rosso (o il suo equivalente in frutti) riduce del 40% il rischio di subire infarti.

Coconero share. Il frutto estivo dissetante per eccellenza ha anche altre importanti virtÃ: stimola la produzione di ossido di azoto, fornendo un indispensabile supporto alla circolazione sanguigna.

Mangiare Sani: Ecco 20 Cibi Che PULISCONO le Arterie e Prevengono l'Infarto

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11845>

Kaki share. Questo dolcissimo frutto autunnale contiene fitosteroli, che abbassano il livello di colesterolo cattivo nel sangue. Grazie all'elevata quantità di fibre, inoltre, svolge un'azione pulente di arterie e intestino.

Nocciole share. Assieme alle loro cugine noci e mandorle, le nocciole sono un'ottima fonte di grassi insaturi ed Omega 3. Assumere una porzione al giorno ci aiuta a contrastare la produzione di colesterolo, mantenendo sane anche le articolazioni.

Arancia share. In succo o tal quale, l'arancia è zeppa di sostanze antiossidanti, utili per ripulire le arterie, abbassare la pressione sanguigna e supportare il funzionamento di tutto l'organismo. Inoltre, sappiamo tutti che contiene la preziosa vitamina C e importanti sali minerali. Occorre altro per convincerci a mangiarla? Le verdure amiche del cuore

Asparagi share. Grazie alla loro azione antinfiammatoria, i prelibati asparagi sostengono le funzioni delle arterie, mantenendole sane e prevenendone l'occlusione. Pronti per cucinare una buona zuppa?

Broccoli share. Contengono vitamina K, che previene l'accumulo di calcio nelle arterie, abbassano la pressione sanguigna e tengono a bada il colesterolo cattivo. Consumare broccoli è l'ideale per prevenire l'infarto e garantirsi una buona salute generale!

Spinaci share. Al di là del contenuto in ferro (in realtà poco assimilabile, se non associato a vitamina C), gli spinaci possiedono anche altre proprietà: grazie al potassio e all'acido folico, sono in grado di effettuare una accurata pulizia dei vasi sanguigni e abbassare la pressione. Aiutano anche il funzionamento muscolare.

Alghe share. Pesci e cetacei lo sanno lunga! Le alghe sono ottime fonti di minerali, vitamine, proteine, sostanze antiossidanti e carotenoidi. Consumarle abitualmente riduce il livello del colesterolo di ben il 15%! Le spezie che fanno bene alle nostre arterie

Caffè share. Demorizzata o glorificata, la tazzina di caffè rimane un grande piacere per noi italiani! Studi scientifici dimostrano che bere da due a quattro al giorno (non di più!) riduce le possibilità di avere un infarto del 20%. È un eccellente stimolante, ma ricordiamo che l'eccesso di caffeina non è mai salutare!

Curcuma share. Questa spezia contiene curcumina, che aiuta a prevenire l'accumulo di grasso nelle arterie, svolgendo anche funzione antinfiammatoria. Provatela per insaporire il piatto!

Mangiare Sani: Ecco 20 Cibi Che PULISCONO le Arterie e Prevengono l'Infarto

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11845>

TA' verde share. Il TA' verde vanta numerose proprietà: contiene antiossidanti, A' un regolatore delle funzioni dell'organismo e stimola il metabolismo. Inoltre, abbassa efficacemente il colesterolo. Un vero elisir di lunga vita!

Cannella share. Un cucchiaino al giorno di cannella contrasta l'accumulo di colesterolo cattivo nelle arterie. Non tutti amano il suo aroma, ma vista la sua importante azione nel prevenire l'infarto, può valere la pena fare un sacrificio!

Olio extravergine di oliva share. Assumere quotidianamente una porzione di olio extravergine di oliva, spremuto a freddo, significa assimilare grassi insaturi, quindi sani, e combattere il colesterolo. E abbassare il rischio di infarto del 41%! Ecco gli altri alimenti che ripuliscono le arterie (e prevengono l'infarto)

Farina integrale share. Sappiamo tutti che introdurre nella dieta molte fibre A' importante. Se scegliamo farine integrali, soprattutto riso e avena, ridurremo efficacemente il tasso di colesterolo nel sangue!

Salmon share. Questo prelibato pesce d'acqua dolce, dalla carne rosata, A' un vero alleato delle nostre arterie. Il suo contenuto in acidi grassi ed Omega 3 lo rende imbattibile nel contrastare il colesterolo, svolgendo anche funzione antinfiammatoria sulle pareti dei vasi sanguigni.

Anche tonno, sgombrò e ariinghe non se la cavano male!

Formaggio share Chi l'avrebbe mai detto! Il formaggio, soprattutto quello stagionato, contiene sostanze che mantengono la pressione equilibrata e tengono sotto controllo il colesterolo: i peptidi. L'importante A' non esagerare con le dosi, una o due volte a settimana sarA' sufficiente!

A