

Combattere il colesterolo per proteggere il cuore

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11898>

Combattere il colesterolo per proteggere il cuore

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Gianni Fusco

Pubblicato il : 9/4/2024 10:10:00

Le malattie cardiovascolari sono una delle principali cause di morte in molti paesi del mondo. Per questo è importante fare attenzione alla propria alimentazione, e, se possibile, privilegiare gli alimenti che favoriscono una buona circolazione del sangue

I salmone è uno dei pesci più sani che ci siano, ha effetti benefici sul cuore grazie alla grande quantità di acidi grassi che aiutano a prevenire il colesterolo.

I cachi contribuiscono a ridurre il tasso di colesterolo.

La curcuma presente in questa spezia ha molte qualità. Aiuta a prevenire un eccessivo accumulo di grassi nelle arterie ed è un forte purificante.

Il tè verde è un famoso calmante e potenziatore di energia, antiossidante, riduce l'assorbimento del colesterolo. Basta una tazza al giorno per vedere gli effetti benefici.

Angurie Sono ricche di elementi nutritivi utili nel ridurre la formazione di placche nei vasi sanguigni.

Broccoli le verdure a foglia verde, ed in particolare i broccoli sono ricchi di nutrienti che aiutano a dilatare i vasi sanguigni, agevolando in tal modo una migliore circolazione del sangue.

Spinaci sono una vera miniera di risorse naturali (vitamine, minerali, fibre e proteine) che rafforza il nostro stato di salute oltre ad agevolare una buona circolazione sanguigna.

Fa male mangiare pane tutti i giorni? Non importa come lo si affetti, di che tipologia sia o se lo si mangia a colazione, a pranzo e a cena, il pane è parte dell'alimentazione occidentale da lungo tempo. Negli ultimi anni tuttavia la sua popolarità è stata messa a dura prova dall'emergere di diete a basso contenuto di carboidrati, dalla cucina senza glutine, al punto da intaccarne la popolarità e la reputazione.

Se stai monitorando il livello di zucchero nel sangue, non è consigliabile mangiare pane (bianco) tutti i giorni.

Gli elevati quantitativi di carboidrati semplici, nei cereali raffinati, vengono assorbiti nel flusso sanguigno molto più rapidamente rispetto ai carboidrati complessi del grano intero, portando a un rapido aumento della glicemia. Secondo Harvard Health, questi picchi di zuccheri nel sangue dovuti al consumo di cibi ad alto indice glicemico, possono far aumentare il rischio di diabete, malattie cardiovascolari ed aumento di peso.

I carboidrati semplici (come quelli nel pane bianco) sono famosi per non riempire lo stomaco. Diventa quindi molto facile mangiarne troppo, a volte prima ancora d'iniziare il pasto vero e proprio. Cercate quindi di consumarne in modo responsabile.

Naturalmente non è il pane nello specifico a fare ingrassare, l'aumento di peso è sempre il risultato di un aumento delle calorie rispetto alle calorie che consumiamo nelle nostre attività quotidiane.

Quando il pane bianco, solitamente a basso contenuto di fibre, non viene equilibrato a sufficienza con cereali (o prodotti con grano intero) nella tua dieta, potrebbe provocare squilibri nel microbioma, ovvero la colonia di batteri presenti nell'intestino. Questi squilibri sono stati collegati alla sindrome dell'intestino irritabile ed alla tendenza a sviluppare infiammazioni intestinali.

Dal momento che un microbioma in salute ed efficiente è ricco di benefici per la salute (da una migliore salute mentale ad una riduzione del rischio di malattie cardiache) sarebbe intelligente scegliere pane integrale al posto del bianco almeno la metà delle volte.

Il pane non è solo una scelta negativa, è un alimento prezioso perché ricco di importanti proprietà nutrizionali.

Contiene infatti fosforo, proteine, zinco, calcio, sali minerali e fibre di cui abbiamo bisogno quotidianamente.

Nonostante la loro ambigua reputazione, i carboidrati non sono in realtà un nemico per la salute. Sono tra le migliori fonti d'energia per i trilioni di cellule che compongono i nostri corpi. Il cervello funziona alimentandosi principalmente di glucosio, ovvero la forma più semplificata dei carboidrati.

Una fetta di pane contiene mediamente 15 gr di carboidrati, mangiandola regolarmente può potenziare le attività del quotidiano.

In generale è bene ritenere che mentre il pane integrale, grazie ad i suoi carboidrati complessi e più sazianti, ti mantenga più sazio più a lungo, consumare pane bianco con equilibrio e moderatamente non saboterà senz'altro la tua dieta.

A

A

A