



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KALBE DOST GIDALAR...

Uzmanlar, bazı gıdaların damarları temizleyerek kandaki kolesterol oranını azalttığı ve kan basıncını düşürdüğünü belirtiyor.

Uzmanlara göre, birbirinden yararlı özellikleriyle kalbinizle dost gıdalar aslında Türk mutfağının vazgeçilmez enstürmanları. Bu gıdaların dengeli tüketiminin kalp sağlığı için yeterli olmadığına dikkat çeken uzmanlar, "Sağlıklı bir kalp için en önemli şartın düzenli egzersiz ve spor yapmak olduğunu unutmayalım. Bunlarla beraber özellikle çocuklarınıza küçük yaşta edindirilebilecek beslenme alışkanlığı da ilerleyen yaşlar için son derece hayati bir önem taşıyor. Türk vazgeçilmezleri aynı zamanda kalbinizle dost gıdalar" diyor.

Uzmanların önerdikleri besinler ve faydaları şu şekilde:

Fındık: Fındık yağ içerir, ama bu yağ kolesterol oranını düşüren mono doymamış yağdır. Ayrıca fındıkta damarları koruyan E vitamini bol miktarda bulunur çinko, lif ve magnezyum da bulunur. Bir avuç fındığa kuru üzüm katıp gün boyunca atıştırın. Sağlığınızı korumuş olacaksınız.

Zeytinyağı: Doymuş yağlar yerine, zeytinyağı kullanırsanız, kanınızdaki kolesterol miktarı azalır ve kan basıncınız düzene girer. İspanya'da yapılan deneyler, bu besinin son derece yararlı olduğunu kanıtladı.

Pirinç: Pirincin kolesterol ile savaştığı biliniyor. Ayrıca pirinç bol miktarda E vitamini ve B vitamini içerir.

Domates: Domatesin kırmızı renk almasını sağlayan likopen isimli bileşim, damarlarda kolesterolün birikmesini önler. Özellikle domates salçasının kolesterole karşı iyi bir silah olduğunu belirtelim.

Elma: Günde bir elma yerseniz, kalp hastalıklarında korkmanıza gerek kalmaz. Elmada bulunan ve pectin adı verilen lif kendini kolesterole bağlar. Böylece kolesterolün damarlardan geçmesini önler. Elma düzenli olarak tüketilirse, kalp hastalığına yakalanma tehlikesi azalır. Bu meyvenin içerdiği vitaminlerde buna ek.

Soğan: Soğan ve sarımsak kalbinizin sağlığı için canla başla savaşan yiyeceklerdir. Soğanın içerdiği maddeler, kolesterolün oksitlenip damarların duvarlarına zarar vermesini engelliyor.

Tane Fasulye: Kuru, tane fasulye türlerinin harika besinler oldukları kesin. Her gün 1-1/2 fincan kuru fasulye yerseniz, kısa sürede kanınızdaki kolesterol miktarı azalır. Ayrıca kuru fasulye kolesterol gibi damarları tıkayan başka maddelerin birikmelerini önler.

Ispanak: Ispanak kalp hastalıklarına ve yüksek tansiyona karşı birebirdir. Kolesterolün damarlara yerleşmesini önler. Ayrıca ıspanak, magnezyum ve potasyum gibi mineralleri içerir, kan basıncını düşürür.

Sarımsak: Sarımsak, kandaki kolesterol oranını düşürür. Kan pıhtılarının damarları tıkanmasını engeller

Araştırmacılara göre her gün bir diş sarımsak kalbi korumak için yeterli.

Greyfurt: Narenciye türündeki bu yararlı meyve 80 kalori içerir. Aynı zamanda bir C vitamini deposudur. Ayrıca içi pembe olan greyfurtta renk veren madde damarları kolesterolün tahribatından koruyan bir antioksidandır.

Yulaf: Yulaf ve yulaf gevreği, kolesterolün bir numaralı düşmanlarıdır. Yulaftaki lif kendini kolesterole bağlar ve kolesterolü vücut sisteminden dışarı çıkarır. Günde 1-1/2 fincan yulaf yerseniz kanınızdaki kolesterol miktarı yüzde 20 oranında azalır.

Çay: Eskiden kalp hastalarının çay içmeleri yasaklanırdı. Günümüzde ise çayın kalp için son derece yararlı olduğu iddia ediliyor. Çayın içerdiği bir madde damarların çeperlerindeki kolesterolün birikmesini önler, ayrıca kan pıhtılarının damarları tıkanmasını önler.

Saygılarımla...