



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALP DOSTU BESİNLER

Kalp sağlığını destekleyen ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltan besin maddeleri içerir. İşte kalp dostu besinlerden bazıları:

1. Yağlı Balıklar

Somon, sardalya, uskumru gibi omega-3 yağ asitleri açısından zengin balıklar.

Omega-3, kan basıncını düşürmeye, trigliserit seviyelerini dengelemeye ve kalp ritmini düzenlemeye yardımcı olur.

2. Ceviz, Badem ve Fındık

E vitamini, sağlıklı yağlar ve antioksidanlar içerir.

LDL kolesterol seviyelerini düşürerek damar tıkanıklığını önler.

3. Avokado

Potasyum ve tekli doymamış yağlar açısından zengindir.

Kötü kolesterolü (LDL) azaltırken, iyi kolesterolü (HDL) artırır.

4. Zeytinyağı

Tekli doymamış yağlar içerir ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir.

Salatalarda ve yemeklerde kullanımı kalp sağlığını destekler.

5. Tam Tahıllar

Yulaf, tam buğday, kahverengi pirinç gibi lif bakımından zengin tahıllar.

Kan şekerini düzenler ve kötü kolesterolü azaltır.

6. Meyveler

Yaban mersini, çilek, nar gibi antioksidan ve C vitamini bakımından zengin meyveler.

Damar sağlığını iyileştirir ve iltihaplanmayı azaltır.

7. Sebzeler

Ispanak, brokoli, lahana, biber gibi sebzeler.

Magnezyum, potasyum ve lif içerirler, kan basıncını düşürürler.

8. Baklagiller

Mercimek, nohut, fasulye.

Bitkisel protein, lif ve sağlıklı karbonhidratlar içerir.

Bu besinler dengeli bir diyetin parçası olarak tüketildiğinde kalp sağlığını korumaya yardımcı olabilir. Ayrıca, işlenmiş gıdalardan, trans yağlardan ve aşırı tuz tüketiminden kaçınılması önemlidir.



