

Διατροφή: Τα 13 συστατικά που προλαμβάνουν την καρδιοπάθεια και πού θα τα βρείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί βασικό μέτρο πρόληψης κάθε ασθένειας. Εξασφαλίζοντας επαρκή πρόσληψη ωφέλιμων θρεπτικών συστατικών, μπορούμε να προστατευθούμε από χρόνια νοσήματα που υπονομεύουν την ποιότητα ζωής μας.

Δεδομένου ότι η καρδιοπάθεια αποτελεί την κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως, οι προσπάθειές μας θα πρέπει να εστιάζονται στην πρόληψή της. Ποιος ο ρόλος της διατροφής σε αυτήν;

Ο Δρ Καρλ Φάιφερ, πρωτοπόρος στον τομέα της Διατροφικής Ιατρικής, παρουσιάζει τη λίστα με τα 13 θρεπτικά συστατικά που προστατεύουν από την καρδιοπάθεια και σε ποιες τροφές μπορούμε να τα βρούμε.

1. Ω3 λιπαρά οξέα

Από τη γενική κατηγορία των Ω3, ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται κυρίως το εικοσαπενταενοϊκό οξύ (EPA), το εικοσιδυοεξαενοϊκό οξύ (DHA) και το α-λινολεϊκό οξύ (ALA). Αυτά τα οξέα προλαμβάνουν τις φλεγμονές και προστατεύουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

Πηγές: λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί και σπόροι, σπορέλαια

2. Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο παίζει βασικό ρόλο στη μυϊκή λειτουργία, άρα και στην καρδιακή λειτουργία, αφού και η καρδιά είναι μυς του σώματος. Η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου συνδέεται με το μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού και εμφράγματος. Να σημειωθεί ότι η έλλειψη μαγνησίου είναι συχνότερη στις γυναίκες απ' ό,τι στους άντρες.

Πηγές: ξηροί καρποί και σπόροι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια

3. Συνένζυμο Q10

Το συνένζυμο Q10 συμβάλλει στην απελευθέρωση ενέργειας από τις τροφές και παράλληλα έχει αντιοξειδωτική δράση. «Συνεργάζεται» με το σελήνιο, τη βιταμίνη C, τη βιταμίνη E και τον ψευδάργυρο ώστε να προστατεύσει τις αρτηρίες από τη φθορά.

Πηγές: κρέας, αβγά, ψάρι

4. Βιταμίνη D

Ο ανθρώπινος οργανισμός συνθέτει τη βιταμίνη D όταν το δέρμα εκτίθεται στον ήλιο, μπορούμε όμως να την πάρουμε και από ορισμένες τροφές. Η βιταμίνη συμβάλλει, μεταξύ άλλων, στην πρόληψη της υπέρτασης και του εγκεφαλικού.

Πηγές: ψάρι, μανιτάρια, αβγά

5. Ψευδάργυρος

Όπως και τα Ω3 λιπαρά, ο ψευδάργυρος προλαμβάνει τις φλεγμονές στο σώμα. Τα οφέλη του είναι αξιοσημείωτα όσον αφορά τη στεφανιαία αρτηριοπάθεια και την καρδιακή λειτουργία γενικότερα.

Πηγές: κολοκυθόσποροι (πασατέμπος), ξηροί καρποί και σπόροι, οστρακοειδή

6. Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό και προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά. Επίσης, συμβάλλει στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και παράλληλα αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη (HDL).

Πηγές: μούρα, εσπεριδοειδή, μαϊντανός

7. Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E έχει αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλει στον έλεγχο της χοληστερόλης. Για να επωφεληθούμε στο μέγιστο δυνατό βαθμό από τη βιταμίνη απαιτείται να λαμβάνουμε από τη διατροφή μας αρκετή βιταμίνη C, σελήνιο και συνένζυμο Q10.

Πηγές: αβοκάντο, ξηροί καρποί και σπόροι

8. Σελήνιο

Τα χαμηλά επίπεδα σεληνίου στον οργανισμό έχουν συσχετιστεί με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Πηγές: καρύδια Βραζιλίας, ψάρι και θαλασσινά

9. Προβιοτικά

Τα προβιοτικά φημίζονται κυρίως για την ευεργετική τους δράση στη λειτουργία του εντέρου, δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι το ανθρώπινο σώμα είναι μια θαυμαστή «μηχανή» που λειτουργεί σωστά μόνο όταν τα επιμέρους «εξαρτήματά» της είναι υγιή. Έτσι, η καλή λειτουργία του εντέρου επηρεάζει και την καρδιά. Πιθανές δυσλειτουργίες και αδυναμίες στο γαστρεντερικό συνεπάγονται ελλιπή απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, κάτι που επηρεάζει σε δεύτερο επίπεδο την καρδιά και το ανοσοποιητικό.

Πηγές: γιαούρτι, κεφίρ, σουκρούτ (ξινό λάχανο)

10. Αλλισίνη

Η αλλισίνη είναι μια σύνθετη χημική ουσία που συμβάλλει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, καθώς διευκολύνει τη ροή του αίματος.

Πηγές: σκόρδο

11. Λυκοπένιο

Το λυκοπένιο κατατάσσεται στην ευρύτερη κατηγορία των καροτενοειδών, τα οποία έχουν αποδεδειγμένα οφέλη ενάντια στον καρκίνο και την καρδιοπάθεια. Το λυκοπένιο αυξάνει την ευκαμψία των αρτηριών και βελτιώνει τη λειτουργία του ιστού του ενδοθηλίου, προστατεύοντας από την αθηροσκλήρωση (σκλήρυνση

αρτηριών).

Πηγές: τομάτα, καρπούζι, παπάγια, γκρέιπφρουτ

12. L-αργινίνη

Η L-αργινίνη συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Πηγές: όσπρια, ξηροί καρποί, βρώμη, ψάρια

13. L-ταυρίνη

Η L-ταυρίνη παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία των αρτηριών και στην υγεία της καρδιάς γενικότερα. Τα χαμηλά επίπεδα L-ταυρίνης έχουν συσχετιστεί με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας.

Πηγές: κόκκινο κρέας, αβγά, θαλασσινά

Πηγή: onmed.gr