پروتئین‌های ضروری برای حفظ سلامت قلب و عروق را بشناسید

هفته جاری انجمن قلب آمریکا دستورالعمل‌های غذایی جدیدی را برای نحوه غذا خوردن با حفظ سلامت قلب و عروق منتشر کرد که اولین به‌روزرسانی از سال ۲۰۰۶ تا به حال محسوب می شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ساوند هلث، فهرست زیر بر اساس آخرین توصیه‌های رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا است، که بهترین پروتئین‌های مصرفی برای حفظ سلامت قلب را معرفی می‌کند.

ماهی

اسیدهای چرب اُمگا ۳ موجود در ماهی به طور مستقیم برای قلب مفید است و همچنین یکی از دلایلی است که خوردن منظم آن با عمر طولانی‌تر مرتبط است. به گفته محققان، بدن ما نمی‌تواند اسیدهای چرب امگا ۳ بسازد، بنابراین باید آنها را از طریق غذا دریافت کنیم. ماهی‌هایی که دارای بیشترین امگا ۳ هستند عبارتند از: سالمون، ساردین، ماهی خال مخالی، ماهی کاد، شاه ماهی، قزل آلا و تن. ماهی سرشار از اُمگا ۳ علاوه بر اینکه برای قلب مفید است، برای سلامت مغز نیز مهم است.

مغزیجات آجیلی

مغزهای آجیلی سرشار از اُمگا ۳ هستند. آجیل‌ها همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند که با محافظت در برابر کلسترول بالا مرتبط بوده و باعث می‌شوند یک غذای سالم برای قلب باشند.

سویا

مطالعات علمی ارتباط بین مصرف سویا و سطوح پایین کلسترول را نشان داده است که به طور مستقیم با سلامت قلب و عروق مرتبط است.

لوبیا، عدس، نخود

لوبیا، عدس و نخود همگی در محافظت در برابر کلسترول بالا نقش دارند زیرا سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند. خوردن یکی از این منابع پروتئین گیاهی در رژیم غذایی همچنین می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

نخودفرنگی

نخود فرنگی اغلب به عنوان یک منبع پروتئین نادیده گرفته می‌شود، اما فقط به این دلیل که کوچک است به این معنی نیست که قدرتمند نیست. نخود فرنگی علاوه بر پروتئین بالا (هشت گرم در یک فنجان)، حاوی دو اسید آمینه لیزین (که به تبدیل اسیدهای چرب به انرژی کمک می‌کند) و آرژنین (که به بدن کمک می‌کند سریع‌تر پس از آسیب بهبود یابد و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد) نیز هست.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ساوند هلث