# با مصرف این ویتامین‌ها قلب‌تان را تقویت کنید

13 خرداد 1404

مطالعات نشان می‌دهند رژیم‌های غنی از مواد مغذی خطر بیماری‌های قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند.

به گزارش وقایع خبری و به نقل از جماران، نمونه‌ای از این مواد مغذی، ویتامین‌ها هستند؛ که از سلامت قلب حمایت می‌کنند. چند نمونه از ویتامین‌های مفید برای قلب عبارتند از:

ویتامین K: جلوگیری از کلسیفیکاسیون (تجمع کلسیم) عروق – موجود در اسفناج و کلم‌پیچ.

ویتامین E: محافظت از عروق با خاصیت آنتی‌اکسیدانی – موجود در آجیل و دانه‌ها.

منیزیم: تنظیم ضربان قلب – موجود در حبوبات و غلات کامل.

ویتامین‌های B (به‌ویژه B۶ و فولات): کاهش هموسیستئین (یک اسید آمینه گوگرددار) – موجود در موز و نخود. سطح بالای هموسیستئین ممکن است باعث التهاب عروق و افزایش خطر سکته مغزی و بیماری‌های قلبی شود.

## راهکارهای تغذیه‌ای برای ارتقای سلامت قلب

برای حفظ و بهبود سلامت قلب، این روش‌ها نیز کاربردی هستند:

پیروی از رژیم مدیترانه‌ای با تمرکز بر مصرف سبزیجات، آجیل و روغن زیتون.

کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده برای جلوگیری از التهاب عروقی.

افزودن مکمل‌های منیزیم یا ویتامین B تحت نظر پزشک در صورت کمبود.

بررسی منظم سطح ویتامین‌ها با آزمایش خون.

ویتامین‌های E K منیزیم و B با محافظت از عروق و تنظیم عملکرد قلب، سلامت این اندام را تضمین می‌کنند. گنجاندن این مواد مغذی در رژیم غذایی، گامی مؤثر به سوی زندگی سالم‌تر است.