

# مواد غذایی مفید برای عروق قلب

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

بادام برای سلامت قلب

اسفناج برای سلامت قلب

روغن نارگیل برای سلامت قلب

چای سبز برای سلامت قلب

بروکلی برای سلامت قلب

دارچین برای سلامت قلب

زردچوبه برای سلامت قلب



## مقدمه

برای داشتن قلبی سالم، باید رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و کم چربی

داشته باشد. در اینجا برخی از غذاهای مفید برای قلب آورده شده

است: سبزیجات برگدار سبز؛ این سبزیجات مانند استوک، گلم پیج و کاهو

سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتیاکسیدان‌ها هستند که می‌توانند به

کاهش فشار خون، کلسترول و خطر بیماری قلبی کمک کنند.



غlat کامل: غlat کامل مانند جو دوسر، برنج فهوهای و  
نان گندم کامل سرشار از فیبر هستند که می‌تواند به کاهش  
کلسترول و خطر بیماری قلبی کمک کند. فیبر همچنین  
می‌تواند به شما در احساس سیری بیشتر کمک کند، که  
می‌تواند منجر به کاهش وزن یا حفظ وزن سالم شود.



آجیل و دانه‌ها؛ آجیل و دانه‌ها مانند گردو، بادام، بادام زمینی و

تخم کنان سرشار از چربی‌های سالم، فیبر، پروتئین و ویتامین‌ها

و مواد معدنی هستند. چربی‌های سالم موجود در آجیل و دانه‌ها

می‌توانند به کاهش کلسترول بد) و افزایش کلسترول خوب (کمک

کنند.



پروتئین‌های بدون چربی: پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ،

ماهی، لوبیا و توفو برای سلامت قلب ضروری هستند. آنها به حفظ

عضلات سالم کمک می‌کنند و می‌توانند به احساس سیری بیشتر

شما کمک کنند، که می‌تواند منجر به کاهش وزن یا حفظ وزن سالم

شود.



## فصل اول

بادام یک ماده غذایی مغذی است که فواید زیادی برای سلامتی، از

جمله سلامت قلب دارد.

در اینجا برعی از خواص بادام که به سلامت قلب کمک می‌کند، آورده

شده است:

**کاهش کلسترول:** بادام منبع خوبی از چربی‌های غیراشباع نگ و چند

غیراشباع است که به عنوان "چربی‌های خوب" شناخته می‌شوند.

این چربی‌ها می‌توانند به کاهش کلسترول بد) و افزایش کلسترول

خوب) کمک کنند.



کاهش فشار خون: بادام منبع خوبی از منیزیم است. منیزیم به شل  
شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار خون  
کمک کند.

کنترل قند خون: بادام فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم را به شما  
ارائه می‌دهد که همه اینها می‌توانند به کنترل قند خون کمک کنند.



کاهش التهاب: بادام سرشار از آنتیاکسیدان‌ها است که می‌تواند

به کاهش التهاب در بدن کمک کند. التهاب نفس مهمی در

بیماری قلبی دارد.

کاهش وزن: بادام می‌تواند به شما در احسان سیری بیشتر

کمک کند و این می‌تواند منجر به کاهش وزن یا حفظ وزن سالم

شود.



نکاتی برای افزودن بادام به رژیم غذایی:

بادام را به عنوان میان وعده میل کنید.

بادام را به سالاد، ماست یا غلات صبحانه خود اضافه کنید.

از گره بادام به جای گره یا سس مایونز استفاده کنید.

بادام را بو داده یا خام میل کنید.



2

## بادام

بادام‌ها هم خوشمزه‌اند و هم برای قلب مفیدند زیرا  
دارای چربی‌های مفید، ویتامین، پروتئین و فیبر  
هستند که همگی سلامت قلب، رگ‌ها و عروق  
قلبی و دستگاه گردش خون را افزایش می‌دهند.



## References

"*Prunus amygdalus* Batsch". Plants of the World Online. Kew Science. Retrieved 8 August 2021.

"The Plant List, *Prunus dulcis* (Mill.) D.A.Webb". Archived from the original on 13 July 2015. Retrieved 3 February 2016.



## فصل دوم

اسفناج یک سبزی برگ سبز مغذی است که فواید زیادی برای

سلامت، از جمله سلامت قلب دارد. در اینجا برعی از خواص

اسفناج که به سلامت قلب کمک می‌کند، آورده شده است:

کاهش فشار خون: اسفناج منبع خوبی از نیترات است که می‌تواند

به شل شدن رگ‌های خونی و کاهش فشار خون کمک کند.



کاهش کلسترول: اسفناج حاوی فیبر است که می‌تواند به کاهش کلسترول بده کمک کند.

کاهش خطر بیماری قلبی: اسفناج سرشار از آنتیاکسیدان‌ها است

که می‌تواند به محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب ناشی از

رادیکال‌های آزاد کمک کند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند به عروق

خونی و قلب شما آسیب برسانند.



افزایش سلامت عروق خونی: اسفناج منبع خوبی از ویتامین

است که هر دو برای سلامت عروق خونی مهم K و ویتامین C

ستند.

کاهش التهاب: اسفناج سرشار از آنتیاکسیدان‌ها است که می‌تواند

به کاهش التهاب در بدن کمک کند. التهاب نقش مهمی در بیماری

قلبی دارد.



نکاتی برای افزودن اسفناج به رژیم غذایی:

اسفناج را به سالاد، سوپ یا خورشت خود اضافه کنید.

از اسفناج در اسموئی‌ها یا آبمیوه‌ها استفاده کنید.

اسفناج را به عنوان غذای جانبی پا در املت میل کنید.

اسفناج را میتوانید خام، پخته یا بخاریز مصرف کنید.



افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، باید قبل از افزایش

صرف اسفناج با پر شگ خود صحبت کنند، زیرا اسفناج می‌تواند اثر این

داروهارا افزایش دهد.

در مجموع، اسفناج یک غذای سالم و خوشمزه است که می‌تواند فواید

زیادی برای سلامت قلب شما داشته باشد. با افزودن اسفناج به رژیم غذایی

خود می‌توانید به حفظ قلبی سالم کمک کنید.



اسفناج یکی از بهترین سبزیجات خوراکی است زیرا  
ارزان و زودبز بوده و تقریباً هر جایی پیدا می‌شود.  
علاوه بر آن، فیبر، آهن، فولیک اسید و پتاسیم را که  
هر یک به تنظیم فشارخون و افزایش سلامت قلب  
کمک می‌کنند

3



## References

"Spinach production in 2022;

Crops/Regions/World/Production

Quantity/Year from pick lists". UN Food

and Agriculture Organization. 2024.

Retrieved 7 May 2024.



## فصل سوم

رابطه بین روغن نارگیل و سلامت قلب موضوعی پیچیده و مورد

بحث است. در حالی که برخی تحقیقات نشان داده است که روغن

نارگیل می‌تواند برخی از عوامل خطر بیماری قلبی را افزایش دهد،

تحقیقات دیگر نشان داده است که ممکن است فوایدی نیز داشته

باشد.



پتانسیل فواید روغن نارگیل برای سلامت قلب:

کلسترول "خوب")؛ برخی از مطالعات نشان داده است که روغن نارگیل

می تواند سطح کلسترول خوب" را در خون افزایش دهد.

تری گلیسریدها؛ برخی از مطالعات نشان داده است که روغن نارگیل

می تواند سطح تری گلیسریدهارا در خون کاهش دهد.



**فشار خون: برخی از مطالعات نشان داده است که روغن نارگیل**

**می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. وزن: برخی از مطالعات**

**نشان داده است که روغن نارگیل می تواند به کاهش وزن کمک**

**کند، که می تواند به نوبه خود خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.**



در حالی که برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که روغن نارگیل

ممکن است برخی از فواید سلامتی را داشته باشد، مهم است که

آن را در حد اعتدال مصرف کنید. اگر نگران سلامت قلب خود

هستید، باید با پزشک با متخصص تغذیه خود در مورد اینکه آیا

روغن نارگیل برای شما مناسب است یا خیر صحبت کنید.



## روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشیاع شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود. واضح است که مصرف خیلی زیاد چربی می‌تواند باعث ایجاد امراض چاقی و سایر بیماری‌ها شود اما افزودن فقط 15 تا 30 میلی‌لیتر روغن نارگیل به رژیم غذایی روزانه، اثر مشبّتی در متعادل نگه داشتن سطح کلسیتروول خون دارد.

4



## References

"Coconut oil". Transport Information Service, German

Insurance Association, Berlin. 2015.

"Coconut Oil". The Nutrition Source, Harvard T.H. Chan

School of Public Health, Boston. 2021.



## فصل چهارم

چای سبز به دلیل فواید سلامتی متعدد، از جمله فواید آن برای

سلامت قلب، به عنوان یک نوشیدنی سالم شناخته شده است. برخی

از خواصی که چای سبز را برای قلب مفید می‌کند عبارتند از:

کاهش کلسیترول: چای سبز حاوی کاتچین‌هایی است که نوعی

آنٹی‌اکسیدان هستند. مطالعات نشان داده است که کاتچین‌ها

می‌توانند به کاهش کلسیترول بد و افزایش کلسیترول خوب کمک

کنند.



کاهش فشار خون: چای سبز می‌تواند به شل شدن رگ‌های

خونی و در نتیجه کاهش فشار خون کمک کند.

کاهش خطر بیماری قلبی: مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند

که مصرف چای سبز با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته

مغزی مرتبط است.



کاهش التهاب: التهاب نقش مهمی در بیماری قلبی دارد. چای سبز سرشار از آنتیاکسیدان‌هایی است که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند.

بهبود عملکرد عروق خونی: چای سبز می‌تواند به بهبود عملکرد عروق خونی و افزایش جریان خون کمک کند.



هیچ توصیه قطعی در مورد میزان مصرف روزانه چای سبز برای سلامت قلب وجود ندارد. با این حال، اکثر مطالعات نشان داده‌اند که فواید سلامتی پا مصرف ۲ تا ۳ فنجان چای سبز در روز به دست می‌آید.



نکاتی برای افزودن چای سبز به رژیم غذایی:

چای سبز را به صورت گرم یا سرد بنوشید.

از برگ‌های چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

چای سبز را بیش از حد نکنید، زیرا می‌تواند طعم تلخی به آن بدهد.

از افزودن شکر یا شیر به چای سبز خودداری کنید، زیرا این می‌تواند فواید

سلامتی آن را کاهش دهد.

چای سبز را می‌توان به تنها یا با طعم دهنده‌هایی مانند لیمو، نعناع یا

عسل میل کرد.



افرادی که داروهای رفیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، باید قبلاً از

افزایش مصرف چای سبز با پزشک خود صحبت کنند، زیرا چای سبز

می‌تواند اثر این داروها را افزایش دهد. همچنین، زنان باردار یا شیرده

باید قبلاً از مصرف چای سبز با پزشک خود مشورت کنند.



5

چای سبز میزان کلسترولی را که بدن در طول هضم و گوارش غذا حذب می‌کند، کاهش می‌دهد. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز برای این منظور کافی است. علاوه بر آن، نوشیدن چای سبز به آرامش روح و جسم شما و نهایتاً سلامت قلبتان کمک خواهد کرد.



## References

Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". *Current Pharmaceutical Design (Literature Review)*. 19 (34): 6141–7.

doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID 23448443.



## فصل پنجم

کلم بروکلی یک میزی صلیبی مغذی است که فواید زیادی برای سلامت، از جمله سلامت قلب دارد. در اینجا برخی از خواص کلم بروکلی که به سلامت قلب کمک می‌کند، آورده شده است:

**کاهش کلسیترول:** کلم بروکلی حاوی فیبر است که می‌تواند به کاهش کلسیترول بدمکم کند.

فیبر به اسیدهای صفراءوی در روده‌ها منصل می‌شود و آنها را از بدن دفع می‌کند. اسیدهای صفراءوی از کلسیترول ساخته می‌شوند، بنابراین دفع آنها به کاهش سطح کلسیترول در خون کمک می‌کند.





نکاتی برای افزودن کلم بروکلی به رژیم غذایی:

کلم بروکلی را به سالاد، سوپ یا خورشت خود اضافه کنید.

از کلم بروکلی در اسموئی‌ها یا آبمیوه‌ها استفاده کنید.

کلم بروکلی را به عنوان غذای جانبی یا در املک میل کنید.

کلم بروکلی را می‌توانید خام، پخته یا بخاریز مصرف کنید.



افراد مبتلا به مشکلات نیروند باید قبل از مصرف زیاد کلم بروکلی با

پژشک خود صحبت کنند، زیرا کلم بروکلی می‌تواند با برخی از داروهای

نیروندگان داخل داشته باشد.

در مجموع، کلم بروکلی یک غذای سالم و خوشمزه است که می‌تواند فواید

زیادی برای سلامت قلب شما داشته باشد. با افزودن کلم بروکلی به رژیم

غذایی خود می‌توانید به حفظ قلبی سالم کمک کنید.



بروکلی خوراکی عالی برای سلامت قلب است که حاوی  
وینامین کا است و از این رو در حلولگیری از سفت و سخت شدن  
رگ های قلب حلولگیری می کند و همچنین دارای فیبر است که با  
تنظیم فشارخون به کاهش فشار روی رگ ها و عروق قلب کمک  
می کند

6



## References

Buck, P. A. (1956). "Origin and taxonomy of broccoli". *Economic Botany*. 10 (3): 250–253.  
doi:10.1007/bf02899000. S2CID 31365713.

Stephens, James. "Broccoli—*Brassica oleracea* L. (*Italica* group)". University of Florida. p. 1. Archived from the original on 25 December 2018. Retrieved 14 May 2009.



## فصل ششم

دارچین ادویه‌ای خوشبو است که قرن‌ها به دلیل خواص درمانی خود

مورد استفاده فرار می‌گرفته است. در سال‌های اخیر، تحقیقات نشان

داده است که دارچین ممکن است فواید زیادی برای سلامتی، از

جمله سلامت قلب داشته باشد.



**کاهش فند خون:** دارچین می‌تواند به حساسیت بدن به انسولین کمک

کند که به نوبه خود می‌تواند به کاهش سطح فند خون کمک کند. فند

خون بالا یک عامل خطر برای بیماری قلبی است. کاهش کلسترول:

برخی از مطالعات نشان داده است که دارچین می‌تواند به کاهش

کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب کمک کند.

**کاهش فشار خون:** دارچین می‌تواند به شل شدن رگ‌های خونی و در

نتیجه کاهش فشار خون کمک کند.



کاهش التهاب: التهاب نفس مهمی در بیماری قلبی دارد، دارچین دارای

خواص ضد التهابی است که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک

کند. بهبود عملکرد عروق خونی: دارچین می‌تواند به بهبود عملکرد

عروق خونی و افزایش جریان خون کمک کند.



علاوه بر این خواص، دارچین منبع خوبی از آنتیاکسیدان‌ها

است که می‌تواند به محافظت از سلول‌های شما در برابر

آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند. رادیکال‌های آزاد

مولکول‌های ناپایدار هستند که می‌توانند به سلول‌ها آسیب

برسانند و به بیماری قلبی منجر شوند.



نکاتی برای افزودن دارچین به رژیم غذایی:

دارچین را به غذاها و نوشیدنی‌های موردن علاوه خود مانند جو

دوسر، ماست، فیروز یا چای اضافه کنید.

از چوب دارچین برای طعم دادن به غذاها در حین پخت و پز

استفاده کنید.

کیسول یا مکمل دارچین را مصرف کنید.



افرادی که داروهای رفیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، باید قبلاً از مصرف

زیاد دارچین با پزشک خود صحبت کنند، زیرا دارچین می‌تواند اثر این

داروها را افزایش دهد. همچنین، زنان باردار یا شیرده باید قبلاً از

صرف دارچین با پزشک خود مشورت کنند.



## دارجین

این ادویه منداول، دارای خواص مفید بسیاری برای سلامتی است. دارجین، اگر روزانه در حدود 5 گرم مصرف شود، می‌تواند کلسترول بد را کاهش داده و از انسداد رگ‌های قلب جلوگیری کند. دارجین همچنین دارای آنتی‌اکسیدان است که سلامت دستگاه گردش خون را نصیب می‌کند. می‌توانید آن را تقریباً به همه چیز از حمله غذایی در حال بخت، چای و قهوه اضافه کنید.

7



## References

"Encyclopaedia Britannica article  
on Cinnamon, plant and spice".  
Archived from the original on 18  
August 2023. Retrieved 10 July 2022.



## فصل هفتم زردچوبه و سلامت قلب

زردچوبه ادویه‌ای محبوب است که به دلیل رنگ زرد

روشن و طعم گرم و تندش شناخته شده است. فرن هاست

که در طب سنتی هند از آن استفاده می‌شود و اخیراً به

دلیل خواص سلامتی متعددی که دارد، به ویژه برای

سلامت قلب، مورد توجه قرار گرفته است.



**کاهش التهاب:** التهاب نفّش کلیدی در بیماری های قلبی عروقی دارد. کورکومین، ترکیب فعال زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی قوی است که می تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. **کلسنرول:** مطالعات نشان داده است که زردچوبه می تواند به کاهش سطح کلسنرول بد و افزایش سطح کلسنرول خوب کمک کند. این امر به نوبه خود می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.



بیبود عملکرد عروق خونی: زردچوبه می تواند به شل

شدن رگ های خونی و بیبود جریان خون کمک کند.

این امر برای سلامت قلب ضروری است زیرا به

اکسیژن و مواد مغذی اجازه می دهد تا به طور موثر به

تمام قسمت های بدن برسند.



کاهش فشار خون: برخی از مطالعات نشان داده است که

زردچوبه می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. فشار

خون بالا یک عامل خطر عمدہ برای بیماری قلبی

است. کاهش خطر بیماری قلبی: مطالعات مشاهده ای نشان

داده اند که مصرف زردچوبه با کاهش خطر بیماری قلبی و

سکته مغزی مرتبط است.



نکاتی برای افزودن زردچوبه به رژیم غذایی:

زردچوبه را به غذاها و نوشیدنی های مورد علاقه خود

مانند برنج، سوپ، اسموئی یا چای اضافه کنید.

از مکمل های زردچوبه استفاده کنید.

زردچوبه را به عنوان دارویه در آشپزی استفاده کنید.



در مجموع، زردچوبه یک ادویه سالم و خوشمزه

است که می تواند فواید زیادی برای سلامت قلب

شما داشته باشد. با افزودن زردچوبه به رژیم

غذایی خود می توانید به حفظ قلبی سالم کمک

کنید.



## زردچوبه

زردچوبه به دلیل طعم و رنگ و بزه و منحصر به فردی که دارد شناخته شده است و یکی از مواد تشکیل دهنده متدائل در ادویه کاری است. مصرف زردچوبه به سلامت قلب کمک می کند. اضافه کردن زردچوبه به رژیم عذایی روزانه می تواند التهاب و تشکیل بلکه های خونی در رگ های فلیی را کاهش دهد. همچنین ماده رنگی زردچوبه به نام کورکومین می تواند به از بین بردن چربی هایی که در رگ ها تراکمین می شوند، کمک کند.

8



## References

- "Curcuma longa L." Plants of the World Online.  
Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 26  
March 2018.
- "turmeric". Dictionary.com Unabridged  
(Online). n.d.

