

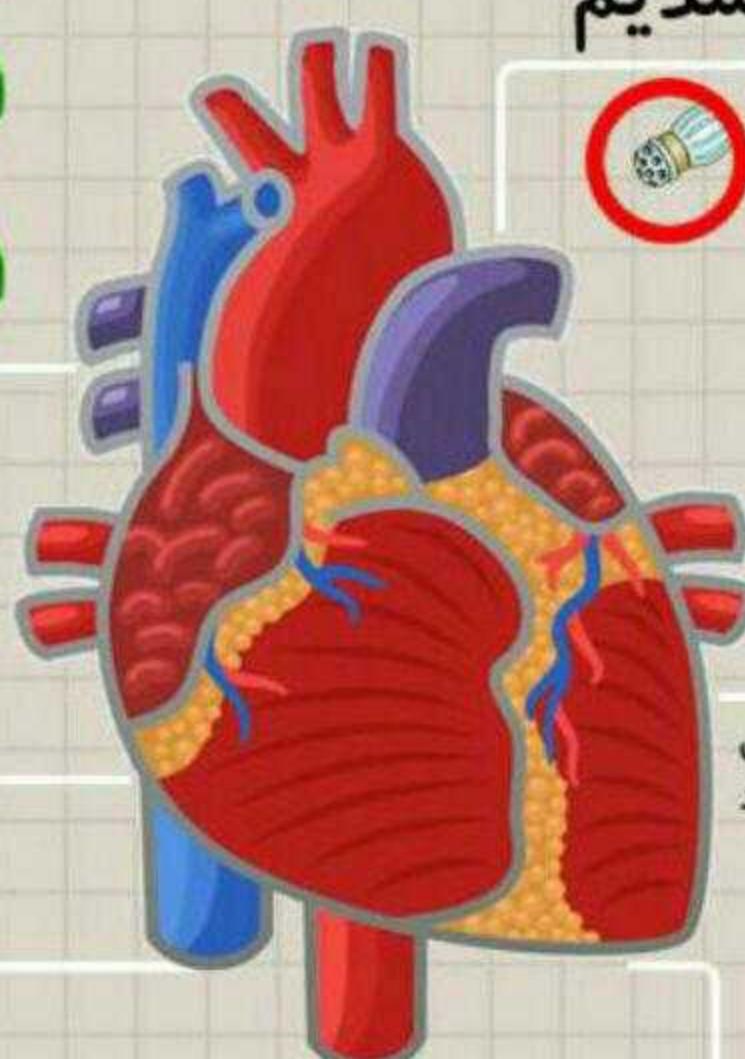
خوردنی‌هایی که سلامتی قلب ما را تضمین خواهند کرد

۱ چربی



در جوامعی که مصرف ماهی در آنها بالاست، آمار مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی بسیار پایین است.

۲ ماهی



۳ سدیم

۴

۵ درصد بیماری های قلبی عروقی ناشی از کمبود مصرف میوه و سبزی است

۶ میوه و سبزی



۷ آجیل

مصرف مداوم آجیل، خصوصاً اگر خام باشد، خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد



۸ سویا

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سویا سطح لیپید خون را کاهش می‌دهد

۹ غلات کامل

۱۰ غلات کامل تصفیه نشده حاوی فیبر، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B فراوانی است که همگی محافظ اصلی سلامت قلب و عروق هستند