

# خوردنی‌هایی که سلامتی قلب ما را تضمین خواهند کرد

## 1 چربی



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

## 2 سدیم



کاهش مصرف نمک تنها یک گرم در روز، موجب کاهش بیماری پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی به میزان ۵۰ درصد می‌گردد.

## 3 ماهی

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

## 4 میوه و سبزی



۲۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی ناشی از کمبود مصرف میوه و سبزی است.

## 6 آجیل

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



## 7 سویا

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

## 5 غلات کامل

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