

ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θάνος Δημόπουλος: Τροφές για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος

Media: TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 08-09-2022
Author: **Surface:** 307.43 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



Τροφές για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος

Το αίμα μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο σε όλους τους ιστούς, από την καρδιά και τον εγκέφαλο μέχρι τους μυς και το δέρμα μας. Σε συνδυασμό με την άσκηση, τη σωστή ενυδάτωση και τη διακοπή του καπνίσματος, η υγιεινή διατροφή είναι ένας τρόπος για να βελτιώσουμε την κυκλοφορία του αίματος. Μερικές τροφές που μπορεί να βοηθήσουν:

1. Παντζάρια. Είναι πλούσια σε νιτρικά άλατα, τα οποία το σώμα μας μετατρέπει σε μονοξειδίο του αζώτου. Αυτό βοηθά στη φυσική χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων και στη βελτίωση έτσι της ροής του αίματος.

2. Μούρα. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, συμπεριλαμβανομένου ενός που είναι ιδιαίτερα ευεργετικό, την ανθοκυανίνη. Είναι η ένωση που δίνει στα μούρα το κόκκινο/μωβ χρώμα. Η ανθοκυανίνη βοηθάει στην προστασία των τοιχωμάτων των αρτηριών και εμποδίζει να γίνουν σκληρές

και άκαμπτες. Επιπλέον, η ανθοκυανίνη διεγείρει την απελευθέρωση μονοξειδίου του αζώτου.



3. Ψάρια. Ειδικά τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η πέστροφα και η ρέγγα,

περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Σε υψηλές ποσότητες, οι ενώσεις αυτές είναι πολύ καλές για την κυκλοφορία, καθώς μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα τριγλυκεριδίων, ενώ βοηθάνε να διατηρηθούν οι αρτηρίες καθαρές και ανοιχτές.

4. Σκόρδο. Το σκόρδο περιέχει μια ένωση που ονομάζεται αλισίνη και βοηθά τα αιμοφόρα αγγεία να χαλαρώσουν. Μελέτες έχουν δείξει ότι σε άτομα που ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε σκόρδο το αίμα ρέει πιο αποτελεσματικά. Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά δεν χρειάζεται να εργάζεται τόσο εντατικά για να προωθήσει το αίμα σε όλο το σώμα.

5. Καρύδια. Αυτοί οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε άλφα-λινολενικό οξύ, ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην ομαλή κυκλοφορία του αίματος.

6. Σταφύλια. Περιέχουν αντιοξειδωτικά που βοηθάνε τα αιμοφόρα αγγεία να χαλαρώσουν και να λειτουργήσουν πιο αποτελεσματικά. Επιπλέον, περιορίζουν τα φλεγμονώδη και άλλα μόρια στο αίμα που θα μπορούσαν να κάνουν το αίμα κολλώδες.

7. Σπανάκι. Είναι τροφή πλούσια σε νιτρικά άλατα, που βοηθούν τις αρτηρίες να διατηρηθούν ελαστικές.

8. Εσπεριδοειδή. Η βιταμίνη C δεν είναι το μόνο θετικό των εσπεριδοειδών. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν συμβάλουν στη μείωση της φλεγμονής και στην πρόληψη της δημιουργίας θρόμβων.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτάνης του ΕΚΠΑ