

維護心臟健康 哪些食物可以天天吃？

導讀：隨著年齡增加，心臟健康也會跟著下降。因此，妳應該要從日常中開始保養妳的心臟。平時可以多吃番茄、洋蔥、蘋果、酪梨等食物，它們都富含營養，可以提高心臟的健康。此外，它們也有助於控制血壓水平。

一、可以維護心臟健康的食物

1、每天食用番茄

番茄中的茄紅素不僅可以防止膽固醇堆積，還可以防止低密度脂蛋白膽固醇氧化，降低心臟病的風險。此外，它也可以維持妳的血壓穩定，降低心臟病發作和中風的風險。

2、可以食用辣椒

根據歐洲一項研究顯示，為期 4 週的辣椒飲食計畫可以平息心臟率，以及控制血壓。但是，辣椒不適合食用太多，否則可能會引起胃酸和消化不良。

洋蔥和蘋果都能幫助心臟健康。

3、每天食用洋蔥

不是很多人知道，在日常飲食中加入洋蔥可以降低心臟疾病的風險，並且預防它。洋蔥含有槲皮素，是一種可以防止自由基損傷，和避免壞膽固醇傷害心臟的抗氧化劑。

4、每天食用蘋果

有句俗話說「一天一顆蘋果，醫生遠離我」，這對心臟健康也適用。它的抗氧化劑可以預防自由基氧化，果膠可以在 6 週內降低 20% 的膽固醇。

5、每天食用酪梨

根據臨床研究，每天吃一顆酪梨可以對心臟產生保護的作用。酪梨富含有單不飽和脂肪酸、纖維和脂肪，可以防止斑塊累積在動脈壁上，並且降低動脈硬化和心臟疾病的風險。

6、可以吃南瓜子

妳可以將吃南瓜子變成一種習慣，它不僅幫助減肥，也幫助提高心臟的健康。這些種子富含有植物甾醇類，可以預防從食物中吸收膽固醇。它的鎂可以降低中風的風險，防止心臟病發作。

二、哪些人容易有心臟疾病？

1、高血壓的患者

血壓是血液流通過心臟的壓力，壓力越大，心臟的負擔就越大，所以也越容易導致疾病。因此，高血壓患者很容易衍生中風、動脈硬化等問題。

2、體重過重的人

一般來說，體重過重的人血液中的膽固醇和脂肪也比較多，這很容易造成血管狹小、堵塞。也因此，肥胖的人通常都是高血壓、中風的高風險族群。

3、缺乏營養導致

有時候缺乏營養也會導致心臟方面的問題，如缺鎂、缺鈣。因此，妳應該要在日常的飲食中，適當補充這些營養。香蕉、堅果、乳製品都是很好的食物來源。

4、缺乏運動的人

缺乏運動的人比較容易有肥胖、高血壓的問題，這反過來又導致心血管方面的疾病，容易中風、動脈硬化。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

