**بسم الله ، والحمد لله ،والصلاة والسلام على رسول الله ،وبعد : فهذه**

**الحلقة الثمانون بعدالمائة في موضوع (الحفيظ) والتي هي**

**بعنوان: \*كيفية المحافظة على القلب عن طريق الطعام :**

**يعتبر القلب من اهم الاجهزة في جسم الانسان ويعاني الكثيرين من مشاكل في القلب وتتدرج تلك المشاكل من اشياء بسيطة ومؤقتة وصولا الي امراض كبيرة مثل ضعف عضلة القلب انسداد الشرايين القلبية لذلك كان من المهم معرفة كيفية المحافظة على القلب من تلك الامراض فالوقاية خير من العلاج من هنا يمكن القول ان افضل طريقة للحفاظ علي القلب من المشاكل المختلفة “التغذية” والتي هي السبب الاكبر في اغلب امراض العصر ومن هنا سنبدأ موضوعنا اليوم كيفية المحافظة على القلب عن طريق الطعام لنتعرف سويا علي اهم الاغذية والاطعمة التي تساعدك علي الوقاية من امراض القلب المختلفة.**

**كيفية المحافظة على القلب :**

**1. زيت الزيتون:**

**من أهم الأطعمة التي يجب وضعها بالنظام الغذائي الصحي، يحتوي زيت الزيتون على الأميغا 3 الدهني والأحماض الدهنية غير المشبعة لذلك فو يساعد على خفض مستوى الكولسترول بالدم السيئ بالدم، يوجد نوعين من زيت الزيتون زيت الزيتون البكر هو المناسب لسلطات والتناول دون التعريض لنار وزيت الزيتون القطفة الثانية هو المناسب للطهي، للمحافظة على صحة القلب لابد من استبدال الزيوت المهدرجة بزيت عضوي مثل زيت الزيتون لما يحتوي عليه من دهون غير مشبعة .**

**2. سمك السلمون:**

**من الأسماك التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتين و تساعد على توازن مستوى السكري بالدم كما أنها تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة والأحماض الأمينية والأميغا3 الدهني التي تساعد على السيطرة على مستويات الأنسولين والحد من ارتفاع السكر بالدم كما أنه يحد من تشكل الدهون الثلاثية بالجسم و يمنع تسربها داخل الشرايين مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية .**

**3. البقوليات:**

**الفاصوليا والبازلاء والفول تحتوي على الألياف الكاملة التي تساهم في خفض مستوى الكولسترول بالدم والحد من خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية وتصلب الشرايين وتمنع البقوليات طاقة عالية خاصة قبل ممارسة التمارين الرياضية كما أنها تحتوي على مركبات الفلافونويدات التي تساعد على حماية القلب وتمنع التصاق الصفائح الدموية بمجرى الدم.**

**إلى هنا ونكمل في الحلقة التالية والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .**