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

**الحلقة الواحدة والثمانون بعدالمائة في موضوع (الحفيظ) والتي هي**

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

**4. المكسرات:**

**من الأطعمة المثالية للمحافظة على صحة القلب والجسم عمومًا تحتوي على عدد هائل من الأحماض الدهنية والأحماض الأمينية خالية من السكريات كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية الضرورية لصحة القلب والدهون الصحية ومستويات عالية من فيتامين e الذي يقلل من خطر الشريان التاجي.**

**5. التفاح:**

**من الفاكهة المناسبة للقلب تحتوي على مستوى مرتفع من البكتين هو شكل من أشكال الألياف الغذائية التي تعمل على إبطاء الهضم وتكافح الجوع تقلل من مستوى الكولسترول بالدم كما أنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة من 80-100 سعرة حرارية .**

**6. الشكولاته الداكنة:**

**الاعتلال في تناول الشكولاته الداكنة يعمل على تحسين وظيفة الأوعية الدموية والتقليل من خطر الإصابة بمرض السكري والمساعدة في منع ارتفاع مستويات ضغط الدم بالتالي تقليل الضغط على القلب والشرايين وكما أنها تزيد من السيروتونين بالدم .**

**7. الطماطم: تحتوي الطماطم على فيتامين سي وفيتامين أ والبوتاسيوم والألياف الغذائية والليكوبين ومضادات الأكسدة التي توفر الحماية لصحة القلب و تمنع من الإصابة بسرطان البروستاتا عند الرجال ، لكن يفضل الاعتلال في تناول الطماطم لأنها تحتوي على أملاح الأجزولات وتناولها بكثرة**

**يكون الحصى.[ الأنترنت – موقع كيفية المحافظة على القلب عن طريق الطعام - بقلم هاجر طلعت ]**

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