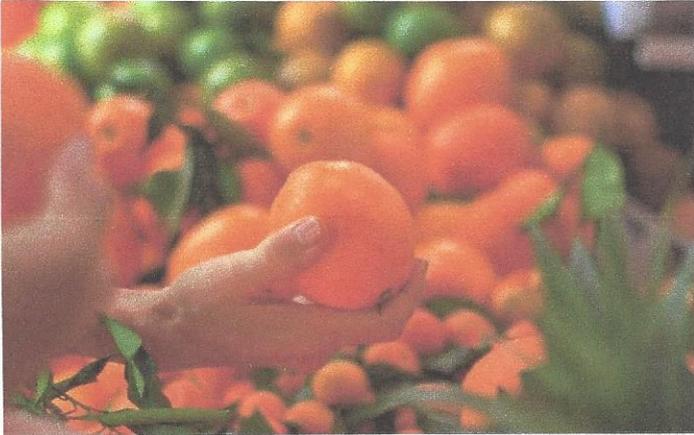


# 15 Lebensmittel, die Arterienverstopfung und Herzinfarkte verhindern

## 1. Orangen



Falls Sie auf der Suche nach einem Arsenal von Mitteln in einer einzigen Frucht sind, dann ist die Orange der perfekte Ort, um damit zu beginnen. Dank ihres hohen Pektingehalts wirkt dieser lösliche Ballaststoff wie ein "Schwamm", der das Cholesterin in Nahrungsmitteln aufsaugt und somit die Absorption verhindert. Außerdem hilft das Kalium in den Orangen, die Natriumaufnahme auszugleichen und Ihren Blutdruck in Schach zu halten. In jüngster Zeit haben neue Studien herausgefunden, dass Orangen die Fähigkeit besitzen, Proteine zu neutralisieren, die zu Herznarbgewebe und letztendlich zu kongestivem Herzversagen führen können.

## 2. Grünkohl



Erinnern Sie sich, als Ihre Mutter Sie ermahnte, Ihr Blattgemüse zu essen? Nun, Sie hat Ihnen das aus gutem Grund gesagt. Die Forschung hat herausgefunden, dass Grünkohl eines der perfekten Nahrungsmittel ist, um Herzkrankheiten vorzubeugen und Ihr Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Dank einer Fülle herzstärkender Antioxidantien, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren ist Grünkohl das perfekte Nahrungsmittel und sollte in Ihrem Haushalt ein fester Bestandteil sein.

### 3. Knoblauch



Knoblauch ist ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, um Ablagerungen in Ihren Arterien zu reduzieren und Ihren Blutdruck zu senken. Laut Forschung hilft Knoblauch, ein als Angiotensin bekanntes Enzym zu reduzieren, das Blutgefäße verengt. Tests haben auch ergeben, dass Menschen, die an in den Arterien angesammelten Ablagerungen leiden, diesen Aufbau um bis zu 50 % reduzieren, wenn sie täglich Knoblauchextrakt in Form von Tabletten nehmen.

### 4. Rotwein



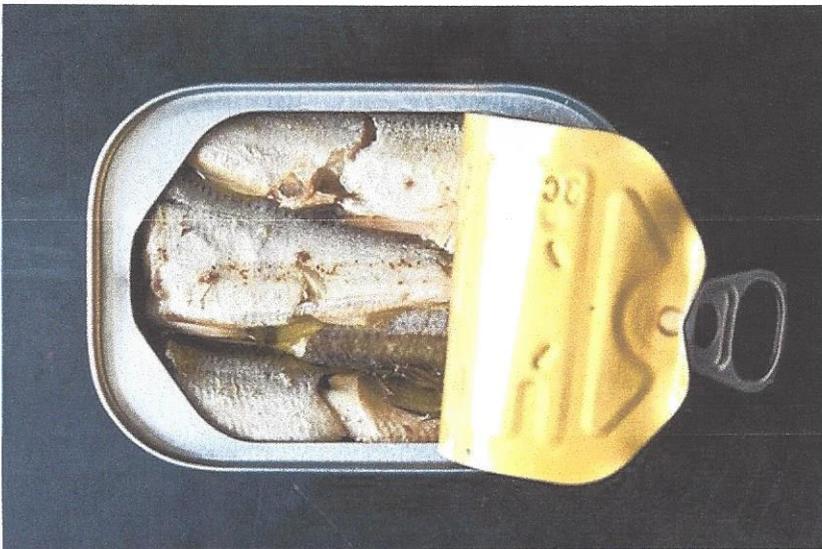
Wussten Sie, dass Rotwein hilft, Ihren HDL-Spiegel zu erhöhen, was ist Ihr gutes Cholesterin ist? Er reduziert auch die Blutgerinnung, indem es die Blutgefäße flexibel hält. Einige Studien haben herausgefunden, dass ein Glas Rotwein wirksamer ist als Aspirin und die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts verringern kann. Prost!

## 5. Dunkle Schokolade



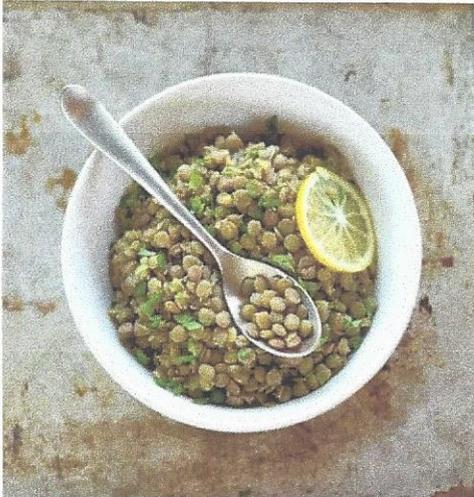
Eine Studie der Harvard Universität über die Kuna-Indianer vor der Küste von Panama entdeckte, dass die Ureinwohner einen sehr niedrigen Blutdruck und keine Anzeichen von Bluthochdruck hatten. Zuerst glaubte man, dass die Menschen eine seltene genetische Eigenschaft aufwiesen, aber es wurde bald entdeckt, dass sie große Mengen von rohem Kakao tranken. Dank der reichhaltigen Verbindungen, die als Flavanole bekannt sind, kann dunkle Schokolade (von der bekannt ist, dass sie höhere Kakaokonzentrationen aufweist) dazu beitragen, die Flexibilität der Blutgefäße zu erhöhen, den Blutdruck zu senken und Herzkrankheiten zu verhindern.

## 6. Sardinen



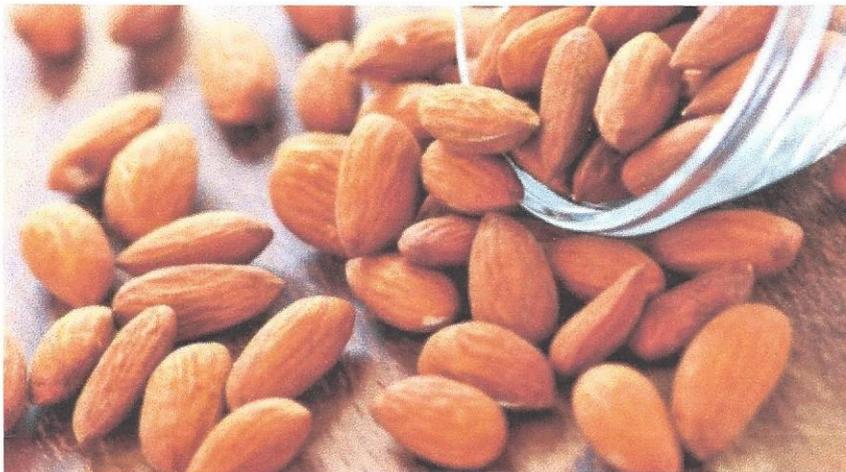
Obwohl viele von Ihnen beim Gedanken an Sardinen die Nase rümpfen, können sie tatsächlich zur Herzgesundheit beitragen. Laut Studien können die Omega-3-Fettsäuren in Sardinen helfen, den Triglyceridspiegel im Körper zu senken, gutes Cholesterin zu erhöhen und Entzündungen im Körper zu reduzieren. Das American Journal of Clinical Nutrition bemerkte einen Rückgang von Herzerkrankungen bei Frauen, die Kaltwasserfische konsumierten.

## 7. Linsen



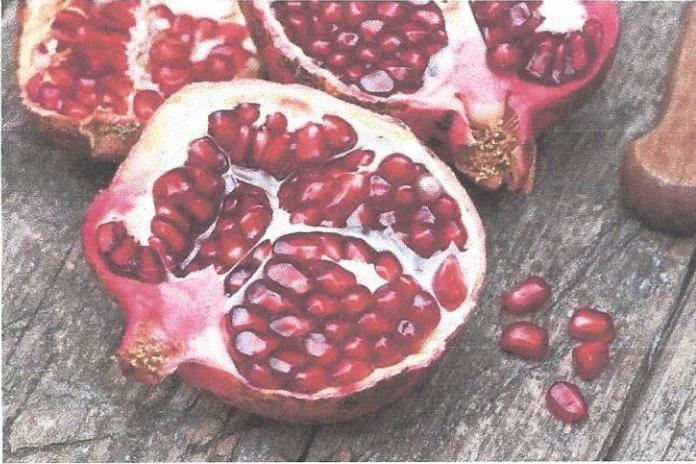
Internationale Studien haben gezeigt, dass Menschen, die eine Ernährung mit viel Hülsenfrüchten (insbesondere Linsen) pflegen, ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten haben. Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass Linsen helfen, Bluthochdruck zu senken, was eines der frühen Warnsignale für Herzerkrankungen ist. Linsen sind auch reich an Eiweiß, Magnesium und Kalium, die helfen können, das Risiko für Plaque in den Blutgefäßen zu reduzieren.

## 8. Mandeln



Mandeln sind tatsächlich ein sehr gesunder (und schmackhafter) Weg, um Ihren Spiegel an schlechtem Cholesterin zu senken und die Absorption von LDL dank einer hohen Menge an Pflanzensterinen zu verhindern. Laut Studien an der University of Toronto können Menschen, die sich mit Mandeln ernähren, ihr Risiko für Herzkrankheiten um bis zu 28 % senken.

## 9. Granatäpfel



In Granatäpfeln findet sich eine einzigartige Mischung von Antioxidantien, die helfen, die Oxidation von Plaque in den Wänden der Arterien zu verhindern. In der Tat zeigte eine Studie, dass Atherosklerose-Patienten wirklich in der Lage waren, die Ablagerungen zu reduzieren, die begonnen hatten sich in ihren Arterienwänden aufzubauen, indem sie ca. 250 ml trinken.

## 10. Blaubeeren



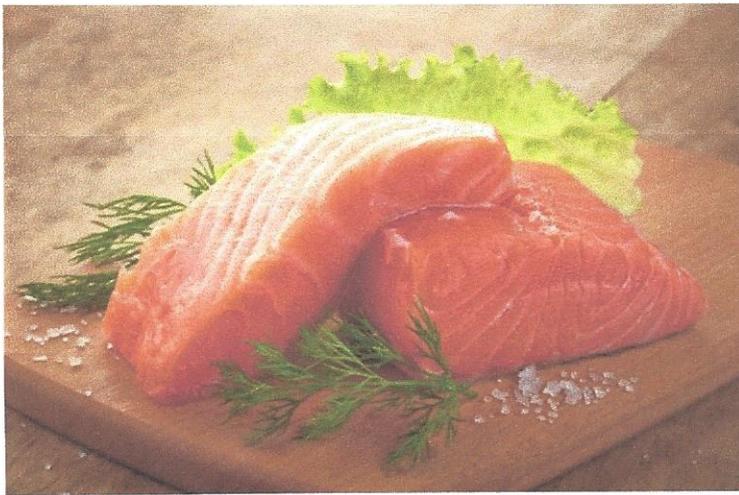
Blaubeeren gelten aus gutem Grund als "Superfood". Diese köstlichen Beeren helfen nicht nur, den Alterungsprozess mit einer reichen Dosis von Antioxidantien zu bekämpfen, sie können auch die Ansammlung des Cholesterins innerhalb der Wände Ihrer Arterien verringern. Man fand auch heraus, dass Blaubeeren freie Radikale beseitigen, die Krebs sowie Herzkrankheiten verursachen können.

## 11. Rüben



Die Forschung hat herausgefunden, dass Rüben eine ausgezeichnete Quelle für Folsäure und Betain sind. Beide sind bekannt dafür, dass sie das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren und helfen, den Homocysteinspiegel im Körper zu senken. Es ist bekannt, dass Homocystein das Risiko von Herzerkrankungen erhöht, indem es Entzündungen verursacht, die den Herzmuskel schädigen können.

## 12. Lachs



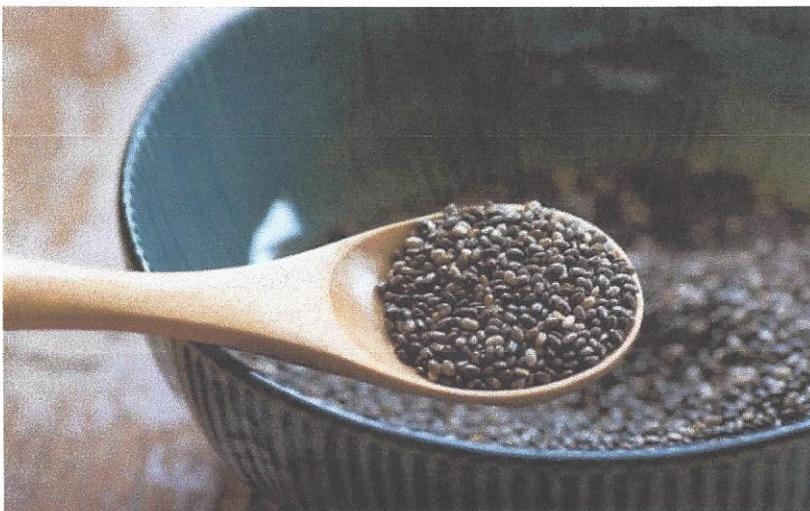
Dank der Tatsache, dass es sich um einen öligen Fisch handelt, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, hat die Forschung herausgefunden, dass Lachs das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann, indem er den Triglyceridspiegel im Körper senkt. Es wurde auch festgestellt, dass Lachs Blutgerinnsel verhindert und verengte Blutgefäße erweitert.

## 13. Kurkuma



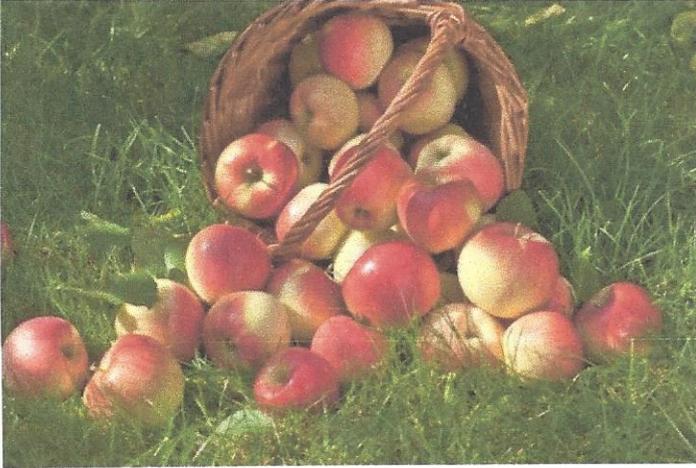
Kurkuma hat in der Ernährungs-und Fitness-Industrie aufgrund seiner vielen gesundheitlichen Vorteile Fuß gefasst, vor allem, wenn es um die Gesundheit des Herzens geht. Ein als Curcumin bekannter Wirkstoff kommt in Kurkuma in hohen Konzentrationen vor und kann helfen, biochemische Reaktionen zu unterdrücken, die an Herzhypertrophie (Vergrößerung des Herzens) beteiligt sind. Es kann auch Entzündungen in den Blutgefäßen reduzieren, die zum Bluthochdruck beitragen.

## 14. Chia-Samen



Chia-Samen können winzig sein, aber sie sind sicherlich mächtig, wenn es um Ernährung und den Vorteil für die Gesundheit Ihres Herzens geht . Dank ihres hohen Anteils an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren sind Chia-Samen eine natürliche Methode, um den Cholesterinspiegel zu senken und die Herzfunktion zu verbessern. Manche fügen sie Smoothies hinzu — andere bereiten ein Chia "Pudding", um ihn mit Früchten zum Frühstück zu genießen. Egal, wie Sie die Samen genießen, es geht um die lang anhaltenden Vorzüge, die sie bieten.

## 15. Äpfel



Man sagt, ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern und diese Aussage könnte nicht wahrer sein. Die Forschung hat festgestellt, dass Äpfel nahrhafte Antioxidantien, Vitamine und Mineralien enthalten, die bei der Senkung des Blutdrucks und der Vorbeugung von Herzerkrankungen helfen können. Außerdem gibt es so viele Sorten von Äpfeln, jede davon mit ihren eigenen ernährungsphysiologischen Eigenschaften, dass Sie sich nicht langweilen werden, wenn es um Geschmack und die Nutzung der Vorteile für die Gesundheit geht!