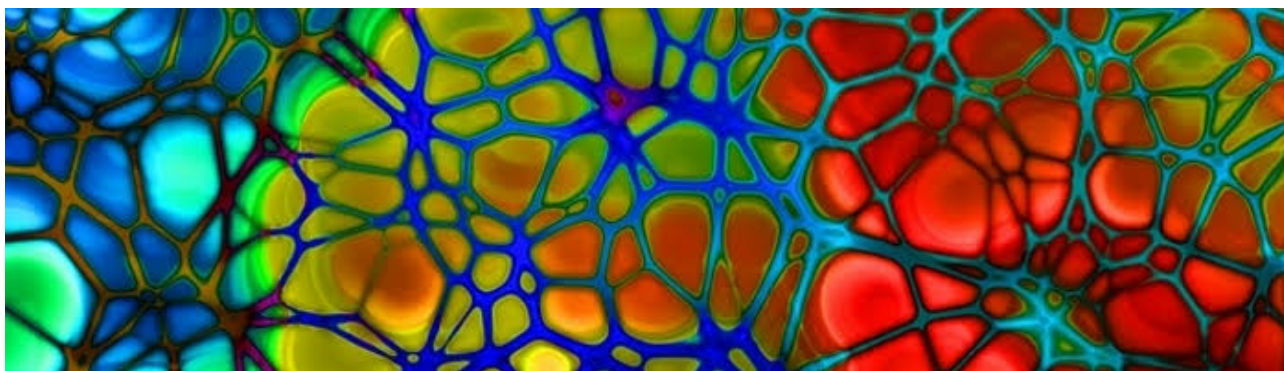


15 Alimentos Que Limpam Suas Artérias



Mais pessoas morrem de doença cardíaca do que por qualquer outra causa, e muitas dessas mortes são causadas pelo que estão colocando em seus pratos. Isso ocorre porque certos alimentos levam ao acúmulo de placas nas artérias, bloqueando o fluxo de sangue e aumentando a chance de um ataque cardíaco, aneurisma ou derrame (AVC). No entanto, certos alimentos podem ser grandes amigos das suas artérias, impedindo a formação dessas placas que as bloqueiam.



Abacate - Um alimento bem conhecido por suas gorduras saudáveis é o abacate. Essa fruta pode reduzir o colesterol ruim em até 17% e também aumenta o colesterol bom. Abacates são ótimos como guacamole, vão bem em saladas e sanduíches, em sobremesas e até como acompanhamento.

Azeite de oliva - O azeite é um óleo saudável e ótimo para o bem-estar de seu coração. Ele fornece ao seu corpo gorduras saudáveis e ainda trabalha para reduzir o colesterol ruim. Pode ser consumido diariamente: Adicione às massas, saladas ou até sobre vegetais. O consumo regular de azeite pode reduzir o risco de um acidente vascular cerebral em 41%.

Castanhas - Castanhas e nozes podem ajudar o seu coração com suas boas gorduras. Elas contêm gorduras monossaturadas, ácidos graxos ômega-3 e ácido alfa-linolênico, substâncias que reduzem os níveis de colesterol ruim. Um punhado de nozes, castanhas-de-caju ou amêndoas já é o suficiente para proporcionar uma nutrição adequada nesse sentido. Consuma como um lanche entre as refeições ou adicione à salada, como elemento crocante.

Aspargos - Os aspargos removem coágulos e diminuem a inflamação, ajudando a manter suas artérias desobstruídas. Eles acrescentam um belo sabor à sopas, saladas ou massas, e também podem ser comidos sozinhos.



Brócolis - O brócolis é uma grande fonte de vitamina K, que impede que o cálcio danifique suas artérias. Este vegetal reduz os níveis de colesterol ruim e ajuda na regulação da pressão sanguínea. Coma uma xícara de brócolis por dia no almoço, ou adicione-o às saladas ou sopas.

Caqui - Este fruto laranjado é uma rica fonte de fibra, polifenóis e antioxidantes. Juntas, essas três substâncias ajudam a prevenir o acúmulo de colesterol, reduzir o colesterol ruim e os triglicerídeos e combater os radicais livres. Isso faz do caqui uma superfruta e, portanto, use e abuse: Coma no lanche, adicione-o às saladas de frutas ou vegetais, ou faça uma geleia ou compota.



Salmão - Assim como as nozes, este peixe de água doce possui uma grande variedade de gorduras saudáveis. Ele é rico em ômega-3, que ajuda a reduzir os níveis de triglicerídeos, diminuir a inflamação e aumentar os níveis de colesterol bom. Além de tudo, ele é uma deliciosa opção tanto no almoço como no jantar! Peixes como atum e arenque também oferecem benefícios de saúde semelhantes. [Para conhecer ainda mais benefícios do peixe, não deixe de clicar aqui.](#)

Curcumina - Esta especiaria de cor amarela é encontrada no açafrão, e trabalha para eliminar depósitos de gordura e diminuir as inflamações, tudo de bom para a saúde de suas artérias. Adicione esta especiaria a pratos como cuscuz, arroz ou carnes. [Clique aqui e conheça ainda mais benefícios dessa substância preciosa!](#)

Canela - Este delicioso tempero pode adicionar mais sabor a um pedaço de torrada, pratos doces e salgados ou até mesmo a um chá. Além do sabor, a canela também traz benefícios à sua saúde, principalmente evitando a formação de placas nas paredes das artérias e reduzindo os níveis de colesterol ruim em até 26%. Você já terá benefícios adicionando apenas algumas colheres de chá por dia à sua dieta.



Suco de laranja - Um copo de suco de laranja espremido na hora tem uma abundância de nutrientes e quantidades elevadas de antioxidantes, que melhoram a função dos vasos sanguíneos, além de reduzir as pressões diastólica e arterial. É recomendado que você beba dois copos por dia, entre as refeições ou no café da manhã.

Chá verde - Esta bebida quente contém o antioxidante catequina, que traz diversos benefícios à saúde. Ele evita que o colesterol seja absorvido pelo organismo e combate a obesidade. Desfrute de uma ou duas xícaras por dia, a qualquer hora.

Melancia - A melancia é uma fruta refrescante por si só, além de ir bem em saladas de frutas ou vegetais, ou como uma bebida. Ela contém grandes quantidades de um antioxidante que estimula a produção de óxido nítrico, o que ajuda a dilatar os vasos sanguíneos e, geralmente, promove uma boa saúde do coração.



Cereais integrais - Quando você come grãos integrais, pode reduzir seus níveis de colesterol ruim. Isso acontece por causa das grandes quantidades de fibra solúvel encontrada nos grãos, que se ligam ao colesterol ruim e evitam que ele se acumule nas artérias. Consuma todos os dias pães e arroz integrais, aveia, etc.

Espinafre - Este vegetal de folhas verdes é rico em potássio e ácido fólico, o que reduz o risco de desenvolver doenças cardíacas em até 11%. Comer este vegetal fresco diariamente ajuda a desobstruir as artérias e reduz a pressão arterial. Ele acrescenta sabor às saladas e sanduíches e é um acompanhamento fácil de preparar de várias maneiras.

Romãs - Essa fruta adiciona um sabor rico à saladas e vitaminas e possui grandes quantidades de fitoquímicos, que incentivam a produção de óxido nítrico, ajudando a evitar que suas artérias entupam. Além disso, esses fitoquímicos também regulam o fluxo sanguíneo.