

【六种食物最护心脏】1.豆类。黑豆、黄豆、豌豆、蚕豆、扁豆、鹰嘴豆等豆类营养丰富，低脂肪高蛋白，富含复杂的碳水化合物、膳食纤维以及多酚和皂苷等活性物质，有助降低胆固醇。2.咖啡。咖啡富含生物活性多酚（主要是绿原酸）、咖啡因以及大量的矿物质钾。咖啡中多酚物质的主要作用包括：降低血糖浓度、抑制脂肪吸收、促进脂肪组织中三酸甘油脂的分解。3.茶。茶叶富含黄酮类化合物和多酚类抗氧化剂。每天喝茶（任何一种茶）可以使缺血性心脏病风险降低8%，心脏病相关风险降低10%。专家表示，喝茶最好不要加糖、甜味剂或奶油。4.蘑菇。蘑菇具有抗炎抗氧化作用，而且有助增加体内维生素D水平。蘑菇中的多种氨基酸和β葡聚糖（多糖）等物质可防止动脉粥样硬化、降压降脂和调节免疫系统。经常吃蘑菇还可减少心脏病并发症，如代谢综合征、2型糖尿病和肥胖症等。5.富含欧米伽3脂肪酸的食物。具有护心功效的欧米伽3脂肪酸可分为海洋来源的欧米伽3多不饱和脂肪酸和植物来源的α亚麻酸。前者主要包括三文鱼、金枪鱼、鲭鱼等深海肥鱼。植物来源的欧米伽3脂肪酸主要包括绿叶蔬菜、核桃、菜籽油和大豆油、亚麻籽油等。6.富含维生素B12的食物。补充维生素B12可降低心血管疾病的发生或复发风险。富含这种营养素的食物有瘦肉、发酵豆制品等。

（ via首都医科大学附属北京友谊医院 ）