كشفت الدكتورة "هدى مدحت" اختصاصية التغذية ان نتيجة البرودة الشديدة خلال فصل الشتاء يعاني البعض من ضعف الدورة الدموية، ويقتصر تدفق الدم على أجزاء معينة من الجسم مثل القلب والساقين واليدين وأصابع القدمين والقدمين والأصابع، وتقل كفاءة عمل الدورة الدموية، مما يسبب العديد من المشاكل الصحية.

وتشير الدكتورة إلى هناك أعراض تعكس ضعف الدورة الدموية، كبرودة اليدين والقدمين والأصابع، الشعور بتنميل في القدمين، وأصابع القدمين واليدين، مع نقص الطاقة والقدرة على التحمل وضيق في التنفس، وعدم انتظام ضربات القلب، تورم في اليدين والقدمين، وضعف الذاكرة.

وتقدم الدكتورة هدى أهم الأطعمة التي تعمل على تحسين عمل الدورة الدموية.:

الطماطم

تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين، وهو مركب يمنع تراكم الترسبات على الأوعية الدموية ويحسن الدورة الدموية.

الثوم

الثوم يريح الأوعية الدموية ويعمل على زيادة إنتاج كبريتيد الهيدروجين فيها، مما يساعد في تحسين الدورة الدموية، كما أن تناول الثوم الخام يقلل من تراكم الكوليسترول في الدم، كما يمنع تجمع الصفائح الدموية في الدم.

الفلفل

سواء كان الفلفل الأحمر أوالفلفل الحلو أوالفلفل الحار، فكلها تعمل على تسريع الدورة الدموية في الجسم، ويمنع الصفائح الدموية من التجمع، كما أنه يوسع الأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، ويحسن عمل القلب، ويحافظ على ضغط الدم في المعدل الطبيعي.

الزنجبيل

يقلل الزنجبيل من الكولسترول في الدم والكبد، كما يمنع الاستهلاك المنتظم لتخثر الدم في الجسم، لذلك هو الأكثر فعالية في تحسين الدورة الدموية.

الشاي الأخضر

الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي تحافظ على الجدران الداخلية للأوعية الدموية في حالة جيدة، وهذا يعزز تدفق الدم، كما أنه يقلل من تكوين الكولسترول السيئ، كما أنه يقلل من ارتفاع ضغط الدم، مما يجعله الأفضل في حماية الجسم من خطر الإصابة بأمراض القلب.

كاتب المقالة :
تاريخ النشر : 01/02/2016
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com