

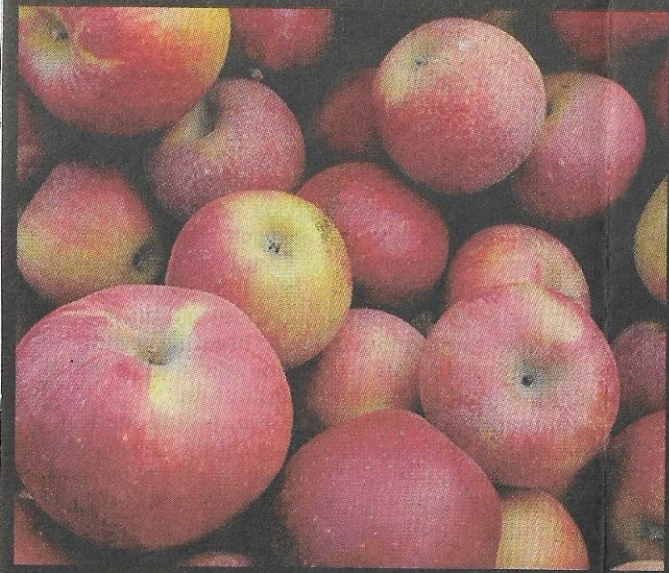
Herizon metro 27 SEP 2010 M/S 49

# 9 makanan cegah sakit jantung

**R**AMAI yangimbang diserang penyakit jantung. Tetapi, ramai juga yang tidak berusaha untuk mencegahnya.

Antara perkara yang mudah dilakukan adalah mengubah suai pemakanan seharian bagi mengurangkan risiko diserang penyakit jantung.

Ada beberapa jenis makanan yang bermanfaat untuk kesihatan jantung, ini termasuk:



**CEGAH...**epal bantu kurangkan risiko penyakit jantung.

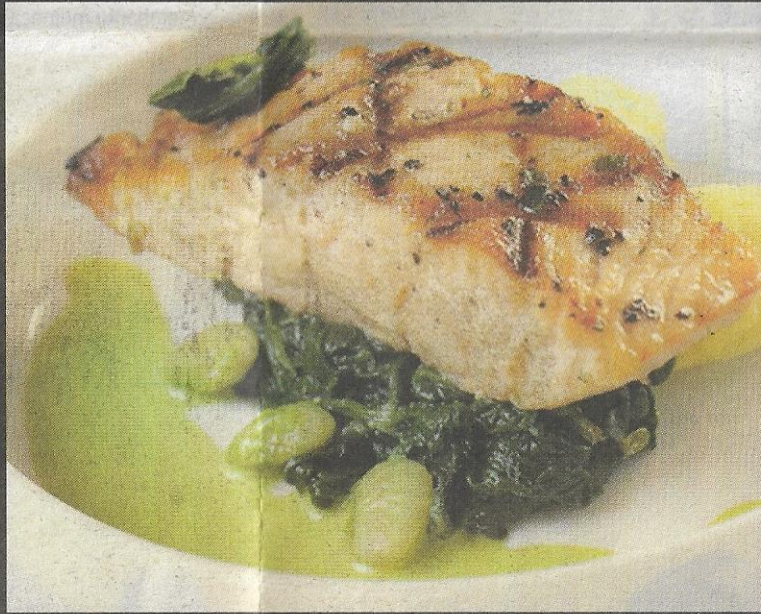
**PILIH YANG HIJAU...**sayuran berdaun hijau baik bantu kekalkan daya ingatan.

## Ikan

Antara pilihan yang baik ialah salmon. Ikan adalah sumber asid lemak omega-3 yang baik. Ia melindungi jantung dengan mengurangkan radang dan risiko pembekuan darah.

Lemak ini juga membantu untuk mengekalkan paras kolesterol pada kadar yang menyihatkan. Selain salmon, pilihan lain termasuk ikan laut yang berminyak seperti ikan tuna, sardin atau hering dengan pengambilan sekurang-kurangnya dua kali seminggu.

Untuk lebih sihat, panggang salmon yang dimakan dengan sayuran.



**SALMON...** banyak khasiat.

## Oat

Bijirin oat mengandungi serat larut dipanggil beta glucan yang membantu mengurangkan paras keseluruhan kolesterol termasuk kolesterol LDL.

Serat yang boleh larut juga membantu sistem penghadaman kekal sihat. Jika sukar menikmati bijirin oat begitu saja, campuran oat bersama susu rendah lemak atau susu soya itu boleh dicampur dengan hirisan buah-buahan segar.

## Epal

Epal mengandungi sejenis bahan iaitu quercetin yang bertindak sebagai antiradang dan

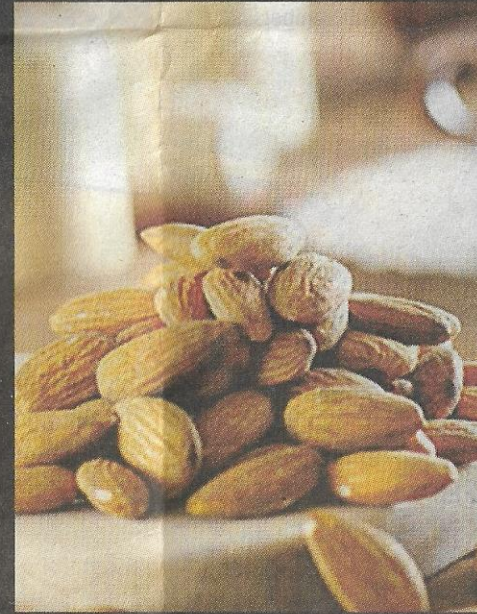
membantu mencegah pembekuan darah.

Ia juga mengandungi vitamin dan serat, malah enak dijadikan snek ringan atau menambah hirisan epal dalam masakan.

Epal membantu untuk mengurangkan sehingga 50 peratus risiko penyakit jantung jika pengambilannya dilakukan secara berterusan misalnya, dua biji epal atau 12 auns jus epal sehari.

## Sayuran berdaun hijau

Sayuran berdaun hijau



**BADAM...** sumber protein dan serat yang baik.

Malah, sos tomato yang dimasak dan sos tomato di dalam tin yang mudah didapati di kedai itu mengandungi lebih banyak lycopene berbanding tomato mentah.

## Soya

Protein soya adalah sumber yang baik untuk menggantikan daging merah apatah lagi ia terbukti dapat membantu mencegah penyakit jantung.

## Minyak zaitun

Minyak zaitun yang mengandungi kandungan lemak tidak tepu sehingga 77 peratus membantu untuk mengurangkan risiko penyakit jantung dengan menurunkan paras kolesterol LDL.

## Bijirin penuh

Bijirin penuh menyediakan vitamin dan serat yang membuatkan jantung kekal sihat. Jika anda penggemar roti, pilihlah roti yang dihasilkan daripada bijirin penuh.

## Badam

Badam dan jenis kacang lain mengandungi minyak menyihatkan, vitamin E dan bahan lain yang membantu mengekalkan paras kolesterol. Ia juga sumber yang baik untuk protein dan serat.



**OAT...** bijirin oat mengandungi beta glucan untuk kurangkan paras kolesterol.

bukan saja mengandungi vitamin E, malah ia turut dikaitkan dengan keupayaan daya ingatan apabila kita meningkat tua.

## Tomato

Tomato juga baik untuk kesihatan jantung kerana ia kaya dengan vitamin dan lycopene yang terbukti membantu untuk mengurangkan risiko penyakit jantung.

Hanya tambahkan hirisan tomato pada sandwic atau banyakkannya sos tomato dalam makanan.