

دراسة إيطالية: زيت الزيتون أفضل للقلب من أدوية الكوليسترول



الأربعاء 31 أغسطس 2016 03:08 م

أظهرت دراسة جديدة أن زيت الزيتون يفيد مرضى القلب بدرجة أكبر من أدوية الكوليسترول التي يصفها الأطباء لهم كعلاج فعال، وذلك في الوقت الذي تعتبر فيه كافة أنواع الزيوت الأخرى عدوًا لحوادثًا لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ووضحت دراسة إيطالية أن النظام الغذائي في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط أفضل بكثير بالنسبة للصحة من ذلك النظام الدارج في دول أوروبا والعالم الغربي، حيث يدخل زيت الزيتون والسمك في أغلب الوجبات التي يأكلها الناس في المنطقة العربية ومنطقة حوض المتوسط، بينما تنتشر اللحوم الحمراء والزبدة في أطعمة الغربيين بشكل عام.

وبحسب الدراسة التي نشرتها جريدة "التايمز" البريطانية، فإن النظام الغذائي الشرق أوسطي الذي يحتوي على نسب عالية من زيت الزيتون يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 37% مقارنة بأولئك الذين يعتمدون في نظامهم الغذائي على اللحوم الحمراء والزبدة.

ومن المعروف سابقًا أن تناول السمك والخضار والفواكه يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ويحمي المصابين بالمرض من الموت المبكر، إلا أن الجديد في الدراسة الإيطالية هو ما يتعلق بزيت الزيتون الذي يتبين لأول مرة أنه مفيد لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، كما أن زيت الزيتون يحمي من الإصابة بمرض القلب.

وتمكن الباحثون من رصد ودراسة 1200 حالة من المصابين بنوبات قلبية وسكتات دماغية وانسداد في الأوعية والشرايين الدموية، وخلال سبع سنوات استمرت خلالها الدراسة توفي 208 أشخاص، ليتبين أن الذين يمثلون لنظام غذائي شرق أوسطي يحتوي على زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة من بين أقرانهم المصابين بمرض القلب.