

تجاهل وجبة الإفطار قد يصيبك بتصلب الشرايين



الأربعاء 4 أكتوبر 2017 11:10 م

أظهرت دراسة علمية حديثة أن عدم تناول طعام الفطور يمكن أن يضاعف من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين الذي يمكن أن يكون قاتلاً. وجاء في هذه الدراسة المنشورة في مجلة طب القلب الأميركي إن الباحثين لاحظوا وجود أضرار أصابت شرايين أشخاص حتى من قبل أن يشخص لديهم المرض. وبحسب الباحثين، فإنه يمكن أن يشكّل هذا الاكتشاف أداة مهمة في التصدي لأمراض القلب الوعائية المسؤولة عن أكبر عدد من الوفيات في العالم.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإنه قضى بسبب هذه الأمراض 17 مليوناً و700 ألف شخص في العام 2015. وقال فالنتان فوستر مدير مستشفى ماونت سايناي ورئيس تحرير مجلة معهد الطب: "الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور يعيشون نمط حياة غير صحي عادة".

وأضاف: "تثبت هذه الدراسة أن عدم تناول طعام الفطور هو عادة سيئة ينبغي تغييرها لتجنب الإصابة بأمراض القلب". وشملت الدراسة أربعة آلاف موظف على مدى ست سنوات، يعيشون في إسبانيا.

وكان 25% منهم يتناولون فطوراً غنياً، و70% يتناولون فطوراً غير غني، والباقي لا يتناولون شيئاً تقريباً. وتبين أن الفئة الأخيرة لديهم عادات غذائية غير صحيّة ويميل أكبر للإصابة بأمراض القلب الوعائية.

ولاحظ العلماء أيضاً باستخدام أجهزة تعمل بالموجات فوق الصوتية وجود رواسب دهنية على الشرايين لدى هؤلاء الأشخاص الممتنعين عن تناول الفطور.

وتؤيد هذه الدراسة دراسات أخرى نشرت في أوقات سابقة وربطت تناول الفطور بالصحة الجيدة وانخفاض الوزن وانحسار المخاطر المتصلة بالكولسترول وضغط الدم والسكري.