

كيف يؤثر الصيام على صحة القلب والأوعية الدموية؟



الأربعاء 13 أبريل 2022 09:19 م

تُعد أمراض القلب والأوعية الدموية من الأسباب الرئيسية للوفاة على مستوى العالم، ويُمثل الصيام في رمضان تغييرًا وكسرًا للروتين اليومي وهذا يؤثر بشكل إيجابي على القلب والأوعية الدموية.

وأوضح استشاري ومدير مركز صحة القلب بمدينة الملك سعود الطبية، الدكتور مبارك الدوسري، أنه لا بد من اتباع بعض النصائح الغذائية التي يمكن أن يطبقها مرضى القلب في رمضان للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، ومن أهمها: تناول الطعام باعتدال، وتجنب الإفراط في وجبتي الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن وقليلة السعرات الحرارية، وتجنب الأطعمة المكررة والمعالجة والوجبات السريعة، وزيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الخضار والفواكه، وتناول الحبوب الكاملة التي تلعب دورًا مهمًا في تنظيم ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب، والابتعاد عن تناول الدهون غير الصحية التي تزيد مستوى الكوليسترول في الدم وتزيد خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

ونوه الدكتور الدوسري على تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة مثل: رقائق البطاطس أو المثلجات، والحرص على تناول البروتين من مصادر قليلة الدسم مثل منتجات الألبان والحليب قليلة الدسم، وصدر الدجاج منزوع الجلد، والحليب خالي الدسم، وتناول الأسماك كبدل عن اللحوم الحمراء، لأنها غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تُسهم في خفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم، خاصة أسماك السلمون والماكريل والرنجة.

كذلك إضافة بذور الكتان والجوز وفول الصويا وزيت الكانولا إلى السلطات لاحتوائها أيضًا على أحماض أوميغا 3 الدهنية، وتناول البقوليات لأنها مصدر جيد للبروتين ولا تحتوي على الكوليسترول كما أنها غنية بالألياف الغذائية، والتقليل من تناول الأطعمة المالحة، وزيادة شرب الماء بما لا يقل عن 8 أكواب يوميًا .

وحذّر مدير مركز القلب بالمدينة من شرب كمية كبيرة من الماء دفعة واحدة، والحرص على توزيعه على دفعات صغيرة بين ساعات الإفطار والسحور، وأهمية تناول التمر على الإفطار لأنه يساعد في ترطيب الجسم ويشجع الخلايا على تخزين السوائل والطاقة.

3 فوائد مهمة للصيام:

أجريت دراسة لتوضيح مدى العلاقة بين صيام شهر رمضان وتلافي الإصابة بأمراض القلب، وتم نشرها في مجلة التغذية Nutrition Journal، وتبين الدراسة أن للصيام فوائد جمة على جسم الإنسان، ولاسيما أمراض القلب، ومن هذه الفوائد كما يقول الباحثون:

1- أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون الملتصقة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إذابتها تمامًا كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتأخر عنده علامات الشيخوخة.

2- الصيام يؤدي إلى تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة، مما يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم ببقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه.

3- يضخ القلب عادة الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من هذه الكمية، لكن أثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي ويتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية، مما يساعد مرضى القلب والذبحة الصدرية، الذين يصومون، على تحسن حالتهم الصحية.