

منها الخضراوات والفاكهة 6 أطعمة تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب



الجمعة 21 يوليو 2023 06:35 م

أكد باحثون كنديون أن هناك 6 أنواع من الأطعمة تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأن هناك نمطاً معيناً من الطعام يؤدي إلى أفضل النتائج

6 أطعمة تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب

وبحسب دراسة حديثة أجراها علماء في جامعة ماكماستر، ومعهد صحة أبحاث السكان في أونتاريو بكندا، فإن تناول الخضراوات والبقوليات والمكسرات والأسماك ومنتجات الألبان كاملة الدسم والفاكهة تسهم بشكل أساسي في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

وعمد الخبراء والباحثون إلى جمع بيانات من دراسات متعددة كان قد شارك فيها أكثر من 245 ألف شخص في نحو 80 دولة ودرسوا الأنظمة الغذائية للمشاركين لأشخاص أصحاء وآخرين يعانون من أمراض القلب، وفق موقع prevention المتخصص بشؤون الصحة

وخلال متابعة متوسطها 9.3 سنة، كانت هناك 15.707 حالات وفاة، و40.764 حالة قلبية وعائية، بين المشاركين وعند مقارنتها بالنظام الغذائي الأقل صحة، كان الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً أقل عرضة لخطر الوفاة بنسبة 30%. واحتمالية أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 18%. بالإضافة إلى أن خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب كانت نسبته 14%. في حين وصلت نسبة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى 19%. ووجد الباحثون أن نمطاً معيناً من الطعام يؤدي إلى أفضل النتائج

توزيع الحصص الغذائية يومياً

وقد توزعت تلك الحصص على الشكل الآتي:

الفاكهة: حصتان إلى ثلاث حصص في اليوم

الخضار: حصتان إلى ثلاث حصص في اليوم

منتجات الألبان كاملة الدسم: وجبتان في اليوم

المكسرات: سبع حصص في الأسبوع

البقوليات: ثلاث إلى أربع حصص في الأسبوع

السمك: حصتان إلى ثلاث حصص في الأسبوع

أهمية الألياف في هذه الأطعمة

وقال أستاذ الطب والمدير المساعد لمختبر قسطرة القلب بمستشفى "نيويورك-بريسبيتريان فالي": "بشكل عام، تكون الأطعمة الأقل معالجة أكثر صحة للقلب".

وأضاف: "عندما ننظر إلى الأطعمة الصحية للقلب، فهي تكون طازجة بشكل عام وتحتوي على أقل قدر ممكن من المواد الحافظة". وقالت خبيرة التغذية، جيسيكا كوردينغ، إن الألياف الموجودة في الكثير من تلك الأطعمة تساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول، مضيفة: "الألياف القابلة للذوبان الموجودة في العديد من الأطعمة المختلفة تلتصق بالكوليسترول لتخرجه من الجسم". وتشير إلى أن الألياف تساعد في دعم عملية الهضم الجيدة، واصفة إياها بـ"إنها مكنسة المعدة"، وتساعد على الشعور بالشبع، ما يقلل من خطر تناول وجبات خفيفة غير صحية، وبالتالي، فإن هذا يقلل من مخاطر زيادة الوزن أو السمنة، وكلاهما مرتبط بسوء صحة القلب

