

فوائد مذهلة للشاي والقهوة والمكسرات: تحمي صحة القلب



الأربعاء 3 ديسمبر 2025 06:00 م

أظهرت دراسة بريطانية جديدة، أن الشاي، والقهوة، والتوت، والكاكاو، والمكسرات، والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون: كلها غنية بمركبات مضادة للأكسدة تسمى البوليفينول، وجميعها مفيد للقلب.

وقال يونج لي، الباحث الرئيس في الدراسة والمرشح لنيل درجة الدكتوراه في التغذية بكلية كينجز لندن: "يقدم هذا البحث أدلة قوية على أن إدراج الأطعمة الغنية بالبوليفينول بانتظام في نظامك الغذائي يعد طريقة بسيطة وفعالة لدعم صحة القلب".

وأوضح فريق البحث خلال النتائج التي نشرت في مجلة "بي إم سي ميديسن"، أن البوليفينول عبارة عن مركبات طبيعية معروفة منذ فترة طويلة بفوائدها لصحة القلب والدماغ والأمعاء.

ضغط الدم ومستويات الكوليسترول

وخلال الدراسة، تابع الباحثون ضغط الدم ومستويات الكوليسترول لدى أكثر من 3 آلاف و100 بريطاني لمدة 11 عامًا. كما تابعوا بيانات مخاطر القلب والأوعية الدموية للمشاركين، مثل مقياس مخاطر القلب والأوعية الدموية (ASCVD) ومقياس هارت سكور.

وراقبوا مستويات بعض المستقبلات في بول المشاركين لتتبع المستويات الفردية لتناول البوليفينول الغذائي.

وأفاد الباحثون أنه مع ارتفاع مستويات مستقبلات البوليفينول، تحسنت عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول. وشمل ذلك ارتفاعًا صحيًا في مستويات الكوليسترول الجيد.

ويبدو أن الفوائد مستمدة بشكل خاص من نوعين من البوليفينول: الفلافونويد والأحماض الفينولية، وفق ما ذكرت وكالة "يو بي آي".

النظام الغذائي للبوليفينول

واستخدمت الدراسة أيضًا "درجة النظام الغذائي للبوليفينول"، التي ساعدت الباحثين في حساب تناول 20 نوعًا مختلفًا من الأطعمة الغنية بالبوليفينول مثل الشاي والقهوة والتوت وزيت الزيتون والمكسرات والحبوب الكاملة.

وقال الباحثون إن الأطعمة الغنية بالبوليفينول تعمل غالبًا مع عوامل أخرى في النظام الغذائي الصحي لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة آنا رودريجز ماتيوس، أستاذة التغذية البشرية في كينجز كوليدج لندن: "تشير نتائجنا إلى أن الالتزام طويل الأمد بالأنظمة الغذائية الغنية بالبوليفينول يمكن أن يبطئ بشكل كبير ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مع تقدم الناس في السن".

وأضافت أن "حتى التحولات الصغيرة والمستدامة نحو أطعمة مثل التوت والشاي والقهوة والمكسرات والحبوب الكاملة قد تساعد في حماية القلب بمرور الوقت".

وأشار فريق البحث إلى أن الدراسة صُممت فقط لإظهار الارتباط بين تناول البوليفينول وصحة القلب، وليس العلاقة بين السبب والنتيجة.

مع ذلك، يقولون إنه على الرغم من أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب ترتفع بشكل طبيعي مع التقدم في السن، فإن أبحاثهم تشير إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالبولىفينول تساعد في إبطاء هذا التقدم

وأضاف لي أن "هذه المركبات النباتية متوفرة على نطاق واسع في الأطعمة اليومية، مما يجعلها استراتيجية صحية عملية لمعظم الناس".