

طبيبة: الأفوكادو أفضل فاكهة لصحة القلب



الخميس 4 يونيو 2026 06:00 م

يُعدّ مرض القلب أحد أبرز أسباب الوفاة في العالم، لذا فليس من المستغرب أن يحرص الكثيرون منا على الحفاظ على صحة قلوبهم [] ويُعدّ مراقبة نظامنا الغذائي أمرًا بالغ الأهمية في هذا الصدد []

والحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والملح والسكر أمرٌ بالغ الأهمية للحفاظ على صحة القلب [] ولكن ما الذي ينبغي علينا تناوله للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب؟

وهناك نوع واحد قد يوفر الحماية من أمراض القلب، وحددت طبيبة القلب الأمريكية سارة ألكسندر الأفوكادو كأفضل فاكهة لصحة القلب، وفقًا لصحيفة "ساري لايف".

وهذه الفاكهة متعددة الاستخدامات مليئة بالدهون الصحية والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، وأثبتت الأبحاث أنها يمكن أن تساعد أيضًا في خفض الكوليسترول وضغط الدم []

وفقًا لموقع "إيتنج ويل": "وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا حصتين على الأقل من الأفوكادو أسبوعيًا كانوا أقل عرضة بنسبة 16 بالمائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأقل عرضة بنسبة 21 بالمائة للإصابة بأمراض القلب التاجية مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا الأفوكادو".

وأضاف: "كما وجدت الدراسة أن استبدال نصف حصة فقط من الزبدة أو السمن النباتي بالأفوكادو يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تتراوح بين 16 و 22 بالمائة".

لماذا يعتبر الأفوكادو مفيدًا جدًا لصحة القلب؟

الأفوكادو غني بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية التي تعزز صحة القلب [] والأهم من ذلك، كما توضح الطبيبة، هو البوتاسيوم، الذي يُعكس تأثيرات الصوديوم في رفع ضغط الدم []

وتحتوي نصف حبة أفوكادو فقط على ما يقارب 500 ملليجرام من البوتاسيوم، أي أكثر مما تحتويه موزة كاملة [] كما توفر مضادات الأكسدة، بما في ذلك فيتامين هـ والكاروتينات، التي تخفض الكوليسترول وتحمي الأوعية الدموية []

غنية بالدهون المفيدة

ليست كل الدهون ضارة [] فبينما يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون، إلا أن معظمها دهون أحادية غير مشبعة، والتي يمكن أن تساعد في خفض الكوليسترول []

مصدر للألياف

يحتاج معظمنا إلى زيادة الألياف في نظامنا الغذائي، والأفوكادو خيار ممتاز [] نصف حبة أفوكادو تحتوي على ما يقارب 7 جرامات من الألياف، أي ربع الكمية اليومية التي يوصي بها الأطباء [] إضافةً إلى ذلك، يمكن أن يساعد ذلك في خفض الكوليسترول والحفاظ على ضغط دم صحي []

مستويات مرتفعة من الستيرويدات النباتية

يحتوي الأفوكادو على نسبة أعلى من الستيرويدات النباتية مقارنة بمعظم الفواكه الأخرى. تعمل هذه الستيرويدات كحواجز أمام الكوليسترول، مما يمنع الجسم من امتصاصه عبر الأمعاء.

وأشارت بعض الأبحاث إلى أن الستيرويدات النباتية قد تخفض مستويات الكوليسترول بنسبة تصل إلى 10 بالمائة.

وقالت الطبيبة: "تستطيع الستيرويدات النباتية خفض الكوليسترول عن طريق منع امتصاصه، وانخفاض الكوليسترول يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".