

كيف تحمي الخضراوات والفواكه القلب؟



تظهر الدراسات انخفاضاً بنسبة 5 إلى 10% في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، مع كل زيادة تبلغ نحو 100 جرام يومياً في استهلاك الخضراوات والفواكه.

وتتميز أمراض القلب والأوعية الدموية بزيادة عمليات الأكسدة، واختلال وظيفي في البطانة (أنسجة الخلية التي تبطن سطح الأوعية الدموية) والتغيرات الهيكلية في الأوعية الدموية. تتضمن عمليات الأكسدة هذه إنتاج الكوليسترول الضار والذي يلعب دوراً رئيسياً في الإصابة بتصلب الشرايين، حيث يخترق جدران الشرايين ويتراكم فيها، ويسهم في LDL تطور الاستجابة الالتهابية.

ووجد تحليل لما يقرب من 100 دراسة انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك الوفيات من أي سبب، مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه، وصولاً إلى استهلاك 800 جرام من الخضراوات والفواكه يومياً. ومع كل زيادة بمقدار 200 جرام في تناول الفاكهة والخضراوات، كان هناك انخفاض بنسبة 8% في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، وتراجع بنسبة 16% في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، و بنسبة 10% في خطر الوفاة لأسباب أخرى.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول 8 حصص من الخضراوات والفواكه يومياً أو أكثر، من مجموعة متنوعة من

الألوان.

ووجدت الدراسات العلمية أن التفاح والكمثري والفواكه الحمضية والخضراوات الورقية وسلطات الخضراوات، والخضراوات الصليبية (مثل البروكلي) مرتبطة بالحفاظ على صحة القلب.

وتسهم الفواكه والخضراوات في صحة القلب من خلال: تقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الحد من الإجهاد التأكسدي والعمليات الالتهابية، خفض الكوليسترول، خاصة أن المواد الكيميائية النباتية المختلفة من مجموعة متنوعة من الخضراوات والفواكه – مثل بيتا كاروتين من الخضراوات البرتقالية والخضراء، والليكوبين في الطماطم، والصابونين في الباذنجان ومكونات الخرشوف الفريدة– تُسهم أيضاً في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.