

احذر تناول الأطعمة الدهنية خلال الأوقات الصعبة.. لهذه الأسباب



حدّرت دراستان جديدتان، أجراهما باحثون من جامعة برمنغهام، من تناول الأطعمة الدهنية خلال الأوقات العصيبة، إذ يمكنها إضعاف قدرة الجسم على التعافي، وقد يؤدي إلى انخفاض أكسجين الدماغ وضعف وظيفة الأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن تناول الأطعمة الغنية بالدهون خلال فترات الإجهاد العقلي يضاعف الأكسجين الدماغ في القشرة الجبهية، ما يؤدي إلى استنفاد توصيل الأكسجين (انخفاض بنسبة 39% في الهيموغلوبين المؤكسج) مقارنة بتناول New Atlas وجبة قليلة الدسم، وفقاً لموقع

وتبيّن أن تناول الأطعمة الدهنية عند التعرض للإجهاد العقلي يقلل من وظيفة الأوعية الدموية بنسبة 1.74%، بحسب ما كما أنه يتم تقليل وظيفة الأوعية الدموية لمدة تصل إلى 90 دقيقة «FMD» تم قياسه بواسطة توسع التدفق العضدي بعد تراجع التوتر.

من جانبها، قالت الدكتورة بجامعة برمنغهام روزاليند باينهام: «عندما نشعر بالتوتر، تحدث أشياء مختلفة في الجسم:

يرتفع معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتتوسع الأوعية الدموية، ويزداد تدفق الدم إلى الدماغ، وتنخفض مرونة «الأوعية الدموية بعد الإجهاد العقلي».

وأضافت: «أظهرت الدراسات السابقة أن انخفاض وظيفة الأوعية الدموية بنسبة 1% يؤدي إلى زيادة بنسبة 13% في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والأهم من ذلك هو أن الضعف في وظيفة الأوعية الدموية استمر لفترة أطول عندما تناول المشاركون مخبوزات الكرواسون».

على الجانب الآخر، أشارت إلى أن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مادة البوليفينول، مثل الكاكاو والتوت والعنب والتفاح وغيرها من الفواكه والخضراوات ليس له أي تأثير في وظيفة الأوعية الدموية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.