

دراسة تكشف علاقة الشوكولاتة الداكنة بصحة القلب



كشفت دراسة علمية حديثة أهمية الشوكولاتة الداكنة لصحة القلب، لما لها من دور كبير في انخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الذي يهدد حياة الكثيرين.

عن وجود علاقة واحدة بين تناول الشوكولاتة الداكنة [News Medical] وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة وانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الأساسي، وهو اكتشاف قد يكون له آثار بعيدة المدى على صحة القلب والأوعية الدموية، ويفتح طريقاً جديداً لتحسين صحة القلب.

وإستخدام العلماء طريقة «التوزيع العشوائية المتعدية» لاستكشاف العلاقة السببية بين تناول الشوكولاتة الداكنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، وهي التي تستخدم التباين المُقاس في الجينات ذات الوظيفة المعروفة، لفحص التأثير السببي للتعرض القابل للتعديل على المرض في الدراسات الرصدية.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاستهلاك المنتظم للشوكولاتة الداكنة، يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الأساسي، ما يوفر رؤى قيمة للوقاية منه لدى عامة السكان.

واستكشف الباحثون في دراستهم كذلك، العلاقة بين تناول الشوكولاتة الداكنة ومخاطر 12 مرضاً للقلب والأوعية الدموية، بما في ذلك قصور القلب، وأمراض القلب التاجية، واحتشاء عضلة القلب، والرجفان الأذيني، وأمراض

الصمامات غير الروماتيزمية، واعتلال القلب غير الإقفاري، وارتفاع ضغط الدم الأساسي. وخلصت النتائج إلى أن تناول الشوكولاتة الداكنة يقلل بشكل كبير من خطر ارتفاع ضغط الدم الأساسي، كما أنها اقترحت وجود صلة سلبية بين تناول الشوكولاتة الداكنة وخطر الجلطات الدموية الوريدية، والتي تحدث عندما تتشكل جلطة دموية في الوريد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.