ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

8 يوليو 2017 03:21 صباحا

تنظيف الشرايين من الدهون يقلل نسب الوفاة

تنظيف الشرايين من الدهون أمر في غاية الأهمية، فمن المعروف أن الشرايين هي التي تنقل الدم إلى جميع أجزاء الجسم لتغذيته، وعند حدوث بعض المعوقات والحواجز التي تمنع تدفق الدم بالصورة الطبيعية المعتادة، فإن الشخص يصاب بأمراض القلب، ويرتفع لديه الضغط بصورة مستمرة، وهذه الأمراض بالطبع تمثل مشاكل صحية كثيرة ومتعددة، وتصل درجتها إلى الخطورة الحقيقية على حياة الأشخاص.

تنصح جميع المراكز الطبية المتخصصة والدراسات والأبحاث باتباع طريقة لتنظيف الشرايين من تراكم الدهون والشحوم والمواد الضارة عبر الأيام والشهور والسنين، ويمكن ان يتحقق ذلك بتناول بعض الوجبات التي تحتوي على أطعمة طبيعية، ويمكن بذلك الاستغناء عن الأدوية الكيميائية، ولكن إذا وصل الأمر إلى درجة من التفاقم فلا بد من التدخل الطبي بالعقاقير وطرق العلاج المتنوعة والتي من ضمنها الجراحة، ولكن كما يقول المثل إن الوقاية خير ألف مرة من العلاج، ولذلك فإن بعض العادات الصحية يمكن أن تكون واقية من مثل هذه المشاكل الجسيمة، وأيضاً بعض العادات السيئة سبب أساسي في الإصابة بهذه المشكلة الصحية.

تسبب الوجبات المليئة بالدهون تراكم بعض الشحوم على جدران الشرايين ولذلك ينصح الأطباء بالابتعاد عن هذه الأغذية بكل أنواعها خاصة للأشخاص الذين يعانون من بعض المشاكل، ومن هذه الأطعمة اللحوم التي تحتوي على

كميات عالية من الدهون والحليب كامل الدسم وأيضاً البيض، والابتعاد عن معظم الأطعمة المقلية بالزيوت أو السمن، والأفضل استبدال هذه الأطعمة بالخضروات والوجبات المسلوقة والكثير من الفاكهة الطازجة، كما أن هناك العديد من المشروبات التي تعمل على إذابة الدهون بشكل جيد، ومنها خل التفاح وهو مضاد أيضا للسموم ويعمل على إزالة الكوليسترول الضار بالجسم، بالإضافة إلى انه يعد مذيبا قويا للدهون، وينشط عملية الأيض الطبيعية في الجسم، ومن مميزاته انه يساعد الشخص على التخلص من أي وزن زائد عن الجسم، والسبب في كل هذه المميزات للخل انه يحتوي على كميات كبيرة من مادة البوتاسيوم، والتي لها دور كبير في المساعدة على عملية نقل الغذاء إلى خلايا الجسم المختلفة مع التخلص من النفايات والسموم في نفس الوقت، كما يحتوي خل التفاح على مادة البيتا كاروتين وهي تعمل على التخلص من الجذور الحرة في الجسم، وتساعد في تكسير الدهون والشحوم، وطرق تناول خل التفاح متعددة، حيث يمكن استخدامه في كثير من السلطات، وفي حالة تناوله مع الماء فيفضل وضع ملعقتين (وسط) على كوب (كبير) من الماء.

خليط قوي

تؤثر بعض الأطعمة الحارقة بشكل جيد ومفيد في تنظيف الشرايين من الدهون والمواد الضارة، وهناك وصفة قوية يمكن استخدامها في هذا الشأن تتكون من ثلاثة أطعمة حارقة تترك أثرا جيدا، وهي الثوم مع الزنجبيل والليمون إضافة إلى الماء، هذا الخليط قوي ومفيد للغاية في حالات انسداد الشرايين، وأيضا يفيد في علاج أمراض البرد، إضافة إلى ان هذا الخليط يعمل على تقوية وتعزيز أداء الجهاز المناعي، ويساعد الكبد في أداء وظيفته في تنقية الجسم من السموم، ويزيد من إفرازات أنزيمات الكبد، ويقضي على الجذور الحرة التي تنتشر في الجسم، والتي تسبب العديد من الأمراض الجسيمة، ومن فوائد هذا المزيج أيضا انه يقلل دهون الدم ويزيل حالة الإرهاق والخمول من الجسم، ويمكن عمل هذا الخليط باستخدام ليتر واحد من المياه وجذر من الزنجبيل 3 سنتي مثلا و2 ليمونة و2 رأس ثوم، ويقشر الثوم ويقطع الليمون ويوضع الزنجبيل ويضرب المزيج معا في الخلاط، وبعد ذلك يوضع في إناء ويضاف إليه لتر واحد من المياه الساخنة، ثم يوضع الناتج النهائي على الموقد ويسخن وتحرك المكونات جيدا حتى نصل إلى درجة الغليان، ونترك الخليط حتى يبرد، ويتم تناوله على هيئة كوب واحد يوميا، ويفضل ان يكون على معدة خاوية أو قبل الأكل بساعة على الأقل.

الزنجبيل

عرف الإنسان الزنجبيل منذ آلاف السنين، وبعض الحضارات القديمة مثل الحضارة الهندية والصينية كانت تعتبر الزنجبيل علاجا لجميع الأمراض، ويستخدم الزنجبيل الآن في كثير من العلاجات الطبيعية، وذلك لأن الزنجبيل يحتوي على مواد فعالة كثيرة، فهو يعمل على ازالة الدهون ببعض الخواص الموجودة فيه، ومنشط قوي للدورة الدموية في الجسم، ويحتوي ايضا على مضادات الاكسدة، ويساعد على ازالة السموم بما يدعم بذلك أداء الكبد، والمفيد انه ينظف الشرايين من معدلات الكوليسترول الضار في الدم، حيث تصل نسبة تنظيفه للكوليسترول إلى ما يقرب من 35% إلى 40%، وبعض الدراسات الحديثة أثبتت ان الزنجبيل يعمل على رفع حرارة الجسم مما يساعد على إذابة وحرق الدهون بنسب تصل إلى 25%، بالإضافة إلى انه يحتوي على مواد متشابهة مع عمل أنزيمات الهضم، مما يساعد على عملية الهضم بشكل جيد وسهل، وخاصة الأطعمة المليئة بالبروتينات، ويمكن استخدام الزنجبيل بطرق كثيرة ومتعددة، وله ثلاث خواص مجتمعة تؤدي إلى التخلص من الدهون وهي دوره الكبير في التخلص من المواد السامة بالشرايين والدم، وقدرته على تنشيط الدورة الدموية بشكل كبير، وأيضا فهو مرقق للدم بدرجة كبيرة، وبذلك يعمل على كسح الدهون من الشرايين، والجدير بالذكر انه يساعد ايضا في تحسين عملية الايض في الخلايا.

الرمان والبطيخ والقرفة

يحمي الرمان الجدران الداخلية للشرايين من التدهور والتلف بما يحتويه من مواد كثيرة مضادة للأكسدة، وأثبتت

دراسة حديثة ان عصير الرمان يساعد الجسم على إنتاج كميات وفيرة من أكسيد النيتريك، وهذه المادة لها دور كبير في فتح الشرايين والمساعدة على التدفق القوي والسريع للدم بعيدا عن العوائق، ومن الفواكه الأخرى المفيدة في تنظيف الشرايين البطيخ، فهو من الفواكه اللذيذة والخفيفة والتي تحدث حالة من الانتعاش للجسم، وثبت انه يعمل على علاج ضغط الدم المرتفع وخفضه في فترة زمنية تصل إلى 5 أسابيع فقط، والسبب احتواء البطيخ على الأحماض الأمينية التي تحفز الجسم على إنتاج اكسيد النتريك، وهذا المركب كما ذكرنا يساعد على تمدد الأوعية الدموية والشرايين بشكل جيد ومرور الدم دون عوائق، والطعام المفيد ايضا في حالة الشرايين المسدودة هو القرفة، فهي تعمل على منع تراكم الدهون في الدم، اضافة إلى إنها تخفض من الكوليسترول الضار في الجسم بنسبة تصل إلى 30%، وتحسن من عمليات الاستقبال في الجسم، ويمكن إضافة القرفة على أطعمة كثيرة، مثل الأرز وطواجن الخضروات، ووضع القليل منها على القهوة، وأيضا يمكن تناولها كمشروب خاص يضاف إليه بعض الحليب، ويمكن تناولها بطرق كثيرة في الأطعمة.

الثوم والكركم والبروكلي

يقلل الثوم منفرداً من كمية الدهون الموجودة بالشرايين ويحمى الأوعية الدموية من الترسبات وتراكم الشحوم والمواد الضارة، وذلك لما يحتويه من مادة الاليسين، فهي تعمل على حفظ الحالة الحيوية للأوعية الدموية، خاصة كبار السن نتيجة التغييرات في جدار الشرايين، أما الكركم فله دور أيضاً في منع تصلب الشرايين، لأنه يعمل على تقليل الالتهابات في الشرايين، وأيضاً أثبتت الدراسات ان مادة الكركمين الموجودة به تقلل من تراكم الدهون على جدران الشرايين بنسبة كبيرة تصل إلى 30%، مما يقلل من حدوث التخثرات الصغيرة والجلطات في الدم، ومن الأطعمة المفيدة أيضاً في هذا الشأن البروكلي، حيث يحتوي على نسب وفيرة من فيتامين «ك»، وهذا الفيتامين له دور كبير في منع حدوث تصلب الشرايين، إضافة إلى ان البروكلي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية القابلة للذوبان والتي لها دور في حماية وتدعيم جدران الشرايين، وغني أيضاً بالمواد المضادة للأكسدة التي تعمل على تقليل الكوليسترول الضار في الدم، بالإضافة إلى الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى المفيدة في هذه الحالة، ومن الأطعمة المفيدة كذلك التوت البري، لأنه غني بعنصر البوتاسيوم الذي يساهم في تقليل الكوليسترول الضار ويعزز من وجود الكوليسترول النافع، وأثبتت الدراسات أن التوت البري يقي من الإصابة بأمراض القلب بنسبة كبيرة وصلت إلى 45%.

أمراض الشرايين والوفاة

تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن أمراض القلب والشرايين تعد من أسباب الوفاة الرئيسية على مستوى العالم، والتي تحدث بسبب الإهمال المستمر في تنظيف شرايين الجسم، ووصلت نسبة الوفيات في بعض الدول الأوروبية إلى 45% بسبب هذه المضاعفات التي تنتج عن المشاكل التي تحدث للشرايين وتنعكس على أداء القلب، وأكدت الدراسات أن أحسن وسيلة لمنع إصابة الشرايين بالضيق والمشاكل هو اتباع أنظمة غذائية سليمة وصحية، إضافة إلى إجراء بعض الممارسات الرياضية المستمرة والمنتظمة، لأنها سوف تساعد على حرق الدهون التي تتراكم أولاً بأول، وأيضاً بناء عضلات قوية مع تنشيط الدورة الدموية بصورة كبيرة تمنع تكوين أي تخثرات داخل الشرايين تتراكم عليها الشحوم، ولكن النظام الغذائي ضروري لتوفير المعادن والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ويجب الابتعاد عن عادة التدخين السيئة أحد أهم أسباب ضرر الشرايين، فهي تسهم بقدر كبير في إصابة الشرايين بالتصلب وفقدان مرونتها، وبالتالي عدم التدفق السريع للدم بشكل طبيعي، والسبب أحتواؤها على مادة النيكوتين التي تؤدي إلى سرعة نبضات القلب وضيق الشرايين.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©