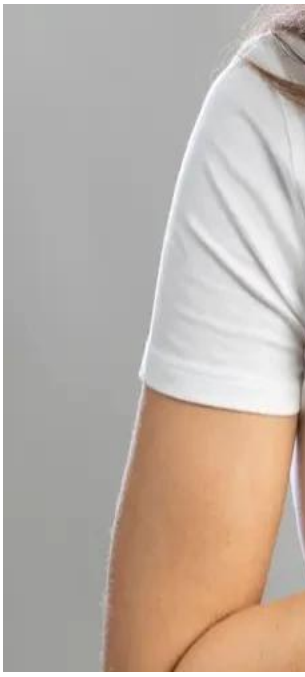
من السلمون إلى الشوفان... إليك سر صحة القلب في 6 أطعمة



كشفت دراسة جديدة، عن وجود "6" أطعمة يمكن أن يكون تناولها يعمل على خفض أي خطر يواجه القلب.

وتوصل باحثون من جامعة "ساوثهامبتون" ومستشفى "ماساتشوستس" العام بريغهام في الولايات المتحدة إلى أن:"أبحاثاً سابقة ربطت العمل في نوبات ليلية بمشاكل القلب والأوعية الدموية".

ووفقًا لما نشره موقع "Live Surrey" نقلًا عن دورية "Communications Nature"، شملت الدراسة الجديدة "20" مشاركاً سليماً قضوا أسبوعين في بيئة مُراقبة تُحاكي نوبات الليل، وتناولوا الطعام إما ليلًا أو نهاراً.

وكما قام الباحثون بتقييم تأثير توقيت الوجبات على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين، مثل مؤشرات الجهاز العصبي اللاإرادي ومثبط منشط البلازمينوجين-1، وهي مادة تزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم، وضغط الدم.

وفي السياق ذاته، حدد خبراء تغذية أنواع محددة من الأطعمة مفيدة بشكل خاص لصحة القلب، كما يلي:

1. سمك السلمون

يقول دكتور جاي شاه، طبيب القلب:"أوصي بتناول أطعمة مثل سمك السلمون، الغني بأحماض أوميغا-3 الدهنية التي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب ودعم مستويات الكوليسترول الصحية".

وتوصي روزي كار، أخصائية تغذية:"بشوي سمك السلمون مع رشة من عصير الليمون والأعشاب في الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20-15 دقيقة، أو سلقه في مرق عطري للحصول على سمك طري ورطب".

2. الشوفان

وكما تقول كار، إنه:"توفر الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، كربوهيدرات معقدة تساعد في الحفاظ على ثبات مستويات السكر في الدم، مما يمنع حدوث طفرات التهابية قد تُلحق الضرر بالأوعية الدموية مع مرور الوقت".

3. الخضروات الورقية

وتقول كار إن:"هذه الأطعمة غنية بالنترات الغذائية التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، مما يساعد على تمدد الأوعية الدموية، وتحسين تدفق الدم، وخفض ضغط الدم"، مشيرة إلى أنها:"الاستهلاك المنتظم لها يرتبط بتحسين أداء التمارين الرياضية ووظائف القلب والأوعية الدموية".

ويقول شاه إن:"الكرنب والسبانخ غنيان بالبوتاسيوم أيضًا. ويساعد تناولهما على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم".

4. زيت الزيتون البكر الممتاز

وتوضح كار أن:"زيت الزيتون البكر الممتاز غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، ومضادات الأكسدة القوية التي تُسمى البوليفينول، والتي تُقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات".

وتضيف:"يُساهم الالتهاب المزمن منخفض الدرجة في الإصابة بأمراض القلب من خلال التأثير على صحة الشرايين".

5. الطماطم

وتشرح كار أن:"الطماطم غنية بالليكوبين، وهو عبارة عن مضاد أكسدة قوي يُقلل الالتهاب ويمنع أكسدة الكوليسترول"، مشيرة إلى أنها:"من المثير للاهتمام أن طهي الطماطم يزيد من التوافر الحيوي لليكوبين".

6. منتجات الألبان المخمرة

وتقول كار إن:"منتجات الألبان المخمرة تحتوي على البروبيوتيك الذي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والالتهابات المزمنة. يساعد فيتامين K2 الموجود في هذه الأطعمة على منع تراكم الكالسيوم في جدران الشرايين".