

دراسة تكشف فوائد مذهلة لتناول الشوكولاتة والشاي معا



وجدت دراسة جديدة أن تناول الشوكولاتة وشرب الشاي قد يكون مفيداً لصحة القلب والأوعية الدموية، حيث يُمكن لمركبات طبيعية تُعرف باسم «فلافان 3 أولز»، الموجودة في الشوكولاتة والشاي، أن تُساعد في خفض ضغط الدم، وفق ما ذكره موقع «فيرى ويل هيلث» الطبي.

وقامت الدراسة، التي نُشرت مؤخراً في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، بمراجعة 145 تجربة عشوائية مُحكمة بحثت في كيفية تأثير مركبات «فلافان 3 أولز» على ضغط الدم.

وشملت التجارب بيانات 5205 أشخاص، منهم من يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري ومنهم أشخاص غير مصابين بها. ووجد الباحثون أن مركبات «فلافان 3 أولز» مفيدة في خفض ضغط الدم.

وتوجد هذه المركبات أيضاً في أطعمة أخرى إلى جانب الشاي والشوكولاتة، مثل العنب والتفاح.

وقال كريستيان هايس، زميل الكلية الملكية للجراحين في إنجلترا وزميل الكلية الملكية للأطباء وأستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة «سري - Surrey» البريطانية وأحد مؤلفي الدراسة: «لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم كان مقدار انخفاض الضغط (بسبب مركبات الفلافان) مماثلاً لما هو متوقع من حبوب خفض ضغط الدم».

وأضاف هايس أنه على النقيض من ذلك فإنه «عند الأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، لم يكن هناك سوى انخفاض طفيف للغاية في ضغط الدم».

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن المرجح أنك ستحتاج إلى ما هو أكثر من الشاي والشوكولاته للتحكم فيه، وفقاً لما صرّح به كيفن بارك، اختصاصي التغذية المُعتمد في كلية «كيك - Keck» الطبية بجامعة جنوب كاليفورنيا، لموقع «فيرى ويل هيلث».

وأضاف بارك: «يجب إجراء تغييرات في نمط الحياة والنظام الغذائي أيضاً، ولكن دمج الأطعمة الغنية بـ(فلافان 3 أولز) في نظام غذائي متوازن قد يُحقق فوائد كبيرة ويُحسن ضغط الدم لدى الفرد».

ولتحقيق فوائد «فلافان 3 أولز» المحتملة على ضغط الدم، عليك الالتزام بإضافة الأطعمة التي تحتوي على هذه المركبات إلى نظامك الغذائي بانتظام.

وقال بارك: «لتحسُّن ضغط دمك، يتطلب ذلك تناول الشوكولاتة أو الشاي لفترة استهلاك طويلة نسبياً، نحو أربعة إلى ثمانية أسابيع، وفقاً للدراسة».

وأشار هايس إلى أن متوسط جرعة «فلافان 3 أولز» التي تناولها المشاركون كانت نحو 500 إلى 600 ملليغرام يومياً.

وأضاف أنه يمكن تحقيق ذلك بتناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي، أو حصة أو حصتين من الشوكولاتة الداكنة، أو ملعقتين إلى ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو، أو تفاحتين إلى ثلاث تفاحات، أو مزيج من كميات أقل من هذه العناصر مع فواكه أخرى مثل العنب والكمثرى والتوت.