الكيمتشي يكتسب شهرة عالمية كـ"طعام خارق" للوقاية من الأمراض المزمنة



أثبت فريق من العلماء، مجددا أن الحلول الصحية الهامة قد تكمن في أطعمة بسيطة.

فقد كشفت دراسة حديثة أن:"تناول الكيمتشي، الطبق الكوري التقليدي المصنوع من الخضراوات المخمرة، يمكن أن يساهم في خفض مستويات السكر في الدم والدهون الثلاثية وضغط الدم وهي عوامل رئيسية ترتبط بصحة القلب والتمثيل الغذائي".

ويعد الكيمتشي من الأطعمة المخمرة التي تشتهر بمحتواها العالي من البروبيوتيك، وهي بكتيريا نافعة تعزز صحة الأمعاء والهضم، ومع تزايد الاهتمام العالمي بصحة الجهاز الهضمي، بدأ هذا الطبق الآسيوي يحظى بمكانة "الطعام الخارق" الجديد في الأنظمة الغذائية الحديثة.

وكان الكيمتشي جزءا من المطبخ الكوري منذ آلاف السنين، لكنه أصبح اليوم يُضاف إلى عشرات الوجبات في مختلف أنحاء العالم من البيض والأرز إلى الأفوكادو وحتى الآيس كريم.

وأوضح فريق البحث من كلية الزراعة والصحة والموارد الطبيعية بجامعة كونيتيكت في الولايات المتحدة، أن:"تناول الكيمتشي بانتظام ارتبط بتحسن واضح في مؤشرات صحية أساسية".

ففي مراجعة شملت 9 دراسات أُجريت بين عامي 2011 و2023 على نحو 43 ألف شخص، لاحظ العلماء انخفاضا في مستوى السكر في الدم أثناء الصيام بمقدار 1.93 ملغ/ديسيلتر لدى من تناولوا الكيمتشي مقارنة بغيرهم، وهو تحسن قد يحد من خطر الإصابة بمرض السكري الذي يؤثر على عشرات الملايين حول العالم.

وكما انخفضت مستويات الدهون الثلاثية بمقدار 29 ملغ/ديسيلتر، وهو عامل رئيسي في الوقاية من أمراض القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وأما ضغط الدم، فانخفض بنحو 3.48 ملم زئبق في الانقباضي و2.68 ملم زئبق في الانبساطي، وهو ما اعتبره الفريق "تحسنا ذا دلالة طبية" يمكن تحقيقه من خلال الغذاء فقط.

وقال البروفيسور أوك تشون، المشارك في إعداد الدراسة:"عادة ما نرى مثل هذه الانخفاضات بعد العلاج الدوائي، لذا فإن تحقيقها عبر تدخل غذائي بسيط أمر مشجع للغاية".

وتُعزى الفوائد الصحية للكيمتشي إلى دوره في دعم الميكروب يوم المعوي، وهو مجتمع البكتيريا النافعة في الأمعاء، وتساعد هذه البكتيريا في تنظيم الالتهابات وتعزيز المناعة والحفاظ على التوازن الأيضي.

ويقول الدكتور كافين ميستري، أخصائي الأشعة العصبية وخبير طول العمر، إن:"الكيمتشي يمكن أن يكون عنصرا مهما في نظام غذائي يعزز صحة القلب ويقلل خطر السرطان"، مضيفا أن "تحسين تنوع الميكروب يوم خطوة أساسية نحو صحة أفضل".

ويرى الأطباء، أن:"إدخال الكيمتشي ضمن النظام الغذائي اليومي يمكن أن يُحدث فرقا حقيقيا في الوقاية من السكري وأمراض القلب والالتهابات المزمنة".

ويؤكد الدكتور دانيال أتكينسون، الطبيب العام والمستشار في شركة الرعاية الصحية الرقمية "تريتد"، أن فوائد الكيمتشي الصحية تعد بشرى سارة لكل من يسعى لتحسين صحته من خلال الطعام لا الأدوية.