عناصر في وجبة عشائنا تسبب أمراض قلبية ودماغية قاتلة



قال باحثون صينيون إن تناول العشاء المليء بالبروتين النباتي والدهون الصحية والكربوهيدرات بدلاً من اللحوم والكربوهيدرات المكررة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 10%.

ونشر فريق من العلماء تابع لجامعة "هاربين" الطبية في الصين نتائج دراسته في مجلة علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، يوم الأربعاء الماضي، مؤكدا وجود علاقة وطيدة بين وجبة العشاء وأمراض القلب.

ودرس الباحثون البيانات الغذائية لأكثر من 27911 من البالغين الأمريكيين الذين تمت مقابلتهم في المسح الوطني لفحوص الصحة والتغذية.

وركز الباحثون على مجموعة متنوعة من المغذيات الأساسية (الدهون والكربوهيدرات والبروتينات) التي يتم تناولها في العشاء مقابل وجبة الإفطار، ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في "EurekAlert"، إلى أن أولئك الذين تناولوا الكربوهيدرات منخفضة الجودة واجهوا مخاطر أعلى للإصابة بنوبة قلبية ونوعا من آلام الصدر يسمى الذبحة الصدرية.

كما أشارت النتائج إلى أن أولئك الذين تناولوا البروتين الحيواني ازداد لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والذبحة الصدرية.

وأكدت الدراسات أن انخفاض استهلاك الأحماض الدهنية غير المشبعة مرتبط بشكل وثيق بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

قال مؤلف الدراسة، ينج لي، من جامعة "هاربين" الطبية في بيان نشرته "فوكس نيوز": "إن توقيت الوجبة جنبًا إلى جنب مع جودة الطعام عوامل مهمة يجب مراعاتها عند البحث عن طرق لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب".

وأضاف الباحث: "وجدت دراستنا أن الأشخاص الذين يتناولون عشاء نباتيًا يحتوي على المزيد من الكربوهيدرات الكاملة والدهون غير المشبعة، انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 10 في المائة".

وتابع لي: "يوصى دائما بتناول نظام غذائي صحي، خاصة لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، لكننا وجدنا أن تناول اللحوم والكربوهيدرات المكررة على الإفطار بدلاً من العشاء كان مرتبطًا بانخفاض المخاطر".