# دراسة هندية: تناول الكالسيوم يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية



أظهرت دراسة حديثة، نشرها موقع "إكسبرس إنديا" الهندي، أن تناول 5% من الكالسيوم الغذائي أثناء العشاء، وكمية مساوية في وجبة الإفطار، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 6%.

و في التفاصيل، أكد خبراء الطب الباطني أهمية توزيع تناول الكالسيوم الغذائي خلال الإفطار والعشاء، مشيرين إلى هذا التوقيت باعتباره محوريًا لامتصاص الجسم واستخدامه لهذا العنصر الغذائي.

و بحسب الموقع الهندي، أوضح الخبراء أن امتصاص الكالسيوم يرتبط بشكل معقد بالمكونات الغذائية الأخرى و إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، لذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أثناء الإفطار والعشاء يضمن الامتصاص الأمثل والاستفادة منه على مدار الساعة؛ مما يعزز صحة العظام ويحتمل أن يقلل من مخاطر القلب والأوعية الدموية.

ومن خلال الخوض في العلاقة المعقدة بين تناول الكالسيوم وصحة القلب والأوعية الدموية، بين الخبراء أن تناول كمية كافية من الكالسيوم أمر ضروري للحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية؛ نظرًا لدوره في

وظيفة الأوعية الدموية وتقلص العضلات الملساء.

وأضافوا أن الكالسيوم قد يساعد في تنظيم استقلاب الكوليسترول وتخفيف تكوين اللويحات الشريانية؛ ما يقلل من احتمالية الإصابة بحوادث القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وبينما يوصون بإدراج الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان، والخضر الورقية، والأطعمة المدعمة في وجبتي الإفطار والعشاء، فإنهم يؤكدون على أهمية الحفاظ على التوازن الغذائي العام لتجنب الآثار الضارة مثل حصوات الكلى أو تكلس القلب والأوعية الدموية، وفقا لموقع إكسبرس إنديا.

وسلط الخبراء الضوء على تأثير المتغيرات مثل مستويات فيتامين د، والتفاعلات الدوائية، وصحة الجهاز الهضمي على امتصاص الكالسيوم، ناصحين باستشارة متخصصي الرعاية الصحية أو أخصائيي التغذية قبل إجراء تغييرات كبيرة على تناول الكالسيوم.