

الفصل السادس

تقوية القلب



## الفصل السادس

### تقوية القلب

كلما إمتد بنا العمر كلما إزدادت الرواسب الضارة على الجدران الداخلية للدورة الدموية. ويمرور الوقت ينبع إحتمال إنسداد الشرايين.

### أسباب الازمات القلبية

الخطر الأكبر هو إنسداد الشرايين المغذية للقلب، وفي هذه الحالة يمكن للفرد أن يتعرض لخطرين.

الخطر الأول: ينتج عن إنسداد أحد الشرايين المغذية للقلب مما يؤدي إلى نقص الأكسجين المغذى لعضلة القلب وحدوث أزمة قلبية. الخطر الثاني: ينتج عن صعوبة مرور الدم نتيجة لهذه الرواسب مما يؤدي إلى التحام الكرات الدموية ببعضها وتكوين جلطة يمكن أن تؤدي إلى انسداد مسار الدم، وينتج عن ذلك حدوث الأزمة القلبية.

### الهدف من وجود الكولسترول

يختلف الكولسترول عن الدهون حيث أن الدهون لا تذوب فى الدم. ولذلك لتخليص الدهون من الدم يجب وجود وسيلة لحملها. هذه الوسيلة هى الكولسترول الذى يقوم الكبد بتكوينه. ويمكن أيضا أن يحصل الجسم أيضا على الكولسترول من اللحوم والبيض والجسم يحتاج إلى كمية محددة من الكولسترول لكى يستمر فى أداء وظائفه فى الحياة.

### الكولسترول الضار والكولسترول النافع

عندما نأكل الدهون الحيوانية التى لا يمكن تجنبها حيث أنها موجودة أيضا ولو بنسبة ضئيلة فى اللحوم الحمراء، فإن هذه الدهون تهضمها المعدة ثم تتجه مباشرة إلى الكبد

حيث تتحد مع الكولسترول وتنتشر في مجارى الدم المنتشرة بجميع أعضاء الجسم. ويوجد نوعين من الكولسترول هما:

الكولسترول النافع	الكولسترول الضار
مهمته فصل الكولسترول الضار من جدار الأوعية الدموية وإرجاعه إلى الكبد سريعاً قبل أن يتصلب ويلتصق ببعضه أو بجدار الأوعية الدموية.	هو الكولسترول المتحد مع الدهون. وهذا الكولسترول يعتبر سيئاً لأنه بما يحمله من دهون يلتصق بسهولة بالجدار الداخلى للأوعية الدموية.

أن تناول كميات كبيرة من الدهون يجبر الكبد على إنتاج كميات كبيرة من الكولسترول الضار وذلك يؤدي في النهاية إلى انخفاض عدد سنوات العمر.

### التغذية الصحيحة

إن أسهل طريقة لتحسين حالة دورتنا الدموية هو تغيير نظامنا اليومي في التغذية، حيث أنه قد إتضح من نتائج الأبحاث التي أجريت بالنسبة لهذا الموضوع بجامعة تورونتو بكندا أنه يمكن أن نحافظ بالمستوى الصحى للكولسترول إذا تناولنا طعامنا اليومي بكميات ضئيلة وعلى فترات كثيرة. حيث أن تناول كمية كبيرة من الطعام فى مرة واحدة يؤدي إلى تكوين كمية كبيرة من الإنسولين الذى يساعد على إنتاج عناصر معينة بالجسم تعمل على زيادة إنتاج الكولسترول بواسطة الكبد. وقد إتضح من نتائج الأبحاث بالنسبة لهذا الموضوع أن الأفراد الذين يتناولون طعامهم بكميات قليلة وعلى فترات كثيرة ينخفض لديهم مستوى الأنسولين بنسبة ٢٨٪ ومستوى الكولسترول بنسبة ٨,٥٪ ومستوى الكولسترول الضار بنسبة ١٣,٥٪.

لقد تحدثنا سابقاً عن أغذية الرجيم الدور الإيجابى الذى تلعبه الأطعمة المحتوية على السليولوز، وكما ذكرنا فإنه يوجد نوعين من السليولوز:

#### ١- السليولوز الذى يذوب في الماء:

يمكن أن يساعد على التخلص من بعض الكولسترول المتلصق بالأوعية الدموية. ويتضح

من ذلك أن السليولوز يساعد على إخراج الكولسترول من الجسم. وبالنسبة للرجال الذين يعانون من إرتفاع مستوى الكولسترول بأجسامهم فإنه يمكن تخفيض هذا المستوى بنسبة عالية إذا تناولوا حوالي كوب ونصف من البقول يوميا.

## ٢- السليولوز الذي لا يذوب فى الماء:

فإنه يلعب دوراً هاماً فى تخفيض عمل الأمعاء، وهذا يساعد على تقليل إصابة الأمعاء الغليظة بالسرطان. ومع ذلك يتضح أن السليولوز الذى يذوب فى الماء يساعد على تخفيض مستوى الكولسترول بالدم. وهذا السليولوز موجود فى معظم الخضراوات التى تتناولها بالذات فى الجزر الذى يمكن أن يخفض مستوى الكولسترول بنسبة من ١٠٪ إلى ٢٠٪ إذا تناولنا جزرتين فى اليوم أو أكثر.

## علينا تجنب الدهون المشبعة

يجب علينا التفريق بين أنواع الدهون المختلفة، ويوجد نوعين من الدهون: الدهون الضارة المشبعة والدهون النافعة. الدهون المشبعة الموجودة فى لحوم الحيوانات تعتبر دهونا ضارة حيث أنها ترفع مستوى الكولسترول بالدم وتؤدى إلى أمراض القلب. والدهون الغير مشبعة تستخرج من النباتات ولذلك تعتبر دهونا نافعة. ويوجد نوع من الدهون غير المشبعة يستخرج من لحوم الأسماك التى تعيش فى أعماق البحار ويحمل اسم (أوميغا ٣) ويعتبر أفضل الدهون غير المشبعة. إن دهون (أوميغا ٣) تعمل على تفادى تكوين الجلطات بالدم وتوسيع ممرات الأوعية الدموية. وعند إستعمال (أوميغا ٣) لتوسيع الشرايين فى أحد الأبحاث التى أجريت على مجموعة من المرضى وجد أن نصف هؤلاء المرضى الذين تناولوا ٣,٢ جرام من هذه الدهون فى اليوم فى شكل كبسولات لم يعانون من مضاعفات المرض.

## كيف تؤجل المرض

أمراض القلب يمكن أن تبدأ فى الطفولة. وعند وصول الإنسان إلى سن النضج فإن الكولسترول المترسب على جدار الشرايين يمكن أن يخلق الفراغ الداخلى لها بنسبة قد تصل إلى ٦٥٪ أو أكثر. ويمكن أن يرتفع معدل ترسيب الكولسترول بالشرايين إلى درجة حدوث أزمة قلبية مهلكة للإنسان. ولحسن الحظ فإنه توجد ثلاثة برامج بحثية لتجنب الآثار السلبية

الناجحة عن أسلوب الحياة غير الصحي للقلب والشرايين. أثنان من هذه البرامج تعتمد على الغذاء الصحي منخفض الدهون وتناول الدواء المناسب للحالة.

أما البرنامج الثالث فإنه يعتمد على التمرينات البدنية واليوجا والتداوى وعدم التدخل فى تناول الطعام.

## البرنامج الشامل لتحسين الحالة الصحية للقلب

(١) من المهم تناول الفواكة والخضراوات بكثرة وتقليل اللحوم الحمراء والألبان الدسمة. والهدف من ذلك هو أقل كمية من الدهون وأكبر كمية من السليولوز.

(٢) يجب علينا تناول الفيتامينات والأملاح يوميا.

(٣) الرياضة البدنية المنتظمة تخفض مستوى الكولسترول الضار وترفع من النسبة المشوية للكولسترول النافع.

(٤) تجنب الضغوط النفسية والعلاقات الطيبة مع المحيطين بنا يلعب دورا كبيرا فى الحفاظ على صحة القلب.

هل تعلم أننا إذا تناولنا الخضراوات والفواكه فقط فى غذائنا اليومى فإن أجسامنا سوف تحصل على المركبات الزلالية اللازمة والكافية للحفاظ على صحتنا طوال حياتنا. وعلى سبيل المثال إذا حرصنا على تناول مايلى فقط فى أحد أيام الأسبوع:

\* الجزر مرتين فى اليوم بواقع جزرتين فى كل مرة.

\* البقول المختلفة أكثر من مرة فى اليوم.

\* شريحة كنتالوب.

\* أى نوع من الخضراوات حسب اختيارك.

فإننا سوف نحصل على ٣٠ جرام بروتين فى هذا اليوم.

وهذا لا يعنى أنى أحبذك على أن تصبح نباتيا ولكنك يمكن إذا رغبت فى ذلك أن تقلل من تناول الأسماك واللحوم والطيور بهذه الطريقة. ويجب أن لا تنسى فى هذه الحالة

كما ذكرنا سابقا تناول الفيتامينات والأملاح وكذلك عدم تناول الأطعمة التي تحتوى على أكثر من ١٠٪ دهون حيوانية.

مما سبق يتضح أنه يجب أن نغير من عاداتنا الغذائية، وذلك بقدر الإمكان، ويمكن أن نحقق ذلك بالبدء فى تقليل الدهون والأكثار من تناول الخضراوات والفواكه، كذلك تجنب شراء الأطعمة النصف مصنعة. وعلى سبيل المثال فإن حبة واحدة من البطاطس المسلوقة تحتوى على حوالى ١٠٠ سعر حراري وإذا تم طهيها مع اللحوم والطماطم فإنها سوف تحتوى على ٣٠٠ سعر حراري.

أما إذا تحولت إلى بطاطس شيبسى فسوف تحتوى على ٨٠٠ سعر حراري، لذلك يجب علينا اتباع طرق الطهي البسيطة مثل السلق أو التجهيز على البخار.

وبعد تخفيض استهلاك اللحوم يجب أيضا تخفيض استهلاك المنتجات التي تحتوى على السكر مثل الجيلاتى والجاتوهات والحلويات والمشروبات الغازية وغيرها مثل القهوة والشاي. ولا ننسى أيضا عدم استعمال التوابل حيث أنها تساعد على تحفيز الشهية للأطعمة المحتوية على الدهون.

بالإضافة إلى مكافحة تكوين الكولسترول بالأوعية الدموية علينا دائما التأكد من أن ضغطنا لا يزيد عن (٩٠/١٤٠). العدد الأول يعبر عن الضغط الانقباضى للقلب والعدد الثانى يعبر عن الضغط الإنبساطى للقلب. إن مشكلة الضغط ترتبط بمشاكل الكولسترول وتضيف حمل زائد على القلب يمكن أن يؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية للمخ الناتج عن ضعفها بسبب الضغط المرتفع جدا.

إن الحرص على خفض الضغط المرتفع سوف يضيف إلى أعمارنا عشرة سنوات أخرى. والأدوية الخاصة بتخفيض الضغط تكون فعالة فقط إذا تناولها المريض طوال الحياة. كذلك يجب علينا تقليل الملح الذى يضاف على الأطعمة التي تناولها مع مراعاة أن تكون هذه الأطعمة قليلة السعرات الحرارية حتى نضمن عدم ارتفاع الضغط.

كذلك فإنه قد لوحظ انخفاض الضغط ومستوى الكولسترول عند الأشخاص النباتيين الذين يحصلون على أملاح الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم من الأطعمة النباتية التي يتناولونها.

يشرح الدكتور سكالاً في كتابه المعنون (الأطعمة التي تساعد على تخفيض الضغط) كيف أن الأطعمة الطبيعية الغير مجهزة تكون غنية بالبوتاسيوم، أما الأطعمة المجهزة فتكون غنية بالصوديوم. وإذا قمنا بقسمة وزن البوتاسيوم على وزن الصوديوم الذى يحتوى عليه أحد الأطعمة التى نتناولها فإننا نحصل على المعامل الغذائى ك لهذا الطعام.

وقد اتفق علماء الأغذية أن هذا المعامل يجب أن يساوى ثلاثة أو أكثر حتى نحافظ بصحة جيدة دائماً. ومن ذلك يتضح التأثير السلبى لزيادة الصوديوم فى الطعام.

ولكى نستعرض تأثير المعامل ك على الصحة فلنحدد قيمة المعامل ك لبعض الأطعمة. أن المعامل ك لطبق الكورن فليكس الذى نتناوله فى الإفطار يساوى ٠,٠٧ أى أن هذا الطبق قليل الفائدة للجسم.

المعامل ك لقطعة الروزيف يساوى ١٢ أى أن هذه القطعة مفيدة جداً إذا لم تحتوى على الدهون والكولسترول، المعامل ك للسوسيس يساوى ١٥,٠٠ وهذا مضر للضغط والكولسترول. بالنسبة للفتاح فإن الفتاحة المتوسطة تحتوى على ١٥٩ مللى جرام بوتاسيوم وواحد مللى جرام فقط صوديوم، أى أن المعامل ك للفتاح يساوى ١٥٩ وعلى عكس ذلك إذا استخدمنا الفتاح لعمل فطيرة فإن هذه الفطيرة سوف تحتوى على ٧٣ مللى جرام بوتاسيوم و ٢٩٠ مللى جرام صوديوم، أى أن المعامل ك يساوى ٠,٢٥، وهذا المثال يوضح ما يحدث للأطعمة الطبيعية بعد تجهيزها أو طبخها.

وكما يقول الدكتور/ سكالاً إذا انخفض المعامل ك عن ١,٥ فإن ضغط الدم سوف يرتفع بحدّة كذلك الأطعمة الطبيعية تحتوى دائماً على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة منخفضة من الصوديوم.

وعلى سبيل المثال فإن المعامل ك لمنتجات اللحوم تساوى ٣ أو أقل. بينما يمكن أن يصل إلى ١٠ أو أكثر للخضراوات. إن حبة البطاطس المسلوقة وبدون إضافات أخرى يصل المعامل ك فيها إلى ١,٣٠ وهذا أيضاً ينطبق على الفواكه والخضراوات والبقول والارز والحبوب الأخرى التى يرتفع فيها قيمة المعامل ك.

إن جميع الأطعمة سريعة الطهى مثل الهامبرجر وغيرها من اللحوم المصنعة تحتوى على نسب عالية من الصوديوم قد يصل إلى ١١٦٤ مللى جرام صوديوم كذلك تعرض الخضراوات للغلى يؤدى إلى فقد نسبة كبيرة من البوتاسيوم فى الماء المغلى ولذلك فإنه يجب

علينا طبخ الخضراوات على البخار أو في فرن الميكروويف أو إضافة قليل من الماء مع الخضراوات لطبخها وعدم التخلص من هذا الماء.

### تناول مضادات الاكسدة والنياسين (فيتامين ب ٣)

بالإضافة إلى السليولوز وأوميغا ٣ يجب علينا عدم نسيان البيتاكاروتين (مضاد للأكسدة) الموجودة في الخضراوات والفواكه وعلى الأخص المنتجات ذات اللون البرتقالي أو اللون الأحمر الخفيف مثل الجزر والبطاطا وكذلك الفيتامينات هـ/ب ٣.

وكما ذكرنا سابقا فإن البيتاكاروتين يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ).

الكولسترول لا يتجمع فقط على جدران الأوعية الدموية ولكن أيضا بداخل خلايا هذه الأوعية. يتجمع فقط الكولسترول المتأكسد. وتجنب وعرقلة الكولسترول المتأكسد من التجمع على جدران الأوعية الدموية والخلايا فإن البيتاكاروتين وفيتامين هـ يقومان بعرقلة هذا التجمع بالجسم.

كذلك فإن النياسين أى فيتامين ب ٣ يمتلك خاصية عرقلة تكوين الكولسترول الضار. فإذا تناولنا ٥٠٠ مللي جرام من هذا الفيتامين يوميا فإن مستوى الكولسترول الضار سوف ينخفض بالجسم وفي نفس الوقت سوف يرتفع مستوى الكولسترول المفيد. إن النياسين يعتبر أحسن وسيلة لتخفيض الكولسترول حيث أنه يعتبر الوسيلة الأقل خطرا عند استعماله والأقل في تكاليف العلاج.