



■ احذر الإفراط في تناول الدهون :

- سيدتى .. سمنك فى الأكل كثير أم قليل؟!

صار من المؤكد أن كثرة الدهون فى الطعام سبب رئيسى للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. وهنا لابد لنا من وقفة: ما هو هذا التصلب؟ وما هذه الشرايين المقصودة؟

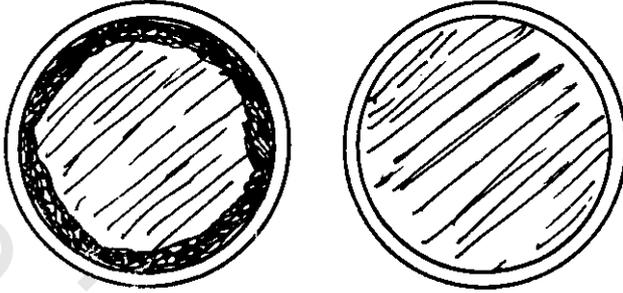
● معنى تصلب الشرايين :

هذا معناه أن الشريان يفقد خاصيته المرنة .. أى يميل إلى الصلابة .. ويضيق مجراه الداخلى الذى يمر خلاله تيار الدم .. وبناء على ذلك فإنه لا يفى العضو الذى يغذيه بمحاجته الكافية من الدم .. فيبدأ العضو فى الشكوى ويتمثل ذلك فى ظهور أعراض مرضية معينة بناء على نوعية هذا العضو سواء كان قلباً أو مخاً أو غير ذلك .. وعلى حسب درجة هذا التصلب أيضاً .

وهذا التصلب يحدث بدرجة ما بين المسنين كتغير طبيعى مع التقدم فى السن .. لكنه وجد أن ثمة عوامل معينة تسرع بحدوث هذا التصلب .. ومن أهمها الإفراط فى تناول الدهون .. حيث أن هذه الدهون تترسب مع الوقت على الجدار الداخلى للشريان ، فى صورة طبقة صلبة متعرجة ، قد يترسب عليها الكالسيوم كذلك فتصبح أشد صلابة .. وهذا يؤدى (كما يتضح من الشكل التالى) لضيق مجرى الشريان ، وعدم وصول كمية كافية من الدم إلى العضو الذى يغذيه .

لكن خطورة هذا التصلب لا تتوقف فى الحقيقة عند هذا الحد ، حيث أن طبقة الدهون المترسبة تهيب الفرصة لحدوث التصاق بينها وبين بعض

الصفائح الدموية (أحد مكونات الدم) أثناء مرور الدم بهذا الشريان المتصلب، وهذه الالتصاقات قد تجذب إليها أعداد أخرى وأخرى من الصفائح الدموية .. فينشأ بذلك ما يسمى "بالجلطة" والتي تكمن خطورتها فى إعاقة مرور الدم بالشريان إلى حد كبير، بل إنها قد تسده تماما .



شريان سليم — شريان متصلب

(مقطع فى شريان يوضح :جراه الداخلى)

● أكثر الشرايين عرضة للتصلب :

أما الشرايين المقصودة حين نقول "تصلب الشرايين" فهي الشرايين المغذية لعضلة القلب والتي تسمى : الشرايين التاجية .. وكذلك الشرايين المغذية للمخ وشرايين الساقين .. فهذه الشرايين بعينها هى أكثر شرايين الجسم عرضة للتصلب . وحين يكون القلب ، هو الشاكي من نقص وصول الدم إليه فإن شكواه هذه نصفها نحن الأطباء بحالة الذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى .. حيث يصبح القلب غير قادر على مساندة نشاط الجسم أثناء الحركة ، وإن استطاع ذلك أثناء السكون . وإذا أردت أن تعرف أعراض وعلامات هذه الحالة باختصار ، فهي تظهر على النحو التالى :

ينبعث ألم شديد أثناء الحركة (مثل صعود السلالم) بمنتصف الصدر وخلف عظمة القص بالتحديد .. وسرعان ما ينتشر للكف والذراع اليسرى وربما إلى العنق .. ويستمر لبضع دقائق .. ويختفى بسرعة مع الراحة .

وفى حالة حدوث جلطة بشريان تاجى (والتي سبق وصفها) فإن المريض يشعر فى هذه الحالة بنفس هذا الألم لكنه يكون أشد وأقوى ولا يزول مع

الراحة .. ويصاحبه عرق غزير وشحوب بالوجه وذعر واضح وعلامات أخرى طبية بالنبض وضغط الدم وضربات القلب ، وهذه الحالة شديدة الخطورة .. وهى بمثابة العاقبة الوخيمة لحالة الذبحة الصدرية إذا لم تعالج بحزم ، وإذا لم يكف المريض عن التأذى بتلك العوامل وراء الإصابة بها .. والتي من أهمها الإفراط فى تناول الدهون .. كما سبق التوضيح .

■ لا تظلموا كل الدهون .. فمن الدهن ما نفع !!

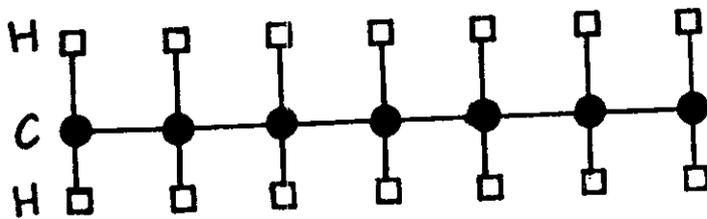
وإذا كنا نقول إن الإفراط فى تناول الدهون خطر لا ريب فيه .. فالحقيقة أن بعض أنواع الدهون مفيد للغاية !!

وحتى نتفهم ذلك ، تعال لنعرف ماذا يجرى للدهون داخل الجسم ، وما أنواعها؟

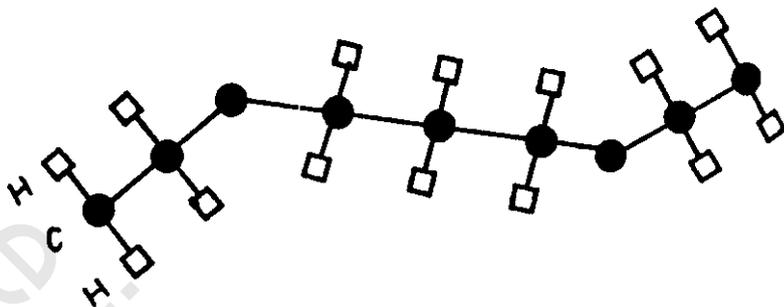
أولا : مصادر الدهون :

تأتى الدهون التى نأكلها فى الطعام من مصدر نباتى وهى الزيوت النباتية مثل زيت الذرة واللوز والزيتون والنخيل وعباد الشمس .. ومن مصدر حيوانى كدهن اللحوم والسمن البلدى والقشدة .

وتتركب هذه الدهون عامة من أحماض دهنية (Fatty Acids) وجليسيرول (Glycerol) وفى بعض هذه الأحماض الدهنية تكون ذرات الكربون (C) محاطة تماما على الجانبين بذرات هيدروجين (H) - كما يظهر من الشكل التالى - فيسمى هذا النوع بالأحماض الدهنية المشبعة (Saturated Fatty Acids) .. أما فى أنواع أخرى فتكون بعض ذرات الكربون لا يقابلها ذرات هيدروجين ، فتسمى أحماضا دهنية غير مشبعة (Unsaturated Fatty Acids) .. وبعض هذه الدهون غير المشبعة تفتقر لعدد كبير من ذرات الكربون فتسمى أحماضا دهنية متعددة اللا تشبع (Polyunsaturated Fatty Acids) .. بينما قد يفتقر بعضها لذرة واحدة من الكربون فتسمى أحماضا دهنية أحادية اللا تشبع (Monounsaturated Fatty Acids) .



حامض دهني مشبع



حامض دهني غير مشبع

هذا ومن خلال دراسة التركيب الكيميائي للدهون النباتية والحيوانية ، وجد أن الدهون الحيوانية تتركب أغلبها من أحماض دهنية مشبعة وهذا التشبع هو الذي يجعلها في صورة صلبة "كالزبدة" في درجات الحرارة العادية .. بينما تتكون أغلب الدهون النباتية من أحماض دهنية غير مشبعة ، ولذلك تكون سائلة "كزيت الذرة" في درجات الحرارة العادية .

ثانيا : ما هو الكوليسترول ؟

كثيرا ما نسمع عن خطر ارتفاع "الكوليسترول" ، وارتباط ذلك بالإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. فما هو هذا الكوليسترول ؟

الكوليسترول هو نوع رئيسي من الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد ، كما نحصل عليه من خلال الغذاء .. وهو يوجد فقط في المنتجات الحيوانية كدهن اللحوم والمخ والبيض واللين والزبد والقشلة والسمن .. بينما لا يوجد في أى نوع من النباتات .. ويعتبر صفار البيض هو أغنى المصادر بالكوليسترول ..

والكوليسترول من المواد الأساسية للجسم ، فهو يستخدم في العديد من

الوظائف . فبالنسبة للمخ والأنسجة العصبية خاصة له أهمية كبيرة حيث يستخدم كموصل للإشارات التي يصدرها المخ (الذبذبات الكهربائية) .. ففى وجوده تسافر هذه الإشارات خلال الأعصاب بحرية وانطلاق ، وبدونه تصبح كسلى محدودة المدى .. ولذلك هوة يتركز بأنسجة المخ بصفة طبيعية أكثر من غيرها من الأنسجة، ومن فوائده الأخرى أنه يدخل فى تصنيع الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية . وتتميز مادة الكوليسترول ، كباقي أنواع الدهون ، بأنها غير قابلة للذوبان فى الماء ، ولذلك فهى تتحد مع البروتينات لتحملها معها خلال تيار الدم مكونة بذلك جزيئات قابلة للذوبان فى الماء تسمى البروتينات الدهنية (Lipoproteins) .. وفقا للخواص الطبيعية لهذه البروتينات الدهنية فإنها تقسم إلى ثلاثة أنواع ، هى :

- بروتينات دهنية منخفضة الكثافة جدا (Very Low - Density Lipoproteins) ، ويرمز لها (VLDL) .
- وأخرى منخفضة الكثافة (LDL) .
- وأخرى مرتفعة الكثافة (HDL) .

■ انتبه !!

وقد وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين نوعى الكوليستيرول : المنخفض الكثافة (LDL) والمرتفع الكثافة (HDL) .. فإذا كان ارتفاع مستوى النوع الأول بالدم يعرض للإصابة بتصلب الشرايين لالتصاقه بجدرانها ، فإن ارتفاع النوع الآخر يقاوم حدوث هذا التأثير الضار للنوع السابق .. أى يقاوم الإصابة بتصلب الشرايين .

وبذلك يكون هناك نوعان أساسيان من الكوليستيرول : نوع ضار (LDL) ونوع نافع (HDL) كما وجد أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع (مثل زيت الزيتون وزيت الجوز) تتفوق فى هذه الناحية على الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع (مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس) ، وبذلك يكون الإقبال على

تناول زيت الزيتون (أحلى اللاتشبع) من أفضل الوسائل للوقاية من ارتفاع الكوليسترول والإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

ثالثا: كيف نزيل خطر النوع الضار من الكوليسترول وننتفع بالنوع الأمان منه؟

● الزيوت النباتية :

وقد وجد الباحثون كذلك أن الأحماض الدهنية غير المشبعة ، والتي توجد فى الدهون النباتية مثل زيت الزيتون ، تعمل على خفض التأثير الناتج عن الكوليسترول الضار ، بل إن بعضها قد يساعد كذلك على رفع مستوى النوع النافع منه ، وبذلك يكون فى تناولها وقاية من خطر الإصابة بتصلب الشرايين .. على عكس الأحماض الدهنية المشبعة ، والتي تأتى من الدهون الحيوانية ، فهى تضر أكثر ما تنفع، حيث تؤدى لزيادة مستوى النوع الضار من الكوليسترول .

● هل هناك أنواع أخرى من الدهون ؟

هناك نوع آخر من الدهون ذو أهمية خاصة لمرضى السكر ويسمى : ترايجليسيرايديز (Triglycerides) .. وهذا النوع له دور فى حدوث تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ، لكنه أقل خطورة من الكوليسترول . وهو يمضى مع تيار الدم مباشرة فى صورة جزيئات صغيرة ، ولا يتحد مع البروتينات كباقي الدهون .. أى يكون فى صورة دهن طبيعى (Neutral Fat) . ونقول إن هذا النوع له أهمية خاصة لمرضى السكر لأنه فى حالة عدم إحكام السيطرة على مرضى السكر فإن مستوى هذا النوع من الدهون يرتفع بجسم المريض ، كما يرتفع كذلك مستوى الكوليسترول ، وبذلك تزيد فرصة التعرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

وبناء على ذلك فإنه إذا كان الأشخاص غير المصابين بمرض السكر عليهم أن يحدوا ارتفاع الكوليسترول ، فإن مرضى السكر عليهم أن يحدوا كذلك ارتفاع مستوى الترايجليسيرايديز ، وأن يهتموا بقياس مستواه بالدم ، كما يهتمون بقياس مستوى الكوليسترول .

■ وما هو المستوى الطبيعي للدهون بالجسم ؟

● الكوليسترول :

تتراوح النسبة الطبيعية للكوليسترول بالدم ما بين ١٥٠ - ٢٥٠ مجم / ١٠٠ سم^٣، أما الترايجليسيرايديز فتتراوح ما بين ٤٠ - ١٤٠ مجم / ١٠٠ سم^٣ (وقد تختلف هذه القيم اختلافا بسيطا باختلاف وسائل الفحص المعملية) لكنه فى الحقيقة رغم أن ارتفاع الكوليسترول لأكثر من ٢٠٠ مجم % لا يزال فى حدود الطبيعى ، إلا أنه وجد من خلال مجموعة من التجارب والدراسات أن مستوى الكوليسترول عند الأشخاص فوق سن الأربعين والذين تنخفض لديهم فرصة الإصابة بتصلب الشرايين يكون فى حدود ١٨٠ مجم % تقريبا .. وبذلك فإن عدم تجاوز هذا الحد يعد أفضل مستوى للكوليسترول بالدم .

■ كل ولا تأكل :

بناء على ما سبق ، ننصح بالآتى :

● اجعل تناولك للدهون الحيوانية قليلا على قدر المستطاع .. ويساعدك على ذلك اتباع بعض العادات الغذائية الصحية مثل : نزع جلد الدواجن ، وكشط "وش" اللبن والزبادى .

● إذا كنت لا تميل إلى أن تكون نباتيا ، وتحب أكل اللحوم ، فعليك باللحم الأبيض فهو أصح من اللحم الأحمر وأقل احتواء منه على الدهون .. فكل لحم الدجاج والطيور ولحم الأسماك خاصة فهو أفضلها جميعا (كما سيتضح) .. وأخطر ما يجب أن تتجنبه (أو تقلل منه) من اللحم الأحمر هو اللحم الضأن (لحم الخرفان) فهو أغنى اللحوم بالدهون .. أما لحم الماعز (النيفا) فهو خفيف سهل الهضم قليل الاحتواء على الدهون بشرط نزع ما ظهر منها به .

● البيض من الأطعمة الغنية جدا بالكوليسترول والذى يتركز فى صفاره .. رغم أنه قد يبدو للبعض غذاء آمنة بالنسبة لدهن اللحوم .

والنصيحة هنا أنك لو كنت تتعرض لارتفاع مستوى الكوليسترول ، فيجب أن تقلل من تناول البيض بالذات ، فيكفى بيضتان أسبوعياً .

● استخدم الدهون النباتية بدلا من الحيوانية متى سمح الأمر بذلك مثل استخدام الزيوت النباتية أو السمن النباتي في الطبخ وإعداد المأكولات بدلا من السمن البلدي .

● يعتبر زيت الزيتون أفضل أنواع الزيوت النباتية في توفير الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية حيث يقلل من مستوى الكوليسترول الضار ، ويرفع مستوى الكوليسترول النافع .

وينصح الباحثون لتحقيق هذا الغرض بتناول ملعقة صغيرة يوميا من زيت الزيتون .. سواء بمفرده أو ضمن الأكل (مثل السلطة الخضراء) .

وبالإضافة لذلك فإن إضافة زيت الزيتون لوجبة دهنية دسمة يقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول الناتج عنها .

● احذر زيادة وزن الجسم :

هذا عامل آخر من العوامل الهامة التي تسيء إلى صحة القلب .. وهو زيادة وزن الجسم .

فقد ثبت أن السمنة ترتبط بحدوث تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية .. وهذه العلاقة قد تحدث بشكل مباشر، أى بسبب وجود السمنة فى حد ذاتها ، أو قد ترجع بشكل غير مباشر إلى ما ينشأ عن السمنة فى كثير من الأحيان من عوامل ضارة بصحة القلب والشرايين مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو وجود مرض السكر .

ويعتبر الشخص زائد الوزن إذا كان وزن جسمه يزيد بأكثر من ٢٠% عن قيمة وزنه المثالى .. والذى يتحدد بناء على طول الجسم وهيكله (كما يتضح من جدول الأوزان المثالية) ، وكما هو معروف ، تحدث زيادة وزن الجسم بسبب كثرة تناول الطعام خاصة الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية (الطاقة) وهى

الدهون والنشويات .. مع قلة القيام بنشاط جسمانى بحيث يستهلك هذه الطاقة التى تنبعث من الطعام .

أو بمعنى علمى بسيط نقول : تحدث زيادة وزن الجسم إذا كانت كمية الطاقة "الداخلة" إلى الجسم أكثر من كمية الطاقة "الخارجة" منه . ووفقا لهذه القاعدة فإن المطلوب هو أن نراعى فى نظامنا الغذائى كمية ونوعية الطعام الذى نأكله ، بحيث نحصل على ما يناسبنا من كمية الطاقة التى نحتاجها للقيام بأنشطتنا المختلفة (انظر أيضا موضوع أغذية التخسيس) .

• لا تفرط فى تناول السكر :

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإفراط فى تناول السكر الأبيض (السكروز) يعد إحدى العادات الغذائية السيئة التى تساعد على الإصابة بالذخة الصدرية .. ذلك بالإضافة لما ينتج عن هذا الإفراط من أضرار أخرى كزيادة وزن الجسم وتسوس الأسنان . ولذلك فإنه يجب الإقلال من استخدام السكر كمادة للتحلية ، وكذلك الإقلال من تناول الأغذية السكرية والحلويات بوجه عام .

وإذا أردت أن تكون مثاليا فى غذائك فاعتمد على عسل النحل كمادة للتحلية بدلا من السكر الأبيض .. وتأكد أنك ستعتاد تدريجيا على تناول المشروبات المحلاة بعسل النحل ، كما اعتدت من قبل على استخدام السكر فى التحلية .

• فوائد عسل النحل بالنسبة لصحة القلب :

يتفق كثير من خبراء التغذية على أن عسل النحل يعد من أفضل الأغذية لمرضى القلب على وجه الخصوص ، حيث يعمل على تقوية النسيج العضلى للقلب ، ويساعد فى إصلاح وتجديد أنسجة لجسم بصفة عامة . علاوة على أنه غذاء سهل الهضم والامتصاص . كما ينصح الأشخاص بصفة عامة بمن تجاوزا سن الأربعين بتناول عسل النحل بصفة يومية لتأثيره المقاوم للشيخوخة وذلك

بأخذ ١ - ٢ ملعقة من عسل النحل يوميا ، ويمكن إذابته فى كوب لبن دافئ
فيكون غذاء شهيا مفيدا .

وهناك وصفة خاصة لمرضى القلب وهى تناول كوب من عسل النحل مع
اللبن وعصير الليمون يوميا كل مساء قبل النوم . ويتناول المريض مثل هذا
الكوب كلما اضطرت للاستيقاظ من النوم بسبب الألم أو صعوبة التنفس .

■ عليك بهذا الثانى الخطير :

● البصل والثوم :

البصل والثوم كلاهما من النباتات المفيدة جدا لسلامة القلب والشرايين ،
وإذا اعتاد الفرد على تناول هذين النوعين ضمن غذائه اليومى ، وفى
صورتها الطبيعية ، فإنه بذلك يحقق أفضل وسائل الحماية ضد ارتفاع مستوى
الكوليسترول ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر)
بالدم ، وفرصة حدوث جلطات دموية بالشرايين .

وإليك نتائج الدراسات الحديثة التى أجريت على هذين النوعين : البصل
والثوم :

● الثوم .. أفضل دواء طبيعى للقلوب :

صار من المؤكد أن الثوم له مفعول خافض للكوليسترول ، ومقاوم لحدوث
تجلط الدم الداخلى (Embolism) .. أى يقاوم التصاق خلايا الدم ببعضها .

يقول دكتور "أردن بروديا" بمستشفى بومباى بالهند: إن تناول واحد جرام
من الثوم النيى لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا يوفر الحماية الكاملة من
خطر حدوث جلطات دموية عند مريض الذبحة الصدرية . ويؤكد باحثون
آخرون أن قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية (Fibrinolytic Activity)
تزداد عند الأشخاص الأصحاء بحوالى ١٣٠% ، وعند مرضى القلب إلى ٨٣%
وذلك خلال أول ثلاثة شهور من تناول الثوم النيى .

فى حيوانات التجارب وجد أن قدرة الثوم على خفض مستوى

الكوليسترول تفوق مفعول الدواء الكيماوى الشائع كلوفيبريت (Clofibrate) المسمى تجاريا أتروميد - إس (Atromid -S) ، ومن خلال التجارب التى أجريت على المرضى فى الهند ، وجد أن تناول عصير الثوم الطازج (حوالى ١/٨ فنجان لكل مريض وزنه ١٢٠ رطلا) أحدث انخفاضا كبيرا فى مستوى الكوليسترول يتراوح من ٣٠٥ إلى ٢١٨ مجم % خلال شهرين من العلاج .

وفى جامعة نيويورك توصل دكتور "اريك بلوك" - رئيس قسم الكيمياء الحيوية - إلى اكتشاف مادة بالثوم أسماها : أجوينى (Ajoene) .. ووجد من خلال اختباره العملية أنها تقاوم تكوّن الجلطات الدموية بنفس قوة مفعول الأسبرين (من المعروف أن تناول الأسبرين بجرعات بسيطة يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث التجلطات) .. ويرى كذلك أن هذا المركب يعد أفضل دواء يمكن تحضيره صناعيا لمقاومة تجلط الدم نظرا لخلوه من الأضرار الجانبية على عكس الأسبرين .

● الثوم وضغط الدم :

كان الصينيون هم أول من استخدم الثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع .. ثم تبعهم اليابانيون .. واعترفت به الحكومة اليابانية رسميا كدواء لخفض ضغط الدم ، وسمحت ببيعه فى الصيدليات . وفى سنة ١٩٢١ بدأت فى الولايات المتحدة التجارب لأول مرة للاستفادة من الثوم كمخفض لضغط الدم . كما أكدت الصحيفة الطبية البريطانية : لانسيت (Lancet) فاعلية الثوم كدواء مخفض لضغط الدم سواء فى الحيوان أو الإنسان . ويرى بعض الأطباء أن الجرعة المناسبة من الثوم لهذا الغرض هى تناول ٢ - ٣ فصوص يوميا لحالات الارتفاع البسيط بضغط الدم .. ولا مانع من زيادة هذه الجرعة .

هذا ويجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول الثوم قد يحدث أعراض حساسية عند بعض الأشخاص .. كما يجب تجنب ذلك خاصة للنساء فى فترة الحمل حيث قد يؤدى للإجهاض أو الولادة المبكرة .

(من المعروف أن ارتفاع ضغط الدم يعد أحد العوامل الهامة المساعدة على الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية).

■ البصل .. لصحة القلب والشرايين :

● ماذا يمكن أن يفعل لك البصل :

وجد أن البصل يحافظ على صحة القلب والشرايين من أكثر من ناحية . فهو يزيد من مستوى الكوليسترول النافع (HDL) .. وهذا النوع ، كما سبق أن وضحت - يقلل من خطر الكوليسترول الضار (LDL) حيث يعمل على خفض مستواه ، ويقاوم ترسبه بجدران الشرايين .

كما يتميز البصل بأنه مذيّب للجلطات الدموية ويقاوم حدوثها .. حيث وجد أن خلايا الدم المكونة للجلطة الدموية ، لا تميل للالتصاق ببعضها في وجود مادة البصل .

يعتبر دكتور "فيكتور جورويتسن" أستاذ الأمراض الباطنية بجامعة "تافتس" الأمريكية - من أكثر الباحثين الذين اهتموا بالكشف عن خصائص البصل المفيدة بالنسبة لصحة القلب . وقد استطاع أن يجد حوالي ١٥٠ مادة كيميائية موجودة بالبصل تحمي القلب والشرايين من خطر ارتفاع الكوليسترول .

ويرى أن البصل النيى أفضل من البصل المطبوخ في هذه الناحية لأن عملية الطبخ (التسخين) تتلف من فاعلية بعض هذه المواد الواقية من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار .

ويرى دكتور "جورويتسن" أن الجرعة المناسبة من البصل لخفض مستوى الكوليسترول هي نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يوميا .

وقد حاول الباحثون من خلال عدة دراسات الاستدلال على جرعة البصل بالجرعات المناسبة لخفض مستوى الكوليسترول .

من هذه الدراسات تجربة قام بها الباحثون في كلية الطب في الهند ، حيث تم إعطاء ٤٥ شخصا سليما تماما وجبات دسمة يوميا بما يعادل ٣٠٠٠ سعر حرارى

لمدة ١٥ يوما . وقد أدى ذلك النظام الغذائي لرفع مستوى الكوليسترول عند ٤٥% منهم إلى حوالى ٢٧٠ مجم % .. وعندما تم إعطاؤهم ١٠ جرامات من خلاصة البصل يوميا انخفض مستوى الكوليسترول إلى حوالى ٢٣٧ مجم % ، وبزيادة جرعة البصل زادت درجة الانخفاض بمستوى الكوليسترول .

فى إحصائية أجريت فى الهند للمقارنة بين الأحوال الصحية عند المجتمعات النباتية والتي أشهرها "جماعة جين" (Jain Community) وبين المجتمعات التي تعتمد على أكل اللحوم . وجد أن النباتيين يزيد بينهم نسبة المعمرين ، ووجد أنه يتوفر لديهم عوامل واقية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين مثل وجود مستوى طبيعى معتدل للكوليسترول والترايغليسيرايديز .. وعلل الباحثون أهم أسباب ذلك باعتمادهم على تناول البصل والثوم ضمن طعامهم اليومي . وأوضحت الدراسة أن أفضل حالات صحة القلب والشرايين كانت بين هؤلاء النباتيين الذي اعتادوا على تناول حوالى رطل وثلث من البصل أسبوعيا (حوالى ثلاثة فناجين من البصل المطبوخ أو أربعة فناجين من البصل النيئ) .. كما وجدوا أن تناول كمية أقل من ذلك تصل إلى ملء فنجان واحد من البصل أسبوعيا يمكنها أن تجعل الجهاز الدورى فى حالة جيدة تقاوم حدوث أى مرض بالقلب أو الشرايين .

هذا وقد اتضح كذلك من خلال التجارب على الحيوانات أن البصل يحتوى على مادة بروستاغلاندين (Prostaglandin) التي تخفض ضغط الدم .. وهو بذلك يوفر مزيدا من الحماية لصحة القلب والشرايين .

وجدير بالذكر أن البصل هو النبات الوحيد من نوعه الذى استطاع الباحثون أن يستخلصوا منه هذه المادة الهامة .

■ كل ولا تأكل :

● خلاصة القول .. تقول :

- أدخل البصل والثوم ضمن غذائك اليومي ، كما كان يفعل أجدادنا

- المصريون القدماء ، ففيها الوقاية والحماية مما يهدد سلامة القلب والشرابين .
- لأجل سلامة قلبك ، كل بصلا نيئا ولا تعتمد عليه مطبوخا .. لأن المادة الفعالة التى تعمل على رفع الكوليسترول النافع وخفض الكوليسترول الضار هى التى تعطى للبصل النيبى طعمه اللاذع ، وهى تفسد بعملية الطهى .
- كل بصلا أبيض أو أصفر ولا تعتمد على الأحمر منه فهو أقل فائدة لهذا الغرض .
- كل يوميا نصف بصلة متوسطة الحجم أو بصلة صغيرة الحجم .. وتذكر أنه يجب أن تستمر على تناول البصل يوميا لمدة شهرين على الأقل حتى تظهر نتائج الحميلة كمخفض للكوليسترول الضار ورافع للنافع منه .
- للاستفادة من باقى خواص البصل العلاجية مثل الوقاية أو العلاج من الجلطات الدموية ، أو تخفيض مستوى الجلوكوز ، أو خفض ضغط الدم يمكن تناول البصل النيى أو المطبوخ على حد سواء .. وليس هناك جرعة محددة لهذه الأغراض .. فليكن أكله عدة مرات طوال الأسبوع .
- كل ثوما نيئا طازجا ولا تأكله بعد تخزينه لفترة طويلة لأنه يفقد بذلك بعض خصائصه المفيدة .. ولا تعتمد كذلك على مستحضرات الثوم كالكبسولات وغيرها ، فإن أغلب الباحثين يرون أنها أقل نفعاً بكثير من الثوم الطبيعى الطازج بل إنها قد تخلو من الفائدة تماما .
- كما ينتفع بالثوم مطبوخا كخافض لمستوى الكوليسترول ، وكمقاوم للتجلطات الدموية ، وكمضاد للسعال والاحتقانات . أما إذا أردت أن تنتفع كذلك بخاصيته الفريدة كقاتل لأنواع كثيرة من الميكروبات فلتأكله نيئا لأن هذه المادة القاضية على الميكروبات تفسد بالطهى وهى التى تعطى للثوم رائحته النفاذة المميزة . وأفضل الأمرين لاشك هو الجمع بين أكل الثوم نيئا ومطبوخا .

- كل الثوم النيئ ممضوغا أو دون مضغ ، ويمكن بلعه مباشرة على هيئة أجزاء مقطعة فى كوب ماء .. أو أكله مع السلطات (كالسلطة الخضراء أو سلطة الطحينة) .

- وينصح فى جميع الأحوال أن تقوم بجدش فص الثوم خدشا خفيفا بأسنانك لاستخراج الزيت الفعال به .

- ليس هناك أى إشارة علمية تؤكد ضرورة تناول فصوص الثوم على الريق للحصول على أفضل النتائج (كما هو شائع بين الناس) .. وبناء عليه فإنه يجوز أخذه على الريق أو فى أى وقت تشاء . كما أنه ليس هناك جرعة محددة من فصوص الثوم يجب الالتزام بها يوميا .. وعلى أية حال يكفى تناول فص واحد نيئ يوميا إلى جانب المطبوخ منه .

- للتخلص من رائحة الثوم النفاذة ، قم ببساطة بأكل بضعة عيدان من المقدونس فهى كفيلة بإزالة رائحته عن الفم .

■ الأسماك .. غذاء مثالى لصحة قلبك :

اتضح للباحثين حديثا أن الأحماض الدهنية الموجودة فى السمك وزيت السمك من فصيلة : أوميغا- ٣ (Omega - 3 Fatty Acids) لها دور كبير للغاية فى توفير الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية (الذبح الصدرية) .

وهى أيضا غذاء مفيد للغاية لمرضى القلب أنفسهم .. ويرجع هذا المفعول إلى قيامها بالآتى :

- تقاوم حدوث الترسبات بجدران الشرايين (أى تقاوم تصلب الشرايين) .

- تقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها (أى تقاوم حدوث الجلطات الدموية) .

- تقاوم حدوث تقلص بالشرايين (أى تقاوم ارتفاع ضغط الدم وتخفف العبء على عضلة القلب) .

وقد أكدت الإحصائيات المختلفة صحة ما توصل إليه الباحثون حيث تنخفض نسبة الإصابة بالأزمات القلبية ، أو تكاد تنعدم بين الشعوب التي تعتمد على تناول الأسماك مثل : الأسكيمو واليابانيين والنرويجيين خاصة فى القرى التي تعتمد تماما على صيد الأسماك فى هذه الدول .

وتقول دراسة أجريت فى هولندا عام ١٩٨٥م أن تناول الفرد لمقدار بسيط من السمك يوميا فى حدود أوقية واحدة (حوالى ٢٨ جراما) يقلل من فرصة الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف بالنسبة للأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم إلى الأسماك .

● مقدار ما تأكل من السمك :

وجد أن :

- تناول وجبتين من السمك أسبوعيا يخفض فرصة الإصابة بالأزمات القلبية إلى النصف (وهو ما يعادل أوقية واحدة يوميا بالتقريب) .
- تناول ثلاث أوقيات (حوالى ٨٥ جراما) من سمك الماكريل (السالمون) يوميا يخفض ضغط الدم بنسبة ٧% .
- تناول أربع أوقيات من السمك يوميا ينشط خروج مواد كيميائية من المخ تؤدى للانتعاش الذهنى والفكرى (لذلك يقال : إن السمك غذاء المخ) .
- هذا ، وتباع بالأسواق الغربية مستحضرات من خلاصة السمك وزيته والتي تحتوى على الأحماض الدهنية التى سبق الإشارة لها (مثل حبوب - Omega3) وتؤخذ حسب الإرشادات الموضحة بالمستحضر .

■ ملاحظة هامة :

كل سمك البحر ولا تأكل سمك المياه العذبة .. فالأول أفضل بكثير من الناحية الغذائية .

• عليك بالشمام والكتالوب ولا تنس البطيخ :

فى الطب الشعبى القديم استخدمت الفاكهة من جنس البطيخ والشمام والقاوون (Melon) فى التداوى من بعض الأمراض . واتضح حديثا للباحثين الألمان أن الأنواع الصفراء على الأخص من جنس هذه الفاكهة . أى القاوون (الكتالوب) والشمام تحتوى على مادة تقاوم التصاق الصفائح الدموية ببعضها (Palatelet Aggregation) .. وبذلك فهى تحافظ على سيولة الدم وتمنع حدوث جلطات دموية .. وهى نفس المفعول المعروف عن " الأسبرين " .. وعرفت هذه المادة باسم : ادينوزين (Adenosine) .. وقد اتضح كذلك أنها نفس المادة الموجودة بالبصل والثوم والتى تميزهما بمفعول مقاوم للجلطات الدموية (Anticoagulant) .

كما اتضح من خلال التجارب أن إعطاء الكتالوب مع الأسبرين لمجموعة من المرضى يبعد إلى حد كبير جدا فرصة الإصابة بجلطات دموية . ومن الفوائد الأخرى التى عرفت حديثا عن جنس هذه الفاكهة أنها تحتوى على مركبات تحمى من الإصابة بالسرطان .

• بذور البطيخ لعلاج ضغط الدم المرتفع :

ومن الفوائد الأخرى للبطيخ استخدام بذوره كعلاج لضغط الدم المرتفع ، وذلك على النحو التالى : يؤخذ ملعقتان من البذور ، وتطحن جيدا ، وتضاف لفنجان ماء مغلى لتتقع به لمدة ساعة ، ثم يصفى الماء ، ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يوميا بعد الأكل . ويستمر العلاج لمدة أسبوع كامل ، مع مراعاة قياس مقدار ضغط الدم .