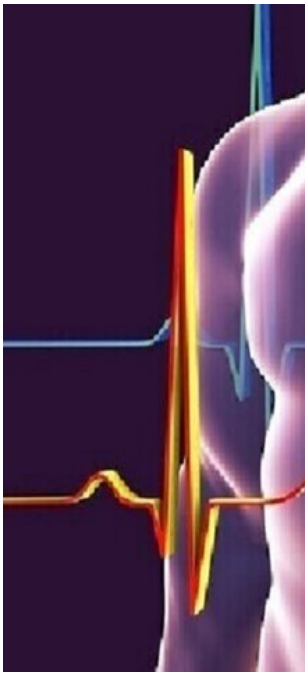
علماء يحددون أفضل نظام غذائي لتحسين صحة "القلب"



تحدث نوبات القلب عندما يتسبب انسداد في الشريان التاجي في تجويع جزء من عضلة القلب للدم والأكسجين، وقد ينتج هذا عن قرارات نمط الحياة السيئة التي يقع اتخاذها بمرور الوقت.

ووجدت الدراسة كيف يؤثر نظام غذائي معين على مستويات هرمون الغريلين والدهون في البطن، والتي تؤثر بشكل متساو على خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

وفي حين أن القرارات الغذائية السيئة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالمضاعفات القاتلة، فإن اختيار البدائل الصحية يمكن أن يساعد في درء التهديد.

وتوصلت دراسة جديدة إلى أحد أفضل الأنظمة الغذائية التي يمكنها المساعدة في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.

وتشير الدراسة إلى أن مستويات "هرمون الجوع"، الغريلين، أثناء الصيام، تنتعش بعد فقدان الوزن بشكل كبير يقلل من دهون البطن ويساعد على تحسين حساسية الجسم للإنسولين.

ويمكن أن يساعد هذا الإجراء أيضا في تقليل خطر إصابة الشخص بنوبة قلبية وفقا لدراسة جديدة نُشرت في مجلة Metabolism & Endocrinology Clinical of Journal s'Society Endocrine.

والغريلين هو هرمون مشتق من المعدة يحفز الشهية مع ارتفاع مستوياته أثناء الصيام بشكل كبير عندما

يكون الشخص نائما.

ووجدت دراسة التجربة السريرية التي استمرت 18 شهرا أن الذين لديهم مستويات أعلى من الغريلين الناتج عن الصيام، يواجهون انخفاضا في خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض التمثيل الغذائي الأخرى.

وأظهرت الأبحاث سابقا أن اتباع نظام غذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى.

وتعمقت الدراسة أكثر في هذه النتائج ووجدت أن الأفراد الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط الخضراء كان لديهم ارتفاع أكبر بمقدار الضعفين في مستويات غريلين الصيام ما أدى إلى تحسين فوائد القلب والأوعية الدموية.

ويشمل النظام الغذائي الأخضر المتوسطي (MED-Green) الخضار الورقية المسماة Mankai والشاي الأخضر وإهمال استهلاك اللحوم الحمراء.

وقال كبير مؤلفي الدراسة، إيريس شاي، من جامعة بن غوريون في النقب في بئر السبع بإسرائيل ومدرسة تشان للصحة العامة في بوسطن، ماساتشوستس: "تشير النتائج إلى أن مستويات هرمون غريلين الصيام قد تكون بمثابة مؤشر قيّم لصحة القلب والأوعية الدموية بعد فقدان الوزن".