



إعداد:
أ.د. حمزة محمد أبو طيربوش

هل نلجأ إلى المكسرات للوقاية من أمراض القلب؟

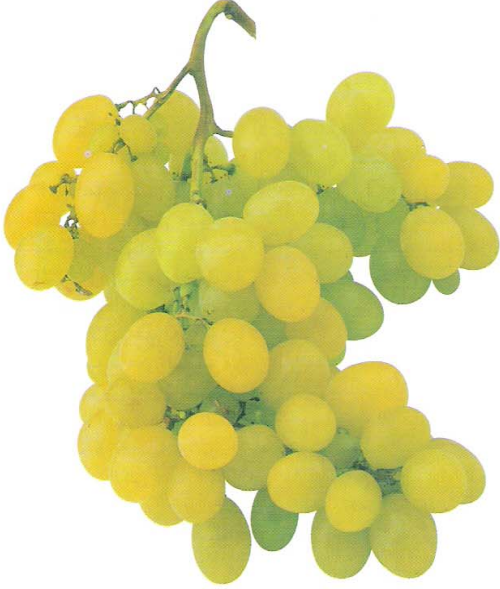
وزن الجسم فقد يكون سببه عائداً إلى أنها تزيد من الشعور بالشبع أو نتيجة لهضمها الجزئي في الجسم ما يحد من السعرات الزائدة الموجودة فيها، حيث إنها تحتوي على الزيوت. لذا يمكن القول إن المكسرات تحتوي على العديد من العناصر الغذائية وتساهم في تزويد الوجبة ومن ثم الجسم بعناصر غذائية مفيدة مثل فيتامين هـ والمغنيسيوم والألياف والأحماض الدهنية غير المشبعة. وتعتبر كذلك جزءاً من العادات الغذائية الجيدة وقد تؤدي دوراً في الوجبات الوقائية لضبط مستويات الدهون في المرضى المصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم. ولعل المثال الجيد على ذلك الدراسة التي نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية عام ٢٠٠٣، حيث استخدمت المكسرات كجزء من أغذية أعدت لخفض الكوليسترول. ووجدت أن الأغذية المحتوية على المكسرات كانت مساوية في تأثيرها لمقار statin في خفض مستويات الكوليسترول لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة منه في البلازما. لعلنا نخلص من ذلك إلى أن تأثير الغذاء لا يقل أهمية عن تأثير الدواء. لذا يجب تشجيع الناس على استهلاك الوجبات الصحية للحد من مخاطر الأمراض والوقاية منها.

وانخفضت النسبة إلى ١٥٪ عند استبدال هذه الكمية من المكسرات بما يعادلها من السعرات الناتجة من الأحماض الدهنية المشبعة. كما أظهرت الدراسات الوبائية وجود علاقة بين تناول العالي من المكسرات وانخفاض الإصابة بالسكري وأمراض المرارة. لكن ما هي الأسباب الحقيقية لتأثيرات الصحية المفيدة للمكسرات؟ إن الإجابة عن هذا السؤال لا يمكن الجزم بها. ولكن هناك عدداً من الفرضيات التي حاولت الإجابة عن هذا السؤال. نل إحداها أن أحد العوامل المسؤولة عن التأثير الجيد للمكسرات على الصحة يعود لمحتواها من الأحماض الدهنية أحادية وعديدة عدم التشبع. كما أن المكسرات تحتوي على العديد من العناصر. وهذه العناصر تساهم في زيادة تناول من مضادات الأكسدة (فيتامين هـ وغيره)، والستيرولات النباتية sterols، والفينولات العديدة polyphenols، والعناصر المعدنية الكبرى والنادرة (مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والنحاس)، بالإضافة إلى الألياف الغذائية. وقد يساهم محتوى المكسرات من الأرجينين arginine في مستويات nitric oxide وهو ما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية. أما دور المكسرات في عدم زيادة

مصابين بمرض السكري. واستخدم في هذه التجارب أنواع من المكسرات مثل اللوز والجوز والفسق. أما أحدث الدراسات عن المكسرات فقد أضافت بعداً آخر لدور المكسرات في الصحة. حيث أشارت الدراسة إلى أن الجوز يحسن من توسع الأوعية الدموية المعتمد على الغشاء المبطن لها Endothelial-dependent vasodilation. ووجدت دراسة أخرى أن المكسرات قد تؤثر على بعض العناصر الأخرى لمرض تصلب الشرايين. وشملت الدراسة مقارنة بين وجبة محتوية على المكسرات وأخرى منخفضة في الطاقة، ولكن لها نفس المحتوى من السعرات والبروتين الموجود في وجبة المكسرات. وأجريت الدراسة على مرضى مصابين بأمراض القلب. وقد تبين أن المرضى الذين تناولوا وجبة المكسرات فقدوا وزناً أكثر. كما فقدوا كمية أكبر من دهون البطن مع انخفاض في ضغط الدم الانقباضي مقارنة بالمرضى الذين تناولوا وجبة الضبط. تتطابق نتائج الدراسة السابقة مع الدراسات الوبائية التي أشارت إلى وجود علاقة قوية بين تناول المكسرات وانخفاض الإصابة بأمراض القلب. حيث حدث انخفاض قدره ٣٠٪ في مخاطر أمراض القلب الوعائية عند استبدال ٣٠ جراماً من المكسرات بما يعادلها من السعرات الناتجة من الكربوهيدرات.

بالرغم من أن المكسرات اعتبرت تقليدياً أغذية صحية، إلا أن استهلاكها قل خلال العقود الماضية شأنها في ذلك شأن بعض الأغذية التي أثير حولها الجدل لمحتواها العالي من الدهون. وبالطبع فإن المكسرات تتميز بمحتواها من الزيوت oils وليس الدهون fats. المفير في الأمر أن الخوف من تناول المكسرات لمحتواها من الزيوت قد تغير الآن نتيجة لزيادة فهمنا للطريقة التي تؤثر بها الدهون في الجسم وإحداها لأمراض القلب وتصلب الشرايين. لقد نشأ الاهتمام مجدداً بالمكسرات لأنها تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة ودور هذه الأحماض كمادة حامية ضد الإصابة بأمراض القلب. وتعتبر المكسرات غنية بالأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع ولها معدل من الأحماض الدهنية غير المشبعة إلى الأحماض الدهنية المشبعة يتراوح في المدى من ٦ إلى ١٠. ويؤدي تناول المكسرات إلى تحسين مستوى الدهون في البلازما. وقد اتضح ذلك من الدراسات التي أجريت على الإنسان واستخدم فيها متطوعون كانت مستويات الدهون في البلازما لديهم طبيعية وآخرون كانت مستويات الدهون في البلازما لديهم مرتفعة. كما أجريت على متطوعين

العنب الطازج قد يقلل من تصلب الشرايين



نشرت (مجلة التغذية) في عددها الأخير دراسة عن العنب ذكر فيها أن تناول العنب الطازج قد يمنع تراكم الكوليسترول المؤكسد ومن ثم تطور تصلب الشرايين.

ويعتقد أن مضادات الأكسدة الطبيعية الموجودة في العنب والمعروفة بالفينولات العديدة polyphenols مسؤولة عن هذا التأثير المفيد.

وفي محاولة لتقييم الفوائد الصحية للعنب الطازج تم تحضير عنب من أنواع طازجة تزرع في ولاية كاليفورنيا الأمريكية على شكل مسحوق يحتوي على كافة المركبات الحيوية النشطة التي يحتوي عليها العنب الطازج.

وقد أكدت الدراسة أن الفينولات العديدة في العنب تخفض جهد الأكسدة وتزيد من السعة المضادة للأكسدة في البلازما وتقلل من حصول الخلايا على كوليسترول البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة المؤكسدة وتقلل بشكل عام من أكسدة البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة.

وكل هذه العمليات بدورها تخفض من تراكم الكوليسترول في الخلايا وتمنع تكون الخلايا الرغوية foam cells ما يمنع تصلب الشرايين. لا شك أن هذه الدراسة من الدراسات الكثيرة التي تؤكد أهمية الفواكه والخضار كجزء من الوجبة المتزنة التي يجب أن يحرص عليها الإنسان في غذائه اليومي لما تحويه من عناصر غذائية وغيرها من المركبات النباتية التي تساعد - بعد مشيئة الله - في الحفاظ على صحة الإنسان.

عدم تناول وجبة الإفطار يعرض عظام الفتيات للخطر



كما أوضحت الدراسة أن الفتيات اللاتي ينتظمن في تناول الإفطار كان مؤشر كتلة الجسم لديهن أقل من اللاتي لا يتناولن أو لا ينتظمن في تناول الإفطار.

علاوة على ذلك كان المتناول من الكالسيوم والألياف أعلى لدى اللاتي يتناولن الإفطار بانتظام مقارنة بالفتيات اللاتي لا يتناولن أو لا ينتظمن في تناوله مما يوحي بأن الإفطار خلال مرحلة ما قبل البلوغ والبلوغ قد يمنع هشاشة العظام.

لعل هذه الدراسة تؤكد مشكلة وجبة الإفطار لدى هذه الفئة العمرية، وأن هذه المشكلة قد تتشابه عالمياً. فتد أجريت بحوث عديدة في المملكة والعالم العربي عن مشكلة عدم تناول الإفطار وتأثير ذلك على الأداء الدراسي لدى الطلاب.

لذا يجب التأكيد هنا على المختصين في التغذية المدرسية لإيجاد حلول لهذه المشكلة وإعادة النظر في المقاصف المدرسية بحيث توفر على الأقل ربع احتياجاتهم من العناصر الغذائية لتفادي المشاكل الناشئة عن عدم تناول الإفطار في المنزل.

أظهرت دراسة نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية للحميات أن عدم تناول الإفطار أو الإهمال في تناوله بانتظام قد يعرض صحة العظام للخطر لدى الفتيات خلال وقيل فترة البلوغ.

أجريت هذه الدراسة - وهي جزء من دراسة مسحية - على ٢٣٧٩ فتاة من فئتين عرقيتين هما: الفتيات الأمريكيات من أصل أمريكي وفتيات أمريكيات تنحدر أصولهن من قارة إفريقيا.

وقد تراوح عمر الفتيات من الفئتين عند بدء الدراسة بين ١٠ و٩ سنوات، واستمرت الدراسة تسع سنوات تم فيها تقييم السجل الغذائي والانتظام أو عدمه في تناول وجبة الإفطار.

ووجد من الدراسة أن نسبة تناول الإفطار من قبل الفتيات من أصل أمريكي أكثر من ٧٧٪ عندما كان عمرهن ٩ سنوات وأنخفض إلى ٣٢٪ عندما أصبح عمرهن ١٩ سنة في حين كانت النسبة لدى الفتيات من أصل إفريقي ٥٧٪ وأنخفض إلى ٢٢٪ عندما بلغن سن ١٩ سنة.