



مخزن دهون سري يؤدي القلب

يمكن أن تكون الدهون المخزنة في الجسم حول منطقة الخصر بمثابة كارثة لصحة القلب والأوعية الدموية، لكن الباحثين في جامعة هارفارد اكتشفوا الآن موقعا آخر مثيرا للجدل لتخزين الدهون في الجسم.

ويحسب ما نشره موقع «New Atlas» نقلاً عن الدورية الأوروبية للقلب قام فريق الباحثين، بقيادة فيباني تاكيتي، مديرة مختبر الإجهاد القلبي في مستشفى بريغهام أند وومنز التابع لجامعة هارفارد، بفحص ٦٦٩ شخصاً تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب آلام في الصدر أو ضيق في التنفس على الرغم من عدم ظهور أي علامات على مرض الشريان التاجي الانسدادي، وهي حالة تصبح فيها الشرايين المغذية للقلب مسدودة بشكل خطير.

وكانت نسبة ٧٠ في المائة من الأشخاص الذين تمت دراستهم من الإناث، وكان هناك انقسام متساو تقريبا بين المشاركين البيض وغير البيض، وكان متوسط عمر المجموعة ٦٣ عاماً. وفي وقت دخول المستشفى تم فحص قلوب المرضى، وتحليل تكوين أجسامهم باستخدام التصوير المقطعي المحوسب، ثم قام الباحثون بحساب «نسبة العضلات الدهنية»، لكل مريض، وهو مقياس للدهون داخل عضلاتهم مقارنة بإجمالي الدهون في الجسم.

ويعد ست سنوات تابع الباحثون حالة المرضى، ووجد الباحثون أنه مقابل كل زيادة بنسبة ١ في المائة في الدهون العضلية كان لدى الأشخاص خطر أعلى بنسبة ٢ في المائة للإصابة بخلل الأوعية الدموية الدقيقة التاجية، وهي حالة تتلف فيها الأوعية الدموية الصغيرة التي تخدم القلب. كما أن كل زيادة بنسبة ١ في المائة في الدهون العضلية تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة في المستقبل بنسبة ٧ في المائة.

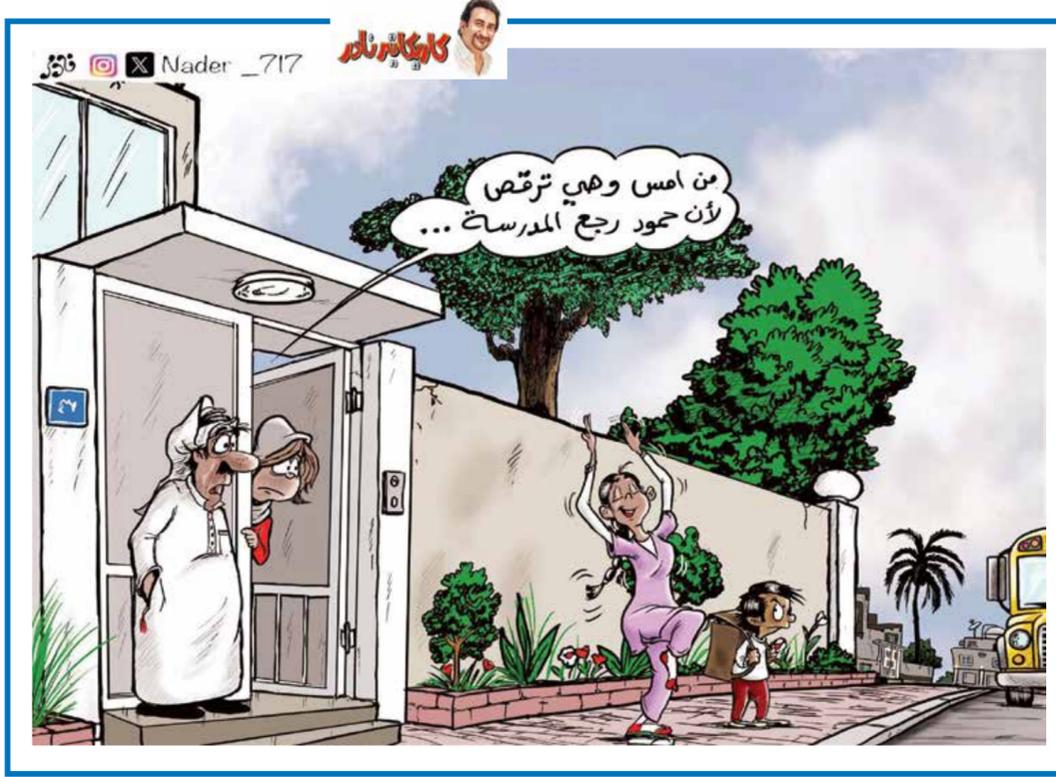
وكانت هذه النتائج مستقلة عن إجمالي الدهون لدى أي شخص، التي تم قياسها من حيث مؤشر كتلة الجسم.

وقالت دكتورة تاكيتي إنه عند «المقارنة بالدهون تحت الجلد فإن الدهون المخزنة في العضلات ربما تسهم في الالتهابات وتغير عملية التمثيل الغذائي للغلوكوز، ما يؤدي إلى مقاومة الإنسولين ومتلازمة التمثيل الغذائي»، مشيرة إلى أنه «في المقابل، يمكن أن تسبب هذه الإصابات المزمنة في تلف الأوعية الدموية، بما يشمل تلك التي تغذي القلب، وعضلة القلب نفسها».

وأضافت دكتورة تاكيتي أنه في حين أنه من السهل رؤية الدهون تحت الجلد، فإن الاكتشاف الجديد حول الدهون المخزنة في العضلات يثير تساؤلات حول كيفية تقييم خطر إصابة شخص ما بأمراض القلب، حيث يقوم الجميع بتخزين الدهون في العضلات بمعدلات مختلفة. إن النظر إلى مؤشر كتلة الجسم وحده، وهي الأداة التي تقارن الطول بالوزن لاستنتاج إجمالي الدهون في الجسم، ربما لا تكون كافية.

وشرحت دكتورة تاكيتي قائلة إن «معرفة أن الدهون بين العضلات تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب تمنح طريقة أخرى لتحديد الأشخاص المعرضين لخطر كبير، بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم، ويمكن أن تكون هذه النتائج مهمة بشكل خاص لفهم التأثيرات الصحية للدهون بين العضلات على القلب».

وتقول تاكيتي إن فريقها البحثي لم يكتشف بعد كيفية خفض المخاطر بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم عضلات دهنية، لكنه يبحث الآن عن طرق يمكن من خلالها لاستراتيجيات مكافحة الدهون مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة والجراحة وأدوية إنقاص الوزن أن تؤثر على تكوين الجسم ومن ثم على معدلات الإصابة بأمراض القلب.



من أجل أمعاء صحية.. إليك ٩ أطعمة غنية بالألياف



أظهرت نتائج العديد من الدراسات العلمية أن الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن يكون لها فوائد صحية متعددة بما يشمل صحة القلب، مثل خفض ضغط الدم والالتهاب ويمكن أن تساعد في التحكم بمستويات السكر في الدم. إلا أن تناول هذه الأطعمة يمكن أن يساعد أيضاً في تعزيز أداء الجهاز المناعي وتعزيز الجهاز الهضمي وصحة الأمعاء. وأدناه ٩ أطعمة يمكنها أن تفعل ذلك، وفقاً لتقرير نشره موقع «Money Control».

١- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٢- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٣- التفاح يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٤- البطاطا الحلوة تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٥- البروكلي يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٦- بذور الكتان في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

وتوفر الحبوب الكاملة الكثير من الألياف وفيتامينات «بي» والمعادن، كما تساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم.

٩- الفاصوليا وأخيراً الفاصوليا التي تعد مصدراً للبروتين النباتي والألياف والعناصر الغذائية الأساسية. وتعمل الفاصوليا على تحسين الهضم وبناء العضلات وصحة القلب.

٧- التوت يشتهر التوت بأنواعه وألوانه بأنه غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف، ما يساعد على تقليل الالتهابات والحماية من الأمراض المزمنة وتعزيز المناعة.

٨- الحبوب الكاملة

توفر الحبوب الكاملة الكثير من الألياف وفيتامينات «بي» والمعادن، كما تساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم.

٩- الفاصوليا

وأخيراً الفاصوليا التي تعد مصدراً للبروتين النباتي والألياف والعناصر الغذائية الأساسية. وتعمل الفاصوليا على تحسين الهضم وبناء العضلات وصحة القلب.

١٠- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

١١- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

١٢- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

١٣- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

١٤- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

١٥- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

١٦- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

١٧- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

١٨- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

١٩- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٢٠- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٢١- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٢٢- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٢٣- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٢٤- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٢٥- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٢٦- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٢٧- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٢٨- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٢٩- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٣٠- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٣١- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٣٢- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٣٣- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٣٤- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٣٥- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٣٦- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٣٧- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٣٨- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٣٩- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٤٠- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٤١- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٤٢- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٤٣- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٤٤- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٤٥- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٤٦- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٤٧- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٤٨- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٤٩- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٥٠- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٥١- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٥٢- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٥٣- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٥٤- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٥٥- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٥٦- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٥٧- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٥٨- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٥٩- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٦٠- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٦١- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٦٢- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٦٣- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٦٤- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٦٥- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٦٦- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٦٧- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٦٨- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٦٩- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٧٠- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٧١- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٧٢- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٧٣- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٧٤- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٧٥- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٧٦- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٧٧- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٧٨- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٧٩- البروكلي

يحتوي البروكلي على فيتامينات ومعادن وألياف، كما أنه يوفر فوائد مضادة للالتهابات ويعزز الهضم وصحة العظام والقلب.

٨٠- بذور الكتان

في الأثناء، تعتبر بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية

والألياف، ما يدعم صحة البصر ووظيفة المناعة وصحة الأمعاء.

٨١- العدس

يعد العدس غنياً بالبروتين والألياف والحديد وخيار نباتي رائع لدعم صحة القلب والهضم ومستويات الطاقة.

٨٢- الحمص

يحتوي الحمص على كميات كبيرة من البروتين والألياف والدهون الصحية، ما يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ونمو العضلات.

٨٣- التفاح

يعتبر التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين «سي»، ما يساعد على تعزيز المناعة ودعم الهضم وتعزيز صحة القلب.

٨٤- البطاطا الحلوة

تتميز البطاطا الحلوة بانها غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات