

الخضراوات والفاكهة لمواجهة أمراض السكر والقلب



الجمعة 13 يونيو 2025 08:00 م

في وقت تتسارع فيه معدلات الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني وأمراض القلب حول العالم، جاءت دراسة حديثة لتسلط الضوء على عامل غذائي بسيط موجود في الخضراوات والفاكهة وهو مركب الفيتوستيرولات

هذه المركبات النباتية حسب موقع " MedicalNewsToday"، التي تشبه في بنيتها الكوليسترول، تعمل على الحد من امتصاصه داخل الأمعاء، مما ينعكس على صحة القلب والتمثيل الغذائي بشكل مباشر

وأظهرت الدراسة التي عُرضت خلال مؤتمر التغذية السنوي NUTRITION 2025 أن الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا غنيًا بالفيتوستيرولات كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 9%، وبداء السكر من النوع الثاني بنسبة 8%، مقارنة بمن يتناولون كميات أقل منها

بحسب بيانات مراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية CDC فإن مرضى السكر يعد من أسباب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات أكثر من 200 ألف شخص من العاملين في القطاع الصحي الأمريكي، 80% منهم من النساء، تمت متابعتهم لنحو 36 عامًا، وخلال هذه الفترة أصيب أكثر من 20 ألف مشارك بالسكر، و16 ألفًا بأمراض القلب

تم تصنيف المشاركين بحسب استهلاكهم اليومي للمركب الفيتوستيرولات، وتبيّن أن من يتناولون نظامًا نباتيًا غنيًا، يتضمن 4-5 حصص من الخضراوات، 2-3 حصص من الفواكه، حصتين من الحبوب الكاملة، ونصف حصة من المكسرات يوميًا، هم الأقل عرضة للإصابة

لفت الباحثين إلى أن هناك علاقة بين استهلاك الفيتوستيرولات والتغيرات في ميكروبات الأمعاء، والتي قد تلعب دورًا في إنتاج مركبات مفيدة تقلل من خطر الإصابة بالسكر وأمراض القلب

من أين نحصل على الفيتوستيرولات

رغم أنها موجودة في معظم الأغذية النباتية، إلا أن امتصاص الفيتوستيرول من الطعام يبقى محدودًا، توجد أعلى نسبها في الزيوت النباتية غير المكررة مثل زيت الزيتون ودوار الشمس والذرة وفول الصويا، وكذلك في المكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة، والبقوليات

إضافة إلى ذلك، فإن الأفوكادو، البروكلي، التوت، البرتقال، والفواكه الاستوائية تُمثل خيارات ممتازة لزيادة المدخول اليومي، توصي بعض الدراسات بتناول ما بين 1.5 إلى 3 غرامات يوميًا من الفيتوستيرولات لخفض الكوليسترول الضار بفعالية، إلا أن الوصول إلى هذه الكمية من خلال الغذاء فقط يُعد تحديًا، لذلك، يُقترح بجانب الأطعمة المكملات الغذائية كوسيلة مساعدة

لكن يجب التنويه، إلى أن الفيتوستيرولات لا تُعد بديلاً عن أدوية خفض الكوليسترول، ولا يُنصح بها للحوامل أو المرضعات أو الأطفال دون سن الخامسة □
في عالم تتزايد فيه الأمراض المزمنة، تبرز الفيتوستيرولات كوسيلة طبيعية وآمنة لتعزيز الصحة القلبية والوقاية من السكر، وفي الوقت الذي لا يمكنها أن تحل محل العلاجات الدوائية، إلا أنها تقدم إضافة قوية لأي نظام غذائي متوازن □