

3 وجبات خفيفة تخفض الكوليسترول وتقي من الأزمات القلبية



الأحد 28 ديسمبر 2025 06:00 م

توصلت الأبحاث إلى أن تناول ثلاث وجبات خفيفة قد تساعد في خفض مستويات الكوليسترول، والذي يمكن أن يؤدي عند تراكمه إلى انسدادات وتصلب الشرايين وانقباضها، مما يسبب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

ويمكن للعديد من العوامل أن ترفع مستويات الكوليسترول، لكن تعتبر الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، بما فيها الزبدة والجبن واللحوم الدهنية والشوكولاتة، من بين أكثر الأطعمة المسؤولة عن ذلك.

وهناك بعض الأطعمة التي لها تأثير معاكس، ولذلك توصي الهيئات الصحية ببريطانيا بإدراج المزيد منها في النظام الغذائي. وتشمل المكسرات والبذور والفواكه.

المكسرات

قد يكون تناول المكسرات بانتظام أحد الطرق للحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية. ويوصي أخصائيون في عيادة مايو كLINIC بتناول حفنة منها يوميًا، نظرًا لمحتواها العالي من السعرات الحرارية.

ويقولون: "يمكن للوز والمكسرات الأخرى تحسين مستوى الكوليسترول في الدم. وقد أظهرت الدراسات أن الجوز، الذي يحتوي على دهون أوميغا 3، قد يساعد في حماية القلب وتقليل خطر الإصابة بالأزمات القلبية لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من أمراض القلب".

وأشاروا إلى أن "جميع المكسرات غنية بالسعرات الحرارية، لذا فإن إضافة حفنة منها إلى السلطة أو تناولها كوجبة خفيفة سيكون كافياً".

ويدعم هذا الرأي دراسة نشرتها مجلة "نيتشر" في عام 2023، أظهرت من خلال تحليل 19 مراجعة وتجربة أن تناول المكسرات يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الكلي والضرر.

وخلص فريق البحث: "تم الإبلاغ عن تأثير مفيد ثابت لمعظم المكسرات، وتحديدًا المكسرات الكلية والمكسرات الشجرية، بما فيها الجوز واللوز والكاجو والفول السوداني والفسق، عبر التحليلات التلوية في خفض الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية".

مع ذلك، لم يلاحظ أي تأثير على كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة ("الكوليسترول الجيد")، بحسب ما ذكرت صحيفة "إكسبريس".

البذور

تُصنّف البذور عادةً ضمن الوجبات الخفيفة المفيدة للقلب، إلى جانب المكسرات، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والدهون غير المشبعة. وقد أوصت أخصائية التغذية المعتمدة إميلي شميدت إضافتها إلى الوجبات.

وأوضحت في مقال نُشر على موقع "إيفري داي هيلث": "تؤدي البذور وظيفة مزدوجة، لأنها لا تحتوي على الألياف فحسب، بل تحتوي أيضًا على الدهون غير المشبعة".

تشمل أنواع البذور المفيدة للقلب بذور الشيا والكتان واليقطين ودوار الشمس.

وتناول بحث نُشر في المجلة الآسيوية للبحوث الصيدلانية والسريرية تأثير بذور دوار الشمس على مستويات الكوليسترول إذ قُسم 60 مشاركًا إلى مجموعتين - تناولت إحداهما جرامين من بذور دوار الشمس يوميًا لمدة ستة أشهر، بينما لم تتناولها المجموعة الأخرى

وأظهر المشاركون في المجموعة التي تناولت بذور دوار الشمس "فرقًا ملحوظًا وسريعًا" في مستويات الكوليسترول لديهم مقارنةً بالمجموعة الضابطة

وخلص الباحثون إلى أن "الدراسة التي أُجريت خلصت إلى أن بذور دوار الشمس يمكن استخدامها كعلاج مساعد في علاج ارتفاع مستويات الكوليسترول والبروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار) في مصل الدم، والتي قد تؤدي في غير هذه الحالة إلى اضطرابات قلبية مختلفة (كبيرة وصغيرة)".

الفاكهة

تقول مؤسسة القلب البريطانية: "الفاكهة والخضراوات غنية أيضًا بالألياف، وبعض أنواع الألياف تساعد على خفض الكوليسترول، إذ تمنع امتصاص بعض الكوليسترول من الأمعاء إلى مجرى الدم".

وفقًا لها: "تعتبر البقوليات مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس غنية بشكل خاص بهذا النوع من الألياف كما تُعد البطاطا الحلوة والباذنجان والبامية والبروكلي والتفاح والفراولة والخوخ خيارات جيدة أيضًا".

وكشفت الأبحاث المنشورة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، والتي شملت أكثر من 4400 مشارك، أن المشاركين الذين تناولوا كميات أكبر من الفاكهة والخضراوات أظهروا مستويات منخفضة من الكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة