

# تحذير: أغذية "صديقة أمعاء" قد تضر قلبك



الأربعاء 8 أبريل 2026 06:00 م

ثبت علميًا أن الأطعمة المخمرة الغنية بالألياف، وبخاصة تلك التي تتميز بقدرتها على تعزيز البكتيريا المعوية المفيدة - من مخلل الملفوف إلى العصائر - تعمل على تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، ودعم صحة الدماغ، وحتى المساعدة في الحماية من السرطان .

لكن الخبراء في مؤسسة القلب البريطانية حذروا من أن الإفراط في تناول الأطعمة المفيدة للأمعاء قد يضغط على القلب، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

وقالت تريسي باركر، مسؤولة التغذية بمؤسسة القلب البريطانية: "نشجع الجميع على اختيار الطعام الذي يمكن أن يحافظ على صحة ميكروبيوم الأمعاء لديهم" الفوائد واضحة، ونحن مستمرون في تحسين فهمنا لكيفية مساعدة النظام الغذائي الصديق للأمعاء لقلوبنا".

وأضافت: "لكن الكثير من هذه المنتجات قد تحتوي على مستويات عالية من الملح أو السكر، لذلك من المهم أن نكون على دراية بالعيوب المحتملة" من خلال التأكد من فحص ملصقات العبوات بحثًا عن الملح والسكريات المضافة، وتناول كل منهما باعتدال، يمكنك التأكد من أن المخاطر لا تفوق الفوائد لصحة قلبك".

ما هي الأغذية المفيدة للأمعاء التي يجب أن نكون حذرين منها للحفاظ على صحة قلوبنا؟

## مخلل الملفوف المملح

يُعدّ مخلل الملفوف المخمر والغني بالألياف أحد أفضل الأغذية التي يمكنك تناولها لتعزيز تنوع الأمعاء، حيث يغذي الآلاف من البكتيريا المفيدة التي تعيش في أمعائنا

وعلى غرار الكيمتشي، يعتمد مخلل الملفوف التقليدي على كمية كبيرة من الملح للتخمير، وهو ما تقول باركر إنه قد يكون مصدر قلق لأي شخص يراقب ضغط دمه

ويُصنع مخلل الملفوف عن طريق غمر الملفوف في الماء المالح لفترة طويلة مما يخلق بيئة خالية من الأكسجين تسمح للبكتيريا المفيدة بالنمو

وينتهي به الأمر إلى أن يكون غنيًا نسبيًا بالملح، والذي ثبت أنه يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية

وتنصح أخصائية التغذية: "لتجنب الإفراط في تناول الطعام، يجدر التحقق من الملصق الغذائي وتناول كميات صغيرة فقط".

مع ذلك، هناك أدلة تشير الدراسات إلى أن الأطعمة المخمرة يمكن أن تساعد بالفعل في خفض الكوليسترول، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأزمة قلبية خطيرة

الكوليسترول نوع من الدهون موجود في جميع خلايا الجسم ولكن عندما تنخفض مستويات الكوليسترول الجيد بشكل كبير، يمكن أن يتراكم ما يسمى بالكوليسترول الضار دون رادع

وبمرور الوقت، يؤدي ذلك إلى تقييد تدفق الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية وحتى الخرف

لكن الدراسات أظهرت أن تناول كمية صغيرة من الكيمتشي كل يوم يمكن أن يخفض بشكل كبير مستويات الكوليسترول الضار - عن طريق تحويله إلى الكوبروستانول، وهي مادة شمعية لا يمكن للجسم امتصاصها

## زبادي بالفواكه

الزبادي العادي، الخالي من السكر غني بالكالسيوم لدعم صحة العظام، وهو أمر بالغ الأهمية لأجسامنا مع التقدم في السن كما أنه معروف بفوائده الكبيرة لصحة الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من البكتيريا المفيدة للأمعاء وهذا يغذي ميكروباتنا

وأظهرت دراسة حديثة أن تناول حصتين فقط في الأسبوع يمكن أن يساعد في الحماية من سرطان الأمعاء

وتشير الأبحاث إلى أن الكالسيوم والمغنيسيوم والبيوتاسيوم الموجودة في الزبادي قد تدعم صحة القلب، لأن هذه المعادن تساعد على تنظيم ضغط الدم

لكن الخبراء يحذرون من أنه يتم حقن المنكهات والمستحلبات والسكر غالبًا لتحسين المذاق والقوام، حتى في تلك التي تدعي فوائد صحية للأمعاء

وتوضح باركر: "تحتوي العديد من أنواع الزبادي المنكهة أو المصنوعة من الفاكهة على سكريات مضافة وقد تحتوي على عدد أقل من البكتيريا الحية مقارنة بالأنواع العادية".

ولهذا السبب توصي مؤسسة القلب البريطانية باختيار الزبادي العادي الذي يحتوي على بكتيريا حية ونشطة مذكورة على الملصق لضمان شراء خيار منخفض السكر مفيد لمعائك

يمكنك إضافة الفاكهة الكاملة في المنزل للحصول على طريقة صحية لإضافة الحلاوة

## مشروب الكومبوتشا بالسكر

على الرغم من أن فكرة احتساء الشاي المخمر ذي المذاق اللاذع قد لا تبدو جذابة للغاية، إلا أن شرب الكومبوتشا له فوائد صحية للأمعاء فهو يُصنع من أربعة مكونات فقط: الشاي الأسود أو الأخضر، والماء، والسكر، و"سكوبي" - وهو اختصار لـ "مزرعة تكافلية من البكتيريا والخميرة"

وتقوم البكتيريا ذات الشكل القرصي بتحويل السكر إلى كحول، ثم تقوم البكتيريا بتحليله إلى أحماض، مما يمنح المشروب نكهته اللاذعة المميزة

إنه بروبيوتيك، مما يعني أنه يحتوي على بكتيريا حية تنتج أحماض دهنية قصيرة السلسلة في الأمعاء، والتي تم ربطها بتقليل الالتهاب وتحسين صحة القلب والدورة الدموية

لكن، كما يحذر اتحاد الصناعات البريطانية، فإن العديد من منتجات الكومبوتشا تحتوي على سكر مضاف ومواد حافظة ومحليات صناعية ونكهات

تقول باركر: "قد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن، مما قد يزيد بدوره من خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية". لهذا السبب تشجع مؤسسة القلب البريطانية الناس على اختيار أصناف قليلة السكر، وغالبًا ما تحمل علامة "بدون إضافة سكر".

## العصائر المخفوقة

تفاحة في اليوم تغنيك عن الطبيب، ولكن فقط إذا أكلتها كاملة

تقول باركر إنه على الرغم من أن تناول عصير مليء بالفواكه الغنية بالألياف قد يبدو طريقة صحية لبدء اليوم، إلا أن طحن الفواكه يغير من بنيتها، مما يؤدي إلى إطلاق سكريات حرة ترفع مستويات السكر في الدم

وأضافت: "إن حصة واحدة فقط من أي عصير سموثي بحجم 150 مل تُحتسب ضمن حصص الخمس اليومية، لذا توصي مؤسسة القلب البريطانية بالالتزام بهذا الحجم من الحصة".

وتنصح أخصائي التغذية قائلة: "جرب إضافة المكسرات والبذور للحصول على المزيد من البروتين والألياف، مما يساعد على الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يعني أنه لا يزال بإمكانك الاستمتاع بعصيرك مع تقليل خطر ارتفاع مستويات السكر في الدم، الأمر الذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والكلية".