

عصير الجزر وصحة القلب: كيف يساعد المشروب البرتقالي في خفض المخاطر وتحسين الدورة الدموية؟



الأربعاء 22 يوليو 2026 08:30 م

يوصل الباحثون دراسة تأثير الأغذية الطبيعية في الوقاية من أمراض القلب وتعزيز صحة الجهاز الدوري، ويبرز عصير الجزر كواحد من المشروبات التي حظيت باهتمام متزايد خلال السنوات الأخيرة، لما يحتويه من تركيبة غذائية غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي قد تسهم في تقليل عدد من عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب.

ويُستخلص عصير الجزر من الجزر الطازج الكامل، ويتميز باحتوائه على نسب مرتفعة من فيتامين "أ"، إلى جانب فيتامين "ج"، والبوتاسيوم، ومجموعة من المركبات النباتية الفعالة، وعلى رأسها الكاروتينات، التي تُعرف بقدرتها على مكافحة الإجهاد التأكسدي وحماية الخلايا من التلف.

ولا تقتصر فوائد عصير الجزر على دعم المناعة أو الحفاظ على صحة العينين والبشرة، بل تشير أبحاث متزايدة إلى أن تناوله باعتدال قد ينعكس إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الدهون في الدم.

البوتاسيوم: العنصر الأبرز في حماية القلب

يُعد البوتاسيوم من أهم المعادن الموجودة في عصير الجزر، إذ يلعب دوراً محورياً في تنظيم ضغط الدم من خلال المساعدة على موازنة مستويات الصوديوم داخل الجسم، وهو ما يخفف الضغط الواقع على جدران الأوعية الدموية ويقلل من العبء على عضلة القلب.

وتشير دراسات غذائية إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالبوتاسيوم ترتبط بانخفاض معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما تسهم في تقليل احتمالات التعرض للسكتات الدماغية والمضاعفات القلبية المرتبطة بارتفاع الضغط المزمن.

ويرى مختصون أن إدراج الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم ضمن النظام الغذائي الصحي، إلى جانب تقليل استهلاك الملح، يمثل أحد أهم الإجراءات الوقائية للحفاظ على صحة القلب.

مضادات الأكسدة ودورها في حماية الأوعية الدموية

يمثل الإجهاد التأكسدي أحد أبرز العوامل التي تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية وتسريع تطور أمراض القلب، وهنا تظهر أهمية عصير الجزر بفضل احتوائه على نسب مرتفعة من الكاروتينات، وعلى رأسها "بيتا كاروتين"، إضافة إلى فيتامين "ج".

وتعمل هذه المركبات كمضادات أكسدة قوية تساعد في تحييد الجذور الحرة، التي تؤدي إلى تلف الخلايا وزيادة فرص ترسب الدهون داخل الشرايين، وهي العملية التي تمهد للإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

كما تشير الدراسات إلى أن زيادة مستويات مضادات الأكسدة في الدم تسهم في تحسين كفاءة الأوعية الدموية وتقليل الالتهابات المزمنة المرتبطة بأمراض القلب.

دراسة تكشف تأثيراً إيجابياً على الكوليسترول

وأظهرت دراسة استمرت ثلاثة أشهر وشملت 17 شخصاً يعانون من ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية، أن تناول كوبين من عصير الجزر

يوميًا أدى إلى ارتفاع واضح في مستويات مضادات الأكسدة بالدم، مع انخفاض مؤشرات أكسدة الدهون، وهي من العمليات التي تسهم في تكوين اللويحات داخل الشرايين

ويرى الباحثون أن تقليل أكسدة الدهون قد يساعد في الحد من تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الدهون أو لديهم تاريخ عائلي مع الأمراض القلبية

ورغم محدودية عدد المشاركين في الدراسة، فإن نتائجها فتحت الباب أمام مزيد من الأبحاث لفهم التأثيرات المحتملة لعصير الجزر على صحة القلب

نتائج دراسة حديثة خلال عام 2024

وفي دراسة أخرى نُشرت خلال عام 2024، توصل الباحثون إلى أن تناول العصائر الغنية بفيتاميني "أ" و"هـ" ساعد في تحسين مستويات الدهون في الدم، وزيادة كفاءة مضادات الأكسدة، فضلاً عن تحسين سيولة الدم، وهو ما يساهم في تسهيل تدفقه عبر الأوعية الدموية

كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين ارتفاع مستويات فيتامينات "أ" و"هـ" و"ج" في الجسم وانخفاض معدلات الوفاة الناتجة عن أمراض القلب، ما يعزز أهمية الحصول على هذه العناصر ضمن نظام غذائي متوازن

كيف يساعد عصير الجزر مرضى القلب؟

يرى متخصصون أن الفوائد المحتملة لعصير الجزر لمرضى القلب يمكن تلخيصها في عدة نقاط رئيسية، أبرزها المساعدة في تنظيم ضغط الدم، وتقليل الإجهاد التأكسدي، وتحسين صحة الأوعية الدموية، والحد من أكسدة الدهون التي تؤدي إلى تراكم الترسبات داخل الشرايين

كما تشير بعض الأبحاث إلى أن ارتفاع مستويات مركبات ألفا وبيتا كاروتين في الدم يرتبط بانخفاض احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين، بينما لا تزال الدراسات مستمرة لتحديد مدى تأثير عصير الجزر في خفض مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية بصورة مباشرة

ويؤكد الباحثون أن هذه النتائج لا تعني الاعتماد على عصير الجزر كعلاج لأمراض القلب، وإنما اعتباره جزءاً من نظام غذائي صحي متكامل يعتمد على التنوع الغذائي والنشاط البدني والالتزام بالعلاج الموصوف من الطبيب

تناوله باعتدال أفضل من الإفراط

ورغم الفوائد الغذائية المتعددة، فإن خبراء التغذية يشددون على ضرورة الاعتدال في تناول عصير الجزر، حيث يُنصح عادةً بالاكْتفاء بكوب واحد يوميًا، بما يعادل نحو 240 مل

وقد يؤدي الإفراط في تناوله إلى الإصابة بحالة تُعرف باسم "الكاروتينيميا"، وهي تغير لون الجلد إلى الأصفر أو البرتقالي نتيجة تراكم صبغة البيتا كاروتين، وهي حالة غير خطيرة غالباً لكنها مؤشر على الإفراط في استهلاك الجزر أو عصيره

كما يحتوي العصير على سكريات طبيعية، ويتميز بانخفاض نسبة الألياف مقارنة بالجزر الكامل، الأمر الذي قد يؤدي إلى ارتفاع أسرع في مستويات السكر بالدم، وهو ما يستدعي من مرضى السكري مراقبة الكميات المتناولة واستشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية

استشارة الطبيب تظل ضرورية

ويؤكد الأطباء أن أي تعديل كبير في النظام الغذائي، خاصة لدى مرضى القلب أو من يتناولون أدوية الضغط أو مميّعات الدم، يجب أن يتم بعد استشارة الطبيب المعالج، نظراً لاحتمال تداخل بعض العناصر الغذائية، مثل البوتاسيوم أو فيتامين "ك"، مع بعض العلاجات الدوائية

وفي الوقت الذي تتزايد فيه الأدلة العلمية حول أهمية الأغذية الطبيعية في الوقاية من الأمراض المزمنة، يظل عصير الجزر أحد الخيارات الغذائية الصحية التي قد تدعم صحة القلب عند تناوله باعتدال، ضمن نمط حياة متوازن يجمع بين التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، والالتزام بالإرشادات الطبية