لمن يعاني من أمراض القلب.. اليكم هذا النوع من النباتات



اكتشف فوائد تناول الكاكاو للقلب والدماغ حيث يعد الكاكاو أحد أكثر النباتات الغنية بمضادات الأكسدة ومركبات البوليفينول، التي تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والخرف.

وقالت دراسة نشرها موقع ميديكفوريوم إن فوائد مسحوق الكاكاو عديدة وانه يحتوي على مركبات بوليفينول والتي لها دور مهم في تحسين مستويات أكسيد النيتريك في الدم، مما يريح الأوعية الدموية والشرايين ويوسعها ويحسن من تدفق الدم من خلالها، ويزيد من دفاع الجسم ضد أمراض القلب والدماغ.

ويرتبط تناول الكاكاو بانخفاض ضغط الدم، والتهابات الأوعية الدموية، وأمراض القلب، كما يخفض من مستوى الكوليسترول الضار في الدم من خلال منع تأكسد الكوليسترول.

ويحسن الكاكاو من وظائف المخ لأن مركباته البوليفينولية تقلل من خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي، كما وجد أن هذه المواد قادرة على عبور الحاجز الدموي الدماغي والمشاركة في المسارات البيوكيميائية التي تنتج الخلايا العصبية والجزيئات المهمة لوظيفة الدماغ الصحية.

وأكد العلماء أن "الاستهلاك اليومي لفلافانول الكاكاو يمكن أن يحسن الأداء العقلي لدى الأشخاص الذين يعانون من إعاقات عقلية والذين لا يعانون منها" حيث يريح أكسيد النيتريك عضلات الأوعية الدموية، ويحسن من تدفق الدم إلى الدماغ.

ويعمل مركب الفلافونيد، الموجود في الكاكاو، على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السكتات الدماغية، وأمراض القلب التاجية، والسرطان، كما يعمل كمضاد للالتهابات، وداعم لجهاز المناعة عن طريق عمله كمضاد أكسدة لتحييد الجذور الحرة التي قد تسبب التلف للخلايا ومكوناتها.

وتشير الدراسات إلى دور الكاكاو في علاج الحمى والوهن والتعب وضيق التنفس، فقر الدم ومشاكل الأمعاء والكلى، كما يؤكد الخبراء دور الكاكاو المهم في تحسين المزاج والتخلص من الاكتئاب والحزن والقلق.

وبحسب موقع "يدا بريرودا" الروسي (غذاء الطبيعة)، فإن أول ما يفكر فيه الكثيرون عندما يسمعون عن الكاكاو هو بالطبع الشوكولاتة. لكن الكاكاو لا يتعلق فقط بالمذاق (وهو "مر" في الكاكاو) ، فالكاكاو عالي الجودة له فوائد كبيرة لنظام القلب والأوعية الدموية ويزيد من القدرات الإدراكية. باختصار، الكاكاو يجعل القلب أكثر صحة ويجعلنا أكثر ذكاءً. لا عجب أن يُترجم اسمه من اللاتينية "طعام الآلهة" (ثيوبروما كاكاو).

كان الكاكاو، كدواء غذائي، محظوظًا. يؤمن العلماء به والآن هناك بالفعل عدة آلاف من المنشورات وثلاثمائة دراسة إكلينيكية.

يستخدم الكاكاو لتحسين المزاج، وخفض ضغط الدم، وزيادة حساسية الأنسولين، ودعم مستويات الكوليسترول الصحية، وصحة الدماغ، وتقليل الالتهابات في الجسم.

يمكن لأي شخص يريد الإقلاع عن القهوة محاولة استبدالها بالكاكاو. الثيوبرومين ، العنصر النشط في الكاكاو، لا يسبب الإدمان، على عكس الكافيين.

الكاكاو لصحة القلب

القصة هي على النحو التالي. في أواخر التسعينيات، زار فريق من الباحثين جزيرة صغيرة بالقرب من بنما، حيث كان هناك انتشارا قليلا لأمراض القلب بين الناس الذين يعيشون هناك. بينما كانت شائعة في بنما نفسها، واتضح أن أبناء قبيلة كونا كانوا يشربون الكثير من أكواب شراب الكاكاو كل يوم. وأخذ الباحثون عينات من الكاكاو لتحليلها واتضح أنها تحتوي على كمية لا تصدق من مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة التي تقي من أمراض القلب.

كتب الخبير في التوابل العلاجية (ب .أغاروال): "تظهر الدراسة بعد الدراسة أن فلافونول الكاكاو يمكن أن يزيل الجذور الحرة المدمرة للخلايا، ويحافظ على أغشية الخلايا، ويحمي الحمض النووي، ويمنع تكوين البلاك في الشرايين، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، ويمنع تكوين جلطات الدم التي يمكن أن تسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية".

عند تناول الكاكاو، تسترخي العضلات الملساء، ويزيد تدفق الدم في شرايين القلب ويقلل من توتر الأوعية الدموية.

تظهر ملاحظات العلماء أن أولئك الذين يتناولون الكاكاو بانتظام لديهم خطر أقل للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الكاكاو لتحسين المزاج

يعرف الكثير من الناس أنه يمكنك تناول لوح شوكولاتة لتحسين حالتك المزاجية. ومع ذلك، يمكن تحديد الشكولاتة الجيدة، حيث تحتوي على نسبة 70٪ من الكاكاو على الأقل. لا تخلط بين تأثير الكاكاو وتأثير السكر في الشوكولاتة، والذي يعطي دفعة مؤقتة للطاقة، ثم انخفاض حاد إلى حد ما.

الكاكاو للدماغ والرؤية

يحسن الكاكاو الوظيفة الإدراكية (الذاكرة والانتباه والتقبل). أجريت دراسة واحدة على كبار السن بتناول الكاكاو الخالي من السكر بمعدل كوبين في اليوم. أدى استهلاك الكاكاو إلى تحسين الدورة الدموية الدماغية والوظيفة الإدراكية وانخفاض ضغط الدم. تكهن الباحثون أن هذا كان بسبب التحسن في

حساسية الأنسولين. في دراسة أخرى، تناول الشباب الكاكاو. نتيجة لذلك، تحسنت لديهم أيضًا الوظيفة الإدراكية، بالإضافة إلى الرؤية. يعزو العلماء هذا التأثير إلى تحسن في تدفق الدم إلى الدماغ.

لمقاومة التعب

يساعد الكاكاو الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن.

في دراسة صغيرة استمرت 8 أسابيع، تناول بعض الأشخاص الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة عالية من مادة البوليفينول (نوع من مضادات الأكسدة الموجودة في الكاكاو)، والبعض الآخر تناول شوكولا بمستوى بوليفينول منخفض. ونتيجة لذلك، أظهرت المجموعة الأولى تحسنًا ملحوظًا في حالتهم وانخفاضًا في مستوى القلق.

عندما نشعر بالتعب، غالبًا ما نأكل أكثر. يقلل الكاكاو أيضًا من الشهية ويزيد من حساسية الأنسولين، مما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

ماذا يفعل الكاكاو غير ذلك؟

- يحمي الخلايا العصبية من الالتهابات (الأشخاص الذين يستهلكون 20 جرامًا من الشوكولاتة الداكنة يوميًا لديهم أدنى قيم بروتين سي التفاعلي).
- يزيد حدة البصر والقدرة على تمييز الألوان المتباينة.
- يقلل من حساسية الجلد للأشعة فوق البنفسجية (بمتوسط استهلاك 25٪ بعد 12 أسبوعًا، ومرتين مع استهلاك مرتفع)، مع زيادة تدفق الدم والأكسجين في الجلد.

الإفراط بتناول الكاكاو

يمكن أن يزيد الكاكاو من خطر الإصابة بالارتجاع بسبب تأثيره المريح، لذلك من الجيد البدء بكميات صغيرة.

يجب على الأطفال أيضًا تجنب تناول الكثير من الكاكاو بسبب كمية الأوكسالات فيه وخطر الإصابة بحصوات الكلى.