منها الأسماك... أطعمة أساسية تناولها سيحميك من أمراض خطيرة

توصلت دراسة جديدة إلى أن عدم تناول ما يكفي من "ستة أطعمة" رئيسية مجتمعة قد تكون مرتبطة به زيادة مخاطر الإصابة (بأمراض القلب والأوعية الدموية) والموت الناجم عنها لدى البالغين.

و ركز الباحثون في جامعة ماكماستر في هاميلتون بكندا، وكذلك معهد أبحاث صحة السكان (PHRI)، على الأطعمة التي تعد صحية على نطاق عالمي، وذلك باستخدام العديد من الدراسات والبيانات المستقلة من معهد أبحاث صحة السكان لفهم السلوك الصحي للأشخاص الذين يعانون أو لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD).

ووجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة "Journal Heart European"، والتي تمت مراجعتها من قبل عدد من الخبراء، أن أولئك الذين يستهلكون الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات والأسماك ومنتجات الألبان الكاملة الدسم كانوا قادرين على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن تناول كميات معتدلة من الحبوب الكاملة غير المكررة واللحوم غير المصنعة يمكن أن يساعد أيضا على تقليل هذه المخاطر الصحية.

ونتيجة لذلك، وصف الباحثون منتجات الألبان الكاملة الدسم والأسماك والمكسرات والبقوليات والخضروات واللحوم الحمراء (باعتدال)، بـ"الأطعمة الستة الأساسية" لتقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وتضمنت البيانات المأخوذة من معهد أبحاث صحة السكان درجة النظام الغذائي بناء على دراسة المعهد العالمية للوبائيات الحضرية والريفية المحتملة، والتي تتضمن بيانات من الأشخاص الذين لم يسبق لهم الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في البلدان المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة الدخل.

وتضمنت الدراسة أيضا أبحاثا مختلفة شملت "245 ألف شخص" في "80 دولة".

وبحسب ما ذكرته الورقة البحثية المنشورة في مجلة "Journal Heart European"، فإن النظام الغذائي الصحي الأمثل، الملقب بـ "PURE"، يتكون من ثلاث إلى أربع حصص أسبوعية من البقوليات، وسبعة حصص من المكسرات، و2 إلى 3 حصص من الأسماك، و14 حصة من منتجات الألبان الكاملة الدسم، بما في ذلك الحليب أو الجبن.

ويمكن أيضا استهلاك كميات معتدلة، أو حصة واحدة يوميا، من الحبوب الكاملة واللحوم غير المصنعة، ويشمل ذلك، على سبيل المثال، شريحة واحدة من الخبز ونصف كوب من الأرز المطبوخ أو الشعير أو الكينوا، ونحو 85 غ من اللحوم الحمراء أو لحوم الدواجن المطبوخة.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، الدكتور أندرو مينتي في بيان صحفي صدر ،يوم الخميس، : "احتلت الأطعمة القليلة الدسم مركز الصدارة مع الجمهور وصناعة الأغذية وصناع السياسات، مع تركيز ملصقات التغذية على تقليل الدهون والدهون المشبعة. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأولوية يجب أن تكون لزيادة الأطعمة الوقائية مثل المكسرات التي غالبا ما يتم تجنبها باعتبارها كثيفة الطاقة، والأسماك ومنتجات الألبان بدلا من تقييد تناول منتجات الألبان، وخاصة الكاملة الدسم، بكميات قليلة جدا".

وأضاف: "تظهر نتائجنا أنه يمكن تضمين ما يصل إلى حصتين يوميا من منتجات الألبان، ومعظمها من الدهون الكاملة، في نظام غذائي صحي. وهذا يتماشى مع علم التغذية الحديث الذي يوضح أن منتجات

الألبان، وخاصة الكاملة الدسم، قد تحمي من ارتفاع ضغط الدم ومتلازمة التمثيل الغذائي".

وخلال الدراسة، تم تخصيص درجة نظام غذائي صحي تتراوح بين صفر وستة لكل مشارك، مع كون درجة خمسة أو أكثر ذات مخاطر أقل للوفاة.

وأخذت الحسابات التي اعتمدها الباحثون في الاعتبار العمر والجنس ونسبة الخصر إلى الورك ومستوى التعليم والدخل والموقع الحضري أو الريفي والنشاط البدني وحالة التدخين ومرض السكري واستخدام العقاقير المخفضة للكوليسترول أو أدوية ارتفاع ضغط الدم وإجمالي استهلاك الطاقة.

وكان متوسط درجة النظام الغذائي 2.95 خلال متابعة متوسطها 9.3 سنوات، وكان هناك 15707 حالة وفاة و40764 إصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين حصلوا على أعلى درجة من نظام غذائي صحي، بمعدل خمسة أو أكثر، أقل عرضة للوفاة بنسبة 30% خلال فترة الدراسة مقارنة بأقرانهم الذين حصلوا على درجة 1 فقط أو أقل من النظام الغذائي الصحي.

كما كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 19 و18 و14% على التوالي.

وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب "18 مليون شخص" ماتوا بسبب الأمراض القلبية الوعائية في عام 2019، وهو ما يمثل 32% من جميع الوفيات العالمية. ومن بين هذه الوفيات، كان 85% بسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية.