

الكشف عن نظام غذائي قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى!



أكدت دراسة جديدة أن "اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه قد يقلل من ضغط الدم، ويخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى".

وحسب شبكة سي إن إن الأميركية، فقد أشار فريق الدراسة التابع لكلية ديل الطبية بجامعة تكساس، إلى أن "المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يواجهون مشكلتين كبيرتين، هما أمراض القلب وأمراض الكلى".

وأوضحوا أن "المنتجات الحيوانية -وخصوصاً اللحوم- تميل إلى إفراز الأحماض في المعدة عند استهلاكها، على عكس الخضراوات والفواكه. وقد اختبرت دراستهم ما إذا كان تقليل كمية الحمض في نظامنا الغذائي يقلل من مضاعفات أمراض الكلى وأمراض القلب المرتبطة بارتفاع ضغط الدم أم لا".

وأجرى الباحثون تجربة على "153" شخصاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع خطر تفاقم مرض الكلى المزمن.

وتم تقسيم المشاركين إلى 3 مجموعات: واحدة أضافت من 2 إلى 4 أكواب من الفواكه والخضراوات إلى نظامها الغذائي، وأخرى أضافت جرعتين يوميا من صودا الخبز (التي يقال إنها تقلل من الحموضة)، وثالثة استمرت في الرعاية الطبية القياسية دون اتباع نظام غائي بعينه.

وبعد 5 سنوات من المتابعة، وجد الباحثون أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات، وذلك الذي يشمل صودا الخبز، يعززان صحة الكلى، ولكن الفواكه والخضراوات فقط تحسن صحة القلب أيضاً.

وقال الدكتور دونالد ويسون، أستاذ الطب الباطني في كلية ديل الطبية بجامعة تكساس في أوستن، والمشرف الرئيسي على الدراسة: "لقد توصلنا إلى استنتاج مفاده أن الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه والخضراوات يجب أن تكون جزءاً أساسياً من طريقة علاجنا للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب والكلى".

وحتى لو لم تكن تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فكلما زاد عدد الفواكه والخضراوات التي يمكنك تناولها، كان ذلك أفضل، وفقاً لويسون.

وتوصي جمعية القلب الأميركية بتناول من 4 إلى 5 حصص من الفواكه والخضراوات يوميا، وقد تشمل الحصة الواحدة موزة أو كوباً من الخضراوات الورقية النيئة، أو 4 حبات فراولة كبيرة.