فوائد الجوز للتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب

كشفت دراسة أن إضافة نصف كوب من الجوز إلى نظامك الغذائي اليومي يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول بحوالي 8.5% ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وقام الباحثون من مستشفى كلينيك دي برشلونة بتجنيد 628 بالغا ووضع نصفهم على نظام غذائي يتضمن استهلاك الجوز يومياً.

وبعد عامين، وجد الفريق أن الذين يتناولون الجوز انخفض لديهم ما يسمى بمستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL).

وترتبط المستويات العالية من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، التي يطلق عليها أحيانا "الكوليسترول الضار"، بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ولاحظ المشاركون في الدراسة، الذين تناولوا الجوز يوميا، انخفاضا في إجمالي عدد جزيئات "الكوليسترول الضار" في دمائهم، وعلى وجه الخصوص، عدد جزيئات "الكوليسترول الضار" الصغيرة.

ووفقا لجمعية القلب الأمريكية، فإن الجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي دهون صحية للقلب تشتهر بوجودها في الأسماك الزيتية.

وقال مؤلف الورقة وخبير التغذية إميليو روس من مستشفى كلينيك دي برشلونة في إسبانيا: "أظهرت

الدراسات السابقة أن المكسرات بشكل عام، والجوز على وجه الخصوص، ترتبط بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية".

وأحد الأسباب هو أنها تخفض مستويات الكوليسترول الضار، والآن لدينا سبب آخر: إنها تحسن جودة جزيئات الكوليسترول الضار.

وتأتي جزيئات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة بأحجام مختلفة.

وأظهرت الأبحاث أن جزيئات هذا الكوليسترول الصغيرة والكثيفة ترتبط في الغالب بتصلب الشرايين أو اللويحات أو الترسبات الدهنية التي تتراكم في الشرايين.

وتتجاوز الدراسة الحديثة مستويات الكوليسترول الضار للحصول على صورة كاملة لجميع البروتينات الدهنية وتأثير تناول الجوز يوميا على قدرتها على تحسين مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وحلل الدكتور روس وزملاؤه بيانات 628 من البالغين الأصحاء، تتراوح أعمار كل منهم بين 63 و79 عاما، يقيمون إما في برشلونة بإسبانيا، أو في لوما ليندا بكاليفورنيا.

وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، حيث أضافت المجموعة الأولى نصف كوب من الجوز إلى نظامهم الغذائي اليومي، بينما امتنع الآخرون عن تناول أي من المكسرات.

وبعد عامين، اختبر الفريق مستويات الكوليسترول لدى كل مشارك، إلى جانب تحليل تركيزات وأحجام البروتينات الدهنية لديهم للبحث عن السمات المعروفة بارتباطها بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن المشاركين في مجموعة تناول الجوز انتهى بهم الأمر بمستويات منخفضة من الكوليسترول الضار في نهاية فترة الدراسة، بمتوسط 4.3 مغ / ديسيلتر.

وفي الوقت نفسه، تم تخفيض الكوليسترول الكلي بمتوسط 8.5 مغ / ديسيلتر.

ووجد الباحثون أن استهلاك الجوز يرتبط بانخفاض بنسبة 4.3% في العدد الإجمالي لجزيئات الكوليسترول الضار وجزيئات الكوليسترول الضار الصغيرة بنسبة 6.1%، وكلا التغيرين المعروفين مرتبطان بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وعلاوة على ذلك، وجد الفريق أن البروتين الدهني متوسط الكثافة، انخفض أيضا في مجموعة الجوز.

ولاحظ الباحثون، لأسباب لم تتضح بعد، أن تغيرات الكوليسترول الضار في مجموعة الجوز تختلف حسب الجنس.

وبلغ متوسط الانخفاض عند الرجال 7.9%، بينما كان 2.6% لدى النساء.

وقال الدكتور روس: "في حين أن هذا لا يمثل انخفاضا هائلا في نسبة الكوليسترول الضار، من المهم ملاحظة أنه في بداية الدراسة كان جميع المشاركين لدينا يتمتعون بصحة جيدة، وخالين من الأمراض غير

المعدية الرئيسية".

ومع ذلك، كما هو متوقع في السكان المسنين، تم علاج ما يقرب من 50% من المشاركين من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع كوليسترول الدم.

وبفضل العلاج بالستاتين بنسبة 32%، كان متوسط مستويات الكوليسترول لجميع الأشخاص في الدراسة طبيعيا.

وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، قد يكون خفض الكوليسترول الضار بعد اتباع نظام غذائي غني بالجوز أكبر بكثير.

وتابع الباحثون: "إن تناول حفنة من الجوز كل يوم طريقة بسيطة لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية".