منها الكحول والشوكولاتة... عادات غذائية تسبب عدم انتظام ضربات القلب

يمكن أن ينجم عدم انتظام ضربات القلب عن مجموعة من الأطعمة والمشروبات، التي يدرجها العديد من الأشخاص في نظامهم الغذائي اليومي.

وتشير الدكتورة أولغا ريدينا خبيرة التغذية الروسية في حديث لصحيفة "فيتشيرنايا موسكفا" إلى أن "من بين هذه المواد القهوة والكحول والشوكولاتة.

ـ القهوة: تحتوي القهوة ومشروبات أخرى على الكافيين، لذلك يمكن أن تصبح محفزة محتملة لعدم انتظام ضربات القلب؛ لأن الكافيين له خاصية منشطة تزيد من نشاط القلب وتسبب تغيرات في عمله والأشخاص الذين سبق تشخيص إصابتهم بتغيرات في القلب والأوعية الدموية يجب عليهم تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل مشروبات الطاقة التي تحتوي على نسبة عالية منه ومواد منشطة أخرى.

ـ الكحول: تعتبر المشروبات الكحولية من الأطعمة التي تشكل خطورة على القلب، ووفقا لها يمكن أن يؤدي شرب الكحول أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع وبكميات كبيرة، إلى عدم انتظام واضطراب ضربات القلب

بالإضافة إلى ذلك يعمل القلب بجهد أكبر عند شرب الكحول. وغالبا ما يلاحظ تسارع ضربات القلب وارتفاع مستوى ضغط الدم في حالات التسمم الكحولي.

- الشوكولاتة: وفقا للخبيرة، يمكن أن تسبب الشوكولاتة عدم انتظام ضربات القلب، ولكن فقط لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب.

وتشير الطبيبة إلى أن "الكاكاو المستخدم في صنع الشوكولاتة يحتوي على مواد مثل (الثيوبرومين وفينيل إيثيلامين)، التي يمكن أن تزيد من معدل ضربات القلب وتسبب اضطراب ضربات القلب، مشيرة إلى أن هذا التأثير لن يسبب أي ضرر للأشخاص الأصحاء تماما.

ـ الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل: وفقا للطبيبة، يمكن أن يسبب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل ارتجاع الحمض إلى المريء، ما يؤدي بدوره إلى تهيج النهايات العصبية وعدم انتظام ضربات القلب بالإضافة إلى ذلك الإفراط في تناول الطعام يرفع مستوى ضغط الدم، ما يشكل عبئا إضافيا على القلب.

وتشير الخبيرة، إلى أن "الإفراط في تناول الأطعمة الحلوة والمالحة يشكل خطورة؛ لأنها تزيد الحمل على القلب، ما قد يسبب عدم انتظام النبض".