

خضروات الملفوف تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب



السبت 31 ديسمبر 2016 06:12 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن الإكثار من تناول خضروات الملفوف، وعلى رأسها الكرنب الأحمر والخس، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب □

الدراسة أجراها باحثون في إدارة الزراعة بولاية ميريلايد الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم السبت، في دورية "الكيمياء الزراعية والغذائية" العلمية □

وأوضح الباحثون أن خضروات الملفوف تحتوي على "الميكروجرين" (Microgreens) وهو عبارة عن نبات كامل يحصد في مراحل الشتلات المبكرة، بعد أن تنمو بعض أوراقه خلف الفاقات، خلال أسبوع أو أسبوعين قبل نضوجها، ومن أمثلة تلك الخضروات الكرنب الأحمر والقرنبيط والخس □

ولرصد تأثير تلك الخضروات على الصحة، أطعم الباحثون 60 فأراً بنظام غذائي غني بخضروات الملفوف لمدة 8 أسابيع □

ووجد الباحثون أن تناول الكرنب الأحمر ساعد على تقليل الوزن الزائد، كما أنه نجح في خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الكبد □

ووجدوا أيضًا، أن الكرنب الأحمر يحتوي على مستويات عالية من مركبات "البوليفينول" (Polyphenols) و"الجلوكوسينول" (Glucosinolates)، التي تساعد في التقليل من مستويات الكوليسترول، إلى جانب قدرته على خفض مستويات "ثلاثي الجليسرين"، الذي يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب □

وأشار فريق البحث إلى أن الكرنب الأحمر غني بالمعادن والفيتامينات الأساسية والمهمة للجسم، حيث كشفت الأبحاث أن ورقة صغيرة من "الميكروجرين" تحتوي على كمية من المغذيات أكثر بحوالي 40 مرة مقارنة بالأوراق الأخرى مثل فيتامين "سي" و"إي" ومركب "بيتا كاروتين".

وقال الباحثون إن "تناول الكرنب الأحمر يساعد في تقليل مستويات الكوليسترول السيئ، الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على صحة القلب".

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث يقضى نحو 17.3 مليون نسمة نحبهم جرّاء أمراض القلب سنويًا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم سنويًا، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويًا □