

خضراوات تساعد في حماية الرئتين ☐☐ تعرف عليها



الأحد 28 يونيو 2026 03:00 م

ربط باحثون تناول الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ واللفت والبروكلي بتحسين صحة الرئة، حيث يساعد البروتين الذي يتم تنشيطه بواسطة فيتامين ك 1 في الحفاظ على مرونة الأنسجة ومنع تلفها☐

ويوجد شكلان رئيسان من فيتامين ك في الأطعمة☐ النوع الرئيس: فيتامين ك1، الموجود بشكل أساسي في الخضراوات، والذي يلعب دورًا رئيسًا في عملية تخثر الدم في الجسم☐

ويوجد فيتامين ك 2 في الأطعمة المخمرة، وبعض منتجات الألبان، والبيض، واللحوم، ويساعد على تنظيم الكالسيوم في الجسم ويدعم صحة العظام☐

فيتامينات ك1 وك2 والانسداد الرئوي المزمن

وقام باحثون في جامعة إديث كوان الأسترالية بدراسة ما إذا كان تناول فيتامينات ك1 وك2 مرتبطًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والربو ووظائف الرئة☐

وقال الباحثون في مقدمة دراستهم التي نُشرت في "المجلة الأمريكية للتغذية السريرية": "تعتبر أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، بما في ذلك مرض الانسداد الرئوي المزمن والربو، من بين أكثر الأمراض غير المعدية انتشارًا في جميع أنحاء العالم، وكانت ثالث سبب رئيس للوفاة في عام 2019، حيث تسببت في 4 ملايين حالة وفاة وأصابت 454.6 مليون فرد على مستوى العالم".

وأضافوا: "على الرغم من إمكانية السيطرة على الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن بالعلاجات المتاحة، إلا أنه لا يمكن علاج أي من الحالتين، مما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات وقائية فعالة"، وفق موقع "فوكس نيوز ديجيتال".

التدخين السبب الرئيس للانسداد الرئوي المزمن

وأفادت عيادة مايو كلينك بأن التدخين هو السبب الرئيس لمرض الانسداد الرئوي المزمن☐ كما أن التعرض لمهيجات أخرى، مثل الغبار والمواد الكيميائية والتلوث، قد يسببه أيضًا☐

وحلل باحثون بيانات 179 ألفًا و62 مشاركًا على مدى عشر سنوات ونصف، وخلصوا إلى أن "ارتفاع تناول فيتامين ك 1 الغذائي كان مرتبطًا بتحسين وظائف الرئة وانخفاض معدل الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن".

ولاحظ الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا أعلى كمية من فيتامين ك 1 انخفض لديهم احتمال الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن بنسبة 16%. وكانت هذه التأثيرات أكثر وضوحًا لدى المدخنين والمشاركين الذين يعملون في مهن عالية الخطورة☐

ولم يؤد استهلاك فيتامين ك 2 إلى انخفاض معدلات الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن☐

وكتب الباحثون أيضًا: "لم يتم ملاحظة أي ارتباط بين تناول فيتامين ك1 أو فيتامين ك2 والربو".

وقال الأستاذ المساعد مارك سيم، الذي شارك في الدراسة، إنه من المحتمل أن يقوم فيتامين ك بتنشيط بروتين قد يساعد في الحفاظ على مرونة أنسجة الرئة ومنع تلفها☐

ولأن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، فلا يمكنها إثبات أن فيتامين ك 1 يقلل بشكل مباشر من خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، بل فقط أن زيادة تناوله كانت مرتبطة بصحة رئوية أفضل.

وقال تشنغفينج لي، أحد الباحثين في الدراسة: "إن تناول حصة إضافية واحدة فقط من الخضراوات الورقية هو طريقة قابلة للتحقيق لزيادة تناول فيتامين ك1".

وتشمل الأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين ك1 الكرنب الأخضر، والسلق السويسري، وبراعم بروكسل، وأوراق اللفت.