

أطباء مختصون ينصحون بـ"3" مكملات غذائية للحفاظ على سلامة القلب



تحتل المكملات الغذائية للبشرة والشعر والمزاج بشعبية كبيرة، حتى أن البشرية أصبحت مدمنة على تناول المكملات الغذائية أكثر من أي وقت مضى.

ويعتقد الدكتور جيمس دينيكولانتونيو، عالم أبحاث القلب والأوعية الدموية في معهد سانت لوك ميد أميركا للقلب في ميسوري، أن فيتامين "D" قد يكون مفيداً للغاية للقلب، بحسب تقرير لصحيفة "تلغراف" البريطانية.

وكشفت البيانات عن العجز العالمي لأمراض القلب والأوعية الدموية عن أن وفيات المتأثرين بها ارتفعت إلى نحو 20 مليون شخص حول العالم عام 2022. وتسبب أمراض القلب في وفاة واحد من كل 10 أشخاص في المملكة المتحدة.

وفي حين أن اتباع نظام غذائي صحي هو دائماً أفضل طريقة للمضي قدماً، إلا أن قلة من الناس يحصلون على ما يكفي من الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الدهنية للحفاظ على عمل القلب بشكل جيد.

ويعتقد الدكتور دينيكولانتونيو أن هناك ثلاثة مكملات رئيسية تحسن من صحة القلب وتملأ فجوة النظام الغذائي. ومع ذلك، يجدر بنا أن نتذكر أنها ليست مخصصة كبديل للأدوية وقد تتفاعل مع الستاتينات أو مميعات الدم، لذا ينصح باستشارة الطبيب قبل تناولها.

المغنيسيوم

المغنيسيوم، الموجود في الخضراوات الورقية والمكسرات والحبوب، ضروري لصحة القلب.

وقد ارتبط نقص المغنيسيوم بقائمة طويلة من مشاكل القلب، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وأمراض القلب، وفشل القلب، وفقاً للدكتور دينيكولانتونيو.

ومع ذلك، فإن معظم الأشخاص لا يحصلون على ما يكفي من المغنيسيوم.

وتحتاج النساء إلى نحو "270" مغم يومياً، بينما يحتاج الرجال البالغون إلى 300 مغم، وفقاً لإرشادات المملكة المتحدة.

ومن الأفضل الحصول على حصة المغنيسيوم من خلال النظام الغذائي، حيث يمتص الجسم المعادن والفيتامينات بسهولة أكبر من الطعام.

وعلى سبيل المثال يمكن إضافة اللوز المحمص (270 مغم لكل 100 غرام) على حبوب الإفطار، والسبانخ (112 مغم) إلى الأطعمة المقلية واليخنات، والكينوا (64 مغم) إلى السلطات؛ فهي من أغنى المصادر.

"أوميغا 3"

في حين أن تناول الكثير من الدهون يسد الشرايين ويشكل خطراً كبيراً على صحة القلب، فإن أحماض "أوميغا 3" هي نوع خاص من الدهون، والمعروفة باسم الأحماض الدهنية الأساسية، والتي تحتاجها أجسامنا للعمل بشكل صحيح.

وأظهرت ثروة من الأبحاث أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقال الدكتور دينيكولانتونيو: "أوميغا 3 مهمة لصحة القلب لأنها ثبت أنها تخفض الدهون الثلاثية (نوع من الدهون في الدم)، وتخفض ضغط الدم وتقلل من حالات الوفاة والموت القلبي المفاجئ بعد النوبة القلبية".

وإن أهم أنواع أوميغا 3 هي حمض ألفا لينولينيك (ALA)، الموجود في المكسرات والبيذور، وكذلك حمض إيكوسابنتاينويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، والتي تتركز بشكل أكبر في الأسماك الزيتية ولكنها موجودة أيضاً في الأسماك البيضاء والمأكولات البحرية الأخرى.

ويعتبر السلمون والسردين من أفضل مصادر "أوميغا 3"، لكن معظم الناس لا يستهلكون ما يكفي منها.

ويقول الدكتور دينيكولانتونيو: "سيستفيد الجميع تقريباً من تناول 500 إلى 1000 مغم من حمض إيكوسابنتاينويك أو حمض الدوكوساهيكسانويك يومياً من أحد المصادر".

وتشير الدراسات إلى أن "850 إلى 1000 مغم يمكن أن يكون لها تأثير وقائي، رغم أن جرعة 250 مغم قد تقدم بعض الفوائد، كما يلاحظ".

ولا توجد إرشادات رسمية في المملكة المتحدة حول كمية "أوميغا 3" التي نحتاجها، لكن النصائح الغذائية توصي بتناول حصتين من الأسماك بوزن 140 غراماً في الأسبوع، مع أن تكون واحدة على الأقل من هذه الأسماك زيتية.

إنزيم "Q10"

إنزيم كيو 10 (CoQ10) هو أحد مضادات الأكسدة الموجودة في جميع أنحاء الجسم. فهو يحارب الجذور الحرة (الجسيمات التي تضر الخلايا، وتعبث بالحمض النووي وتساهم في الشيخوخة).

ويقول الدكتور دينيكولانتونيو: "عادةً ما يُنصح باستخدام إنزيم Q10 لمن يتناولون الستاتينات أو الذين يعانون من قصور القلب".

ويُعتقد أنه يساعد هؤلاء المرضى من خلال تحسين كسر القذف في البطين الأيسر (حجم الدم الغني بالأكسجين الذي يتم ضخه من الجانب الأيسر من القلب في كل مرة ينقبض فيها)، كما يوضح.

وأشارت مراجعة كتبها الدكتور دينيكولانتونيو إلى تجربة وجدت أن مكملات إنزيم Q10 تقلل من خطر حدوث أحداث قلبية وعائية كبرى لدى مرضى قصور القلب إلى النصف.

ولا توجد نصيحة رسمية في المملكة المتحدة بشأن كمية CoQ10 التي يجب على الأشخاص تناولها ولكن القلب والكبد.