

عالم مرموق يكشف تأثير "القهوة والشوكولاتة" على صحة القلب



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-11-20

كل عام، يمر أمام فريق الدكتور توماس لوشر ما يزيد عن 3 آلاف ورقة علمية عن القلب البشري، يختاروا منها عدد قليل للغاية، للنشر في المجلة الأوروبية للقلب، والتي تعد واحدة من أهم الدوريات العلمية في هذا المجال الدقيق.

وبعد أن ترك لوشر منصبه مؤخرًا، كتب مقالا عن السؤال الذي طالما حير الكثيرين، ما هو تأثير الشوكولاتة، والقهوة، والنيبيذ على القلب؟ ويجب قائلًا أن الأمر أكثر تعقيدا من الأحكام السهلة، مثل "مضر" و"مفيد".

وأكد العالم المرموق الذي شارك في كتابة ما يزيد عن 500 بحث علمي على مدار حياته، أن هناك عوامل متعددة، مثل الكمية والنوع، قد تغير من التأثير، وأن العلماء لم يتوصلوا بعد لإجابات للعديد من الأسئلة حول هذه الأغذية.

وبحسب صحيفة الغارديان، فإن لوشر وصف الشوكولاتة البيضاء بأنها ليست صحية على الإطلاق، وأن الشوكولاتة قد تكون مفيدة إن كانت داكنة ومررة، خالية من السكر والدهون، لكن العلم لم يتوصل بعد للجرعة الصحية المثالية.

ولفت لوشر إلى أن الشوكولاتة في الماضي كانت طعاما نادرا، لكنها في العصر الحديث صارت متوافرة بكثرة، وتلعب دورا في نشر السمنة.

وعن القهوة، قال لوشر إنه كلما زاد استهلاكها، كلما قل تأثيرها المنبه، لكن شرب أربعة فناجين يوميا، قد يسهم في تحسين صحة القلب. ولا يوجد ما يؤيد وجود فوائد للنيبيذ في تحسين صحة القلب، وتأثيره يظل "محايدا" على أفضل تقدير.

وأضاف لوشر أنه شخصيا لا يشرب أكثر من فنجان أو اثنين قهوة يوميا.

ويتفق دكتور الدورة الدموية والمستشار بجامعة شيفلد البريطانية، تيم شيكو، مع لوشر أن هناك أدلة حول فائدة الشوكولاتة والقهوة، لكن لا يوجد أدلة على فائدة المشروبات الكحولية للقلب.

وعلقت خبيرة التغذية في المؤسسة البريطانية للقلب، تراسي بيكر، قائلة أن مرضى القلب يفترضون أن الشوكولاتة والقهوة قد تكون مضرّة لهم، ويحسون بالراحة الشديدة حين يعلمون أن هذا ليس صحيحا. وأشادت بيكر بمقال لوشر، قائلة إنها متوازنة.

وشددت بيكر على أن الأهم لصحة القلب، ولصحة الجسد عموما، هو الحياة الصحية، أي الإقبال على أكل الفاكهة والخضروات والحبوب، والابتعاد عن الأكل المليء بالأملاح والدهون، ولعب الرياضة والتمارين باستمرار، والامتناع عن التدخين.



UAE71NEWS