

لقلب سليم... قلّل من هذه الأطعمة في نظامك الغذائي

2 سبتمبر، 2025



تُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية من أبرز أسباب الوفاة حول العالم، ويلعب النظام الغذائي دورًا محوريًا في الوقاية منها. ووفقًا لتقرير نشره موقع "هارفارد هيلث"، فإن الامتناع عن بعض الأطعمة قد يكون خطوة فعّالة لتحسين صحة القلب وتقليل مخاطر الإصابة بهذه الأمراض.

وفيما يلي أبرز الأطعمة التي يُنصح بتجنبها:

الخبز الأبيض

الخبز الأبيض المصنوع من دقيق مكرّر يفتقر إلى الألياف والبروتين، وغالبًا ما يحتوي على كميات من السكر والملح. هذا النوع من الخبز لا يمنح إحساسًا كافيًا بالشبع، ما يؤدي إلى الإفراط في تناوله وزيادة الوزن، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بمشاكل القلب والسكري والسمنة.

اللحوم الحمراء

تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين الإفراط في تناول اللحوم الحمراء والمُعالِجَة وبين ارتفاع خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. ويُعزى ذلك جزئيًا إلى حمض أميني يُعرف بـ "ليوسين" ينشط خلايا مناعية تُسهم في تكوين اللويحات داخل الشرايين.

الدجاج المقلي

يحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والمتحولة، ما يرفع احتمالية الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. وأظهرت دراسة نُشرت عام 2021 أن تناول حصة أو أكثر من الدجاج المقلي يوميًا يرتبط بزيادة خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 13%، ومن أمراض القلب بنسبة 12%.

السمن النباتي

يُعدّ من المصادر الأساسية للدهون المتحولة، التي ترفع الكوليسترول الضار (LDL) وتخفض الكوليسترول الجيد (HDL)، كما تزيد من لزوجة الصفائح الدموية، الأمر الذي يعزز خطر الإصابة بأمراض القلب.

المشروبات الغازية

تُعدّ المشروبات المحلّاة بالسكر، وخاصة الغازية منها، من أبرز العوامل المسببة لتدهور صحة القلب. فقد وجدت دراسة أن تناول حصة أو حصتين يوميًا من هذه المشروبات يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 35%، والجلطات الدماغية بنسبة 16%، ومرض السكري من النوع الثاني بنسبة 26%.

البطاطس المقلية

عند قلي البطاطس، تفقد محتواها المائي وتتشبع بالدهون المتحولة، كما يُضاف إليها كميات كبيرة من الملح. وقد تم ربط الاستهلاك المفرط للبطاطس المقلية بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.