

# الشوكولاتة تساهم في تقليل ضغط الدم وتعزز صحة الأوعية الدموية

14 نوفمبر، 2024



إن ارتفاع ضغط الدم، المعروف هو حالة غالبًا ما تمر من دون أن يلاحظها أحد بسبب أعراضها الدقيقة، ولكن إذا تُركت من دون علاج، ربما تؤدي إلى مضاعفات قلبية خطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويتم قياس ضغط الدم باستخدام رقمين ويعتبر مرتفعًا إذا تجاوزت القراءة 140/90 ملم زئبق، وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بأخذ عدة قراءات طوال اليوم، مع حساب متوسط لتحديد مستويات المخاطر بشكل أفضل.

إن الأشخاص الأكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم هم الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن، أو يتناولون نظامًا غذائيًا عالي الملح، أو يعيشون نمط حياة خامل. في حين يمكن أن يحتاج البعض إلى أدوية للتحكم في ضغط الدم، يمكن للآخرين التحكم فيه والوقاية منه من خلال نظام غذائي متوازن ومنخفض الدهون.

اقترح خبراء الصحة أن بعض الأطعمة يمكن أن تساعد في الحفاظ على مستويات ضغط الدم المنخفضة. ووفقًا لما ذكرته صحيفة "ديلي ريكورد"، فإنه من المثير للدهشة أن أحد هذه الأطعمة هو الحلوى المحبوبة - الشوكولاتة.

يمكن للشوكولاتة الغنية بالفلافونويدات أن تساعد في توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي خفض ضغط الدم. إن منتجات الكاكاو غنية بالفلافونويدات، مع مسحوق الكاكاو والشوكولاتة الداكنة، وبدرجة أقل، الشوكولاتة بالحليب، كمصادر مفيدة.

وتعزز الفلافونويدات الموجودة في الشوكولاتة الداكنة الاعتقاد بقدرتها على خفض ضغط الدم. قالت دكتورة كارين ريد من جامعة أديلايد بأستراليا: "ثبت أن الفلافانول وهو نوع من الفلافونويدات يزيد من تكوين أكسيد النيتريك البطاني، مما يعزز توسع الأوعية الدموية وبالتالي يمكن أن يخفض ضغط الدم". لأصحاب الضغط المرتفع

كما أشارت إلى أنه على الرغم من أن "هناك نتائج متضاربة فيما يتعلق بالتأثيرات الحقيقية لتناول الشوكولاتة. لكن تبين أن الاستهلاك يمكن أن يقلل بشكل كبير، وإن كان متواضعًا، من ضغط الدم للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكن ليس للأشخاص الذين لديهم ضغط دم طبيعي".

استكشفت دراسة كيفية تأثير الأطعمة الغنية بالفلافونويد على ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية، بهدف تقييم فعالية مثل هذه الأطعمة على أمراض القلب والأوعية الدموية وعوامل الخطر، بما يشمل ضغط الدم.

تشير النتائج إلى أن الاستهلاك الممتع للكاكاو ربما يساعد في خفض ضغط الدم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أن هناك أطعمة أخرى يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم هي: الحمضيات والخضروات الورقية وسمك السلمون والتوت والفاصوليا والفستق والشمندر.