كيف نبني نظاماً غذائياً أكثر صحة للقلب؟



فالكربوهيدرات القادمة من الحبوب الكاملة والخضراوات والبقوليات تختلف تماماً عن تلك الموجودة في المنتجات المكررة والحلويات والمشروبات السكرية.

وبالمثل، فإن الدهون غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات لا يمكن مقارنتها بالدهون المشبعة أو الدهون الصناعية الموجودة في كثير من المنتجات فائقة المعالجة.

لذلك، فإنّ التركيز على مصدر الطعام ونوعيته يبدو أكثر أهمية من التركيز على نسب المغذيات الكبرى وحدها.

من أبرز ما توصلت إليه الدراسة أن فكرة وجود توزيع مثالي للكربوهيدرات والدهون يناسب جميع الأشخاص ليست دقيقة.

فاحتياجات الأفراد تختلف باختلاف العمر ومستوى النشاط والحالة الصحية والعادات اليومية، وهو ما

يجعل المرونة عنصراً أساسياً في أي نظام غذائي ناجح.

ولهذا يرى الباحثون أن الاستراتيجية الأكثر فاعلية لا تتمثل في اتباع قواعد صارمة، بل في بناء نمط غذائي متوازن يمكن الاستمرار عليه على المدى الطويل.

الرسالة العملية للدراسة بسيطة لكنها مؤثرة، ركّز على الطعام الحقيقي.

ويعني ذلك الإكثار من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور، مع تقليل الاعتماد على الأطعمة فائقة المعالجة والمنتجات المكررة التي غالباً ما تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والملح والدهون غير الصحية.

كما يُنصح باستبدال الدهون المشبعة بمصادر الدهون غير المشبعة، مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات، وهي خيارات ارتبطت مراراً بفوائد مهمة لصحة القلب والأوعية الدموية.

تكشف هذه الدراسة أن صحة القلب لا تعتمد على إعلان الحرب على الكربوهيدرات أو الدهون، بل على اختيار النسخة الأفضل من كل منهما.

فبدًلا من الانشغال بحساب كل غرام من المغذيات الكبرى، قد يكون من الأكثر فائدة النظر إلى جودة الطعام الموجود على المائدة.

وفي النهاية، لا يبدو أن القلب يهتم كثيراً بما إذا كنت تتبع نظامًا منخفض الكربوهيدرات أو منخفض الدهون، بقدر اهتمامه بأن تكون أطعمتك طبيعية، وغنية بالعناصر الغذائية، وقليلة المعالجة.

وهنا يكمن الفارق الحقيقي بين نظام غذائي يبدو صحياً على الورق، وآخر يمنح القلب حماية فعلية على المدى الطويل.