الروبيان مفيد لصحة القلب



بعد سنوات من البحث في محاولة الوصول إلى فهم أفضل للعوامل المساهمة في الإصابة بأمراض القلب وارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم، أكّد العلماء في دراسة غذائية حديثة أنّ تناول الروبيان يعد إضافة ممتازة لنظام غذائي كامل. وتأتي هذه النتيجة لتُفنّد توصيات لطالما صدرت خلال سنين طويلة من أطباء وخبراء تغذية ضد تناول الروبيان باعتباره خطراً على صحّة القلب، بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول التي يحتوي عليها.

وتحتوي حصّة واحدة من الروبيان على 189 ملليجراماً من الكوليسترول، أي نحو 60 في المائة من كمّية الكوليسترول الموصى للفرد بتناولها يومياً.

وكانت هذه النسبة المرتفعة من الكوليسترول، سبب الاعتقاد الذي شاع لدى الأطباء على مدى سنوات بخطورة الروبيان على صحّة القلب، خاصّة وأنّهم اعتقدوا أنّ الروبيان يرفع مستويات الكوليسترول الضار في الدم، إلّا أنّ نتيجة هذه الدراسة الحديثة جاءت لتدحض هذا الاعتقاد تماماً. فقد أكدت الدراسة أنّ الروبيان يحتوي على كميات ضئيلة للغاية من الدهون المشبعة، بينما لا يحتوي على دهون تقابلية (متحولة) على الإطلاق.

ومن المعروف أنّ الدهون المشبعة والدهون المتحولة تُعتبر من أهم العوامل المسببة لزيادة مستويات الكوليسترول الضار في الدم، بل على العكس، فقد تبين من واقع نتائج الدراسة أنّ الروبيان يرفع مستويات الكوليسترول النافع في الدم، وبالتالي فهو مفيد لصحّة القلب، وليس خطراً عليها كما كان معتقداً.

علاوة على ذلك، أكدت الدراسة أيضاً أنّ الروبيان مفيد بشكل عام حتى للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، كونه يحتوي على عدد من العناصر الغذائية المفيدة لهم. وعليه، فقد تبيّن من واقع الدراسة أنّ الروبيان يعتبر إضافة جيدة لنظام غذائي متوازن لأي شخص، ما عدا

الأشخاص الذين يعانون حسّاسية من الروبيان أو من المأكولات البحرية بصفة عامّة.

فمن أهم العناصر الغذائية المفيدة المتوافرة في الروبيان، وفقاً لما أوضحته الدراسة، السيلينيوم، مادة مضادة للأكسدة تساعد على خفض كمية المواد الكيميائية الحرّة المسؤولة غالباً عن الأمراض والشيخوخة المبكرة.

ويحتوي الروبيان أيضاً، على مادة أخرى مضادة للأكسدة، وهي (أستاكسانثين) التي تساعد على تقليل الالتهابات، وتحارب علامات الشيخوخة أيضاً.

إلى جانب ذلك، يعدّ الروبيان مصدراً مهمّاً للفوسفور الضروري للتخلص من الفضلات ولإصلاح الأنسجة والخلايا، وكذلك يعد الروبيان مصدراً مهمّاً لفيتامين (بي12) الذي يجلب العديد من الفوائد للجسم، ومن أهمّها المساعدة في تكوين كرات الدم الحمراء. وأخيراً، يحتوي الروبيان على مركب الكولين وعنصري النحاس واليود، وجميعها مواد مهمّة لتمكين الجسم من القيام بوظائفه على نحو سليم.

وعلى الرغم من ذلك، إلّا أنّ الدراسة تُنوّه إلى وجوب الالتزام بنصائح عامّة عند طهي، إعداد وتناول الروبيان، وذلك لضمان الاستفادة من مزاياه الصحّية وعدم التضرر من ارتفاع نسبة الكوليسترول فيه. ومن أهم هذه النصائح تناول الروبيان مسلوقاً أو مشوياً أو محمصاً أو مطهياً بكمّيات قليلة من الزيت أو من دون زيت على الإطلاق. كما أوصت الدراسة بتناول الروبيان مُضافاً إليه التوابل والثوم والأعشاب وعصير الليمون.

وعلى الجانب الآخر، حذّرت الدراسة من تناول الروبيان مقلياً أو مشوحاً في الزيت أو الزبد. كما حذرت من تقديم الروبيان في صلصة تحتوي على قشدة أو زبد أو إضافة ملح غير ضروري إليه عند طهيه أو عند تقديمه، أو من تناول الروبيان مع كربوهيدرات خضعت لمعالجة فائقة كالباستا البيضاء.

وأخيراً، أوصت الدراسة بشراء الروبيان الذي تمّ صيده تقليدياً، وليس الذي تمّت تربيته في مزارع. كون هذا الأخير عرضة لكميات أكبر من الملوثات في بعض البلدان التي لا تلتزم فيها مزارع الثروة السمكية بإتباع الممارسات الصحّية السليمة.