خلصت دراسة حديثة إلى أن زيت الزيتون يفيد مرضى القلب بدرجة أكبر من أدوية الكوليسترول التي يصفها الأطباء لهم كعلاج فعال، وذلك في الوقت الذي تعتبر فيه كافة أنواع الزيوت الأخرى عدواً لدوداً لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وأظهرت الدراسة الإيطالية أن النظام الغذائي في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط أفضل بكثير بالنسبة للصحة من ذلك النظام الدارج في دول أوروبا والعالم الغربي، حيث يدخل زيت الزيتون والسمك في أغلب الوجبات التي يأكلها الناس في المنطقة العربية ومنطقة حوض المتوسط، بينما تنتشر اللحوم الحمراء والزبدة في أطعمة الغربيين بشكل عام.

وترى الدراسة أن النظام الغذائي الشرق أوسطي الذي يحتوي على نسب عالية من زيت الزيتون يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 37% مقارنة بأولئك الذين يعتمدون في نظامهم الغذائي على اللحوم الحمراء والزبدة.

ومعروف سابقًا أن تناول السمك والخضار والفواكه يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ويحمي المصابين بالمرض من الموت المبكر، إلا أن الجديد في الدراسة الإيطالية هو ما يتعلق بزيت الزيتون الذي يتبين لأول مرة أنه مفيد لمرضى القلب ومن يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، فضلاً عن أن الدراسة وجدت أن زيت الزيتون يحمي من الإصابة بمرض القلب، ويفيد أيضاً المصابين سلفاً بالمرض.

وقال الباحث المشرف على الدراسة جيوفاني جوتاني: "ركزت الدراسة على السكان العاديين بشكل عام، وأغلبهم من الناس الأصحاء، وتم رصد وملاحظة ما يحدث بالنسبة لمرضى القلب والأوعية الدموية، وتم التأكد من أنهم يمتثلون للنظام الغذائي المثالي لمنطقة حوض البحر المتوسط".

وتمكن الباحثون من رصد ودراسة 1200 حالة من المصابين بنوبات قلبية وسكتات دماغية وانسداد في الأوعية والشرايين الدموية، وخلال سبع سنوات استمرت خلالها الدراسة توفي 208 أشخاص، ليتبين أن الذين يمتثلون لنظام غذائي شرق أوسطي يحتوي على زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة من بين أقرانهم المصابين بمرض القلب.

كاتب المقالة :
تاريخ النشر : 30/08/2016
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com