

نخيل نيوز "الشوكولاتة مع الشاي".. سر جديد لصحة القلب!



نخيل نيوز - متابعة

أشارت دراسة جديدة إلى أن "تناول الشوكولاتة وشرب الشاي معاً، قد يكون مفيداً لصحة القلب والأوعية الدموية، ما يؤدي إلى خفض ضغط الدم".

وبحسب الدراسة التي نُشرت مؤخراً في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، فإنّ مركبات طبيعية تُعرف باسم "فلافان 3 أولز"، موجودة في الشوكولاتة والشاي، يمكن أن تُساعد في خفض ضغط الدم، وفق ما ذكره موقع "الطبي".

ومركب "فلافان 3 أولز" موجود في أطعمة أخرى إلى جانب الشاي والشوكولاتة، مثل العنب والتفاح. بدوره، قال كريستيان هابس، زميل الكلية الملكية للجراحين في إنجلترا وزميل الكلية الملكية للأطباء وأستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة البريطانية وأحد مؤلفي الدراسة: "لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم كان مقدار انخفاض الضغط (بسبب مركبات الفلافان) مماثلاً لما هو متوقع من حبوب خفض ضغط الدم". وأضاف هابس أنه على النقيض من ذلك فإنه "عند الأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، لم يكن هناك سوى انخفاض طفيف للغاية في ضغط الدم".

كما بين هابس أن متوسط جرعة "فلافان 3 أولز" التي تناولها المشاركون في الدراسة كانت نحو 500 إلى 600 ملليغرام يومياً.

وتابع أنه يمكن تحقيق ذلك بتناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي، أو حصة أو حصتين من الشوكولاتة الداكنة، أو ملعقتين إلى ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو، أو تفاحتين إلى ثلاث تفاحات، أو مزيج من كميات أقل من هذه العناصر مع فواكه أخرى مثل العنب والكمثرى والتوت

