

القطاني و الكولسترول

توصلت دراسة جديدة إلى أن تناول كم من الفاصوليا يوميا، الجلبانة، الحمص أو العدس يمكن أن يقلل إلى حد كبير من "الكولسترول السيئ" وبالتالي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

قال الباحثون في مستشفى سانت مايكل، معظم الناس في أمريكا الشمالية يستهلكون كمية مضاعفة من الأطعمة المعروفة باسم القطاني للوصول إلى هذا الهدف. وقد نشرت هذه الدراسة، التي يقودها الدكتور John Sievenpiper للتغذية السريرية في المستشفى يوم 7 أبريل في مجلة الجمعية الطبية الكندية.

يقول الدكتور Sievenpiper أن تناول كمية في اليوم من القطاني، يمكن أن يخفض الكولسترول السيئ في الدم (LDL) بنسبة خمسة في المائة، أي بحد بنسبة 5 إلى 6 في المائة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، السبب الرئيس للوفيات في أغلب دول العالم.

تقدر الحصة الواحدة من القطاني ب 130 غراما. يتناول سكان أمريكا الشمالية في المتوسط أقل من نصف هذه الكمية في اليوم. للقطاني نسبة سكر منخفضة (بمعنى أنها هي الأطعمة التي تهضم ببطء) وتميل إلى تقليل أو تعويض البروتينات الحيوانية وكذلك الدهون "السيئة" مثل الدهون غير المشبعة في طبق أو وجبة.

قال الدكتور Sievenpiper "حري بنا أن نزيد في وجباتنا الغذائية الكمية المستهلكة من القطاني لاستخلاص فوائدها المهمة للقلب والأوعية الدموية" كذلك تلعب القطاني غير المكلفة دورا في العديد من المأكولات التقليدية في البحر الأبيض المتوسط وجنوب آسيا.