



ویتامین‌های مورد نیاز قلب کدامند؟

به گفته یک متخصص تغذیه، برخی ویتامین‌ها به طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند که با دریافت کافی این ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی کامل می‌توان تا حد زیادی از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کرد.

به گفته یک متخصص تغذیه، برخی ویتامین‌ها به طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند که با دریافت کافی این ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی کامل می‌توان تا حد زیادی از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کرد. به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: دکتر فرزاد روشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: سلامت قلب یکی از رکن‌های اصلی سلامت عمومی بدن است و برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی-عروقی، در کنار عوامل ژنتیکی و سبک زندگی، اصلاح تغذیه نقشی اساسی دارد. در این میان، ویتامین‌ها و برخی ریزمغذی‌ها نقش کلیدی در حفظ عملکرد قلب و عروق دارند.

نقش ویتامین‌ها در عملکرد قلب
ویتامین‌ها از تولید انرژی تا تعدیل واکنش‌های التهابی و حفظ عملکرد عضلات نقش دارند. برخی از این ویتامین‌ها به طور خاص در کاهش خطر بیماری‌های قلبی موثرند.

ویتامین K
ویتامین K در دو نوع اصلی K1 (در سبزیجات) و K2 (در محصولات حیوانی و تخمیری) وجود دارد. ویتامین K2 به ویژه نقش مهمی در جلوگیری از رسوب کلسیم در دیواره عروق، افزایش انعطاف پذیری عروقی و کاهش التهاب دارد. مطالعات نشان داده این ویتامین خطر بیماری‌های شریانی، سکت و تصلب شرایین را کاهش می‌دهد. البته افرادی که داروی وارفارین مصرف می‌کنند باید با احتیاط و تحت نظر پزشک از منابع ویتامین K استفاده کنند.

ویتامین A
ویتامین A و پیش‌ساز آن بتاکاروتن معمولاً به دلیل نقش‌شان در سلامت چشم و پوست شناخته می‌شوند، اما شواهدی وجود دارد که این ویتامین می‌تواند در کاهش فشار خون، کاهش آترواسکلروز (تصلب شرایین) و حفظ بافت عضله قلب نیز مؤثر باشد. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل سبزیجات نارنجی و زرد مانند هویج، کدو، زرده تخم مرغ، جگر و لبنیات است.

ویتامین‌های گروه B
ویتامین‌های B6، B9 و B12 با کاهش سطح هموسیستئین خون، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب به عروق دارند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که این ویتامین‌ها می‌توانند خطر سکت و حمله قلبی را کاهش دهند. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل گوشت، جگر، تخم مرغ، حبوبات و سبزیجات برگ دار است.

ویتامین C و سلامت عروق
ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با محافظت از دیواره عروق، تحریک تولید کلاژن و تسهیل جریان خون نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب دارد. همچنین با افزایش تولید اکسید نیتریک، باعث گشاد شدن عروق و کاهش فشار خون می‌شود. با این حال، هنوز مشخص نیست که مصرف بیشتر ویتامین C به طور مستقیم باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود یا خیر. ولی کمبود آن قطعاً می‌تواند عامل خطرزا باشد. منابع غذایی شامل فلفل دلمه‌ای، مرکبات، گوجه فرنگی و کیوی است.

ویتامین D
ویتامین D که به «ویتامین آفتاب» معروف است، از طریق پوست در معرض نور آفتاب تولید می‌شود و از طریق ماهی‌های چرب، تخم مرغ و لبنیات غنی شده نیز قابل دریافت است. کمبود ویتامین D با بروز تصلب شرایین، سندرم متابولیک، چاقی، دیابت و افزایش خطر حمله قلبی مرتبط است. البته تحقیقات هنوز اثربخشی مکمل ویتامین D را در کاهش مستقیم خطر بیماری قلبی تأیید نکرده‌اند.

مکمل‌های سلامت بخش قلب
منیزیم، کوآنزیم Q10، اسیدهای چرب امگا-۳ و فیتواسترول‌ها از جمله مکمل‌های سلامت بخش قلب هستند. کمبود منیزیم با اختلالات قلبی مرتبط است. تنظیم ریتم قلب، کنترل فشار خون و بهبود حساسیت به انسولین از جمله نقش‌های این ماده معدنی است.

کوآنزیم Q10 یک آنتی‌اکسیدان مؤثر در بهبود عملکرد قلب در بیماران نارسایی قلبی و کاهش فشار خون واقع شده است. اسیدهای چرب امگا-۳، باعث کاهش تری‌گلیسرید، فشار خون و کاهش التهاب می‌شوند و فیتواسترول‌ها ترکیبات گیاهی مؤثر در کاهش جذب کلسترول در روده که به کاهش LDL کمک می‌کنند.

ویتامین‌هایی که در مصرف آن‌ها باید احتیاط شود
ویتامین B2 (نیاسین)، اگرچه در گذشته به عنوان ویتامینی مفید برای کاهش کلسترول شناخته می‌شد، اما مطالعات نشان داده که مصرف زیاد آن ممکن است خطر التهاب عروقی و بیماری قلبی را افزایش دهد. در مورد ویتامین E گزارشات متناقض است و برخی تأثیر مثبت و برخی دیگر اثرات منفی به آن نسبت داده‌اند.

در نهایت اینکه برای حفظ سلامت قلب، دریافت متعادل و کافی ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی متنوع بسیار مؤثر است. مصرف خودسرانه مکمل‌ها، به ویژه در دوزهای بالا، ممکن است نه تنها مفید نباشد بلکه به قلب آسیب برساند. بهترین راهکار برای حفاظت از قلب، سبک زندگی سالم شامل تغذیه کامل، تحرک بدنی، مدیریت استرس و پیروی از توصیه‌های پزشکی است.