

بنت الدراسات العالمية وجود علاقة قوية بين مضادات الأكسدة والوقاية من أمراض القلب ومقاومة تطورها ولهذا اتجهت الأنظار إلى مضادات الأكسدة الطبيعية في فيتامين C-E في مقاومة أمراض القلب وفي ذلك تقول الدكتورة عفاف عزت عباس أستاذ الكيمياء الحيوية بالمركز القومي للبحوث: «الكوليسترول هو العدو الأول للشرابين الذي يصيبها بالترسبات الدهنية التي تتسلل من ورائها أمراض القلب وجلطات المخ. وهو نوع من الدهون الضرورية للجسم والتي تساعد على تكوين بعض الهرمونات مثل هرمونات الأنوثة والذكورة والغدة فوق الكلوية والمرارة والهرمونات الخاصة بأغشية الخلايا، والكوليسترول مثل باقي الدهون لا يستطيع المرور وحده في الجسم لأنه غير قابل للذوبان في الدم لذلك ينقل محملاً على ناقلات تسمى «ليبوبروتين» فيوجد الكوليسترول المحمول LDL الذي ينقل من الكبد إلى باقي أعضاء الجسم وعند زيادته يسمى الكوليسترول الضار حيث يصيب الشرايين بالترسبات الدهنية. أما النوع الثاني فهو يعيد الفائض المتبقي من الكوليسترول إلى الكبد مرة أخرى ويسمى المفيد HDL وهو مفيد لكونه مضاداً للأكسدة. وقد تأكد للعلماء مؤخراً أن مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين C-E تقاوم أمراض القلب وذلك لأن حوامل الكوليسترول للأنسجة LDL وجدت أنها الحامل الرئيسي أيضاً لفيتامين E في البلازما وعندما تكون محملة به فيتامين E يقل في هذه الحالة حملها للكوليسترول الضار المترسب في الأنسجة ومن هنا اكتشفت العلاقة القوية بين الكوليسترول ومستوى فيتامين E ومقاومة أمراض القلب وتشير د. عفاف عزت إلى أن فيتامين E من الفيتامينات الذائبة في الدهون ومتوفر في الزيوت النباتية والمكسرات والخضروات الورقية، وهناك مضادات للأكسدة ذات مصدر حيواني تسمى «الببتا كاروتين» وهي متوفرة في السمن البلدي وقد أوصى بحث أجريناه بالمركز القومي للبحوث بضرورة وجود نسبة قليلة من السمن البلدي في الطعام لما يحتويه هذا السمن من مركبات هامة وضرورية يمكنها أن تقلل من الكوليسترول وهناك مركبات طبيعية مضادة للأكسدة تسمى «اللا فوتول» وهي مشتقة من الشاي الأسود ولها تأثير مثبط لأكسدة حامل الكوليسترول LDL ومن مصادر هذه المركبات التفاح والبصل والشاي الأخضر والأسود. تحذر د. أيضاً هناك مضادات أكسدة طبيعية في مركبات «البولي فينول» المستخلصة من الشاي الأخضر والتي لها تأثير مثبط ومضاد لعملية الأكسدة.