

بتت الدراسات العالمية وجود علاقة قوية بين مضادات الأكسدة والوقاية من أمراض القلب ومقاومة تطورها ولهذا اتجهت الأنظار في مقاومة أمراض القلب وفي ذلك تقول الدكتورة عفاف عزت عباس أستاذ C-E إلى مضادات الأكسدة الطبيعية في فيتامين 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 محمولاً على ناقلات تسمى «ليبوبروتين» فيوجد الذي ينقل من الكبد إلى باقي أعضاء الجسم وعند زيادته يسمى الكوليسترول الضار حيث يصيب LDL الكوليسترول المحمول HDL الشرايين بالترسيبات الدهنية. أما النوع الثاني فهو يعيد الفائض المتبقي من الكوليسترول إلى الكبد مرة أخرى ويسمى المفيد تقاوم أمراض القلب C-E وهو مفيد لكونه مضاداً للأكسدة. وقد تأكد للعلماء مؤخراً أن مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين في البلازما وعندما تكون محملة به E وجدت أنها الحامل الرئيسي أيضاً لفيتامين LDL وذلك لأن حوامل الكوليسترول للأنسجة يقل في هذه الحالة حملها للكوليسترول الضار المترسب في الأنسجة ومن هنا اكتشفت العلاقة القوية بين الكوليسترول E فيتامين من الفيتامينات الذائبة في الدهون ومتوفر في E ومقاومة أمراض القلب وتشير د. عفاف عزت إلى أن فيتامين E ومستوى فيتامين الزيوت النباتية والمكسرات والخضروات الورقية، وهناك مضادات للأكسدة ذات مصدر حيواني تسمى «البيتا 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 ومن مصادر هذه LDL للأكسدة تسمى «اللا فوتول» وهي مشتقة من الشاي الاسود ولها تأثير مثبط للأكسدة حامل الكوليسترول 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.