

لا تراهن بقلبك على هذه المركبات

إذا كانت مخازن الأدوية تبيع فقط المواد المضافة التي لها تأثير لكان هناك صعوبة في العثور على أي من مهاجمات أمراض القلب هذه .

مضادات الأكسدة

بالرغم من وعود الأدلة المبكرة في الحيوانات والإنسان ، فقد فشلت وبصورة متكررة الجرعات العالية من بيتا-كاروتين وفيتامين E في منع النوبات القلبية والموت بسبب أمراض القلب. وتناول من 50- 800 وحدة دولية من فيتامين E في اليوم لا يمنع الموت بسبب أمراض القلب كما ثبت في 7 دراسات كبيرة تعقبت أكثر من 81.000 من الرجال والنساء لحوالي 6 سنوات. وهناك أدلة صغيرة عن فيتامين C ولا أحد يرغب في تمويل دراسة كبيرة في أمراض القلب. وبالرغم من أن فيتامين E لا يساعد فإنه على الأقل لا يضر بعكس البيتا-كاروتين. ففي 8 دراسات والتي راقبت حوالي 138.000 رجل وامرأة لمدة من 2 إلى 12 سنة فقد وجد أن الذين أعطوا جرعات عالية من بيتا-كاروتين — من 15-50 ملجم (25.000-83.000 وحدة دولية) — كل يوم تزداد لديهم قابلية الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 10% أكثر من مجموعة مماثلة تناولت المهدئ . ويحذر مارك بن من مؤسسة كليفلاند والذي اشترك في فحص الثمانية دراسات : " يجب تثبيط وبشكل فعال استخدام الفيتامينات في المواد المدعمة التي تحتوي على الكثير من بيتا-كاروتين " . (لا حاجة للتوقف عن تناول البطاطا الحلوة والأغذية الأخرى التي تحتوي على بيتا-كاروتين). إذا تناولت لبثور أو برفاكول أو أي أدوية أخرى زائداً جرعات كبيرة من فيتامين ب نياسين لضبط الكوليسترول فإن هناك سبب آخر لتجنب الجرعات العالية من مضادات الأكسدة : ربما تعارض عمل هذه الأدوية. ففي دراسة استمرت 3 سنوات على 160 من مرضي أمراض القلب ، 3% من الذين أعطوا statins زائد نياسين لرفع الكوليسترول الجيد وخفض الجلسريدات الثلاثية عانوا من نوبات قلبية وسكتة أو أمراض القلب والأوعية الأخرى. وقفز المعدل إلى 14% في الذين خلطوا statin والنياسين مع جرعات عالية ويومية من مضادات الأكسدة — 800 وحدة دولية من فيتامين E و 1.000 ملجم من فيتامين C و 100 ماكروغرام من السيلينيوم . ويختتم قائد الدراسة قرك براون من كلية الطب في جامعة واشنطن : " يجب ألا ينصح باستخدام الفيتامينات المضادة للأكسدة لحماية القلب والأوعية " .

الثوم

يقول مصنعو إحدى كبسولات الثوم : " إنه العدو الطبيعي للكوليسترول " . وحسب دراسة على الأدلة وجد أن تأثيرات الثوم على مستويات الكوليسترول غير واضحة بينما وجد أن الثوم في المواد المدعمة ينتج تخفيض بسيط في الكوليسترول الضار في الثلاثة الشهور الأولى بينما يختفي الانخفاض بعد 6 أشهر. و كلما نفذت وصممت دراسات الثوم بصورة أفضل قلت إمكانية اكتشافهم لفوائده ، بهذه

الكلمات اختتمت الدراسة من قبل علماء الطب البديل البريطاني . وفي ألمانيا حيث بدأت الحماسة المبكرة للثوم كمروض محتمل للكلسترول سمحت الحكومة للشركات بالإدعاء بأن الثوم يمكن أن يخفض من الكلسترول .

GUGGUL

أول اختبار حقيقي لمستخلص راتين الشجرة كان خارج موطنها الهند وجاء بنتائج عكسية. أعطي الباحثون في جامعة بنسلفانيا 67 رجل وامرأة غرام أو غرامين في اليوم من مستخلص القوقل يسمى guggulipid . وبدلاً من تخفيض الكلسترول الضار قام المستخلص برفعه بنسبة 5% وخمسة من متناولي المستخلص (ولا أحد من متناولي المهدئ) ظهر لديهم طفح أختفي بعد أن توقفوا عن تناول المواد المضافة.

Tocotrienols

وفي دراسات مبكرة من قبل باحثين رغبة في العائد المادي، ظهر أن المركبات الشبيهة بفيتامين E والتي توجد في الأرز والأغذية النباتية الأخرى تعمل على تخفيض الكلسترول الضار في الأشخاص مرتفعي الكلسترول. ولكن ثلاثة دراسات كبيرة وطويلة أجريت بواسطة علماء محايدون جاءت بلا نتائج . وفي أحدث الدراسات وجد تركيبة tocotrienol المستخدمة في Evolve لا تؤثر على الكلسترول الضار. ويقول أندريه ثيريليوت من جامعة هاواي في هونولولو : " لا يؤثر tocotrienol في مستويات الكلسترول في الإنسان فالكلسترول يصنع في الكبد والـ tocotrienol يمكن أن يمنع هذه العملية في المختبر فقط ولكن يبدو أنه لا يصل ما يكفي من tocotrienol إلي الكبد عندما يتناوله الناس كموا مضافة .

Isoflavones

الأيزوفلافونات هي مركبات شبيهة بالأسروجين والتي توجد في حبوب الصويا والبرسيم وبعض النباتات الأخرى. وتناول حوالي 25 غرام من بروتين الصويا في اليوم يمكن أن يخفض الكلسترول، ولكن كما يقول توماس كلاركسون من كلية الطب في جامعة ويك فورست في شمال كاليفورنيا : " لا يوجد دليل تجريبي حاسم ليثبت أن ما يحدث هو نتيجة للأيزوفلافونات الموجودة في الصويا ". وفي الواقع فإن الأيزوفلافونات المستخلصة من حبوب الصويا أو البرسيم الأحمر فشلت في أغلب محاولات تخفيض الكلسترول الضار. وحسب دراسة تحليلية حديثة جمعت نتائج 10 دراسات وجد أن الانخفاض في الكلسترول الضار بعد تناول بروتين الصويا لا علاقة له بكمية الأيزوفلافونات الموجودة بالبروتين.

أرز الخميرة الحمراء

كان الناس في الصين ولقرون عديدة يستخدمون الأرز المسحوق الذي يتم تخميره بالخميرة الحمراء لصناعة الخمور وحفظ الأغذية وتحسين الدورة الدموية. وفي عام 1999 وفي إحدى الدراسات وجد

أن cholestin وهي العلامة التجارية لأرز الخميرة الحمراء يخفض الكولسترول بنسبة 22% في 83 شخص من ذوي مستويات الكولسترول المرتفعة . ولكن في عام 2001 أفنعت إدارة الأغذية والدواء محكمة فيدرالية بحظر الـ cholestin لأن المواد المضافة تحتوي على نفس المكونات النشطة الموجودة في وصفة أدوية statin – Mevacor. وقد قام مصنعو cholestin باستبدال أرز الخميرة الحمراء بمستخلص نباتي يسمى policosanol .

وفي تحليل معملي لحوالي 8 علامات تجارية أخرى تحتوي على أرز الخميرة الحمراء وجد أن لا يوجد من بينها ما يحتوي على نفس الخليط من المكونات المخفضة للكولسترول مثل الـ cholestin الحقيقي.

الكلمة الأخيرة : هي أن أرز الخميرة الحمراء والمعروف أنه يخفض الكولسترول لم يعرض للبيع حتى الآن .

Policosanol

Policosanol المستخلص من قصب السكر خفض من الكولسترول الضار بنسبة 17%- 31% في 17 دراسة استخدمت 1.900 شخص. ولكن 16 من هذه الدراسات أجريت بواسطة مجموعة واحدة من الباحثين في هافانا في كوبا (أما الثلاثة دراسات الأخرى فقد كانت صغيرة وأجريت في المكسيك والأرجنتين وتشيلي). ولم يتم دراسة policosanol بشكل جيد في الولايات المتحدة أو أوروبا أو كندا أو اليابان . والأكثر من ذلك أن policosanol المستخدم في أمريكا مستخلص من شمع العسل وليس من قصب السكر . ولم يتم دراسة policosanol المستخلص من شمع العسل على مستويات الكولسترول.

الأسبرين

يمكن أن يباع بدون وصفة طبية ليس مثل المواد الغذائية المدعمة ولكن الميزة أن تحصل على علبة من الأسبرين بجوار الفيتامينات التي تستخدمها والميزة أيضاً أنك ستتناولها — أو ربما سمعت بأنه يجب عليك تناولها — كل يوم لتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية . هل تفعل ؟ هذا يعتمد على من تكون . ويقول الباحث تشارلز هنكنز من كلية الطب في جامعة ميامي والذي قاد بعض الدراسات المهمة في الأسبرين وأمراض القلب : " ثبت أن تناول الأسبرين بصورة منتظمة يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية ثانية بنسبة 34% وبسكتة للمرة الثانية بنسبة 22% في الرجال والنساء ، ويمكن أن يقلل الأسبرين من خطر الوفاة بالنوبات القلبية بنسبة 23% لو تم تناوله أثناء النوبة وبعدها " . هل يجب عليك تناولها بصورة منتظمة إذا لم تصب أبداً بنوبة قلبية أو سكتة ؟ ليس ضرورياً . فالأسبرين سلاح ذو حدين ، فبينما يمنع تكون الجلطة التي تسبب انسداد الشرايين والتي بدورها تسبب النوبات القلبية والسكتات يمكن أيضاً أن يسبب نزيف في الجهاز الهضمي ونادراً في المخ . ويقول هنكنز : "

خلصت جمعية القلب الأمريكية بأنه إذا كان خطر إصابتك بأول نوبة قلبية هو 10% أو أكثر على مدى العشر سنوات القادمة وفوائد الأسبرين تفوق المخاطر وسواء كنت رجلاً أو امرأة (يحدد الأطباء مخاطر العشر سنوات باستخدام دراسة فرنقهام للقلب) فإن القرار الأخير يجب أن يتخذ بواسطة مسؤول الرعاية الصحية وليس المريض ، يستطيع الطبيب أن يزن فوائد الأسبرين والآثار الجانبية مقابل المخاطر العامة للمريض .

ما الكمية المؤثرة من الأسبرين ؟ يقول هكنز : " للوقاية 75 ملجم يومياً جيدة مثل تناول 325 ملجم ، وستزداد الآثار الجانبية إذا تجاوزت الجرعة 325 ملجم في اليوم (الجرعة الكاملة للأسبرين هي 325 ملجم و أسبرين الأطفال 81 ملجم مثل منتجات باير) فإذا كنت ممن سيصاب بنوبة قلبية يجب أن تتناول 325 ملجم من الأسبرين بصورة منتظمة " . وهذه الجرعة تمنع التجلط خلال دقائق بينما أسبرين الأطفال يستغرق أيام .

حامض الفوليك و فيتامين ب-12

الأشخاص الذين ترتفع مستويات الهوموسستين في دمائهم يرتفع لديهم خطر الوفاة بأمراض القلب . ولكن هل تخفيض الهوموسستين يقلل من هذا الخطر ؟ ما زال بدون إجابة . ولكن ليس مقدرة حامض الفوليك في تخفيض الهوموسستين . وحسب دراسة جمعت نتائج 12 دراسة فإن تناول 500 ماكروغرام من حامض الفوليك تخفض الهوموسستين بنسبة 25% (وهذه قريبة من 400 ماكروغرام الموجودة في أغلب الفيتامينات) . و خلط حامض الفوليك مع 20 ماكروغرام من فيتامين ب-12 يخفض الهوموسستين بنسبة 7% إضافية .