

خبر مفروح لعشاقها

المعكرونة تساعد على فقدان الوزن

خبر مفروح لعشاق المعجنات: المعكرونة يمكن أن تساعد في تحقيق هدف الشخص بفقدان الوزن إذا تم الالتزام بعدة أمور متعلقة باختيار المعكرونة وكميتها وتحضيرها وتوقيت تناول الكربوهيدرات بشكل عام. وللسنوات عديدة انتشرت فكرة أن المعكرونة لا تناسب الباحثين عن الرشاقة وكانت ضمن الوجبات المتهمة، بالتسبب في زيادة الوزن، لكن الحقيقة هي أن المعكرونة في حد ذاتها لا تزيد الوزن وإنما المشكلة تتمثل عادة في الإضافات التي تستخدم معها مثل القشدة والجبن وأنواع الصلصة المختلفة التي تزيد من كمية السعرات الحرارية في وجبة المعكرونة.

ووفقا لبيانات الجمعية الألمانية للتغذية، فإن عدد السعرات الحرارية في المعكرونة لا يزيد عن الأرز، كما أن كل مئة غرام من المعكرونة تحتوي على 134 سعرة حرارية في المتوسط، بحسب نوعية الدقيق المصنوعة منه.

وهنا ينصح باختيار المعكرونة المصنوعة من القمح



في الدم وهي: هورمون الشبح المعروف باللبيتين والذي يفرز خلال النهار بكميات قليلة ويزيد ليلا، وهورمون الجوع المعروف بالغريلين، والذي تزيد نسبته عادة في الدم خلال فترات النهار ويتراجع ليلا. أما الهورمون الأخير فهو أديبونكتين، المرتبط بعملية الأيض والذي يظهر بكميات بسيطة لدى من يعانون من السمنة.

وأظهرت النتيجة أن تناول الكربوهيدرات في المساء ساهم في تغيير معدلات إفراز الهورمونات الثلاثة، إذ ارتفعت نسبة هورمون اللبتين نهارا، في حين تراجع هورمون الجوع (الغريلين) نهارا وارتفع بعد ذلك بشكل طفيف، كما ارتفع معدل إفراز الأديبونكتين. وكانت نتيجة هذا التغيير تراجع الشعور بالجوع، كما تم تسجيل انخفاض في الوزن وفي نسب السكر والكوليسترول في الدم.

تناولت المجموعة الأولى الكربوهيدرات في المساء فقط، في حين وزعت المجموعة الثانية نفس الكمية على الوجبات الثلاث. وأظهر فحص الدم المنتظم للأشخاص يعانون من الوزن الزائد، أشهر، وجود ثلاثة هورمونات

الكامل، وبالنسبة للمكونات التي يتم طهوها مع المعكرونة فيفضل الابتعاد عن المنتجات ذات السعرات الحرارية العالية والاعتماد على الخضروات الطازجة أو سمك التونة. وفي الإطار نفسه، خلصت

دراسة نشرها موقع «ماي دوك» الألماني إلى أن أفضل توقيت لتناول الكربوهيدرات بشكل عام للباحثين عن الرشاقة هو المساء. وشملت الدراسة مجموعة أشخاص يعانون من الوزن الزائد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين

سجلت العام الماضي حوالي 2.6 مليون حالة لرضع ولدوا ميتين في العالم، أي نحو 7200 حالة في اليوم الواحد، بالرغم من انخفاض سنوي نسبته 2 % بين 2000 و2015، على ما كشفت مجموعة من الدراسات. ونشرت مجلة «ذي لانسيت» الطبية البريطانية نتائج 5 دراسات أجراها أكثر من 200 خبير في 43 بلدا، وأبرز تلك النتائج أن «نصف حالات الوفاة تقع خلال عملية التوليد». وقال ريتشارد هورتون رئيس تحرير المجلة إنه «لا بد من اعتبار الحادثة التي يكون فيها الطفل حيا في بداية المخاض ويموت خلال الساعات التالية لأسباب كان من الممكن تفاديها بمثابة فضيحة في مجال الصحة».

وبالرغم من التقدم المحرز، بعد الانخفاض المسجل بين 2000 و2015 أدنى من ذاك المسجل لوفيات الأمهات (3% في السنة) أو ذلك المختص لوفيات الأطفال دون الخامسة (4.5%)، على ما أكدت الطيبة جوي لوبون وفريقها من كلية الطب الإداري والنفقة في لندن. وأظهرت معطيات مجمعة من 18 بلدا أن 7.4 % من الوفيات عند المولودين حديثا تعزى إلى التشوهات الخلقية.



وشدد الباحثون على إمكانية معالجة عدة اضطرابات تؤدي دورا في وفيات الرضع عند الولادة، على غرار الأمراض التي تصيب الأمهات مثل الملاريا وداء الزهري اللذين يتسببان بـ 8 % و 7.7 % من الحالات على التوالي.

ويعد كل من العوامل المرتبطة بامتصاص العيش وأنظمة التغذية، مثل البداية والتدخين، فضلا عن أمراض غير معدية مثل السكري والسرطان ومشاكل القلب والأوعية الدموية مسؤولا عن 10 % من الوفيات. كما أن سن الأمهات، في حال تخطين 35 عاما، يؤثر على 6.7 % من الحالات.

وتعزى 14 % من الوفيات إلى ارتفاع الضغط بشدة عند الأمهات خلال فترة الحمل.

وقد سجل السواد الأعظم من وفيات المولودين حديثا (98 %) في البلدان المنخفضة أو المتوسطة الدخل.

أما في البلدان الغنية، فيتضاعف خطر إجناب مولود ميت عند النساء اللواتي يعشن في ظروف اجتماعية واقتصادية بائسة بالمقارنة مع هؤلاء الميسورات الأحوال.

جينة «بي آراي بي» تزيد من خطر الإصابة بسرطان المبيض



وهي قد تكون مرتبطة باضطرابات أخرى، مثل التعب وانتفاخ البطن وآلام في منطقة البطن أو الحوض. ويعد سرطان المبيض الأكثر فتكا من بين السرطانات التي تطل الأعضاء التناسلية النسائية.

وهو يتسبب بحوالي 150 ألف حالة وفاة كل سنة في العالم، بحسب منظمة الصحة العالمية.

وتستند هذه الدراسة إلى مقارنة بين جينات 8 آلاف امرأة أوروبية تم توزيعهن على ثلاث مجموعات، ضمت الأولى مريضات، والثانية نساء سالمات من المرض، والثالثة نساء سجلت إصابات بالسرطان في عائلاتهن.

وشدد أحد الباحثين على أهمية التشخيص، إذ إن سرطان المبيض غالبا ما يشخص في مراحل متقدمة تتدنى فيها فرص البقاء على قيد الحياة.

يزداد خطر الإصابة بسرطان المبيض ثلاث مرات عند النساء اللواتي يعانين من خلل في الجينة «بي آر آي بي»، بحسب ما كشفت دراسة حديثة.

ومن المعلوم أن هذه الجينة قد تتسبب بسرطان في حال تعرضها لتعديل، لكنها المرة الأولى التي يجري فيها تقييم الخطر في دراسة نشرت في مجلة المعهد الأمريكي للسرطان «جي إن سي آي».

وشرح الخبراء البريطانيون الذين أشرفوا على هذه الدراسة في بيان أن «18 امرأة من ألف يصبن بسرطان المبيض عموما، لكن هذه النسبة ترتفع إلى 58 من كل ألف عند وجود هذا الخلل في الجينة».

ويصعب تشخيص الإصابة بسرطان المبيض في مراحل المرض الأولى، إذ إن أعراضه لا تظهر سوى في المراحل المتقدمة،



كشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية عن أحدث صيحة لعلاج الأورام السرطانية، التي تفقت بحياة الملايين من الأشخاص سنويا، حسبما أكتدها بعض التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل.

وكشفت الدراسة التي أشرف عليها باحثون من كلية الصيدلة جامعة نورث كارولينا الأمريكية، أن تغليف وتغطية أدوية السرطان الكيميائية داخل مادة في حجم النانو تشبه «القناع» تزيد من قوة هذه العقاقير في علاج السرطان بمقدار ٥٠ ضعفا، ويحمي الخلايا السليمة من التعرض للأثار الجانبية الخطيرة. وتعتمد التقنية الجديدة على تغليف الدواء الكيماوي الشهير المضاد للسرطان «باكليتاكسل» بطبقة عازلة يتم تصنيعها من أحد أجزاء كريات الدم البيضاء الخاصة بالمرض، تعرف باسم exosomes، وهو ما يمنع تكسير العقار الكيماوي بواسطة مناعة الجسم لأنها لا تتعرف عليه كجسم غريب، وبالتالي تتركز فاعلية الدواء على الورم فقط دون التأثير على الخلايا السليمة. وأكد الباحثون أن ذلك يعني أننا سنستخدم جرعة أقل من العلاج الكيماوي بمقدار ٥٠ مرة لنحصل على النتائج ذاتها، وهو ما سيدد تماما من الآثار الجانبية. ويستخدم عقار الباكليتاكسل بشكل شائع في علاج سرطان الثدي والرئة والبكترياس، وهو الخذ العلاجي الأول لهذه الأمراض داخل أمريكا.. ونشرت هذه النتائج بالمجلة الطبية، Nanomedicine: Nanotechnology, Biology and Medicine.

3 خطوات للإقلاع عن التدخين



تبدو فكرة الإقلاع عن التدخين أنها مهمة شاقة لبعض المدخنين، وهذا غير صحيح، بل وتستحق التعب خاصة وأن التخلص من التدخين يجعل صحتك أفضل. على أي حال يقدم الموقع الأمريكي «نيوز باهو» بعض الخطوات البسيطة التي تساعد على الإقلاع عن التدخين بشكل نهائي وهي: 1 - مضغ لبان النيكوتين، خاصة طويل الأجل، حتى تنتشر نكهة النيكوتين في فمك. 2 - الاحتفاظ باللبان بين خديك واللثة لبعض الوقت، حتى يتم امتصاص النيكوتين من خلال الخد. 3 -بعد تلاشي نكهة النيكوتين المتواجدة باللبان من فمك تحتاج مضغ لبانة النيكوتين مرة أخرى. ويوضح التقرير بعض الفوائد الناتجة عن الإقلاع عن التدخين: 1 -بجانب الفوائد الصحية التي تعود على الشخص المدخن، يحمي للمحيطين به من الأطفال والأصدقاء من خطر التدخين السلبي الذي يزيد فرص إصابتهم بسرطان الرئة وأمراض القلب والسكتة الدماغية. -2يجعل أنفاسك أفضل عند الاستيقاظ في الصباح، وتنفس بسهولة أكثر بكثير ويقل السعال الذي يعاني منه معظم المدخنين. -3تنخفض كمية النيكوتين في الجسم، ويتخلص من السموم ما يجعلك تشعر بالنشاط. -4 أثبتت الدراسات أن الإقلاع عن التدخين، يعزز حاستي الطعم والرائحة. -5تخلو الأسنان من بقع التبغ، ويتأخر ظهور التجاعيد في الوجه.