

## صدق أولاً تصدق... أطعمة غنية بالدهون تساعدك في نحافة البطن!

### القليل من الحركة خلال اليوم يخفض نسبة السكر في الدم



بُذُنًا أو يعانون زيادة الوزن وكانوا يضعون باستمرار أجهزة لقياس السكر في الدم وضغط الدم أثناء يوم عملهم المعتاد الذي يستمر ثماني ساعات، ويقضون معظمه جالسين. وبعد ذلك بأسبوع أصبح المشاركون تدريجياً يقفون لفترات متقطعة تتراوح بين 10 و30 دقيقة بما وصل في المجمل إلى ساعتين ونصف الساعة يومياً. كما استخدم المشاركون، في الأسبوع التالي، جهازاً للمشي لنفس الفترة بدلاً من الجلوس. وفي الأسبوع الرابع قضاوا الوقت في ركوب دراجة. وكتب الباحثون في تقرير نشرته دورية «ميديسين أند ساينس إن سبورتنس أند إكسرسايز» أن متوسط الجلوكوز على مدى 24 ساعة كان أقل عند الوقوف والسير منه عند الجلوس وكان في أدنى معدلاته عند ركوب الدراجة.

خلصت دراسة صغيرة إلى أن البُذُن الذين يجلسون معظم فترات النهار يمكنهم الوقوف لبعض الوقت أو السير ببطء أو ركوب الدراجة والتحرك ببطء لخفض مستوى السكر في الدم. وقال جيلين جايسير من كلية التغذية وتحسين الصحة بولاية أريزونا الأميركية في فينيكس إن «أي شيء يمكنك فعله لخفض نسب الجلوكوز خلال النهار هو شيء جيد». ولفت جايسير لروبيرز هيلث: «اخترنا يوم عمل عادياً، لأن عدداً كبيراً من الأميركيين يقضون الكثير من الوقت جالسين في مكاتبهم ويشير عدد من الدراسات إلى أن الجلوس خطر على الصحة، لذا اعتبرنا أن محاولة الحد من ذلك بالوقوف أو السير أو ركوب الدراجة ستساعد». ودرس الباحثون حالات تسعة بالغين



«العربية نت»: قد يبدو عنوان هذا الموضوع غريباً بعض الشيء.. فكيف لأطعمة غنية بالدهون أن تساعد في التخلص من الدهون المترسبة بمنطقة البطن؟! إلا أن الكثيرين لا يدركون أن هناك عدة أنواع من الدهون.. فهناك أطعمة غنية بالدهون المفيدة للصحة وأخرى غنية بالدهون الضارة بالصحة. وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن الدهون المفيدة تساعد في المحافظة على الصحة العامة للجسم، كما أنها تساعد في التخلص من الوزن الزائد. لذا فإذا كنت ممن يعاني من تراكم الدهون في منطقة البطن، فعليك اتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على بعض أنواع الأطعمة «الغنية بالدهون»، وذلك لتجنب المشاكل المتصلة بتراكم الدهون في الجسم، خاصة في منطقة البطن، ومنها السمنة وأمراض الأوعية الدموية وآلام الظهر وآلام المفاصل وارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم. ومساعدتك على تجنب تلك المشاكل، عليك بالإكثار من هذه الأطعمة:

1- جوز الهند: ثمرة جوز الهند غنية بأحماض الأوميغا 3، التي تحفز من عملية التمثيل الغذائي وتساعد في زيادة سرعة الحرق، خاصة في منطقة البطن، لذا فاحرص على تناول جوز الهند بكافة أشكاله: الزيت واللبن وجوز الهند الخام. 2- الزيتون: الزيتون غني بأحماض الأوميغا 3 وكذلك البروتين، ولذا فهو يساعد في التخلص من دهون البطن، كما أن الزيتون يقي من النوع الثاني من مرض السكري. 3- اللحوم الحمراء: بالرغم من أن اللحوم الحمراء تعتبر غنية بالسعرات الحرارية، إلا أنها تحتوي على حمض الليبويك المترافق، والمعروف بقدرته على حرق دهون البطن. وتعد اللحوم الحمراء العضوية مفيدة جداً في خفض الوزن الزائد. 4- الأفوكادو: هذه الفاكهة المذهلة لها فوائد عديدة للجسم، نظراً لاحتوائها على مضادات الأكسدة وكذلك أحماض الأوميغا 3. ومن أهم تلك الفوائد هي التخلص من الدهون المترسبة في منطقة البطن. 5- الشوكولاتة الداكنة: تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مضادات الأكسدة وكذلك حمض الأوليك، لذا فهي تساعد في التخلص من دهون البطن بفعالية كبيرة. 6- السمك: بعض أنواع الأسماك تعتبر غنية بالدهون، مثل سمك السلمون، إلا أنها تساعد في التخلص من دهون البطن نظراً لأنها غنية بأحماض الأوميغا 3. 7- اللوز: حبات اللوز غنية بفيتامين «E»، وكذلك أحماض الأوميغا 3، لذا فإن تناول اللوز بشكل منتظم يخلصك من الدهون المترسبة في منطقة البطن ويعزز من صحة الجسم بشكل عام.

### إنجاز طبي يمنح مرضى الإعاقة الحركية أملاً كبيراً



تزال نشيطة في المناطق المصابة بالشلل، وذلك من خلال هيكل خارجية يتم وصلها بالأرجل وربطها عصبيًا بالدماغ. ويسهر فريق من العلماء في مدينة ساو باولو البرازيلية على تطوير التجربة، للتخفيف من معاناة مرضى الشلل، وتقليص اعتماد بعضهم على الغير في قضاء الأمور اليومية. وشمل مشروع العلماء ثمانية مصابين بالشلل، وكان الاعتقاد بأن أعصابهم سيقان 7 منهم قد تعرضت لتلف كامل، لكنها عادت إلى

«سكاى نيوز»: في إنجاز طبي، تمكن مجموعة مرضى يعانون من الشلل منذ أعوام من استعادة القدرة على الحركة والمشي بشكل معقول. وبحسب ما نقلت صحيفة «إنديبندينت» فإن أحد المرضى الذي خضعوا لتدريب طبي، تمكن من المشي بمساعدة عكازين، دون مساعدة الطبيب، فيما بدأ آخرون يحسون بأطرافهم المشلولة. واستفاد المرضى الذين تجاوزوا مرحلة الشلل، من تدريب طبي يقوم على تحفيز الأعصاب التي لا

## دراسة: الجراثيم الموجودة في الفم تفاقم أورام سرطان القولون والمستقيم



حدّثت دراسة أمريكية حديثة من أن الجراثيم الموجودة في الفم قد تفاقم أورام سرطان القولون والمستقيم، والسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا. وأوضح الباحثون بجامعة «هارفارد» الأمريكية أن جراثيم تسمى (Fus-bacteria) تتواجد في الفم، قد تنتقل عبر مجرى الدم، وتغذي أورام القولون والمستقيم، ونشروا نتائج دراستهم، الخميس، في دورية (Cell Host & Microbe) العلمية. وأضاف الباحثون: «بعد إجراء بحث على الإنسان والفئران، تبين أنه من السابق لأوانه الحديث عن إمكانية منع جراثيم الفم من الانتقال إلى القولون عن طريق الدم، والمساهمة في تشكيل الأورام». وأشار فريق البحث إلى أن دراستهم المستقبلية «ستركز

على دور جراثيم الفم في تغذية سرطان القولون والمستقيم وانتشاره». وكشفت دراسات سابقة أن الفم يحتوي على تريليونات الجراثيم والعوامل المرضية، التي تلعب دوراً في التغيير الخلوي والمناعي في الجسم، ما يؤدي إلى الإصابة بسرطان القولون. وينصح الباحثون بضرورة العناية بصحة الفم والأسنان ونوعية الأغذية التي يتناولها الإنسان، وضرورة مراجعة الطبيب لدى ملاحظة أي تغير في صحة الجسم. ووفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً،

## ضغوط على «ماكدونالدز» من أجل حظر المضادات الحيوية



في جميع مطاعمها البالغة 30 ألفاً في أنحاء العالم. ويحذر خبراء طبيون من أن الاستخدام الروتيني للمضادات الحيوية لوقاية الحيوانات من الأمراض يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لتلك المضادات. ويعتقد أن 23 ألف أمريكي يموتون سنوياً بسبب هذا. وحذر العلماء من أن العالم على شفا مرحلة ما بعد المضادات الحيوية، بعد اكتشاف بكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي «كوليستين» الذي يستخدم في حال فشل كل البقية. قالت كيه أف سي إنها ستبدأ بحظر المضادات الحيوية في منتجاتها العام القادم وقد اكتشفت تلك البكتيريا في الصين في شهر «نوفمبر» عام 2015. ويبدو أن البكتيريا تطورت في مزارع الحيوانات قبل أن تنتقل لتصل إلى

تمارس حملة جديدة على الإنترنت ضغوطاً على شركة ماكدونالدز للوجبات السريعة من أجل حظر استخدام منتجات حيوانية من حيوانات معالجة بالمضادات الحيوية. ويحذر علماء من أن كثرة استخدام المضادات الحيوية يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لها. ودعت منظمة خيرية تدعى (شير أكشن) -Shar Action المستهلكتين إلى إرسال رسائل إلكترونية إلى الرئيس التنفيذي لماكدونالدز ستيف إيسنبروك. وكانت الشركة قد توقفت عن استخدام دواجن معالجة بالمضادات الحيوية، لكن في الولايات المتحدة فقط. وطالبت (شير أكشن) ماكدونالدز التي تمتلك مطاعم في 100 دولة بالتوقف عن استخدام لحوم الدواجن والبقرة والخنزير ومنتجات الألبان التي مصدرها حيوانات عولجت بالمضادات الحيوية

المستشفيات، وتفيد منظمة (شير أكشن) أن أكثر من 70 في المئة من المضادات الحيوية المستخدمة في الولايات المتحدة مخصصة للماشية، بينما تبلغ هذه النسبة 50 في المئة في بريطانيا. وقالت شركة ماكدونالدز وكالة أنباء رويترز إن من المبكر الآن التفكير في وضع تخطيط زمني لحظر استخدام منتجات من حيوانات عولجت بمضادات حيوية. وتذرت الشركة باختلاف القوانين حول العالم، مما يصعب التنفيذ. وتعرضت شركة (كيه أف سي) للماكرولات السريعة أيضاً لحملة تطالبها بحظر استخدام المضادات الحيوية، وقالت إنها ستقل استخدامها في منتجاتها ابتداءً من العام القادم. وتخطط شركة أخرى للوجبات السريعة، هي ويندين، لعمل نفس الشيء ابتداءً من عام 2017.