



الفراولة تقي من الإصابة بـ «الزهايمر»



مرض الزهايمر، فضلا عن غيره من الأمراض العصبية المرتبطة بتقدم العمر. وأضافوا أنهم ياملون إجراء المزيد من التجارب السريرية على البشر للتأكد من النتائج التي ظهرت على الفئران. وخلص تقرير أصدره معهد الطب النفسي في جامعة «كينجز كوليدج» في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر في سبتمبر 2014، إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون الزهايمر ارتفع بنسبة 22 ٪ خلال الأعوام الثلاثة الأخيرة ليصل إلى 44 مليوناً. وأقصد التقرير أن العدد سيّزاد 3 أضعاف بحلول عام 2050 ليصبح عدد المصابين بالمرض 135 مليوناً تقريبا في العالم، بينهم 16 مليوناً في أوروبا الغربية.

التدهور المعرفي والتهاب الدماغ لديها، وذلك لاحتواء الفراولة على مركب يدعى «فيسيتين» (Fisetin). وقال الفريق إن مركب «فيسيتين»، موجود أيضا في مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات، ومنها التفاح، والعنب، والبصل، والخيار، وهو لشركب السّذي يعطي الفواكه والخضروات لونها اللّمين. وأشارت الدراسة إلى أن هذا المركب له خصائص مضادة للاكسدة، وهذا يعني أنّه يمكن أن يساعد على الحد من الالتهابات وتلف الخلايا الناجم عن الشيخوخة. ويعتقد الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن مركب «فيسيتين» قد يؤدي إلى استراتيجيّة وقائية جديدة من

«الآساضبول» : افسادت دراسة امريكية حديثة أن مركبا طبيعيا تحويه فاكهة الفراولة، يمكن أن يساعد على منع الإصابة بمرض الزهايمر وغيره من الأمراض العصبية المرتبطة بتقدم السن. الدراسة أجراها باحثون في معهد «سالك» للدراسات البيولوجية في كاليفورنيا، ونشروا نتائجها اليوم الأربعاء في دورية (Journals of Gerontology Series A: The Biological Sciences and Health Sciences) العلمية. وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران، للكشف عن العلاقة بين تناول الفراولة والوقاية من الأمراض العصبية المرتبطة بالشيخوخة. ووجد الباحثون أن الفئران التي تناولت الفراولة، انخفض



الطبي مؤسسة أمراض القلب البريطانية، إلى أن «الرجفان الأذيني عبارة عن خلل وعدم انتظام في دقات القلب، ويصيب أكثر من مليون شخص في بريطانيا سنويا ويزيد من نسبة الإصابة بالجلطة الدماغية». وأضاف « مع أننا نعلم أن الإصابة بالرجفان الأذيني تكون مرتبطة بالسن وارتفاع ضغط الدم وأمراض صمامات القلب، وزيادة نسبة استهلاك الكحول، إلا أن البعض قد يصاب بهذا المرض من دون أي سبب واضح». وختم بالقول إن « هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات حول علاقة ساعات العمل بالإصابة بالرجفان الأذيني في القلب».

أحد العوامل التي تسبب الإصابة بالجلطات الدماغية، إضافة إلى الجلطات التي تؤدي إلى الإصابة بالزهايمر». وخلال عشر سنوات من الدراسة، سجلت 1061 حالة جديدة من الرجفان الأذيني بين المشاركين. وقال البروفسور كيثماكي إن «أولئك الذين يعملون لساعات طويلة يزيد لديهم خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 1.4 في المئة حتى لو تم تعديل الكثير من العوامل التي تزيد من خطورة الإصابة بالأمراض مثل : السن والجنس والحالة الاجتماعية والسمنة وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين». وأشار البروفسور نيلش سمعاني، المدير

وشارك في الدراسة نحو 85.50 ألف رجل وامرأة من دول بريطانيا والدنمارك والسويد وفنلندا، وقد نشرت نتائج الدراسة في دورية القلب الأوروبية. وقال المشرف على الدراسة، ميكا كيثماكي، من جامعة كوليدج لندن إن « هذه الدراسة تؤكد أن العمل لساعات لطويلة له علاقة بزيادة نسبة الإصابة بالرجفان الأذيني في القلب الذي يعتبر من أكثر حالات عدم انتظام دقات القلب». وأضاف أن «هذا يفسر الزيادة الملحوظة في خطر الإصابة بالجلطات الدماغية بين اللوغلفين الذين يعملون لساعات طويلة». وأردف أنه «من المعروف أن الرجفان الأذيني

خلصت دراسة حديثة إلى أن العمل لساعات طويلة يزيد من مخاطر الإصابة باضطراب في ضربات القلب. وقارن العلماء بين الأشخاص الذين يعملون ما بين 35 إلى 40 ساعة يوميا وبين عمال المصانع الذين يعملون لمدة 55 ساعة اسبوعياً أو أكثر فوجدوا أن العمال يزيد خطر إصابتهم بخالة تعرف باسم «الرجفان الأذيني» خلال عشر سنوات بنسبة 40 في المئة. وأظهرت الإحصائيات أن من بين كل ألف مشارك في الدراسة توجد أكثر من 5 حالات إصابة من بين العمال الذي يقضون ساعات طويلة في العمل.

5 أسرار وراء نجاح إنقاص الوزن



«العربية» : ما هو أفضل نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن؟ سؤال يطرحه كثيرون ممن يبحثون عن القوام المثالي ويمكن مناقشته لساعات طويلة دون جدوى، لكن بدلا من التركيز حول أيهما أفضل الحمية النباتية أم حمية الباليو أو غيرها، علينا إيمان النظر في العوامل المشتركة بين تلك الحميات والتي تؤتي ثمارها جميعا مع البعض عند الالتزام بها. وإليك فيما يلي 5 عوامل مشتركة في كل أنظمة إنقاص الوزن الناجحة، حسب ما جاء في موقع «كير 2» المعنى بالصحة:

1 – الإكثار من تناول الخضراوات والألياف تؤكد كثير من الدراسات أن تناول الخضراوات يعزز من القدرة على فقدان الوزن غير المرغوب فيه، كما أن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف تساعد على مكافحة الجوع وتنظم مستويات السكر في الدم، وهي عامل مشترك في كل أنظمة النخسيس مثل الحمية منخفضة الكربوهيدرات، الباليو، الحمية النباتية، وحمية البحر الأبيض المتوسط.

2 – الابتعاد عن تناول السكر يعتبر السكر أحد أسوأ الأطعمة التي

يمكن تناولها على الإطلاق، فهي غنية بالسعرات الحرارية دون أية قيمة غذائية. 3 – عدم الإكثار في تناول الحبوب المكررة تمثل الحبوب المكررة أي منزوعة القشور عائقا في طريق إنقاص الوزن، فهي غنية بالسعرات الحرارية دون أية قيمة غذائية، كما أنها تؤدي إلى ارتفاع معدلات السكر بالدم، ما يؤدي بالتالي إلى زيادة الشهية.

لذا ينصح في جميع حميات النخسيس بتناول الحبوب الكاملة.

4 – مراقبة كميات الطعام تركز جميع حميات إنقاص الوزن على استهلاك ما يحتاجه فقط الجسم من السعرات الحرارية دون إفراط. 5 – الابتعاد عن الدهون المشبعة تلخص جميع حميات النخسيس بالابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل البسكويت والفشار الجاهز للإعداد بالميكروويف، والمكسرات المملحة والسمن النباتي والحلوى المليئة بالقشدة، لأنها لا تعرق فقط عليه إنقاص الوزن وإنما هي خطر كبير يهدد صحة القلب والجسم بشكل عام.

«العربية» : اكتشف العلماء جيناً في مركز المخ، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. ويصيب الاكتئاب أكثر من 300 مليون شخص سنويا حول العالم، وهو رقم يزداد بشكل مطرد. ومع تزايد معدلات الاكتئاب، يسعى العالم لتوفير الموارد لمرضي الاكتئاب، في حين يتم إجراء بحوث تتبّع سريعة لفهم هذا المرض، وفقا لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. فقد نجح الباحثون، في كلية الطب بجامعة ميريلاند، في تحديد جينات معينة في الفئران والبشر، يمكن إما أن تزيد من الشعور بالقلق أو تحمي شخصا من الإجهاد.

وتوصل الباحثون إلى أن تلك الجينات يمكن أن تولد الاكتئاب لدى الفئران، أو جعل الفئران أكثر مرونة، وذلك ببساطة عن طريق تغيير مستويات تعبير ذلك الجين في أدمغتهم.

وتستند الدراسة إلى الأبحاث السابقة التي أظهرت وجود صلة بين هذا الجين والاكتئاب في

«الحصين»، وهي المنطقة الموجودة في المخ، والتي تتحكم في العاطفة والذاكرة. وتقول الدكتورة، ماري كاي لوبو، أستاذة مساعدة في قسم التشريح وعلم الأعصاب، التي قادت الدراسة الجديدة، إن نتائج الدراسة تظهر أننا بحاجة إلى دراسة كيفية مساهمة جميع مناطق الدماغ في إحداث الاكتئاب. وأضافت: «أظهرت هذه الدراسة أننا بحاجة حقا لفحص كل أجزاء المخ على حدة. لا يمكن علاج المخ كجهاز واحد كامل». إن المخ عضو غير متجانس بشكل كبير، وهناك حاجة ماسة لفحص الخلايا العصبية الضعيفة عن كثب وإيجاد سبل لعلاجها.

وقالت لوبو: «نأمل أن هذه الدراسة تساعدها في التوصل لأدوية، يمكن أن تغير مستويات ذلك الجين لعلاج الناس الذين يعانون من الاكتئاب».

يذكر أن الدراسة ركزت على ذلك الجين المسني Slc6a15.

