

7 خرافات شائعة عن الإصابة

بالسرطان.. لا تصدقها



العقد المغاوية.
في غضون ذلك، كشفت دراسة دنماركية جرت على مدى 18 سنة شملت عينة من 350 ألف شخص أنه لا وجود لصلة مباشرة بين استخدام الهاتف المحمول والإصابة بمرض السرطان، وبخلاف ما هو معتقد، لا تسبب مادة الفلوريد التي تضاف إلى الماء أمراض السرطان لدى الإنسان، وهذا ينطبق أيضا على عدد من المشروبات والحلويات الصناعية التي كثيرا ما تحاط بإشاعات مخيفة.
ويرى البروفيسور كارو أن استهلاك هذه المنتجات على نحو عقلائي، وبدون إفراط، لا يهدد الإنسان بأي مرض خطير مثل السرطان، بحسب موقع «يادي آند ساؤل»... بحسب «سكاي نيوز عربية».

تصدر عن المايكرويف أقل بكثير من الحد الذي يستطیع إلحاق الضرر بالصحة، وأشار إلى أن الجهاز لا يستطیع إحداث تغيير في جزيئات الطعام. وفي خرافة ثانية، يروج البعض أن حمالة الصدر تزيد عضة المرأة للإصابة بسرطان الثدي، وهذا الأمر غير مثبت علميا، حسب البروفيسور كارو، لأنه مجرد ملاحظة صدرت في كتاب منشور خلال تسعينيات القرن الماضي، ويروج البعض فكرة مغلوفة عن مزيل العرق فيقال إنه يسبب السرطان بسبب شرب مواد كيميائية إلى الجسم عن طريق المسام، لكن هذا مجرد كلام بلا أساس، فالباحث يقول إن هذه المنتجات تضم بالفعل أملاح الألومنيوم لكنها تعمل على وقف غدد العرق دون التأثير على

ينلقی الإنسان في حياته كما هائلا من المعلومات الصحية التي تحذر من بعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان، لكن هذه النصائح لا تستند إلى أي أساس علمي في كثير من الأحيان.
ومن بين الخرافات الشائعة تلك المتعلقة بمرض السرطان ومن أبرزها أن جهاز التدخين «المايكرويف» يسبب المرض المتخيف بسبب الأشعة، فلما يوضح الباحث بمعهد NSW للسرطان، دافيد كارو، أن هذا غير صحيح، ويضيف البروفيسور كارو أن الإنسان الذي يستخدم المايكرويف على النحو الصحيح فيقوم بإدخال الأواني المسبوحة بها وسراعي نوع الأغذية لا يعرض نفسه لأي خطر، وأوضح أن الأشعة التي

لماذا يزيد الوزن عند تناول

الكربوهيدرات؟



كمية الكربوهيدرات خلال المرحلة التي يكون فيها الإنسان صغيرا، ما دام ليس هناك خطر يهدد بالإصابة بمرض باركنسون.
وقال الباحثون إن الأشخاص الذين لديهم هذه الطفرة يمكنهم تعديل أآارها بسهولة بالتحول من حمية غذائية غنية بالكربوهيدرات إلى تغذية تعتمد على البروتين.

للخلايا لدى يرقات الذباب عند الاعتماد على الوزن كعنصر أساسي للتغذية، وبحسب النتائج التي نشرت في مجلة «يلوس» الطبية، ونقلت عنها «24»، لم تحدث هذه الطفرة في الشفرة الوراثية ليرقات الذباب التي تغذت على حمية غنية بالبروتين، وتوصلت النتائج إلى أنه من الأفضل ضبط

توصل باحثون إلى إجابة علمية لسؤال: لماذا يزيد الطعام الغني بالكربوهيدرات الوزن؟ واعتمدت أبحاث الدراسة التي أجريت في جامعة «ساوث ويلز» على تغذية مجموعتين من ذبابة الفاكهة ببطعام غني بالبروتين أو بالكربوهيدرات، وأظهرت الأبحاث طفرة في الـ «دي إن إيه» أو الشفرة الوراثية

هل تؤثر الجينات الوراثية على قدرة الرياضي؟



الحالي، أو ما يعرف باسم (سوماتوتايب)، أو ما يعني «نوع الجسم».
وحسب نظرية «هيت كارتر» يوجد وبشكل واضح ثلاثة أنواع من السوماتوتايب هي إكتومورف، وإندومورف، وميسومورف. وعادة ما تكون أجسام الناس عبارة عن مزيج من هذه الأنواع الثلاثة، إضافة لذلك، يمكن للأفراد تدريب أجسادهم بحيث يمكن الانتقال بين الأنواع المختلفة. ماهي الأنواع الثلاثة للسوماتوتايب؟

الحض النووي المناسب لا يساعد بالضرورة في تحسين قدراتنا. وتعتبر معرفة وفهم الحض النووي وكيفية تأثيره على الإنسان هو الأمر الذي يُمكن الرياضيين الكبار من الاستفادة من هذه التوجهات الوراثية، وبالتالي تطوير قدراتهم البدنية. لكن ماذا لو لم يكن لديك الإمكانيات المالية لإجراء فحص ورأسي؟ هناك وسيلة مجانية للتقييم وتحسين قدراتك الرياضية وهي تكيف تماريك الرياضية لكي تناسب وضعك الجسدي

المعلومات الجينية بغية معرفة الفترات الرياضية للشخص تعد فكرة مليرة للغاية من الناحية العلمية.
ويجب الإشارة إلى أن كل منا لديه حمضا نوويا خاصا ومميزا ولا يمكن تغييره، ويؤثر علينا بطرق مختلفة جدا، فبعضنا جيد في الركض، وبعضنا لا يستطیع هضم الفلوتين (المادة الغروية المغذية في الحبوب) وبعضنا يصبح لَملا للغبابة جراء تناوله كمية قليلة جدا من الكحول. لكن مجرد أن يكون لدينا

هل سبق أن تساءلت يوما كيف وصل أفضل رياضيي العالم إلى هذا المستوى؟
كيف نجح العداء الجامايكي موسين بولت، الذي يوصف بأنه أسرع رجل في العالم، في عبور المضمار بسرعة الضوء «صحيح أنه لم يركض بسرعة 458,299.792 مترا في الثانية، لكنه لم يبتعد كثيرا عن هذا الرقم، اليس كذلك؟»
وماذا عن مايكل فيلبس؟ ذلك السباح الأمريكي، الذي ولد في 30 يونيو عام 1985 في ألبينور وصاحب الرقم القياسي في عدد الميداليات الذهبية الأولمبية، إذ حصل حتى الآن على 28 ميدالية أولمبية منها 23 ميدالية ذهبية وثلاث فضيات وميداليتين برونزيين. هل نجح فيلبس في تحقيق كل هذه الإنجازات مجرد أن لديه مدرب ممتاز؟

هل يمكن للأختبارات الجينية أن تتنبأ بالأداء الرياضي للشخص؟ يبدو من المنطقي أن «التدريب يؤدي إلى التحكال»، لكن هل ذلك هو الشيء الوحيد الذي يجعل الشخص يصل إلى القمة في رياضة معينة ؟ وهل يمكن أن يولد الشخص وهو يمتلك صفات جيدة ؟
شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعا ملحوظا في فحص الحمض النووي للفرق الرياضية والمدربين والرياضيين، ورغم أن هذا الموضوع أصبح مثار جدل واسع، فإن فكرة الاعتماد على

بالدقيقة والساعة واليوم.. ماذا يحدث لك عندما تقلع عن التدخين

رغم معرفة معظم المدخنين سلفا بأضرار هذه العادة السيئة، فإن الإقلاع عنها يبدو قرارا صعبا في أعينهم، أو هكذا يصورون لأنفسهم. لكن من جهة أخرى، قد تصلح المكاسب الصحية التي يجنيها الإنسان عندما يترك التدخين، محفزا أقوى من سرد الأمراض التي تصيبه عندما يستمر في ممارسة العادة المدمرة. لذلك يتبع العديد من خبراء الصحة أسلوب «التبشير» بدلا من «الترهيب»، عندما يوجهون النصح للمدخنين للإقلاع عن استهلاك السجائر. ويقول الأطباء إن حالة الجسم الصحية تبدأ «بقراء في التحسن بمجرد الإقلاع عن التدخين، وتزيد المكاسب كلما طالت فترة الابتعاد عن السجائر، وهي:
- بعد 20 دقيقة: يعود النبض إلى حالته الطبيعية بسبب تراجع نسبة النيكوتين الذي يضيق الأوعية الدموية.
- بعد ساعتين: تشعر بالدفء في يديك ولديك وينتظم ضغط الدم، حيث يعود الدم للسريان في هذه المناطق بعد أن كان وصوله إليها صعبا لضيق الأوعية الدموية بها.
- بعد 12 ساعة: معدل الأكسجين في الدم يبدأ في التحسن، بسبب تراجع نسبة أول أوكسيد الكربون الذي يمتصه الجسم من السجائر ويحول محل الأكسجين، علما أنه غاز سام.
- بعد يوم، خطر الإصابة بالسكتة القلبية وأمراض

القلب يتراجع بشكل ملحوظ، بعد انتظام النبض وضغط الدم ونسبة الأكسجين.
- بعد يومين: تستعيد قدرتك على الشم والتذوق بشكل صحيح، حيث يؤثر التدخين على الأعصاب المرتبطة بالحواسين، ويقل هذا التأثير بعد 48 ساعة.
- بعد 3 أيام: يتخلص الجسم تماما من كل النيكوتين الذي امتصه وتظهر عليه أعراض الانسحاب، وإمعا زيادة التهيج وتقلب الحالة المزاجية والصداق الشديد.
- بعد شهر: ستشعر بتحسن ملحوظ في أداء الرئتين، من حيث سهولة وسلاسة التنفس وقللة السعال حتى مع بذل مجهود.
- بعد 9 أشهر: تراجع الإصابة بأمراض الرئتين بسبب تحسن حالة الأهداب المسؤولة عن طرد الأجسام الغريبة وإفراز المخاط الذي يعيق عمل الحفيليات.
- بعد عام: تقلص فرص الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 50 بالمئة، كنتيجة لكل الإيجابية الماضية.
- بعد 10 أعوام: تراجع احتمالات الإصابة بسرطان الرئة إلى 50 بالمئة، حيث يقوم الجسم بإصلاح خلايا الرئة التي ألتقتها التدخين بمرور الزمن.
- بعد 20 عاما: تصبح حالتك الصحية مثل حالة الإنسان الذي لم يسبق له التدخين، بحسب «سكاي نيوز عربية».

رغم معرفة معظم المدخنين سلفا بأضرار هذه العادة السيئة، فإن الإقلاع عنها يبدو قرارا صعبا في أعينهم، أو هكذا يصورون لأنفسهم. لكن من جهة أخرى، قد تصلح المكاسب الصحية التي يجنيها الإنسان عندما يترك التدخين، محفزا أقوى من سرد الأمراض التي تصيبه عندما يستمر في ممارسة العادة المدمرة. لذلك يتبع العديد من خبراء الصحة أسلوب «التبشير» بدلا من «الترهيب»، عندما يوجهون النصح للمدخنين للإقلاع عن استهلاك السجائر. ويقول الأطباء إن حالة الجسم الصحية تبدأ «بقراء في التحسن بمجرد الإقلاع عن التدخين، وتزيد المكاسب كلما طالت فترة الابتعاد عن السجائر، وهي:
- بعد 20 دقيقة: يعود النبض إلى حالته الطبيعية بسبب تراجع نسبة النيكوتين الذي يضيق الأوعية الدموية.
- بعد ساعتين: تشعر بالدفء في يديك ولديك وينتظم ضغط الدم، حيث يعود الدم للسريان في هذه المناطق بعد أن كان وصوله إليها صعبا لضيق الأوعية الدموية بها.
- بعد 12 ساعة: معدل الأكسجين في الدم يبدأ في التحسن، بسبب تراجع نسبة أول أوكسيد الكربون الذي يمتصه الجسم من السجائر ويحول محل الأكسجين، علما أنه غاز سام.
- بعد يوم، خطر الإصابة بالسكتة القلبية وأمراض



لرياضيين.. فيتامين «د» مفيد للياقة قلبكم



مكلات هذا الفيتامين المتوفرة بالصيدليات. ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة النظام الاستصااص العصبي بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتثوهاد، والسرطان والالتهابات، وتعتليل الجهاز المناعي للجسم، حسبما نقل «العربية نت».

الدم والسكري. يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والأمن لفيتامين «د» فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين.
كما يمكن تعويض نقص فيتامين «د» بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول

25 نانومول/لتر (والتانومول هي وحدة دولية لقياس الفيتامينات والمعادن في الجسم). ولجديد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين «د» يتمتعون بلياقة قلبية تنفسية أكبر بـ 4 أضعاف أقرانهم الذين يعانون من نقص فيه، بغض النظر عن عوامل أخرى مثل العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والتدخين وارتفاع ضغط

بالسكري، وراقب الباحثون مستويات اللياقة البدنية القلبية، كما قاموا بقياس مستويات فيتامين «د» في أجسام المشاركين.
ويعتبر الأطباء أن المستوى الطبيعي لفيتامين «د» في الجسم لا بد أن يكون أكثر من 75 نانومول/لتر، وأن 50 إلى 75 نانومول/لتر يعد نقصا في هذا الفيتامين، فيما يصنف النقص الشديد بأقل من

المات دراسة أمريكية حديثة أن زيادة مستويات فيتامين «د» في الجسم مرتبطة بتحسين اللياقة القلبية التنفسية التي يترتب عليها أداء الصائرين الرياضية بشكل أفضل.
الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة فرجينيا الأمريكية ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (European Journal of Preventive Cardiology) العلمية، واللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا، خصوصا العضلات لإنتاج الطاقة، ويمكن تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية مثل المشي والجري وركوب الدراجة والسباحة وغيرها من الأنشطة ذات الوقيرة المستمرة، كما أن الأشخاص ذوي اللياقة القلبية التنفسية الأعلى يتمتعون بصحة جيدة.
وأوضح الباحثون أنه من الثابت أن فيتامين «د» مهم للعظام الصحية، لكن هناك إلة متزايدة على أنه يلعب دورا في مناطق أخرى من الجسم بما في ذلك القلب والعضلات.
وللوصول إلى نتائج الدراسة راقب الفريق 1995 شخصا تتراوح أعمارهم بين 20 و45 عاما، وكان 45% منهم من السيدات، وكان من بين المشاركين 13% مصابين بارتفاع ضغط الدم، و4% مصابين