



11 ضرراً لتناول السكر بينها اثنان لن يخطرا على بالك



السكر منتج غذائي حلوا مذاق، ولكن استعمال الكثير منه يمكن أن يضر بالصحة. ولا يحتاج جسم الإنسان إلى السكر الصناعي، حيث إن الكثير من الأطعمة مثل الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان والحبوب تحتوي على السكريات الطبيعية.

بحسب موقع «WebMD» يستوعب الجسم هذه الكربوهيدرات ببطء حتى تحصل خلايا على إمدادات ثابتة من الطاقة، ولكن لا يحتاج الجسم إلى أي سكريات صناعية من تلك التي تضاف إلى الأطعمة والمشروبات المعبأة.

المفارقة الآمن من السكر

توصي جمعية القلب الأميركية بعدم تناول أكثر من 6 ملاعق شاي بما يعادل 25 غراماً من السكر للضاف يومياً للنساء وما لا يزيد عن 9 ملاعق شاي حوالي 36 غراماً للرجال. ولكن المعدل الشائع تناوله هو 22 ملعقة شاي في اليوم بما يساوي 88 غراماً، وقابل للزيادة بسهولة. وللعلم فإن عليه واحدة من مشروب غازي تحتوي على 10 ملاعق صغيرة من السكر، بدون فائدة غذائية.

أضرار السكر

1- زيادة الوزن

تعتبر المشروبات المحلاة بالسكر مصدراً كبيراً للسكريات المضافة، وتؤدي عليه مشروبات غازية واحدة يومياً إلى زيادة حوالي 1.5 كغم في غضون 3 سنوات. ويمكن أن تؤدي الزيادة المفرطة في الوزن إلى مشاكل صحية مثل السكري وبعض أنواع السرطان.

2- أمراض القلب

يرتفع معدل احتمالات الإصابة بأمراض القلب بين من يتناولون السكريات المضافة حيث إن السكر يؤدي إلى رفع ضغط الدم أو يخلق المزيد من

الدهون في مجرى الدم. ويمكن أن يؤدي كلاهما إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية وأمراض القلب الأخرى.

3- مرض السكري

يمكن للمشروبات السكرية على وجه الخصوص زيادة احتمالات الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، بسبب التأثيرات السلبية على هرمون الأنسولين، الذي يحول الطعام الذي تتناوله إلى طاقة. ويمكن أن يساعد خفض الوزن بحوالي 5 إلى 8 كغم في تحسين إدارة نسبة السكر في الدم.

4- ارتفاع ضغط الدم

يقع اللوم، في العادة، على الملح عندما يذكر ارتفاع ضغط الدم. لكن بعض الباحثين يقولون إن بلورة بيضاء أخرى، وهي السكر، ربما تكون أكثر مدعاة للقلق. ويعتقد الباحثون أن السكر يرفع ضغط الدم عن طريق رفعه مستويات الأنسولين، الذي يمكن أن يجعل الأوعية الدموية

أقل مرونة ويؤدي إلى احتفاظ الكليتين بالماء والصوديوم. -5ارتفاع الكوليسترول تشكل الوجبات الغذائية السكرية خطراً على القلب، بغض النظر عن وزن الشخص، حيث يمكن لتلك الوجبات أن: * ترفع مستوى الكوليسترول السيئ (LDL) وخفض النوع «الجيد» (HDL). * ترفع نسبة الدهون الثلاثية، وتعطل عمل الإنزيم الذي يكسرها.

6- مرض الكبد يتم تحليل معظم الأطعمة المغلية والوجبات الخفيفة والمشروبات بالسكر، وهو سكر بسيط من الفواكه أو الخضار مثل الذرة. يقوم الكبد بتحويل السكر الفركتوز إلى دهون، وتتراكم بعض قطرات الدهون في الكبد مع الإفراط في تناول تلك الأطعمة. وهذا ما يسمى مرض الكبد الدهني غير الكحولي. ويسهم تغيير النظام

الغذائي في وقت مبكر يمكن في تحسين الحالة. ولكن في حالة الاستمرار في نفس النظام المفرط في تناول السكر المضاف يمكن مع مرور الوقت، أن يؤدي التورم والالتهاب إلى تلف الكبد. 7- تسوس الأسنان يفضي السكر البكتيريا الموجودة في الفم، والتي تترك خلفها حمضاً يزيل مينا الأسنان. وتعتبر للمشروبات السكرية والفواكه المجففة والحلوى والشوكولاتة من مسببات التساكنة لحالات تسوس الأسنان. يجب غسل الفم بالماء بعد تناول الحلويات أو شرب بعض الحليب لتحديد الحمض.

8- الأرق إن تناول الكثير من السكر خلال اليوم يمكن أن يحدث اضطراباً لمستويات الجلوكوز في الدم ويؤدي إلى حدوث طفرات في الطاقة وحالات ارتباك. يمكن أن يؤدي، على سبيل المثال، تناول وعاء من الآيس كريم أو

الكعك المحلي بالسكر مساء إلى المعاناة من الأرق، بالإضافة إلى تقليل فترات النوم العميق، مما يؤدي إلى الاستيقاظ صباحاً مع شعور بالارهاق.

9- تقلبات مزاجية تؤدي الأطعمة والمشروبات المحلاة بسكر مضاف إلى شعور بالاكتئاب. تربط عدة دراسات علمية بين مشاكل السكر والصحة العقلية. وأظهرت إحدى أحدث الدراسات أن الرجال، الذين تناولوا أكثر من 66 غراماً من السكر يومياً، أي ضعف ما يوصى به تقريباً، كانوا أكثر عرضة بنسبة 23% للإصابة بالقلق أو الاكتئاب مقارنة بالرجال الذين تناولوا أكثر من 40 غراماً أو أقل. ويمكن للكثير من السكر أن يوضح الاكتئاب خلال التورم أو الالتهاب في الفم، وهو الأكثر شيوعاً عند الأشخاص المصابين

بالسكريات.

10- النقرس يصيب تناول الكثير من اللحوم الحمراء والفركتوز بالالتهاب المفصلي المؤلم، النقرس، فعندما ينكسر الفركتوز في الجسم، فإنه يطلق مادة كيميائية تسمى البيورينات، تؤدي إلى تراكم حمض اليوريك في الدم، والذي بدوره يتشكل في شكل بلورات خشنة في أصبع القدم الكبير وفي الركبة والمفاصل الأخرى.

11- حصي الكلى يصاب الإنسان بحصى الكلى عندما تتحول الرواسب في البول إلى بلورات صلبة. ويمكن للجسم أن يفرز بعض حصي الكلى بدون ألم، ولكن بعض الحصى يمكن أن يلتصق بجدران الكلى أو في المسالك البولية. ويمكن لغدر مفرط من الفركتوز الناتج عن سكر المائدة، أو شراب الذرة أو الوجبات الجاهزة أن يتسبب في حصي الكلى، بحسب ما نقل «العربية نت».

ابتكار جهاز ثوري جديد لعلاج جفاف العينين

ابتكر مجموعة من العلماء أداة جديدة يمكن وصلها بالأنف، وتعمل على الضغط على عصب في جسر الأنف عبر تيار كهربائي معتدل لتحفيز إنتاج الدموع، مما يخفف من جفاف العين الذي يتسبب بالإصابة بالقرحة والالتهابات. ويعمل الجهاز المحمول باليد، والذي يطلق عليه اسم «نرو ثير» عبر الضغط على أحد الأزرار التي من شأنها أن تولد تياراً كهربائياً يعمل على تحفيز الدموع.

وتزعم الشركة المصنعة «البرجان إنك» بأن التحفيز المنتظم لإنتاج الدموع يساعد تدريجياً على إنتاج الدموع، حيث أظهرت نتائج الاختبارات التي أجريت على 97 مريضاً على مدى ستة أشهر في

كلية الطب بجامعة فرجينيا، فاعلية كبيرة للجهاز الجديد على تحسين نسبة كبيرة من الحالات، ولا يعتبر الجهاز القابل للشحن علاجاً نهائياً للمعجون الجافة، إلا أن الدراسات تشير إلى أن استخدامه مرتين في اليوم يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في حالة جفاف العينين.

يذكر أن متلازمة العين الجافة تتطور عندما لا تقوم العين بإفراز الدموع الكافية، أو عند تباطؤ الدموع بسرعة كبيرة بعد إنتاجها، وتشمل أعراض هذه الحالة، الإصابة بالتهابات في العينين واحمرارهما، وتزداد الأعراض سوءاً مع مرور الوقت، وفق ما نقل «24».



متى يجب أن أبدأ القراءة لطفلي؟



فم بالإشارة إليه، وإسأل طفلك: هل يحب هذا الحيوان؟ وكرّر اسمه ليعرّفه الطفل.

وإذا لاحظت استمتاع الطفل بقصة معينة احرص على تكرار

قراءة هذه القصة، وتكرار الحديث عن الصور ومحتوياتها، وأمنحه الوقت الكافي ليؤثر أو يسحب أو يلحن ويلغز ما في الصفحة، بحسب ما نقل «24».

نبرة صوتك. إلا أنه لا يملك ادنى فكرة عن المعنى، لذلك لا تتردد في القراءة من المجلة أو الرواية المفضلة لديك.

ومع تحسين حاسة البصر لطفلك خلال أشهره الأولى، سيكون غالباً مفتوناً بالصورتات الألوان الباردة والمتناخضة، إنه الفضل وقت لتعريفه بالكتب ذات الصفحات الكرتونية الصلبة والكتب المصورة، والتي تكون مثيرة بما فيه الكفاية عندما يبدأ باستكشافها بيديه الصغيرتين وفمه.

ويساعد التكرار طفاك على بناء مهاراته اللغوية، لذا ابحث عن القصص التي تستخدم نفس المصطلحات مراراً وتكراراً، أو يمكنك تكرار قراءة القصص المفضلة لطفلك أكثر من مرة، ومن أجل شد تنباهه، قوم بتغيير نبرة صوتك، أو استخدم نبرات صوت مختلفة لكل شخصية.

لقد أظهرت الأبحاث أن القراءة التفاعلية هي وسيلة رائعة للمساعدة في بناء مفردات الطفل

بحب الرضيع الاستماع للام وهي تتحدث أو تغني أو تقرأ بصوت مرتفع، لأنه تدرّب على طريقة تمييز صوته وهو لا يزال جنيناً داخل الرحم، وتحت توصيات رعاية الطفل على البدء مبكراً في القراءة للطفل على الرغم من عدم قدرته على الفهم في البداية، والسبب أن إيقاعات وأصوات الحروف والكلمات تساعد على تطوير حاسة السمع، وبناء أسس لفهم اللغة لاحقاً.

وتشير الدراسات إلى أن الاستمرار في القراءة للطفل منذ عمر مبكر تساعد على إدراك أن الكتب وسيلة بل إنها توفر للصغير لحظات قليلة من السلام والانسجام للمتع تجمعها مع الأم أو الأب، إن الجلوس معاً لقراءة قصة ما سيكون إضافة رائعة لتهدئة لطفلك خلال روتين النوم.

في العام الأول، تتركز القراءة لطفلك حول السماح له بسماع وفهم إيقاع اللغة، وعلى الرغم من أنه سوف يبدأ يتعلم على

دراسة: الأطفال الذين يعانون البدانة أكثر عرضة للإصابة بـ «الربو»



أظهرت دراسة أمريكية أن الأطفال والمراهقين الذين يعانون الوزن الزائد أو البدانة ربما أكثر عرضة للإصابة بالربو.

وأشار الباحثون في دورية بيدياتريكس، أو طب الأطفال، إلى أن الأبحاث تربط منذ وقت طويل بين البدانة والربو عند البالغين، لكنها تقدم أدلة عضارية على ذلك بالنسبة للصغار.

وتتبعت الدراسة الحالية أكثر من 500 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين عامين و17 عاماً لأربع سنوات في المتوسط. وكانت النتيجة هي إصابة نحو ثمانية في المئة من هؤلاء الأطفال بالربو.

ووجدت الدراسة أن الأطفال أصحاب الوزن الزائد كانوا أكثر عرضة للإصابة بالربو بنسبة 17 في المئة مقارنة بالأطفال الذين يتمتعون بوزن صحي. أما الشبان الذين يعانون البدانة فكانوا أكثر عرضة للإصابة بالربو بنسبة 26 في المئة.

وعندما نظر الباحثون في مدى الارتباط بين الربو والبدانة اعتماداً على اختبارات تعرف باختبارات التنفس، والتي تبين مدى سهولة

إخراج الهواء من الرئتين. وجدوا أن الارتباط أقوى. وخلصت الدراسة إلى أن البدانة ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالربو بنسبة 29 في المئة بناءً على هذا المعيار التشخيصي الأدنى.

وقال جيسون لانج من كلية الطب بجامعة ديوك في دورام بشمال كارولينا وكبير الباحثين في الدراسة «يعتقد الخبراء أن نمو الرئة غير الطبيعي المرتبط بالبدانة يتسبب في عرقلة تدفق الهواء».

وأضاف أن البدانة قد تتسبب أيضاً في ظهور عوامل خطر الإصابة بما يعرف بأمراض القلب الأضية مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وعدم القدرة على استخدام هرمون الأنسولين للمساعدة في الحصول على الطاقة من سكر الدم، وهو ما قد يؤدي لإعاقة في مجرى الهواء.

وأضاف لانج «أظهرت عدة دراسات أن أعراض الربو تتحسن كثيراً بانخفاض الوزن لكن الكيفية التي يحدث بها هذا غير معروفة». وقال الباحثون أنه بافتراض عدم وجود وزن زائد أو بدانة بين الأطفال فسيتجنب ثلث عشرة في المئة من حالات الإصابة بالربو، بحسب ما ذكرت «رويترز».

تقرير يكشف أكثر الأوروبيين اكتئاباً



في الاتحاد الأوروبي نسبة قدرها 4.1 في المائة، أي ما يعادل 600 مليار يورو.

وقال مسؤول الشؤون الصحية بالمفوضية الأوروبية، فيمتينيس أندريوكاتيتيس: «غالباً ما ترتبط الحالة النفسية، والصحية بالحالة الاجتماعية، والاقتصادية للإنسان». وتلعب الدراسة، بأن أصحاب الثقافة المتدنية، والضعف الاقتصادي هم المصابون بإحباط مزمن، ولديهم إجمالاً توقعات بمتوسط عمر أقل.

ودعا أندريوكاتيتيس إلى العمل بصورة أفضل على إجراءات الرعاية الصحية، والحماية الأفضل من هذه الأمراض، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

ويبلغ مجموع من يعانون من الأمراض النفسية في أوروبا 84 مليون شخص، وتعيش أعلى نسبة منهم في فنلندا وهولندا. أما أقل نسبة من أولئك المرضى فهي في رومانيا، وبلغاريا، وبولندا، وفقاً للدراسة.

وتؤثر الأمراض النفسية بصورة كبيرة على حياة الإنسان، فبالإضافة إلى أنها تؤثر بشكل سلبي على حياته الشخصية، فإنها تشكل عبئاً مادياً، بسبب تكلفة العلاج والأدوية، وتراجع فرص العمل لدى المصابين بها.

وبلغت تكاليف هذه الأمراض في ألمانيا عام 2015 نحو 4.8 في المائة من إجمالي الناتج المحلي، وهو ما يعادل 146 مليار يورو، بينما يبلغ متوسط هذه التكاليف

في دراسة قد تشكل صدعة لكثيرين، فقد كشفت المفوضية الأوروبية، ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، أن الألمان هم الأكثر إصابة بالأمراض النفسية، في أوروبا.

وأوضحت الدراسة، التي نشرت نتائجها الخميس الماضي، أن الألمان أصيبوا بالأمراض النفسية بنسبة 18 في المائة خلال عام 2016، وهي نسبة أعلى من متوسط الإصابة بهذه الأمراض على المستوى الأوروبي، التي تبلغ 17.3 في المائة.

ويرجع السبب وراء الإصابة بالأمراض النفسية في قسمها الأعظم إلى اضطرابات الفلق، ويأتي بعدها مباشرة حالات الإحباط.