



دراسة: تناول النشويات يرفع خطر الوفاة



«24»: في الوقت الذي ينصح خبراء التغذية بأهمية التركيز على النشويات في النظام الغذائي اليومي، حذرت دراسة جديدة أجرتها جامعة ماكماستر الكندية من خطورتها. كاشفة عن أضرار غير متوقعة في استهلاك النشويات، وخاصة الكربوهيدرات وربطتها بزيادة معدلات الوفاة.

ووفقا للتوصيات الغذائية الحالية ومن بينها الجمعية الألمانية للتغذية، فقد كانت نسبة النشويات المقترحة في الوجبات الغذائية تصل إلى ما نسبته 50% من الأطعمة الموصى بها. وذلك لأهمية النشويات في استهلاك الطاقة في الجسم.

إلا أن الدراسة الكندية الجديدة هزت هذا الافتراض، وأكدت ضرورة تقليل النشويات المستهلكة في حالة الرغبة بالحصول على صحة أفضل. ووفقا للدراسة التي نشرت في مجلة فوكوس الألمانية، والتي استغرقت نحو 10 سنوات، قام العلماء بجمع بيانات عن العادات الغذائية لنحو 135 ألف مشارك توزعوا على 18 دولة مختلفة.

وربط الباحثون بين نوعية التغذية وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات وعند تقسيم المشاركين في الدراسة إلى مجموعات، بناء على استهلاكهم للدهون كان احتمال وفاة من يستهلكون الكم الأكبر من الدهون من أي نوع خلال الدراسة أقل ممن يتناولون أقل كمية من الدهون.

وبالرغم من أن احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمستهلكي المواد النشوية لم يزد عن المعدل الطبيعي، إلا أن معدل الوفيات كان مرتفعا أكثر مما هو عليه لمستهلكي الدهون. وأشارت دراسة كبيرة إلى أنه ربما يجب تغيير التوجيهات الإرشادية العالمية للحمية الغذائية بما يسمح لناس يتناول المزيد من الدهون وتقليل النشويات. وفي بعض الحالات الاعتماد على كميات أقل من بعض أنواع الفواكه والخضروات.

وكان موقع Apotheke-umschau «أپوتيكين أومشاو» الألماني قد نصح بالإقلال أو حتى التوقف عن أكل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات سواء قد يساعد على حرق الدهون داخل الجسم بشكل أفضل.

فمن يتناول الكربوهيدرات يرفع بذلك من نسبة السكر في الدم ليقوم الجسم بإنتاج هرمون الأنسولين الذي بدوره يحفز تكوين الدهون ويحول دون حرقها. وينصح الموقع المتخصص بتناول بعض من الأطعمة التي تحتوي على مواد سكرية مرة أو مرتين في الأسبوع والتقليل بشكل عام من تناول النشويات، وكذلك بعض أنواع من الفواكه مثل الموز والكيوي والفواكه الجففة التي تحتوي على نسبة عالية من الغلوكوز، علما بأنها تحوي أيضا على الكثير من الفيتامينات الهامة للجسم.

اقتناء كلب يمنح النشاط في سن الشيخوخة



بتمشية الكلاب كانوا أكثر نشاطاً بدنياً في المتوسط وقضوا وقتاً أقل جالسين في أكثر الأيام برودة ورطوبة وعلما من هؤلاء الذين لا يمتلكون كلابا في أيام الصيف الطويلة المشمسة الدافئة.»

ويشير الباحثون إلى أن اضطراب المرء إلى تلبية احتياجات الكلب يمكن أن تكون حافزا أقوى للأنشطة في نشاط بدني من كون المرء على دراية ببساطة بفوائد مثل هذا النشاط. ولكنهم لا ينصحون جميع كبار السن باقتناء كلب لأن ليس الجميع قادرين على الاهتمام بكلب بشكل ملائم.

ومن بين البدائل الأخرى قد تكون البرامج التي يقوم فيها كبار السن بأخذ كلب من ملجأ الحيوانات للمتمشية مرتين في الأسبوع. و«تحسن هذه البرامج بالفعل بيانات لياقتهم»، بحسب الخبيرة النفسية أندريا بيتس. وتضيف أن احتمال إلغاء موعد مع كلب يكون أقل مقارنة بجلسة تمارين مع مسنين آخرين.

وإلى جانب تعزيز النشاط البدني، يمكن للكلاب أن تهون الوحدة على كبار السن الذين يعيشون بمفردهم. وتشير بيتس إلى أن «العلاج بمساعدة الحيوانات» لطالما أفاد الإنسان، وأظهرت الدراسات أن مستويات الأوكسيتوسين المعروف باسم «هرمون الحب»، يرتفع لدى الكثير من الأشخاص خلال التواصل مع الكلاب. وتقول بيتس: «تراجع معدلات التوتر ويقل التوتر وتنعزز الثقة.»

«24»: في نيا لن يكون مفاجئا لمن يمتلكون كلبا، أظهرت دراسة إنجليزية أن تمشية الكلب تعزز بشدة مستويات النشاط البدني لدى كبار السن، سيما في الشتاء.

وسأل باحثون من جامعتي إيست انجلترا وكامبريدج أكثر من 3 آلاف مشارك من كبار السن ما إذا كانوا يمتلكون كلبا ويقومون بتمشيته، لم أعلوهم أجهزة قياس التسارع لتقيس باستمرار مستوى نشاطهم البدني على مدار فترة سبعة أيام.

وقال الطبيب يو-تسو وو المؤلف الرئيسي للدراسة وهو منسب في الجامعتين، في بيان صحافي أصدرته جامعة إيست انجلترا: «نعلم أن مستويات النشاط البدني تقل خلال النظم في العمر.»

وفي حين توقع الباحثون أن يجدوا أن من يمتلكون الكلاب في تمشية قضا وقتاً أقل في الجلوس من المشاركين الآخرين في الدراسة، فإن مدى الاختلاف كان «مدهشا للغاية»، لهم. بحسب الطبيب يو-تسو وو. وأفادت الدراسة التي نشرت في دورية علم الأوبئة والصحة المجتمعية بأن مالكي الكلاب قضوا وقتاً في الجلوس أقل (30 دقيقة يوميا في المتوسط).

وقال المشرف على الدراسة أندري جوتز، استاذ الصحة العامة في كلية طب نوريتش بجامعة إيست انجلترا: «لقد دهشنا من اكتشاف أن من يقومون

كيف تقضي على حساسية الجيوب الأنفية في 20 ثانية؟



السحري والذي يخلصك من البكتيريا أو الفيروسات المسؤولة عن عدوى الجيوب الأنفية، وهو يتكون من الآتي:

– 1/2 كوب من الماء

– 1/4 كوب من خل التفاح

– ملعقة كبيرة عسل خام

– ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

– ملعقة صغيرة فلفل حريف

– عصير ليمونة

ولتحضير المشروب: يتم تسخين الماء لدرجة الغليان، ثم تضاف المكونات الأخرى بداية بخل التفاح وانتهاء بالليمون، ويتم تناوله عدة مرات يوميا لحين التخلص من حساسية الجيوب الأنفية.

تشعر بضغط شديد في الوجه يصاحبه أيضا «آلم في الراس، والأذن، والاسنان، والفك، والخدين، فإذا كنت تعاني من التهاب مزمن في الجيوب الأنفية، إليك حلا سحريا مكونا من خطوتين سيخلصك من الامها المزجة في 20 ثانية، حسب ما جاء في موقع «بيلي هيلث» المعني بالصحة:

– 1 ادفع لسانك ضد سقف فمك أثناء الضغط بالإبهام بين حاجيك لمدة 20 ثانية،

فإن هذه الحركة ستنشط عظمة الحاجز الأنفي ما يجعلها تهتز مخففة من ألم الراس والوجه الذي تسببه حساسية الجيوب الأنفية.

– 2 أما الخطوة الثانية فهي تناول هذا المشروب

«العربية»: بعد سيلان الأنف وحكة الحلق من الأسور المزعجة على الإطلاق، بل الأسوأ من ذلك عندما تتضخم الجيوب الأنفية مسببة الصداع والألم.

ووفق الأطباء، يحدث التهاب الجيوب الأنفية عندما تصبح تجاويف الأنف مغرومة وملتهبة، وتعدد أسباب ذلك بين الإصابات بالفيروسات، نزلات البرد، أو حساسية الأنف وغيرها من الأسباب الأخرى.

وتقع الجيوب الأنفية فوق وتحت عينك خلف الأنف، وتحتوي على أغشية مخاطية تستجيب لمسببات الحساسية والعدوى، الأمر الذي يجعلك عند التهابها،

السمنة ستكلف العالم 1.2 ترليون دولار سنويا بعد 2025



الأماني سنوات المقبلة، وفي المملكة المتحدة، من المقرر أن ترتفع التكلفة إلى 237 مليار دولار سنويا بحلول عام 2025.

وستصل تكلفة علاج المرض في ألمانيا إلى 390 مليار دولار، و251 مليار دولار في البرازيل.

وسبق للمدير التنفيذي للمهنة الوطنية للصحة النفسية، سيمون ستيفنز، أن حذر من أن السمنة تهدد بإقلاص خدمات الصحة الوطنية.

وتعد البدانة والتدخين العاملين الرئيسيين وراء ارتفاع أعداد المصابين بالسرطان والنشويات القلبية والسكتات الدماغية والسكري في جميع أنحاء العالم.

وذكر الخبراء أن الولايات المتحدة على سبيل المثال تواجه أكبر «تكلفة» لمعالجة السمنة والأمراض المتعلقة بها، حيث سترتفع من 325 مليار دولار سنويا في عام 2014 إلى 555 مليار دولار في غضون

«سكاي نيوز»: قدر خبراء تكلفة علاج سوء الصحة الناتج عن السمنة في جميع أنحاء العالم 1.2 ترليون دولار سنويا كل عام ابتداء من عام 2025.

وقالت صحيفة «الغارديان» البريطانية إن كلمة علاج الأمراض المتعلقة بالسمنة ستكون «مرتفعة جدا» خلال الأعوام المقبلة ما لم يتم القيام بمزيد من الجهود للحد من انتشار هذا المرض المنتشر بسرعة.

المحلى مع الفروكتوز أو الغلوكوز، وسجلت جميع الفئران تزايد الدهون في كبدها، إلا أن تكوينها كان مختلفا تماما. ووجدت التجارب أن الفئران التي تناولت الفروكتوز تعاني

أربعة من البدانة للفرطة مع بلوغهم 15 عاما. وقام فريق البحث بإجراء تجارب على الفئران، حيث أعطيت الحيوانات إما وجبات غذائية عادية أو عالية الدهون، وشربت إما الماء العادي أو

قد يكون عامل خطر على صحة الأطفال بشكل أكبر». وتعد مشكلة المحليات الصناعية من العقيات الهامة التي تهدد صحة الأطفال في ظل تنامي معدلات البدانة بينهم، حيث يعاني طفل من بين كل

الذين يتحولون من الكبد الطبيعي إلى الكبد الدهني ثم إلى التهاب الكبد على مدى عدة سنوات.»

وأضاف أن «الأطفال يتناولون السكر أكثر من البالغين، لذلك فإن الفروكتوز