



جلد الدجاج .. دراسة طبية «تحسم» الجدل



16 « خرافة » عن جسم وأعضاء الإنسان .. والعلم يصحح

النمو بعد موتك.. معلومة لا تعدو أن تكون سوى خرافة على اعتبار أن الأنفاس تحتاج إلى الأوكسجين من أجل البقاء على قيد الحياة والنمو.

11 - السحرة: يروج بعض الأشخاص أن المعدة توجد خلف السرة مباشرة، لكن المعلومة غير صحيحة، على اعتبار أن هذه المنطقة تضم الكبد والأمعاء الدقيقة والطحال.

12 - فيتامين سي: معلومة «الفيتامين سي يعالجك من نزلة البرد» غير صحيحة، فهو يحميك فقط ويقلل فرص إصابتك بالزكام.

13 - السكر: يجعل أطفالك في حالة نشاط مفرطة، تقول الدكتور جافيس إن السكر عديم الفائدة، مضيفة «يعطي بعض الطاقة لكنه لا يحتوي على أي مغذيات».

14 - الجزر: يقع معظم الناس في خطأ كبير، حين يعتقدون أن هذا النوع من الخضراوات يقوي بصرك، الجزر يحتوي على فيتامين A الذي يجعلك تنظر جيدا، لكنه لا يقوي نظرك.

15 - مفصلات: لدى بعض الناس مفصلات إضافية، هي معلومة غير صحيحة، وفق سارة، التي قالت «هذا تعبير شائع فقط».

16 - ألم الكتف: لا يرتبط دائما بالعضلات، حيث من الممكن أن يكون السبب قداما من منطقة أخرى.



يتم تسويق في الأفلام. وتنصح الدكتور جافيس بالجوء إلى جهاز مزيل الرجفان.

9 - سكتة قلبية: يقول بعض الأطباء إن الشعور بالألم في الصدر يدل على خطر تعرضك لسكتة قلبية، وهذا أمر غير سائب، إذ هناك أعراض أخرى مثل التعب الزائد وضيق النفس وألم في الرقبة.

10 - الأنفاس: أنفاسك لا تواصل

إصابتك بالتهاب، مثل الحمى والسعال في الوريد والارتباك والتبول بكثرة.

7 - الحلاقة: الحلاقة تجعل شعرك ينمو بكثافة. كثافة شعرك غير مرتبطة بالحلاقة حسب ما قالت جافيس، مشيرة إلى أن «معدل الكثافة لا يتغير نهائيا».

8 - الإنعاش القلبي: هذا الأمر مصاب بالتهاب، في الحقيقة هناك معايير أخرى لتدل على

5 - البواسير: حين يرى الإنسان دما في برازه، يذهب عقله إلى أمر واحد، البواسير. لكن في الأصل، هناك عدة أمراض قد تؤدي إلى ظهور الدم، مثل سرطان الأمعاء أو إصابتك بنسهم ما.

6 - التهاب البول: الشعور بحرق عند البول يعني أنك مصاب بالتهاب، في الحقيقة هناك معايير أخرى لتدل على

يجول عدد كبير من الأشخاص حول العالم معلومات علمية حقيقية عن جسمهم وطريقة عمله، مما أدى إلى انتشار «خرافات» عدة. وفيما يلي بعض الخرافات المنتشرة بهذا الشأن، حسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

1 - الزائدة الدودية: يعتقد البعض أن الزائدة الدودية عديمة الفائدة، لكنها في الأصل عضو من أعضاء الجسم الأساسية، حيث تؤدي دورا مهما في تطوير الجهاز المناعي.

2 - العطس: «أن تعطس وعينك مفتوحة، فهذا أمر خطير»، عبارة شهيرة وسط العائلات لكنها في الحقيقة غير صحيحة، لأن ردة الفعل تلك تكون بدون شعور، كما أن فتح عينك أثناء العطس لا يشكل أي خطر نهائيا على صحتك.

3 - الأقدام: يروج بعض الخبراء أن هناك علاقة وثيقة بين حجم الأقدام وطول العضو الذكري للرجل، وهذا أمر خاطئ، حسب سارة جافيس، التي تشغل في عيادة بالعاصمة البريطانية.

4 - حرارة الرأس: يقول أشخاص إن ارتداء القبعات الصوفية في الشتاء سيحميك دافئا، على اعتبار أن حرارة الجسم مرتبطة بدرجة الحرارة، وهذا أمر غلط، وتشقول سارة «الرأس لا يشكل سوى 10 بالمئة من مساحة جسمك، وللحرارة علاقة بكل أنحاء جسمك».

وكثافة العظام. إلا أن الصحفية، ركزت على أن الإكثار من تناول جلد الدجاج يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

وتشدد الدراسة على عدم تناول جلد الدجاج المشوي في الزيت وفي درجات حرارة عالية، لأن ذلك غير صحي بالذرة. كما نصحت بالجلد المقرمش والمطهو جيدا. وينطبق الكلام السابق على الدجاج الطبيعي، وليس ذلك المغذي بهرمونات، ففي تلك الحالة تتركز كل تلك الهرمونات في طبقة الجلد ويصبح ضارا بدرجة كبيرة.

حمض دهني «أوميغا-3» أحادي الإشباع. ولهذا الحمض عدة فوائد، من بينها تحسين القدرات العقلية، وتنشيط الذاكرة ومساعدة الدماغ على تادية وظائفه والحفاظ على سلامة الأعصاب.

ويقلل حمض الزيت من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات والثوبات القلبية، ويقوي كذلك كفاءة الجهاز المناعي في مواجهة الأمراض. كما يعد جلد الدجاج مصدرا مهما للدهون المشبعة، التي تلعب دورا في تنظيم الهرمونات وتحسين المناعة

ما يحبه أغلب الناس في الدجاج المشوي هو جلده المقرمش معتبرين أنه الجزء فيه، لكن آخرين يرفضون أكله مستجيبين لتحذيرات بعض الأطباء من مخاطره على صحة الإنسان، إلا أن دراسة حديثة قد تحسم الجدل.

ووفق ما نقله «سكاي نيوز عربية»، فإن جلد الدجاج ليس سيئا كما يعتقد الناس أو كما تغد بعض الدراسات، مضيفة «وأحد من أكثر الدهون انتشارا وصحية موجودة في جلد هذا الطائر».

وقالت دراسة حديثة إن جلد الدجاج يحتوي على حمض الزيت أو حمض الأوليك، وهو

عقار من إنتاج أسترازينيكا يخفض وفيات سرطان الرئة قرابة الثلث



الدواء الذي يتوقع أن ي طرح في 40 سوقا بحلول نهاية العام. وعلى الرغم من أن أسترازينيكا أعلنت في مايو أيار أن إيفيزي نجح في إنقاذ أرواح، لكن حجم النتائج الإيجابية التي ظهرت في التجربة السريرية لم يكشف إلا يوم الثلاثاء في المؤتمر الدولي لسرطان الرئة في تورونتو.

ونشرت النتائج أيضا على الإنترنت في دورية «نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين» الطبية.

إلى قدرته على إبطاء تقدم المرض، حسيما ذكرت «رويترز»، وباعتباره السبب الرئيسي في الوفيات الناجمة عن السرطان، فإن سرطان الرئة يمثل الفرصة الأكبر للشركات التي تسعى لاستغلال قوة العلاجات المأعنة الحديثة.

وقال ديفيد فريديركسون رئيس النشاط التجاري المتعلق بعلوم الأورام في شركة أسترازينيكا لروترز إن نتائج الدراسة ستكون «مهمة» في الإقبال على

نجح علاج متاعي تنتجه شركة أسترازينيكا في تقليل خطر وفاة مرضى سرطان الرئة في مرحلته المتوسطة قرابة الثلث في إطار دراسة سريرية. وهو ما يعزّز فكرة استخدام العلاج في مراحل متقدمة من المرض.

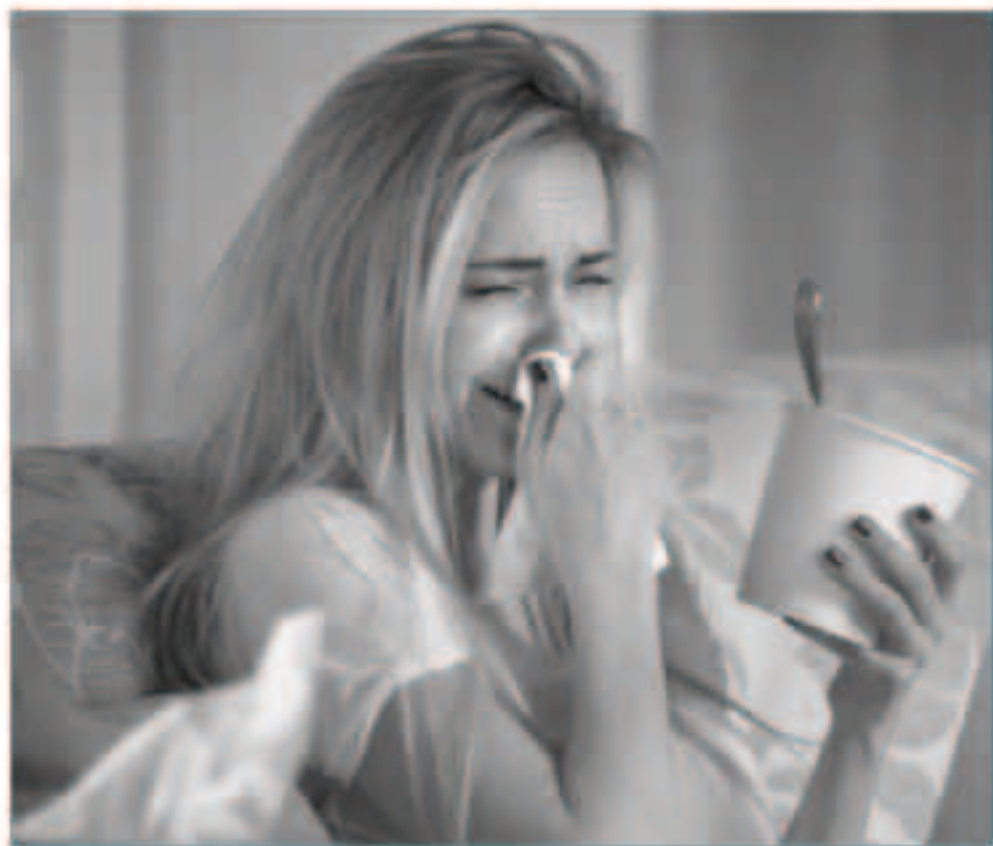
وتعزّز هذه البيانات المشجعة ببقاء المرضى على قيد الحياة التوقّعات بشأن عقار «إيفيزي» الذي أجيّز في أوروبا هذا الأسبوع وتم إطلاقه تجاريا بنجاح في الولايات المتحدة استنادا

والضغوط. 2- يخفض ضغط الدم إلى ذلك، ووفقا لعدة دراسات، فقد انخفض ضغط الدم ومعدل النبض مباشرة بعد جلسات العلاج التي يتي خلالها المرضى.

3 - يقلل المنغثيز يؤثر المنغثيز على الحالة المزاجية والدماغية والعصبية، ويوجد في الدموع بتركيز أكثر من 30 مرة مما هو في الدم. لذا ترجح الدراسات أن البكاء يعد وسيلة لتخلص الجسم من المنغثيز وتحسين الحالة المزاجية.

4 - يطرد السموم لا يقتصر إنتاج العين للدموع على مجرد منع الجفاف، لأن الدموع تحتوي أيضا على الليزوزيم، وهو مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات، والجلوكوز، الذي يغذي الخلايا على سطح العين وداخل الجفون.

5 - يطهر الأنف غنى البكاء، تنتقل الدموع عبر الفتاة الدمعية إلى المرات الأنفية، حيث تصابف المخاط. وعندما تخلط الدموع بكمية كافية من المخاط، تسبب ليونة للمخاط ويسهل التخلص منه، بما يحافظ على الأنف خالية من البكتيريا، ولفا لما تولوه الطبية التمسائية جوديث أورلوف، مؤلفة كتاب «الحرية العاطفية».



لكننا نعرف أن الدموع تحتوي على ACTH، المعروف أنه يزداد في حالات الإجهاد. ويمكن أن يكون البكاء طريقة من طرق تطهير الجسم من المواد الكيميائية المسببة للتوتر

يشعر بتحسن بعد البكاء لأنه يزيل المواد الكيميائية التي تراكمت بسبب الإجهاد. ويقول دكتور فري: «نحن لا نعرف ما هي هذه المواد الكيميائية،

تشير الأبحاث، التي أجراها ويليام فري الثاني، وهو عالم كيمياء حيوية ومدير مختبرات أبحاث الطب النفسي في مركز سانت بول رامزي الطبي، إلى أن الإنسان

شعر البعض منا بالخلل من البكاء، ويعتقد أنه لا ينبغي أن يبكي حتى لو كان يفرح.

وغالبا ما نسارع لمسح الدموع، محاولين التفكير بأشياء بشاءة أكثر علينا فعلها بدل شرف الدموع كالإفصال. إلا أن هذا التصرف، بحسب موقع «Cure2»، غير سليم على الإطلاق.

ووفقا للعديد من الأبحاث العلمية، يعتبر البكاء استجابة عاطفية طبيعية وضرورية للتوتر، لا يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحة الإنسان.

لذا سواء كنت تبكي أثناء عثائك لأحد الأحباء، أو يفرحك، فإليك بعض الأسباب التي تجعلك تبكي أكثر.

• ثبت أن الشعور بالحزن والغضب كان أقل بين 85% من النساء و73% من الرجال بعد البكاء.

• تبكي النساء بمعدل 5.3 مرة في الشهر، بينما يبكي الرجال بمعدل 1.3 مرة في الشهر.

• يبلغ متوسط مدة نوبة البكاء لدى البالغين 6 دقائق.

• يتم شرف الدموع بكميات أكثر في الفترة من 7 إلى 10 مساءً «وعندما يكون الشخص مرهقا».

وفوائد البكاء تتمثل في الآتي :

1 - يخفف التوتر

فوائد البكاء والدموع