

وفق دراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية

تناول الكاكاو يوميا يحافظ على صحة القلب

مستخلص الكاكاو يوميا يتركزاته المختلفة، تحسن لديهم وظيفة الأوعية الدموية ومستويات ضغط الدم وتصلب الشرايين والكوليسترول في الدم بعد شهر واحد من الاستهلاك اليومي للكاكاو، مقارنة بالمجموعة التي تناولت دواء وهميا.

والشار القوي إلى أن مركبي «الفلافانول» و«البروسيانين» يتواجدان أيضا في التفاح، والعنب، والتوت.

وقال الدكتور كريستيان هابس قائد فريق البحث جامعة سري البريطانية، إن فوائد «الفلافانول» و«البروسيانين» شملت تحسينات في قدرة الأوعية الدموية على التمدد، بالإضافة إلى تحسينات في ضغط الدم وتصلب الشرايين على المدى الطويل.

وأضاف: «مع تقدمنا في العمر يزداد ضغط الدم والكوليسترول وتصلب الشرايين، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة». لكن الدراسة كشفت أن تناول الأغذية الغنية بـ «الفلافانول» و«البروسيانين» يمكن أن يساعد الناس في الحفاظ على صحة القلب.

وكانت دراسة سابقة كشفت أن الكاكاو يعد وسيلة آمنة للوقاية من مرض الزهايمر، لأنه يمنع تراكم البروتينات الضارة التي تسبب تلف الدماغ. لاحظته على مركب البيوليفينول المضاد للاكسدة.

وتستخرج بذور الكاكاو الخام من شجرة الكاكاو، ثم تجفف وتحمض قبل استخدامها في إنتاج أنواع الشوكولاتة المختلفة، وتتميز حبيبات الكاكاو بمذاق مر ولكن يمكن تحليلها مع العسل أو استخدامها في صناعة المخبوزات المختلفة، حسبما ذكرت «الأناضول».

أفادت دراسة دولية حديثة، بأن تناول الكاكاو الذي يحتوي على مركبات طبيعية نشطة بيولوجيًا، يمكن أن يحافظ على صحة القلب ويحد من ضغط الدم وتصلب الشرايين والكوليسترول.

الدراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية، بالتعاون مع كلية الطب جامعة «هارفارد»، ومركز «فريد هاتشينسون» لأبحاث السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (American Journal of Clinical Nutrition) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الكاكاو يحتوي على اثنين من المركبات الطبيعية النشطة بيولوجيًا هما «الفلافانول» و«البروسيانين».

ولإكتشاف فاعلية الكاكاو على صحة القلب، أجرى الفريق دراستين، الأولى على 45 من الذكور الأصحاء البالغين، وقسمهم إلى 3 مجموعات تناولوا كميات مختلفة من «الفلافانول» و«البروسيانين» لتحديد تأثير كل منها على صحة القلب والأوعية الدموية.

وتناولت المجموعة الأولى مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 130 ملليجراما من «الفلافانول»، وكذلك 560 ملليجراما من «البروسيانين» يوميا، فيما تناولت الثانية مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 240 ملليجراما فقط من «الفلافانول»، و540 ملليجراما من «البروسيانين» يوميا، أما المجموعة الثالثة فقد تناولت كبسولات وهمية لا تحتوي على مركبات الكاكاو.

كما أجرى الفريق دراسة أخرى استمرت 5 سنوات، وشملت حوالي 21 ألف رجل وامرأة في جميع أنحاء الولايات المتحدة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا



هل تعاني من شلل النوم؟

أنت نائم في سريرك، وفجأة تشعر أنك مشلول. يقترب منك شيخ يريد القضاء عليك، تريد الصراخ ولكنك لا تستطيع، هل سررت بهذه التجربة؟ إنها شلل النوم.

وشلل النوم ظاهرة تحدث لدى الشخص النائم، حيث يستيقظ جزئيا ويصيح وأعباءه، ولكنه يكون غير قادر على التحرك، كأنه مشلول، وتحدث عادة أثناء مرحلة حركة العين السريعة من النوم، وهي المرحلة التي تحدث فيها الأحلام.

وهذه الظاهرة تجربة مرعبة وفقا لكثيرين ممن مروا فيها، إذ من القصص رؤية جزأ يلووح بساطور، وساحرة، وشبح يصرخ بصوت عال جدا، وغيرها.

ويسبقول عاليم الأعصاب في جامعة هارفارد وكامبردج بالاند جلال -وهو أحد الخبراء الرائدة في العالم بشأن شلل النوم- إنه رغم أن جسمك مشلول خلال نوم حركة العين السريعة، فإن نشاط معظم الخلايا العصبية يشبه حالة الاستيقاظ، وربما أكثر كثافة.



أورام الرحم تسبب الإجهاض .. تعرفي

على أعراضها وطرق علاجها



أورام الرحم اللبغية من المتاعب الشائعة لدى النساء، وتسبب هذه الأورام في الشعور بالألم شديدة أثناء الحيض، وربما تحرم المرأة من الإنجاب أو تسبب الإجهاض. وتتوفر إمكانيات عدة لعلاج هذه الأورام كالأدوية والجراحة.

قالت طبيبة أمراض النساء ياكترينا فاسيليفا إن ورم الرحم اللبغى هو نمو غير سرطاني يظهر في الرحم أثناء سنوات الإنجاب، ويسبب أيضا الورم العضلي الأملس، أو ورم العضلات المساء.

وتصاب العديد من النساء بالأورام اللبغية الرحمية في وقت ما خلال حياتهن، لكن معظم النساء لا يعرفن أن لديهن أورام لبغية رحمية، لأنها لا تسبب غالبا أي أعراض.

وقد يكتشف الطبيب الأورام اللبغية بالصدفة خلال اختبار الحوض أو الموجات فوق الصوتية قبل الولادة.

وأضافت فاسيليفا أن العقد، التي تنشأ من العضلات الرحمية، يمكن أن تختلف تماما في مظهرها، فبعضها لا يزيد عن بضعة ملليمترات، ويبلغ قطر البعض الآخر أكثر من 10 سنتيمترات.

ويمكن أن تكون هذه الأورام موجودة في الجزء الداخلي من الرحم، أو مباشرة على المائدة، أو الأمام، وتتوقف المشاكل، التي تسببها الأورام اللبغية على موضعها.

ومن جانبها، أشارت طبيبة أمراض النساء فيرا لوفلر إلى أن الأعراض، التي تستلزم استشارة الطبيب، تتمثل في المتاعب، التي تظهر أثناء النبول، أو التبرز، أو الألم غير المبررة، إضافة إلى آلام الحيض الشديدة، وطول

مدة الدورة الشهرية، وشدة النزيف، والتزيف البيضي. وأضاف لوفلر أن أورام الرحم اللبغية قد تمتع الإنجاب، إذ يصبح الحمل صعبا مع العقد، التي تقع في تجويف الرحم مباشرة على وجه الخصوص، كما

قد تسبب الورم اللبغى في الإجهاض. وأردفت لوفلر أن ضرورة العلاج وكيفية تتوقفان على الأعراض ومدى تأثيرها على المرأة، فإذا لم تكن هناك أعراض فيجب مراقبة الورم اللبغى في البداية خلال الزيارات المنتظمة لطبيب

أمراض النساء. ويمكن علاج أورام الرحم اللبغية بالأدوية، مثل الهرمونات، أو المواد الشبيهة بالهرمونات. وقد يستلزم الأمر تدخلًا جراحيا لاستئصال الورم بسبب نموه السريع، بحسب ما نقل «24».

حذر البروفيسور الألماني مارتين هاله من خطورة البدانة على صحة القلب، إذ ترفع خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بمعدل خمس مرات. وأوضح أخصائي الطب الوقائي والطب الرياضي، أن دهون البطن تتسبب في استجابات التهابية دائمة في الجسم، تهاجم الأوعية الدموية، التي تغذي عضلة القلب، ما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات نظم القلب، ومن

بينها الرجفان الأذيني، الذي يرفع بدوره خطر الإصابة بسكتة دماغية، أو أزمة قلبية. وتتمثل أعراض الرجفان الأذيني في خفقان القلب، وضيق التنفس، وضيق، وألم الصدر، والسعال، والشعور بالضعف والإرهاق. ولتجنب هذا الخطر ينصح هاله البدناء بالعمل على إنقاص الوزن وصولا

إلى الوزن الصحي. ياتباع أسلوب حياة صحي يمثل في المحافظة على ممارسة الرياضة مثل المشي لمدة 30 دقيقة يوميا، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه، ومنشجات الحبوب الكاملة، والإقلال من السكر، والملح، والدهون، والابتعاد عن الوجبات السريعة، والأطعمة الجاهزة، بحسب ما نقل «24».

البدانة خطر على صحة قلبك



الفوائد الصحية تتميز بها الجبن القريش أو جبن الكوتاج كما يسمى البعض. ومن أهم فوائد هذا النوع من الجبن: تحسين الإبصار لأنها تزود الجسم بفيتامين «أ» والزنك، وتحسين الهضم، وتزويد الجسم بالكالسيوم اللازم للعضلات، إلى جانب أن هذا الجبن قليل الدهون والسعرات الحرارية، بحسب «24».

التي يينجها الجسم، وتحسين حرق السعرات الحرارية. وقد وجدت الدراسة أن تناول 30 غراما من البروتين قبل موعد النوم بـ 30 إلى 60 دقيقة يعود بفوائد رائعة على عملية إعادة بناء عضلات الجسم وعملية التمثيل الغذائي أو حرق الدهون. وتنضم هذه الفائدة الجديدة إلى مجموعة من

يتنصح الرياضيون ومن يتبعون حمية غذائية للتخسيس وضبط الوزن بتناول الجبن القريش باستمرار لأنها قليلة الدهون والكوليسترول غنية بالكالسيوم. لكن ويضيف جلال أن من الأمور التي يشعر بها الشخص ضغطا في الصدر واختناقا وتشنجات في الذراعين والساقين.

ووفقا للبروفيسور اليس جريجوري من جامعة غولد سميث يبدو أن الإجهاد وأي شيء يعطل دورة النوم قد يزيد من فرص إصابة شخص بشلل النوم. المفارقة هي أن الشخص الذي يصاب بشلل النوم يصبح خائفا من النوم، وقد يجبر نفسه على البقاء مستيقظا، وكلما كان النوم أقل ازدادت الضغوط، وبالتالي زاد احتمال حدوث شلل النوم.

ويضيف أن معدل التنفّس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم ترتفع. والنتيجة هي الأحلام أو الكوابيس التي لا يمكن تمييزها عن الواقع. والنساء شلل النوم يمكن أن تمتد هذه الأحلام إلى حالة من البقطة، فيصبح الأمر مثل كابوس ينض بالحياة أمام عينيك.

ويعتقد أن شلل النوم ليس حالة نادرة، ويقدر أن ما بين 20% و30% من البشر عامة قد تعرضوا له مرة واحدة على الأقل في حياتهم.

ويضيف جلال أن من الأمور التي يشعر بها الشخص ضغطا في الصدر واختناقا وتشنجات في الذراعين والساقين.

ووفقا للبروفيسور اليس جريجوري من جامعة غولد سميث يبدو أن الإجهاد وأي شيء يعطل دورة النوم قد يزيد من فرص إصابة شخص بشلل النوم. المفارقة هي أن الشخص الذي يصاب بشلل النوم يصبح خائفا من النوم، وقد يجبر نفسه على البقاء مستيقظا، وكلما كان النوم أقل ازدادت الضغوط، وبالتالي زاد احتمال حدوث شلل النوم.