

علماء: زيت جوز الهند «ضار بالصحة» مثل دهون البقر والخنازير

القلب الأمريكية: «نريد القيام بتتبع مباشر للأسباب التي ساقطتها الأبحاث المعدة جيدا التي تؤيد بشدة ضرورة التقليل من الدهون المشبعة في النظام الغذائي لقاعة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.» ونصحت هيئة الصحة العامة في بريطانيا بالنقليل من الدهون المشبعة على النحو التالي

- ينبغي ألا تتجاوز كمية الدهون المشبعة في النظام الغذائي للرجل البالغ 30 غرام يوميا.
- ينبغي ألا تتجاوز كمية الدهون المشبعة في النظام الغذائي للمرأة البالغة 20 غرام يوميا.

وأصدرت الهيئة نشرات توعية توضح كميات الدهون المشبعة التي تحتوي عليها المنتجات الغذائية. لكن فريق من الخبراء لا يزالون يؤكدون على أن الدهون مكون أساسي من مكونات الغذاء الصحي في النظام الغذائي المتوازن، وأنه ينبغي ألا يتم تقليلها إلى حد كبير. فالدهون تحتوي على أحماض دهنية ضرورية تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات مثل فيتامين (أ)، و(د)، و(هـ).



«بي بي سي» : قال خبراء أمريكيون متخصصون في أمراض القلب إن زيت جوز الهند من المكونات غير الصحية للغذاء تماما مثل دهون اللحم البقري والزبدة. وقالت جمعية القلب الأمريكية، في أحدث الإرشادات الطبية التي أصدرتها، إن زيت جوز الهند يحتوي على دهون مشبعة، تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول «الضار» في الدم.

ويباع زيت جوز الهند على أنه طعام صحي ويزعم البعض أن الدهون التي يحتوي عليها أفضل من الدهون المشبعة.

رغم ذلك، قالت الجمعية الأمريكية أنه حتى الآن لا توجد دراسات جيدة تؤيد ما جاء في إرشاداتها الأخيرة. قد تكون الإرشادات عن الدهون التي ينبغي أن تحتوي عليها الأغذية، التي تتناولها مربةكة إلى حد ما.

ويرى البعض أن الدهون الحيوانية، مثل دهن الخنزير، التي تتناولها ضارة بالصحة بينما يرون أن الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون ودوار الشمس تعتبر خيارات صحية أكثر.

وتعتمد هذه النظرية على نوع الدهون التي تتناولها، هل هي مشبعة أم لا.

يزعم أن الدهون المشبعة تضر بالصحة، لكنها مسألة خلافية لم يتفق عليها الجميع.

فاتباع نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة يزيد من الكوليسترول الضار في الدم، ما قد يؤدي إلى انسداد الشرايين، ويزيد من خطر الإصابة بمشكلات القلب.

وقالت جمعية القلب الأمريكية إن 82 في المئة من الدهون في زيت جوز الهند دهون مشبعة، وهي نسبة تتجاوز الدهون المشبعة في الزبدة، ودهون اللحم البقري، ودهن الخنزير التي تبلغ 63، و50، و39 في المئة على الترتيب.

ومثلها مثل غيرها من الدهون المشبعة، أكدت دراسات أن دهون زيت جوز الهند تزيد من الكوليسترول في الدم. لكن هناك مزاعم بأن زيت جوز الهند يحتوي على خليط من الدهون يجعله خيارا صحيا، لكن الجمعية

توجد في بعض الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون، وزيت دوار الشمس.

رجحت الجمعية أيضا أن هناك غذائية بديلة يمكنها

دراسة: ثلاثة تحورات في فيروس إنفلونزا الطيور قد تجعله وباء

يسمح له بالتعلق بخلايا الجسم المضيف. وتوصلت نتائج الفريق التي نشرت يوم الخميس في دورية (بايليكل ليرياري أوف ساينس باثولوجيس) إلى أن اختبارات معملية أظهرت أن تحورات في ثلاثة أحماض أمينية جعلت الفيروس أكثر قدرة على التعلق بخلايا بشرية مما يشير إلى أن تلك التغيرات أساسية ليشكل الفيروس خطورة أكبر على البشر.

وقال علماء لم يشاركو بصورة مباشرة في الدراسة إن النتائج مهمة لكن لا يجب أن تتسبب في مخاوف على الفور بل ينبغي أن تدعم ضرورة مراقبة الفيروس باستمرار.

«رويترز»: حدد علماء ثلاثة تحورات إذا ما حدثت في ذات الوقت في الطبيعة فقد تحول سلالة من فيروس إنفلونزا الطيور منتشرة حاليا في الصين إلى فيروس وبائي يمكن أن ينتشر بين البشر. وتصيب تلك السلالة التي تعرف باسم (إتش7إن9) حتى الآن الطيور في الأغلب لكنها أصابت 779 شخصا في بور انتشار في أنحاء الصين وجولها متصلة في الأساس بأسواق الدواجن.

وقالت منظمة الصحة العالمية في وقت سابق هذا العام إن كل سلالات الفيروس تحتاج إلى مراقبة مستمرة مخثرة من أن قدرتها على تغيير طبيعتها

«العربية نت» : اكتشف علماء في عينة من التراب أخذت من إيطاليا مضادا حيويا جديدا فعلا ضد البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية للعروفة.

وهذا المضاد الحيوي الجديد الذي تنتجه جراثومة سمي بـ سودوريديسين.

وقد قضي على مروحة واسعة من البكتيريا من بينها بكتيريا مقاومة خلال تجارب في المختبر، وقد شفيت فئران بواسطته من مرض الحمى القرمزية.

وقد نشر هذا الاكتشاف في مجلة "سيل" الأميركية العلمية.

ويبطل هذا المضاد الحيوي الجديد مفعول البوليبيمران، وهو إنزيم أساسي لكل وظائف الكائنات الحية تقريبا.

إلا أن ألبته مختلفة عن الريفاميسين، وهي فئة من المضادات الحيوية التي تستهدف هذا الإنزيم أيضا.

وإمكانية تطوير مقاومة لهذا المضاد الحيوي الجديد أقل بشعر مرات مقارنة مع المضادات الحيوية المتوافرة في السوق راهنا.

وهو قضي على عشرين نوعا من البكتيريا في المختبر وكان فعالا خصوصا في معالجة المتحورات العقدية والعنقودية التي تقاوم الكثير منها مضادات حيوية مختلفة.

وقد تباشر تجارب سريرية مع هذا المضاد الحيوي الجديد في السنوات الثلاث المقبلة على أن يطرح في السوق في غضون عشر سنوات على ما قال الباحثون في جامعة رنفرز نيو براونزويك والشركة الإيطالية "ناسيسونز" للتكنولوجيا الحيوية.

وشدد العلماء على أن هذا الاكتشاف يقلل مرة جديدة أن البكتيريا الموجودة في التربة هي الفضل مصدر للمضادات الحيوية الجديدة.



النوم سر الجمال.. وهذه هي الأسباب العلمية لذلك



وفي دراسة مماثلة أجريت عام 2013 تبين أيضا أن نوعية النوم تؤثر على وظيفية الجلد وشيخوخته.

ويدت على 60 امرأة، من اللواتي تعرضن لنوم رديء المستوى، علامات شيخوخة مبكرة للجلد كما بدأ الإجهاد واضحا على الجلد.

مظاهر الحرز على الوجه

وبالإشارة مرة أخرى إلى الدراسة المذكورة في النقطة رقم 2، فقد تم الحكم على الوجوه المحرومة من النوم على أنها تظهر إندارا في زوايا الفم، بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في العينين والجلد. ولوحظ أيضا أن الحرمان من النوم يجعل الوجه تبدو أكثر حرزا من الوجوه التي تحظى بنوم كاف، والتي كانت ذات صلة بعلامات الإرقاق والتعب. وبما أن النوم والمزاج مرتبطان ارتباطا وثيقا، فمن الممكن أن يسهم الحرمان من النوم في توليد مشاعر سلبية قوية تظهر بوضوح على الوجوه.

وبناء على ما تقدم، يبدو أن الارتباط بين النوم والجمال بعد غامرة حقيقة مدعمة بالدراسات العلمية ويجب أن تؤخذ على محمل الجد. وبعد كل شيء فالتزوين، وقدرات العينين وأي ابتسامة وجميلة على الوجه لا يمكن أن تخفي آثار الحرمان من النوم.

مجموعتي الصور، إلى إعطاء تصنيف منخفض لمستويات جاذبية أصحاب الصور الذين كانوا محرومين من النوم، وذلك بالمقارنة مع المشاركين أصحاب الصور الذين حظوا بالنوم الكافي.

هالات سوداء تحت العينين

ومن المعروف أن الهالات السوداء تحت العينين ناجمة عن قلة النوم، ولكن هذا ليس كل ما ينظر إليه في عيون الناس المحرومين من النوم. وذلك لأنه في دراسة أخرى، تم تصوير 10 مشاركين مرة واحدة بعد 8 ساعات من النوم، ثم تصويرهم مرة أخرى بعد أن ظلوا في يقظة لمدة 31 ساعة.

وطلب من الناس الحكم وتقييم مظهر وجود أصحاب الصور، فكان الحكم أن وجود أصحاب الصور المحرومين من النوم كانت تبدو مرهقة، ويدت الحفون معلقة، وأكثر احمرارا وتورما. بالإضافة إلى الهالات السوداء.

التأثير على البشرة

وفي نفس الدراسة المذكورة أعلاه، فإن الأشخاص الذين طلب منهم الحكم على تصنيف صور المشاركين الـ 10، أضافوا برؤية الجلد الرخو، فضلا عن عدد متزايد من التجاعيد أو الخطوط الدقيقة في وجود المحرومين من النوم.

«العربية نت» : يعتبر النوم من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة والجمال، وعادة ما ينصح الخبراء بمحاولة الحصول على 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة، لما يحققه ذلك من فوائد في كل ما يتعلق بالصحة الكاملة والمظهر العام.

ويجسب ما ورد في موقع «كبر 2» المعنى بالشؤون الصحية، من خلال مقال للكاتبة الأميركية لين مورو، التي تهتم بموضوعات الصحة والتنمية البشرية والإنتاجية، فقد انضج بالآلة العلمية أن النوم هو «سر الجمال».

وأوردت مورو 4 أسباب مدعومة بنظريات علمية حول أهمية الحصول على النوم الكافي لكي تحمي المرأة جمالها.

الوجه والجاذبية

في دراسة حديثة بحثت في الآثار السلبية للنوم القليل على مظهر الوجه والجاذبية الاجتماعية، اكتشف الباحثون أن قلة النوم يمكن أن تجعل الإنسان يبدو أقل جاذبية، ما يؤثر على حياته الاجتماعية.

تم التقاط صور لـ 25 مشاركة مرة واحدة بعد ليلتين متتاليتين من النوم الكافي، وتم تكرار عملية التصوير عقب ليلتين متتاليتين من النوم الذي اقتصر على 4 ساعات فقط.

والنتي للشاركون الذين طلب منهم الحكم على