

الرضاعة الطبيعية تقي الأمهات
من أمراض القلب

«الأناضول»: ألحاث دراسة بريطانية حديثة، بأن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة أكسفورد البريطانية، ونشروا نتائجها اليوم الخميس في مجلة القلب الأمريكية.

واكتشف العلماء العلاقة بين الرضاعة الطبيعية وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الأم. قام الباحثون بتحليل بيانات 289 ألفاً و573 من السيدات الصغيرات.

وكجزء من الدراسة، طلب من النساء تقديم معلومات عن تاريخهن الإنجابي، وموقعهن من الرضاعة الطبيعية.

وراقب الباحثون معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بين النساء المشار إليهن في الدراسة، لأكثر من 8 سنوات من المتابعة.

ووجد الفريق أن النساء اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، أخفض لديهن في المتوسط خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 9 ٪، والسكتة الدماغية بنسبة 8 ٪.

ووجد الباحثون أيضاً أنه مع كل 6 أشهر إضافية من الرضاعة الطبيعية، انخفضت مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية لدى السيدات بنسبة 4 ٪.

وكتلت النتائج أن النساء اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة سنتين أخفض لديهن

«الأناضول»: ألحاث دراسة بريطانية حديثة، بأن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة أكسفورد البريطانية، ونشروا نتائجها اليوم الخميس في مجلة القلب الأمريكية.

واكتشف العلماء العلاقة بين الرضاعة الطبيعية وصحة القلب والأوعية الدموية لدى الأم. قام الباحثون بتحليل بيانات 289 ألفاً و573 من السيدات الصغيرات.

وكجزء من الدراسة، طلب من النساء تقديم معلومات عن تاريخهن الإنجابي، وموقعهن من الرضاعة الطبيعية.

وراقب الباحثون معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بين النساء المشار إليهن في الدراسة، لأكثر من 8 سنوات من المتابعة.

ووجد الفريق أن النساء اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، أخفض لديهن في المتوسط خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 9 ٪، والسكتة الدماغية بنسبة 8 ٪.

ووجد الباحثون أيضاً أنه مع كل 6 أشهر إضافية من الرضاعة الطبيعية، انخفضت مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية لدى السيدات بنسبة 4 ٪.

وكتلت النتائج أن النساء اللواتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة سنتين أخفض لديهن

يكتفي في الاختبارات المصممة لتقييم الذاكرة وقدرات التعلم. أظهرت دراسات اتسجة المخ في كلا المجموعتين أن هناك اختلافات كبيرة في ظهور الخلايا العصبية والوظيفة. وقد افاد فريق البحث، ديميتريو براتيكو إن «الخلايا الدماغية لدى الفئران التي تخذت على زيت الزيتون البكر اكتسفت لديها مستويات لوحدات تنسي ترتبط بأمراض مثل، قبل غزو من ظهور لرجة تتراكم في الدماغ، قبل غزو من ظهور أعراض الزهايمر الذي يسبب فقدان الذاكرة ومشاكل في الذاكرة».

وزيت الزيتون البكر هو الزيت المستخلص بطرق طبيعية فقط، وفي ظروف حرارة متدنية، بحيث لا تتغير مواصفات الزيت، ويحتفظ بفعله الأصلي ورائحته المميزة والقيّمات الغذائية العديدة.

وأي يوجد حتى الآن علاج معتمد لمرض الزهايمر، ولكن هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تساعد على إبطاء تطور المرض، وتحسين نوعية الحياة.

«الإنشأون»: أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول زيت الزيتون، يفوق الفائدة، ويعزز القدرة على التعلم، ويقلل من تشكيل لويحات «إمليويد بيتا» التي تسهم في الإصابة بمرض الزهايمر.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب جامعة تمبل الأمريكية، ونشروا نتائجها في دورية **Annals of Clinical and Translational Neurology** العلمية.

ولتوصلوا إلى نتائج الدراسة، مجموعة من الفئران المصابة بمرض الزهايمر، بقوت تقسيمها إلى مجموعتين.

وتناولت المجموعة الأولى من الفئران زيت الزيتون العادي، فيما تناولت المجموعة الأخرى نظاماً غذائياً لا يحتوي على زيت الزيتون.

وقم بإدخال زيت الزيتون في النظام الغذائي للفئران، عندما كان عمرها 6 أشهر، قبل أن تبدأ أعراض مرض الزهايمر في الظهور لديها.

وعندما بلغت الفئران سن 9 أشهر إلى 12 شهراً، وجد الباحثون أن المجموعة التي تغذت على زيت الزيتون، لم يكن سجلت أداء أفضل

«الإنشأون»: أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول زيت الزيتون، يفوق الفائدة، ويعزز القدرة على التعلم، ويقلل من تشكيل لويحات «إمليويد بيتا» التي تسهم في الإصابة بمرض الزهايمر.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب جامعة تمبل الأمريكية، ونشروا نتائجها في دورية **Annals of Clinical and Translational Neurology** العلمية.

ولتوصلوا إلى نتائج الدراسة، مجموعة من الفئران المصابة بمرض الزهايمر، بقوت تقسيمها إلى مجموعتين.

وتناولت المجموعة الأولى من الفئران زيت الزيتون العادي، فيما تناولت المجموعة الأخرى نظاماً غذائياً لا يحتوي على زيت الزيتون.

وقم بإدخال زيت الزيتون في النظام الغذائي للفئران، عندما كان عمرها 6 أشهر، قبل أن تبدأ أعراض مرض الزهايمر في الظهور لديها.

وعندما بلغت الفئران سن 9 أشهر إلى 12 شهراً، وجد الباحثون أن المجموعة التي تغذت على زيت الزيتون، لم يكن سجلت أداء أفضل



ويذكر أن ضوء الشمس يغذي الجسم بـ فيتامين D، لذا فإن عدم تعرض الأطفال في الأشهر الأولى من حياتهم، لاشعة الشمس، يؤدي إلى آثار طويلة المدى على الصحة العقلية والجسدية.

ومن المعروف أن فيتامين D، يساعد على تنظيم الآلاف من الجينات أثناء النمو، كما تدعم الأبحاث فترة تاثيره الطويل المدى على الصحة.

وقال البروفيسور خوسيه أنطونيو كسادا، المؤلف الرئيس للدراسة: "لقد بيننا وجود علاقة كبيرة بين شهر الولادة، وإصابة الأشخاص بالأمراض المزمنة المختلفة، وكذلك المشاكل الصحية على المدى الطويل".

بالإكتئاب بنسبة 34% مع انخفاض معاناتهم من آلام أسفل الظهر بنسبة 22%.

وتتميز النساء المولودات في يونيو بانخفاض خطر إصابتهن بالصداع النصفي بنسبة 33% مع قلة احتمال تعرضهن لأضطرابات سن اليأس بنسبة 35%.

وعموما يبدو أن أطفال شهر سبتمبر أقل عرضة للإصابة بأي مرض مزمن. ويعتقد الباحثون أن المرض الموسمي يمكن أن يكون السبب في التباين الحاصل، إما عن طريق تعزيز الدفاعات الداخلية للجسم، أو الإضرار بها في وقت مبكر.

واضح أن تكون نسبة إصابات الأطفال المولود في المستشفى مقارنة بالذين ولدوا في العام والمثل كانت النساء المولودات شهر يوليو أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 27% عن زيادة نسبة الإصابة بسنن اليدين بنسبة 40%.

ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة Alicante على نحو 30 ألف شخص، بعض الشهور آثارا مفيدة على الصحة وفقا لتقارير تغراف.

وتوصل الباحثون إلى أن الرجال الذين ولدوا في يونيو أقل عرضة للإصابة

وجدت الأبحاث الجديدة أن الأمر
التي قد تصاب بها الناس يمكن أن
مرتبطة بشهر الولادة.
ويعتقد الخبراء أن التغيرات الموسمية
في الأشعة فوق البنفسجية، ومستوى
فيتامين D، وكذلك الفروقات في
شيوخا في الشتاء، قد تؤثر على
الجين والبيئة.

وقام العلماء الإسباني بتعيين
الميلاد المرتبطة بـ 27 مرض مزمن، بما
ما إذا كان الأمر مرتبطا بالصحة على
الأطفال، وتوصلوا إلى نتائج مفاجئة
ووجد الباحثون أن الرجال الذين
في شهر شباط ولدوا أكثر عرضة
3 مرات، لسائل الكوليرا، التهاب
الغدة الدرقية،

6

النوم الجيد

أظهرت الدراسات أن التوم الجيد
لنأخذ قترأوح بين -7 9 ساعات
يقتل من حساسية الأنسولين
بضمان توازن مستويات السكر في
الدم وبالتالي تجنب خطر الإصابة
بالسمنة والسكري.

أظهرت الدراسات أن التوم الجيد
لنأخذ قترأوح بين -7 9 ساعات
يقتل من حساسية الأنسولين
بضمان توازن مستويات السكر في
الدم وبالتالي تجنب خطر الإصابة
بالسمنة والسكري.

تناول الدهون يبطئ امتصاص السكر في الدم ، كما أنه يساعد على الإحساس بمزيد من الشبع
فإذا كنت تحاول الحفاظ على توازن مستويات السكر بالدم ، ينصح بجعل الدهون ، مثل زيت
جوز الهند ، وبنور الشيا ، والمكسرات ، وصغار البيض والأفوكادو جزءاً ثابتاً من نظامك الغذائي.

تناول الدهون يبطئ امتصاص السكر في الدم ، كما أنه يساعد على الإحساس بمزيد من الشبع
فإذا كنت تحاول الحفاظ على توازن مستويات السكر بالدم ، ينصح بجعل الدهون ، مثل زيت
جوز الهند ، وبنور الشيا ، والمكسرات ، وصغار البيض والأفوكادو جزءاً ثابتاً من نظامك الغذائي.

يتسبب تناول العديد من الوجبات الصغيرة في اضطراب إشارات الجوع الطبيعية بالجسم. لذا ينصح بتناول الطعام على فترات متباعدة وبتحسين عدم تناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.

يتسبب تناول العديد من الوجبات الصغيرة في اضطراب إشارات الجوع الطبيعية بالجسم. لذا ينصح بتناول الطعام على فترات متباعدة وبتحسين عدم تناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.

فالمفهوم تماماً، يبني تناول البروتين امتصاص السكر في الجسم، فإذا أخذت من عسلاك الأطعمة الغنية بالسكر، مثل شرحة كبيرة من فطيرة التفاح، تعني ذلك أن تتناول معها بعض البروتين مثل الزبادي، الأمر الذي يضمن عدم الارتفاع المفاجئ في السكر بالدم. كما ظهرت الأبحاث أن تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين يمكن أن يحافظ على مستويات السكر في الدم خلال اليوم.

فالمفهوم تماماً، يبني تناول البروتين امتصاص السكر في الجسم، فإذا أخذت من عسلاك الأطعمة الغنية بالسكر، مثل شرحة كبيرة من فطيرة التفاح، تعني ذلك أن تتناول معها بعض البروتين مثل الزبادي، الأمر الذي يضمن عدم الارتفاع المفاجئ في السكر بالدم. كما ظهرت الأبحاث أن تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين يمكن أن يحافظ على مستويات السكر في الدم خلال اليوم.

تعتبر الفواكه والخضراوات ذات الجذور أحد المصادر الرئيسية للكاربوهيدرات، لذلك فتناول الشوكلات العفدة والموجودة بالبطاطا الحلوة والفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح يعد أفضل لعملية الهضم والمحافظة على مستويات السكر في الدم.

تعتبر الفواكه والخضراوات ذات الجذور أحد المصادر الرئيسية للكاربوهيدرات، لذلك فتناول الشوكلات العفدة والموجودة بالبطاطا الحلوة والفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح يعد أفضل لعملية الهضم والمحافظة على مستويات السكر في الدم.

6 أثبتت الدراسات أن ممارسة تمارين اليوغا بشكل يومي تؤثر في ضبط مستويات السكر بالدم، كما تساعد في التقليل من أعراض مرض السكري.

6 أثبتت الدراسات أن ممارسة تمارين اليوغا بشكل يومي تؤثر في ضبط مستويات السكر بالدم، كما تساعد في التقليل من أعراض مرض السكري.