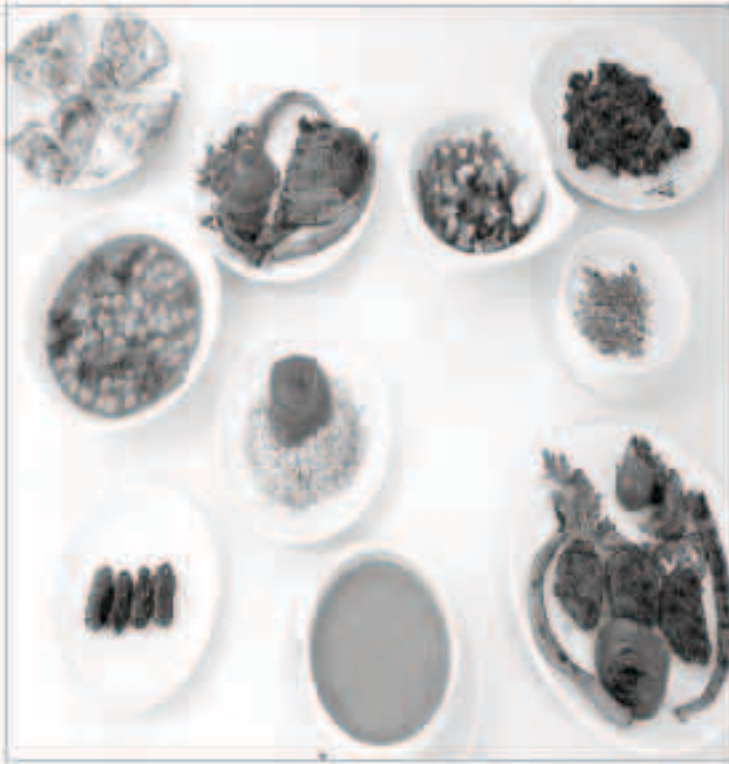




الأغذية المضادة للالتهابات تحد من الوفاة بأمراض القلب والسرطان



انخفضت لديهم نسب الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 20 ٪، والسرطان بنسبة 13 ٪، مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يزيد من مستويات الالتهابات.

وقالت الدكتورة جوليا كالوزا قائدة فريق البحث، «أظهرت نتائج دراستنا أن الالتزام بتناول النظام الغذائي المضاد للالتهابات، قد يوفر فائدة صحية كبيرة ويقلل الوفيات الناجمة عن الأمراض».

وكانت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، توقع منذ أيام أن السرطان سيحصل أرواح 9.6 ملايين شخص في 2018، أو ما يمثل واحداً من كل ثماني حالات وفاة بين الرجال، وواحدة من بين كل 11 حالة بين النساء.

وبحسب المنظمة، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30 ٪ من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030 من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

أفادت دراسة بولندية حديثة بأن الالتزام بنظام غذائي مضاد للالتهابات، يقلل من مخاطر الوفاة بأمراض خطيرة أبرزها القلب والأوعية الدموية والسرطان.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة وارسو البولندية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Internal Medicine) العلمية.

ووفقاً للدراسة، تشمل الأطعمة المضادة للالتهابات الفواكه، والخضروات، والشاي، والقهوة، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وحبوب الأبطار، والحبوب قليل الدسم، وزيت الزيتون، وزيت الكانولا، والمكسرات، والشعيرلات.

فيما تشمل الأطعمة التي تزيد من مستويات الالتهابات في الجسم اللحوم المصنعة، والأطعمة المقلية، والمشروبات الغازية.

وترصد الفوائد العلاجية للأطعمة المضادة للالتهابات، أجرى الفريق دراسة على 68 ألفاً و273 من الرجال والنساء في السويد، تراوح أعمارهم بين 45 و83 عاماً.

وبعد متابعة المشاركين لمدة 16 عاماً، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً مضاداً للالتهابات، انخفضت لديهم مخاطر الوفاة بأمراض بشكل عام بنسبة 18 ٪.

كما وجد الباحثون أيضاً أن هؤلاء الأشخاص

هل يصح أكل الموز على معدة فارغة؟



ولا يقتصر الأمر على الموز، إذ ينصح الخبراء، بتجنب تناول الفواكه بشكل عام على معدة فارغة، فالمواد الكيميائية الموجودة فيها يمكن أن تكون ضارة للجهاز، وللحصول على فوائد الفواكه، يفضل أن يتم خلطها مع بعض الأطعمة الأخرى، حتى ينحسر تأثير المواد الضارة فيها.

ويقول خبراء التغذية إن أفضل وقت لتناول الموز هو في الصباح، خاصة مع بعض الفواكه الأخرى أو الشوفان، ويمكن أن يلعب دوراً كبيراً لدى الأشخاص الذين يسعون إلى خسارة الوزن.

فيما يلي بعض الخيارات حول كيفية تضمين الموز في وجبة الفطور:

خيار صحي وشهي يساعد على إعادة تزويد جسمك بالطاقة، عن طريق تناول كوب من الشوفان والموز وزبدة الجوز الخام وشراب الفجل.

من أسهل وجبات الموز للتخصير في الصباح، ويمكن إعداد وجبة فطور مغذية بأقل جهد ممكن، عن طريق خلط قطع التوت والموز المقلعة إلى قطع صغيرة في وعاء من الحليب.

التوت خيار آخر مغذي يكسر الروتين التقليدي، حيث يمكن خلط الموز مع حليب الجوز ومسحوق الكاكاو للحصول على شراب لذيذ في الصباح الباكر.

الرغم من أن الموز غني بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم، إلا أنه لا يعتبر خياراً جيداً لاستهلاكه على معدة فارغة لهذه الأسباب:

– الكمية الكبيرة من السكريات الطبيعية الموجودة في الموز والتي تعزز الطاقة يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب بعد بضع ساعات.

– يمكنك الموز شعوراً مؤقتاً بالشبع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والإرهاق بعد وقت قصير.

– الموز ذو طبيعة حمضية، وبالتالي، قد يسبب مشاكل في

المختص بالتغذية ومدرب الصحة في المملكة المتحدة، إلي أن الموز، يزود الجسم بنحو 25 في المائة من السكر الذي يحتاجه لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بأنشطة مختلفة في اليوم.

ووفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، يحتوي الموز القياسي على 89 سعرة حرارية فقط، وهو مصدر غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية، كما يحتوي على نسبة جيدة من الماء، لذلك فهو يساعد على ترطيب الجسم.

ووفقاً لمصادر مختلفة، وعلى

تعتبر وجبة الفطور أهم وجبة في اليوم، ويجب أن تحتوي على مختلف العناصر الصحية والمغذية، ومع ذلك، قد نجد أنفسنا في كثير من الأحيان، مضطرين إلى تناول الفطور في العمل أو على الطريق، ويعتبر الموز من أسهل الخيارات.

ويأتي الموز بالطبع مع مجموعة من الفوائد الصحية، ومن المعروف أن محتويات هذه الفاكهة تعزز صحة القلب وتساعد على الحد من التعب في الجسم، بالإضافة إلى الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى محدد، والحد من الاكتئاب والإسك وجراحة المعدة والفرجة.

كما أن الموز غني بالبروتين الذي يساعد في تحفيز إنتاج الهيموجلوبين، ويلعب دوراً في علاج فقر الدم، وفي حين أنه يعتبر مصدراً ممتازاً للحفاظ على الصحة، إلا أن تناول الموز على معدة فارغة المدة لا يزال موضع جدل، بحسب موقع إن دي تي في.

والموز هو مصدر ممتاز لسبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم، وبالتالي يساعد على تلبية الحاجة للعناصر الغذائية المختلفة في الجسم، فهو يعزز الطاقة ويقلل من الشعور بالجوع، ويصح بتناول الموز بشكل يومي للحصول على هذه الفوائد.

ويشير الدكتور شيلبا أرورا

باحثون يابانيون ينصحون: اشحن عقلك في العمل بمران خفيف دون الكثير من التفكير



ذهني” وفقاً لما خلص له الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية الطب والعلوم الرياضية والتمرينات.

وقال كاميجو إن ليس هناك فروق كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بذلك التأثيرات.

وقال الدكتور جون راتي استاذ الطب النفسي بكلية هارفارد للطب في بوسطن لرويترز هيلث عبر الهاتف «نعلم منذ فترة أن التمرينات تحسن من الذاكرة العاملة... النتيجة المختلفة هنا هي أن التمرين أكثر من اللازم قد يجهد عقلك لفترة قصيرة تالية».

وأضاف راتي الذي لم يكن مشاركاً في الدراسة أن أفضل طريقة لتحسين الذاكرة والانتباه في الأجل القصير في العمل أو خلال الدراسة هي التمرن دون أن يفتقر ذلك بمهام مقعدة أخرى.

وقال إن التمرينات التي تحتاج إلى تركيز كبير مثل البوصلة قد تجهد عقلك في الأمد القصير لكنها مفيدة للتركيز في الأمد الطويل.

وبعدما بثلاثين دقيقة، وتم اختبار فترات الاختيار عشوائياً واستغرقت 25 دقيقة.

وفي أحد الاختبارات تميز المشاركون على دراجة ثابتة وفي تمرين آخر أدوا مهمة إدراكية خلال جلوسهم على تلك الدراجة دون التمرن عليها أما الاختبار الثالث فقد مزج بين التمرين الرياضي والمهمة العقلية.

وكانت دراسات قد أظهرت من قبل أن التمرين الرياضي له أثر إيجابي على قدرة الناس على التخطيط والانتباه والتذكر والتعامل مع عدة مهام في وقت واحد.

وبالتالي توقع الباحثون وجود تحسن في الدقة وفترات الاستجابة في اختبار الذاكرة العاملة بعد الاختبارين اللذين تضمنتا التدريب البدني.

وظهرت الآثار الإيجابية للتمرين فقط بعد 30 دقيقة من استخدام الدراجة الثابتة.

لكن الاختبار الذي مزج بين التمرين الرياضي والمهمة العقلية تسبب في إرهاق

«رويتزر» : تنصح دراسة صغيرة أجريت في اليابان بأن أفضل طريقة لإعادة شحن العقل خلال ساعات العمل هي التمرين لمدة قصيرة دون أن يتطلب ذلك الكثير من التركيز.

وقال كيتا كاميجو كبير باحثي الدراسة وهو أستاذ مساعد في كلية علوم الرياضة في جامعة واسيدا في طوكيو عبر البريد الإلكتروني لرويترز هيلث «تشير الدراسة الحالية إلى أن المراهق البسيط أفضل من ذلك الذي يتطلب جهداً إدراكياً متعمقاً خلال ساعات العمل».

واستعان كاميجو وشريكه في البحث ريوجي إبي بثمانية وعشرين رجلاً وظلوا منهم أداء مهام تختبر ما يعرف بالذاكرة العاملة التي تسمح للناس بالحفاظ على المعلومات وتطويرها في عقولهم بشأن ما يعملون عليه من أهداف ومهام.

وأدى المشاركون اختبارات للذاكرة العاملة قبل ثلاث فترات اختبار مختلفة في ثلاثة أيام متفرقة وبعدها مباشرة

دراسة تربط معدلات منخفضة من تلوث الهواء بأمراض القلب



لكن الدراسة لم تكن مصممة لإثبات أن تلوث الهواء يسبب بشكل مباشر في تسخّم القلب.

وقال بنجامين هورن مدير قسم أمراض القلب والأوعية الدموية الولائية في معهد القلب ببروكن (إشرماونتين الطبي) في سولت ليت سيتي في ولاية يوتا الأمريكية، الذي لم يكن مشاركاً في الدراسة، عبر البريد الإلكتروني إن من المحتمل أن استنشاق الهواء الملوث يسبب التهاباً في الرئتين والأوعية الدموية كما تدخل تلك الجسيمات الدقيقة لجري الدم مما يشكل عبئاً إضافياً على القلب.

وأضاف «حتى غير الصابين بأمراض القلب والأوعية قد يصابون بمرور الوقت بأمراض بسبب التعرض المزمن للتلوث

التعرض للجسيمات الدقيقة (بي.إم.2.5) التي تشمل الغبار والسخام والأبخرة والعوادم مثل ثاني أكسيد النيتروجين مرتبط بالإصابة بتضخم جانبي القلب، ويقول ماي أونغ كبير باحثي الدراسة من جامعة كوين ماري في لندن «يبدو أن تلوث الهواء يلحق أضراراً بصحة القلب حتى لو كان التعرض له منخفضاً نسبياً».

وأضاف عبر البريد الإلكتروني أن من يتعرضون لمستوى أعلى من ملوثات الهواء زادت لديهم احتمالات التضخم في القلب بعد أخذ العوامل المحتملة الأخرى التي تسبب ذلك في الاعتبار.

وقال «هذا مهم لأن تلك التغيرات المتحولة تعادل الأنماط التي تراها قبل الإصابة بقصور في القلب».

«رويتزر» : تشير دراسة بريطانية إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون لتلوث الهواء، حتى أقل المعدلات منه، تزيد احتمالات إصابتهم بقصور في القلب.

وفيما تم الربط منذ فترة طويلة بين تلوث الهواء وزيادة احتمالات الإصابة بأمراض قلبية أو جلطة، يقول فريق الدراسة في دورية (سيربيوليشن) إن الطريقة التي قد تغير بها الملوثات بنية ووظائف القلب لم يكن يعرف عنها الكثير.

ولمحسن الباحثون بيانات بشأن التعرض لتلوث الهواء المرتبط بالمرور ونتائج فحوص القلب عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي (إم.آر.آي). شخص 3920 بالغاً يعانون من أمراض قلبية.

وخلص الباحثون إلى أن

المثيرة للاهتمام في النموذج الحيواني أن هناك تفاعلاً بين الاستهلاك الكلي للسعرات الحرارية وطول فترة التغذية وفترات الصيام بما يستحق إعادة النظر ويشجع على إجراء مزيد من الدراسات بشأن عدد الوجبات الغذائية في اليوم وفترات الصيام عن تناول الطعام.

الأولى من نوعها وشهدت هذه الدراسة الأولى من نوعها، التي شغلت بدراًسة أوقات الصيام، أو فترات الامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية».

وفي هذا السياق، شرح الباحث الرئيسي ورئيس قسم أمراض الشيوخوخة في NIA، البروفيسور ريتشارد هورن: «أظهرت هذه الدراسة أن الفئران التي تناولت وجبة واحدة في اليوم، وبالتالي كانت صاحبة أطول فترة صيام، كانت أطول عمراً وحظت نتائج أفضل في مجال أمراض الكبد الشائعة المتصلة، وفي مجال الاضطرابات الأيضية».

وأضاف: «تظهر هذه النتائج



الأبيض.

وقال مدير المعهد الوطني للشيوخوخة NIA، البروفيسور ريتشارد هورن: «أظهرت هذه الدراسة أن الفئران التي تناولت وجبة واحدة في اليوم، وبالتالي كانت صاحبة أطول فترة صيام، كانت أطول عمراً وحظت نتائج أفضل في مجال أمراض الكبد الشائعة المتصلة، وفي مجال الاضطرابات الأيضية».

وأضاف: «تظهر هذه النتائج

وتضع بعض أنظمة الحماية الغذائية نهجاً لتناول كميات قليلة من الطعام على مدار النهار أو وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية بغرض تحسين عملية الأيض والحفاظ على مستويات عالية من استهلاك السعرات الحرارية بالجسم، ولكن فريق الباحثين، الذي ينتمي عضاؤه إلى 3 مؤسسات مرموقة، يؤكد أن الصيام هو العامل المحوري الذي يؤثر بفاعلية في تحسين صحة

وعلى نحو ملير للجدل، تبين لفريق العلماء أن الفئران التي تناولت وجبة طعام واحدة يومياً كانت الأطول عمراً.

وتثير النتائج، التي نشرت في دورية Cell Metabolism، تساؤلات حول مدى جدوى اتباع بعض النظم الغذائية الشائعة، التي توصي بتناول وجبات خفيفة أو وجبات صغيرة كل ساعتين أو خمس مرات في اليوم.

الصيام عامل محوري

«العربية» : ينصح العديد من خبراء التغذية بتناول الوجبات الخفيفة في إطار حمية تخفيف الوزن، حتى إن بعضهم يذهب إلى النصح بتناول ما يصل إلى 5 وجبات خفيفة على مدار النهار من أجل فقدان الوزن أو تحسين عملية الأيض، إلا أن مفاجأة مدوية كشفت عنها دراسة جديدة، قلبت كافة المقاييس.

فقد أظهرت تلك الدراسة التي قام بإجرائها فريق علمي بتكليف من المعهد الوطني للشيوخوخة في الولايات المتحدة، أن تناول القليل من الطعام بشكل متكرر يؤدي غالباً إلى الإضرار بالصحة وقصر العمر بشكل عام، وفقاً لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

صحة أفضل وعمر أطول وتواصل الباحثون، من خلال تجاربهم على ذكور الفئران، إلى أن الفئران التي لم تتناول وجبات غذائية لفترات أطول من الوقت كانت أطول عمراً وتمتع بصحة أفضل بشكل عام من إقرانها التي تناولت الوجبات الخفيفة.

وأوضح العلماء أن الفئران التي امتنعت عن تناول أي طعام بين مواعيد الوجبات الرئيسية تأخرت إصابتها بأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، وظلت مستويات الجلوكوز لديها في المستويات الجيدة صحياً، بغض النظر عن نوعية الطعام والشراب الذي تم تناوله.