



الشاي والقهوة .. أيهما أفضل ولماذا ؟



لنستبعد أولاً مسألة التفضيل الشخصي والطعم والمذاق، باعتبار أن هذا أمر يعتمد على ذوق الإنسان نفسه، ولتأخذ جوانب أخرى، مثل مدى فعالية كل منهما في طرد بقايا النوم والتعب وتنشيط الجسم. الكافيين

يحتوي الشاي على 40 ميلليغرام من مادة الكافيين، التي تجعل الشارب يشعر بالانتعاش، غير أن القهوة تحتوي على ضعف هذه الكمية، وبالتالي القهوة هي التي تفوز هنا.

مع ذلك لا يفسر الكافيين كل شيء، إذ تتعلق المسألة أيضاً بإحساس الشارب نفسه. وقال أشخاص طرحت عليهم أسئلة على هذا الصعيد، نصفهم يشربون الشاي، والنصف الآخر القهوة خلال النهار، قالوا إنهم يشعرون بأن مشروبهم المفضل صباحاً يعطيهم حيوية كافية.

لكن الفرق الكبير بين القهوة والشاي قد يظهر في الواقع لاحقاً عندما يحاول المرء النوم، وهنا لاحظ خبراء من جامعة سري في بريطانيا أن القهوة تمنع محتسبها من النوم أكثر من الشاي، حتى لو احتسبنا أثنان الكمية نفسها من القهوة والشاي خلال النهار، ورجحوا أن يكون السبب هو كمية

الكافيين التي تحتويها القهوة والتي تقدر بأكثر من ضعف الكافيين في الشاي. في هذه النقطة يفوز الشاي، لأنه يمنح نشاطه الإحساس بالانتعاش نفسه خلال النهار، ثم يسمح لصاحبه بالنوم في زمن أسرع من القهوة.

والمعروف أن القهوة والشاي تترك آثارها على الأسنان وتحو

ألوانها، ولكن أي منها الأسوأ؟ يتفق معظم أطباء الأسنان على أن الشاي يتفاعل مع المادة التي تتكون منها الأسنان أكثر من القهوة. ولذا إذا أردت الحفاظ على لون أسنانك كما هو فمن الأفضل لك احتساء القهوة.

ويبدو أن الشاي يؤدي إلى الاسترخاء ويريج الأعصاب أكثر من القهوة، وعُرف عن محتسبها

من 300 ألف شخص أن كل كوب قهوة تحتسيه يقلل من احتمال الإصابة بالكآبة بنسبة 8%. وعلى العكس ظهر أن المشروبات الأخرى المحلاة تزيد من خطر الإصابة بأمراض عقلية.

ورغم أن هذه النتائج يجب أن تؤخذ بشيء من الحذر، لأنها تستثني العوامل الأخرى، التي تتدخل في تسبب هذه الأمراض، هناك أمر مؤكد، وهو أن للقهوة وللشاي فوائد تغذوية، تقلل من الإجهاد، وتمنحنا إحساساً باليقظة والانتعاش طوال النهار.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة سري أيضاً أن احتساء أكواب عدة من القهوة والشاي يوميًا يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري بنسبة غير مؤكدة حتى الآن إلى حين إجراء دراسات معمقة عليها، ولكن المقدر أنها تتراوح بين 5 و 40 بالمائة.

الشاي والقهوة يوفران أيضاً حماية للقلب، رغم أن العلماء يميلون إلى جانب القهوة أكثر من الشاي، في حين أن الشاي كما يبدو يحمي من أنواع من السرطان. خلاصة الكلام هنا هو أن للثلاثين فوائد جمة كما يبدو، ولكن القهوة تؤدي فقط إلى تأخير النوم أكثر من الشاي.

باحثون : التوصل إلى أنزيمية توقف الآثار الضارة للسكري



اكتشف باحثون أنزيمية توقف الآثار الضارة لزيادة كميات السكر في الجسم من خلال استخدام الجلوكوز والدهنيات من جانب أعضاء مختلفة ما من شأنه فتح الباب أمام علاجات جديدة لمعالجة السكري والبدانة.

وتؤدي هذه الأنزيمية المسماة «غليسيرول - 3 - فوسفات - فوسفاتاز» (جي 3 بي بي) التي كان العلماء يجهلون وجودها في خلايا الثدييات، دوراً رئيسياً في القضاء على آثار الإفراط في تناول السكر، على ما أكد هؤلاء الباحثون بقيادة مارك برينتيكي ومورني ماديراجو من مركز البحوث التابع لمستشفى جامعة مونتريال.

ونشرت نتيجة هذا التقدم العلمي في حويلات الأكاديمية الأميركية للعلوم. وعندما يكون الجلوكوز مرتفعاً عند مستويات تفوق المعدل الطبيعي في الجسم، تبلغ كمية «غليسيرول - 3 - فوسفات» المشتق من الجلوكوز مستويات عالية جداً في الخلايا ما قد يؤدي إلى إلحاق أضرار

بها، وأوضح الأستاذ في جامعة مونتريال مارك برينتيكي «لاحظنا أن من شأن أنزيمية «جي 3 بي بي» القضاء على جزء كبير من هذا الغليسيرول - 3 - فوسفات» الزائد وتحويل مساره

داخل الخلية بشكل يوفر حماية لخلايا بيتا في البنكرياس المنتجة للانسولين وللاعضاء المختلفة من الآثار الضارة لارتفاع مستويات الجلوكوز».

ويمثل الجلوكوز والأحماض الدهنية المغذيات الرئيسية في خلايا الثدييات، ويؤدي استخدام هذه المغذيات في الخلايا دوراً مركزياً في إدارة عمليات متعددة لعلاجات ضد البدانة والسكري ومشاكل الأيض بحسب الباحثين.

وتخزين الدهون في الأنسجة الدهنية فضلاً عن المساهمة في اليات إنتاج الطاقة في الجسم. ويؤدي الاختلال في هذه اليات إلى البدانة والسكري من النوع الثاني والإصابة بأمراض قلبية وعائية، كما أن الانسولين هرمون رئيسي تنتجه خلايا البنكرياس لضبط استخدام الجلوكوز والدهون في الجسم.

فإذا ما تعرضت هذه الخلايا لكميات كبيرة من الجلوكوز والأحماض الدهنية، تصبح المغذيات نفسها ضارة وتلحق الأذى بالخلايا ما يؤدي إلى اختلال في وظائفها ويسبب السكري.

وأشار هؤلاء الباحثون إلى أن أنزيمية «جي 3 بي بي» تؤدي من هذا المنطلق دوراً رئيسياً في حسن عمل الأيض في الجسم كما أنها ضرورية لإنتاج الطاقة وتكون الدهون. وتفتح نتائج هذه الدراسة آفاقاً جديدة لتطوير علاجات ضد البدانة والسكري ومشاكل الأيض بحسب الباحثين.

دراسة : شخص من كل أربعة بالغين أصيب بمرض عقلي في بريطانيا



الشخص للإرادة وعدم الانضباط الأخلاقي». وسئل المشاركون في الدراسة أسئلة مختلفة، وأعرب 18 في المئة من المشاركين عن اعتقادهم بأن النساء اللاتي قضين فترة في مستشفى للصحة العقلية يمكن الوثوق في رعايتهن للأطفال». وقالت راتشيل كريغ من المركز الوطني للبحث الاجتماعي الذي أجرى البحث إن «الدراسة لم تدع لنا أي مجال للشك في أن هناك زيادة في الإصابة بالأمراض العقلية في إنجلترا».

وأضاف «على الرغم من أن تلك الأمراض تصيب عدداً كبيراً منا إلا أن التحامل ضد المرضى العقلين لا يزال واضحاً». وأوضحت كريغ «أن الرجال لديهم وجهات نظر قاسية وأكثر تحاملاً من النساء ضد المصابين بالأمراض العقلية».

وقالت اليسون نيفي الباحثة في مركز معلومات الصحة والرعاية الاجتماعية «نأمل أن تفيد نتائج الدراسة المسؤولين في خدمات الصحة العقلية». وكان رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كامبرون قد تعهد في وقت سابق من الأسبوع الجاري باتخاذ «إجراءات حاسمة ضد الفقر في البلاد من بينها تحسين خدمات الصحة العقلية وبرامج الإرشاد والمتابعة».

وتعهد كامبرون باتخاذ إجراءات ضد ما وصفه بـ«المشاكل القابلة للحل» ومن بينها الأمراض العقلية والإدمان.

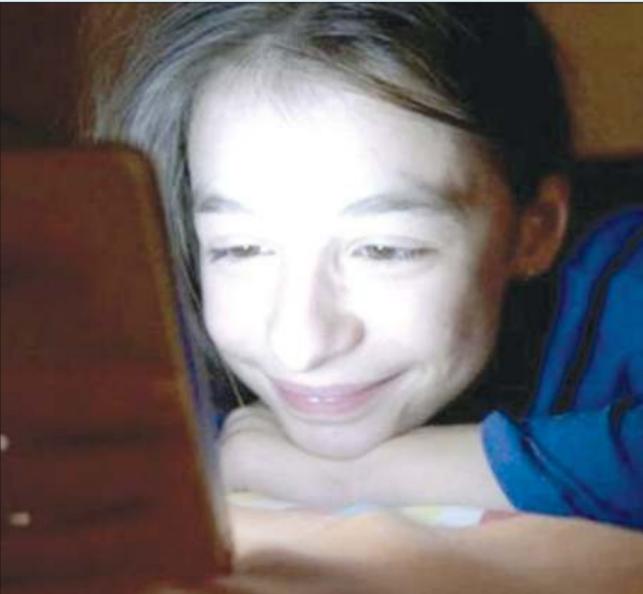
خلصت دراسة سنوية عن الصحة في إنجلترا إلى أن شخصاً واحداً من كل أربعة أشخاص بالغين أصيب في فترة ما من حياته بمرض عقلي. وقال 26 في المئة من الذين خضعوا للدراسة وعددهم 5 آلاف شخص بالغ إنهم تلقوا علاجاً بعد تشخيص إصابتهم بمرض عقلي. وجاء الاكتئاب على رأس قائمة الأمراض العقلية التي أصيب بها المشاركون في الدراسة إذ بلغت نسبة الذين تعرضوا للاكتئاب نحو 19 في المئة.

ووفقاً للدراسة، كانت النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال. وأوضحت الدراسة الفرق بين الأمراض العقلية الشائعة والخطيرة منها. ومثلت على الأمراض العقلية الشائعة القلق والرهاب أما الأمراض الخطيرة من بينها الهوس الاكتئابي واضطرابات تناول الطعام والقصام (شيزوفرينيا).

ووجدت الدراسة أن نسبة تشخيص الإصابة بمرض عقلي شائع لدى النساء بلغت 31 في المئة وهي أعلى من نسبة الإصابة لدى الرجال التي بلغت 17 في المئة.

وتابع الباحثون الذين أعدوا الدراسة السلوكيات وردود الفعل تجاه الإصابة بمرض نفسي. ويرى 19 في المئة من المشاركين في الدراسة أن «أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بمرض عقلي هو افتقار

أطباء يشيدون بتحركات لتصنيع هواتف ذكية تساعد على النوم



وأصدر مزيد من الضوء الأزرق. وفي دراسات أخرى، توصلت النتائج إلى أن هذا الضوء في الليل يطيل وقت الخلود إلى النوم، ويقلص ساعات النوم العميق، ويتسبب في الشعور بالإرهاق في صباح اليوم التالي. وقال غرينغراس، المتخصص في طب نوم الأطفال: «أعتقد بأن قطاع صناعة الهواتف قلق للغاية من أن تتأثر مبيعاته ومعدلات استخدام منتجاته».

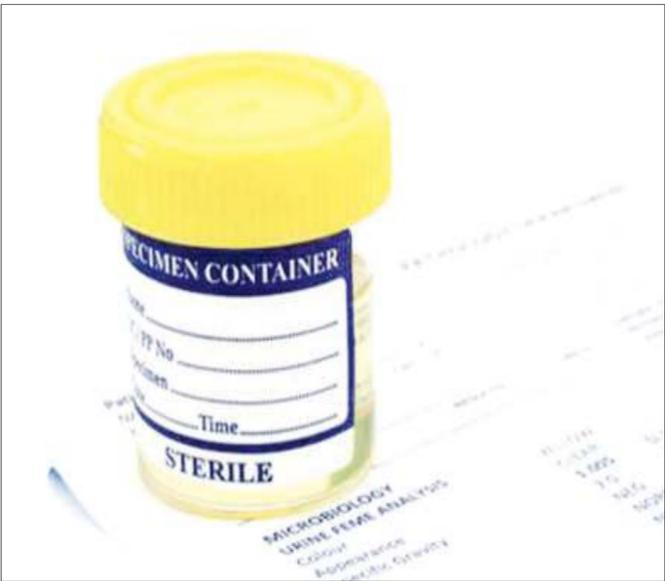
وأعلنت أبل منذ ذلك الحين أن تحديثها القادم لنظام التشغيل iOS سيضم وضع «استخدام ليلى» من شأنه أن يساعد على الحصول على نوم جيد خلال الليل. وفي غضون ذلك، أقرت أمازون بأن «التعرض لضوء الحواسيب اللوحية الأزرق خلال الليل ربما يعيق الأجسام عن إنتاج هرمون الميلاتونين، ما يطيل فترة الخلود إلى النوم، ويؤخر نوم حركة العين السريعة، ويقلص معدلات اليقظة في الصباح التالي». وتعكف الآن أمازون على إدخال خاصية «غطاء أزرق» على جهازها اللوحي فاير.

أشاد طبيب بريطاني بارز بتحركات مصنعي الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية لتطوير منتجاتهم لتقليل تأثيرها على نوم مستخدميه واتهم السرفيسور باول غرانغراس، أحد كبار الأطباء في لندن، كبرى شركات التكنولوجيا، بعدم الإحساس بالمسؤولية لأن منتجاتهم تصدر ضوءاً أزرق يراقب بقدرة الجسم على النوم.

وأعلنت شركتا أبل وأمازون في الأونة الأخيرة خطأ مواجهة هذا الأمر. وقال غرانغراس إن الخطوة راحة إذا نفذت جيداً. ويبدأ الجسم في إنتاج هرمون «ميلاتونين» المسؤول عن النوم عندما يحل الليل.

ويمكن لطول موجات الضوء الطيفي إعاقة إنتاج الميلاتونين، ويسبب صعوبة في النعاس. وأظهر بحث لغرينغراس، نشر في موقع Frontiers in Public Health للصحة العامة، أن هناك اتجاهًا واضحًا في جميع الأجيال الجديدة للحواسيب اللوحية والهواتف الذكية بحيث تكون أكبر حجماً وأقوى إضاءة،

رائحة البول النفاذة إشارة على احتمال الإصابة بـ«الزهايمر»



كشف علماء عن وجود رائحة البول الذي يخرجها الإنسان قد تكون إشارة دالة على احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر مستقبلاً. ووجد العلماء أن هناك رائحة نفاذة تبدأ في الظهور قبل حدوث تغيرات هامة ذات صلة بالخرق في أمراض الدماغ. وقال العلماء إن تحديد تلك العلامة البيولوجية الخاصة بالكشف الأولى عن مرض الزهايمر قد يساعدهم في تشخيص ذلك المرض الموهن قبل بدء تراجع القدرات العقلية. كما أن ذلك قد يمهّد الطريق لظهور علاجات تعني بإبطاء ظهور وتطور المرض. ونقلت بهذا الخصوص صحيفة الدايلي ميل البريطانية عن معد الدراسة، دكتور بروس كيمبول، من وزارة الزراعة الأميركية ومركز مونيل للحواس الكيمائية، قوله: «ركزت البحوث السابقة على تغيرات رائحة الجسم نظراً لوجود مصادر خارجية من بينها الفيروسات أو اللقاحات. وتوصلنا الآن لأدلة تثبت أن ملامح رائحة البول من الممكن أن يتم تبديلها بواسطة تغيرات في الدماغ خاصة بمرض الزهايمر».

وتابع بروس حديثه بالقول: «وقد يحظى ذلك الكشف أيضاً بتداعيات ذات صلة بالأمراض العصبية الأخرى». فيما قال الباحث المشارك في البحث، دكتور دانييل ويسون، إنه في الوقت الذي ما يزال فيه هذا البحث في مرحلة الإثبات، فإن تحديد ملامح الرائحة المميزة للبول قد يساعد يوماً ما في الكشف عن الزهايمر في مراحل مبكرة».

ومع هذا، حذر دكتور دوغ براون، مدير البحوث لدى الجمعية البريطانية لمكافحة الزهايمر، من أنه ما يزال من المبكر للغاية تأكيد ما إن كانت تلك الدراسة ستؤدي لطرق يمكن من خلالها تحديد الأشخاص المصابين بالزهايمر قبل ظهور أعراض الذاكرة.