

لمرضى القلب والسرطان.. هذه فوائد أوميغا 3 وفيتامين D



أكبر للإصابة بالسرطان.

خفض نسبة الوفيات

لكن على الرغم من هذه النتائج والملاحظات المثيرة، فلم تثبت الأبحاث حتى الآن أن فيتامين D يمنع الإصابة بالسرطان. واقتصرت النتائج، لتوخي الدقة، على إثبات أن فيتامين D يخفض معدلات الوفيات من السرطان.

ويتوقع فريق الباحثين الإعلان عنMRI من النتائج المبشرة خلال 6 أشهر، مشيرين إلى أنه تم تسجيل انخفاض بنسبة 25% في المئة في خطر الوفاة بسبب السرطان بين من شلّلتهم الدراسة، على 5 سنوات بسبب تناول مكمّلات فيتامين D.

ويمoga 3 لقلب والدماغ

I وجبيع المعادن الأخرى والفيتامينات والأعشاب تعتبر أن لها عدداً كبيراً من الفوائد الصحية. إلا أن تلك المقويات كانت تلقى معارضة بعض الآراء العلمية، التي تشكيك في جدو هذه المكملات، فضلاً عن ظهور بعض المقالات الاقتصادية، التي تشير بشكل أو بآخر إلى أن الترويج لهذه المنتجات هو عملية تجارية بحتة بغضّ تعظيم أرباح الشركات المنتجة لها.

غير أن دراسات حديثة قد ساعدت مؤخراً في سلط الضوء على الأهمية والفوائد الصحية لمكمّلات مثل أوميغا 3 وفيتامين D. وفق ما نشره Care2.

لم تثبت الدراسة العلمية بشكل حاسم أنّ أوميغا 3 يحد بفعالية من الأمراض القلبية الوعائية العامة. إلا أنّ ما ثبّته التجارب، حتى الآن، أنّ أوميغا 3 يساعد بصفة خاصة، على الحد من حدوث احتشاء عضلة القلب والثنيات القلبية. وبالفعل سجّلت نتائج الدراسة انخفاض خطر الإصابة بازمات قلبية لـ 28% في المئة من المشاركون في التجارب، مقارنة بمن تناولوا العقار الوهمي أو فيتامين D. وكانتوا أيضًا أقل عرضة للوفاة بسبب نوبة قلبية.

النّتائج القليلة، وإن كانت الدّاعمة

وأثبتت واحدة من الدراسات الحديثة، التي شرّطت نتائجها الدّورية الطّيبة New England، إقلاعًا عن ورقة بحثية عرضتها دكتور جوان أنلسون، رئيسة قسم الطب الوقائي بمستشفى ريفاغاند وبين الأميركيّة، خلال جلسات مؤتمر جمعية الأميركيّة لأمراض القلب. وتتلخص أبرز نتائجها في ما يلي:

1- يقلل فيتامين D نسبة الوفيات الناجمة عن سرطان.

2- تؤخّل، الأرجح، الدّهنة المُمكّنة، داء

النوبات القلبية والسكّنات الدماغية وفي مجموعة أخرى من التجارب، انخفضت بمعدلات كبيرة نسبة الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بين الأفراد، الذين تناولوا سكلا نقية من أنواع حبوب أوميغافيتامين D، أيكوسابتين ايثيل.

وشملت تلك الدراسة إجراء تجارب وإحصاءات لأكثر من 8000 شخص من لديهم تاريخ من النوبات القلبية أو السكّنات الدماغية، إضافة إلى تصلب الشرايين الحاد، فتبينت نسبتاً ملحوظة في تناول سكلا نقية من فيتامين D وأوميغافيتامين D.

2 - تخفيف الأحشاء الدهنية، المعروفة باسم ميغافيتامين D، مخاطر حدوث احتشاء عضلة القلب الواردات علىثر الإصابة بنوبات قلبية.

فيما أكدت تجارب مختبرية أخرى في إطار دراسة أن هناك آثاراً واعدة للحد من مخاطر نوبات القلبية والسكّنات الدماغية من تناول فيتامين D وأوميغافيتامين D.

وكان الاعتقاد السائد أن فيتامين D يعده مكملاً ذاتياً فعالاً في الوقاية من السرطان. وبالفعل ثبت ثبات أن السبب العلمي هو أن فيتامين D يحد من انتشار الخلايا، العامل الدافع وراء شدة وطأة سرطان والتسبب في حالات الوفاة. بل وكشفت وآتت ببيانات الرصد والإحصاء أن الأفراد، الذين كانوا من نقص فيتامين D، معرضون بنسبة

ما الذي يحدد جنس المولود بالفعل؟



«SOX9»، فإنه يمكن أن يوقف تطور الخصيّتين، وفقاً للورقة التي نشرت في مجلة «Nature» Communications. وقالت بريطانيّة كروفت، عالمة الأحياء التنمويّة: «يحمل الكروموسوم Y جيناً حيوياً يدعى SRY، يعمل بدوره على جين آخر يسمى SOX9 لبدء تطوير الخصيّتين في الجنين». وأشارت كروفت قائلة: «هناك حاجة لمستويات عالية من الجين SOX9 لتطوير الخصيّة الطبيعية. وإذا كانت هناك اضطرابات في نشاط SOX9 ولم تظهر سوى مستويات منخفضة منه، فإنّ الخصيّة لن تتتطور، ما يؤدي إلى وجود طفل يعاني من اضطراب في النمو الجنسي..» بحسب ما نقل «روسيّا اليوم».

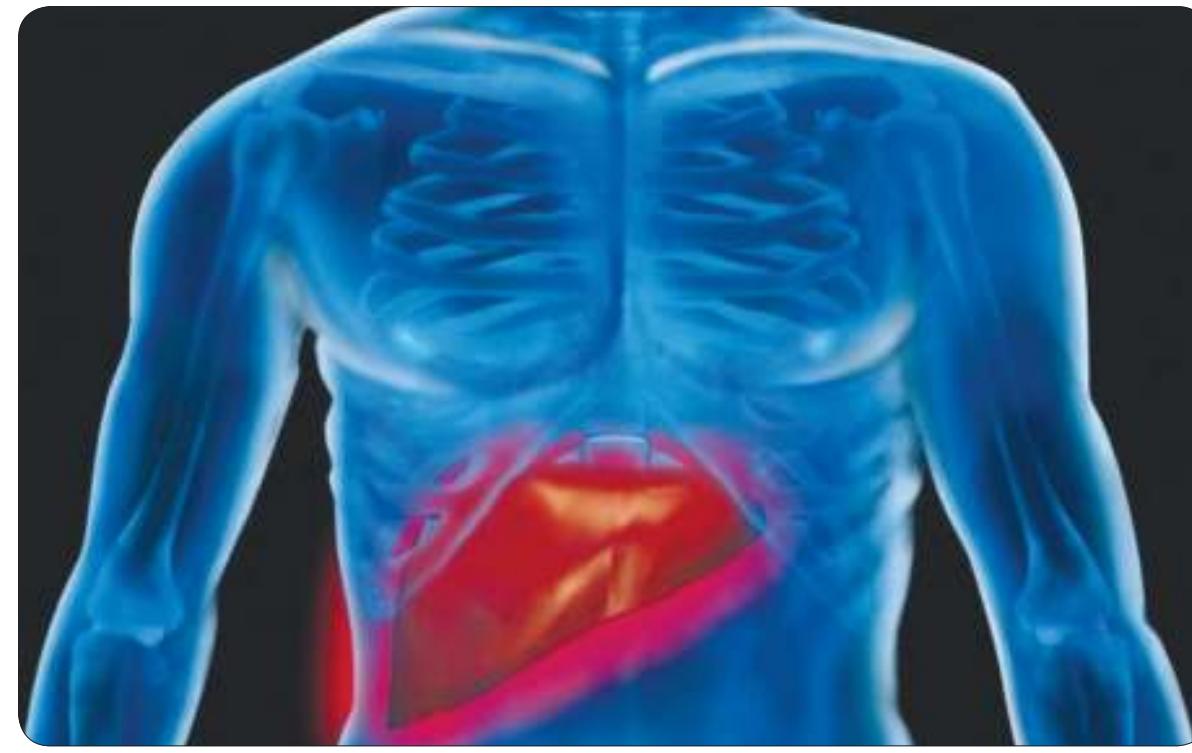
وـ «Y»، المسؤول عن تحديد الجنس الذكري للجنسين. ومع ذلك، وجد فريق البحث الأسترالي أنّ هذه الديnamيكية تنطوي على تفاعلات إضافية، حيث اكتشفوا وجود «منظّم» يسيطر على نشاط بعض الجينات التي تؤثّر على تكوين جنين ذكر أو أنثى. وتوصّلت النتائج إلى أن «SRY»، وهو جين موجود في الكروموسوم الذكري «Y»، يؤثّر مباشرةً على بروتين يسمى «SOX9». وقال البروفيسور أندريو سانكلير، طبيب الأطفال في جامعة ملبورن، إنّ الجين «SOX9» يتم تنظيمه عن طريق المحسّنات، وتتشاءم اضطرابات في النمو الجنسي بسبب الأضرار التي تلحق به.

إذا كان هناك بعض التعطيل للتعبير عن وـ «Y»، المسؤول عن تحديد الجنس الذكري للجنسين، والذي تواجه ضمن الكروموسوم Y، ويساعد على تشكيل عضو التناسل الذكري. ويُدعى العلماء أن جنين يمكن أن يؤدّي إلى ضطّرارات النمو الجنسي التطوّر غير السليم لخصيّتين.

ويقول العلماء إنّ وجود كروموسوم «X» أو «Y» هو أمر محوري في تحديد الجنس، لكنّ الجنين موجود في الكروموسوم «Y» جزء لا يتجزأ من سماكة التطوّر السليم لعضو الذكري.

ومن المعروف أنّ دمج الكروموسومين جنسيّين «X» وـ «Y» هو المسؤول عن تكوين جنين تثوي، فيما يكون مزيج «X» كروموسومين

٩ تغييرات صحية عند الإقلاع عن تناول الخمر



لشرب الخمر مضار متعددة على الصحة كتدمير الكبد والمصالع وبروز الكرش، مما يؤثر بالتالي على جودة الحياة، وعندما ينقطع الماء تماماً عن تناول الخمور بأنواعها وسمياتها تطرأ على جسمه العديد من التغيرات الإيجابية، والتي نتعرف عليها هنا:

السموم
- تحسّن جودة النوم
فبعد أسبوع تتحسن جودة
النوم بشكل ملحوظ. ووفقاً
للدراسات، يثير استهلاك
الخمر النشاط الدماغي
بمرحلة النوم العميق، مما
يحرّم الماء من الحصول
على نوم جيد، وبالتالي
الشعور بالتعب اليوم التالي.
وذلك وفقاً للتقرير لديميترى
فوكاتوف، دكتور في علم النفس.

٤ - البشرة بحال أفضل
الكحول من المشروبات

٥ - فقدان الوزن
بـ « الروسي »

إذا قرر الشخص
التوقف عن الشرب، مع
الحفاظ على نفس النظام
الغذائي والنشاط
البدني الذي كان يمارسه، فإنه
من المرجح أن يفقد البعض
من وزنه. وتحتوي زجاجة
الجعة (الخمر) الواحدة على
٥٠٠ سعرة حرارية، في
حين لا يتجاوز عدد السعرات
الحرارية في كيلوغرام
اليوسفي ٣٢٠ سعرة
حرارية.

أضرار الاتئاب والقلق على الصحة ربما تكون مثل التدخين والبدانة



يشمل الفحص البدني السنوي عادة قياس الوزن وأسئلة حول
عادات غير الصحية مثل التدخين، ولكن دراسة جديدة في جامعة
نيوفورنيا في سان فرانسيسكو تشير إلى أن مقدمي الرعاية الصحية
يتفاعلون عن سؤال مهم: هل أنت مكتئب أو قلق؟
ذكر موقع «ساينس ديلي» المعنى يشווون العلم أن البحث الجديد
يظهر أن القلق والاكتئاب ربما يكوتان من العوامل الأساسية التي
ترجع حالات متباينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب
الغضروف والصداع والألم الظاهر واضطرابات المعدة، كما أن لهما تأثيرات
سلبية على المدى الطويل مثل التدخين والسمينة.
شملت الدراسة البيانات الصحية لأكثر من 15 ألف شخص من كبار
السن على مدى أربع سنوات. وكان 16% من هؤلاء «2225 شخصاً»
كانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب، و4737% «31%»
«خاصاً» يعانون من البدانة و14% «2125 شخصاً» كانوا مدخنين
لدى، وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية «هيلث سايكولوجي»
17 ديسمبر الجاري.

خلصت الدراسة إلى أن هؤلاء الذين يعانون من مستويات عالية من القلق والاكتئاب يرتفع احتمال إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 65%. ويزيد احتمال إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة 64%. كما يزيد معرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل يزيد بنسبة 50%. مقارنة بمن لا يعانون بالإصابة بالتهاب المفاصل بزيادة قدرها 87%.

من ناحية أخرى، فعلى عكس الأمراض الأخرى التي تناولها حتى، يمثل السرطان استثناءً، حيث قال الباحثون إن ارتفاع مستويات الأكتيناب والفلق لا يفسّرهم في الإصابة بالسرطان. ويأتي ذلك مؤكداً للنتائج دراسات سابقة، ولكنه متناقض مع فكرة سائدة،即 الكثب من المرض، وفقاً للباحثين، بحسب مانا، 24.

«علاقة غريبة» بين قلة النوم والشهية

وضمت وجبة العشاء طبق معكرونة مع لحم العجل وصلصة الفطر، إلى جانب تفاحه وزبادي الفراولة، وفي صباح اليوم التالي قاس الباحثون شهية المشاركين إلى الطعام. وأظهرت النتائج أن من ظلوا ياقظين لفترة أطول خلال الليل كانوا أكثر ميلاً إلى شراء وتناول الوجبات السريعة، بخلاف من نالوا قسطاً كافياً من النوم.

ولجأ الباحثون إلى صورأشعة للدماغ، فوجدوا أن المناطق المسؤولة عن الشهية كانت أكثر نشاطاً لدى الأشخاص الذين لم يحظوا بالقدر الكافي من النوم،

ويعد البريطانيون والأميركيون من أكثر الشعوب التي تعاني نقصاً في النوم وزيادة في الوزن، بسبب كثرة الإقبال على الوجبات السريعة.

وتضم الوجبات السريعة مستويات مقلقة من الدهون والكربوهيدرات، ويجري تناولها في الغالب إلى جانب مشروبات غازية تحتوي قدرًا كبيراً من السكر والمحليات.

واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة كولن الألمانية، على عينة من 32 رجلاً في صحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 19 و32 سنة، وتناولوا كافة تناولوا مشروبات غازية، بينما تناولوا المشروبات الماء.

كشفت دراسة طبية حديثة أن قلة النوم تدفع الإنسان إلى الإقبال بنهم أكبر على الوجبات السريعة، وسط تحذيرات من تبعات هذه العادة السيئة على الصحة.

وبحسب الدراسة المنشورة في مجلة العلوم العصبية «نورو ساينس»، فإن من لا يحظون بقسط كافٍ من النوم ينتفون التقدّم بشكل أكبر على شراء الوجبات السريعة، مثل البرغر والبيتزا.

ويؤدي الشعور بالإرهاق إلى زيادة النشاط في مناطق الدماغ المسؤولة عن الشهية، فضلاً عن إثارة الهرمونات التي تخبرنا بالوقت الذي نحتاج فيه إلى