

الأطعمة الغنية بأوميغا 3 تطيل العمر



إلى مستوى أوميغا 3 على أنه مؤشر على إطالة أعمار الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، وهذا لا يعني الانتظار حتى مرحلة ما بعد التقاعد للحصول على فوائد من هذه الأحماض الدهنية؛ لأن الأبحاث السابقة تبين أن لها تأثيراً وقائياً على الصحة؛ وهذا يعني أنه من الممكن البدء بتناولها الآن في أي مرحلة من العمر. ومن الفوائد الكبرى أيضاً التي يجنيها الإنسان من الأحماض الدهنية، الحد من الالتهاب، وفي هذا الشأن تقول كيم روز فرانسيس، أخصائية التغذية المتخصصة بمرض السكري: "إن تناول أطعمة أوميغا 3 مثل السلمون وبذور الكتان والتوتنة وسمك الماكريل وبذور الشيا، يمكن أن يساعد في السيطرة على الالتهاب في الجسم وخصوصاً الحالات المزمنة". ومن المصادر الأخرى الكبيرة الغنية بالأحماض الدهنية الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة، بحسب ما أورد موقع «إم إس إن» الإلكتروني.

تم تسليط الضوء على الأحماض الدهنية أوميغا 3 كثيراً، للدور الذي تؤديه في تعزيز صحة القلب وخفض إمكانية حدوث الالتهاب والمساعدة في السيطرة على زيادة الوزن. هذه الآثار لا تساعد على نوعية حياة أفضل فحسب، وإنما تساعد على حياة أطول أيضاً. تشير دراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية إلى أن الأشخاص الذين لديهم المزيد من هذه الأحماض الدهنية في دماهم يميلون إلى العيش لمدة تصل إلى خمس سنوات أطول من أولئك الذين لا يملكونها. ويقول مؤلف الدراسة اليكس سالا فيلا، وهو يحمل درجة الدكتوراه في معهد أبحاث الأحماض الدهنية ومعهد مستشفى ديل مار للبحوث الطبية في إسبانيا: "وجدنا أن مستوى أوميغا 3 يمكن أن يكون مؤشراً على طول العمر مثل التدخين؛ فينفس الطريقة التي يظهر فيها أن تعاطي التبغ يقصر العمر، يمكن النظر

علاج جديد يعزز قدرة جهاز المناعة على تدمير خلايا السرطان



اكتشف الباحثون طريقة جديدة لتعزيز الخلايا المناعية التي تكتشف السرطان وتدمر خلاياه. وحدد الباحثون في جامعة ساوثهامبتون علاجاً رائداً يحتمل أن يقوي قدرة الجهاز المناعي على البحث عن الخلايا السرطانية وتدميرها. وتظهر النتائج أنه من خلال تثبيد مجموعة من الخلايا المعروفة بإعاقة الاستجابات المناعية، فإن العلاج يحرس الخلايا المناعية الأخرى التي تستمر في مهاجمة الأورام والخلايا السرطانية.

وقال نولينغ ديفيتشا أستاذ الخلايا في جامعة ساوثهامبتون «جهاز المناعة لدى المريض أكثر من قادر على اكتشاف وإزالة الخلايا السرطانية، وقد ظهر العلاج المناعي مؤخراً كعلاج جديد للعديد من أنواع السرطانات المختلفة».

ومع ذلك، يمكن أن تولد الخلايا السرطانية بيئة مكرّبة داخل الورم توقف عمل الجهاز المناعي، مما يحد من الاستخدام العام ونجاح العلاج المناعي. ووفقاً للباحثين، تكتشف خلايا تنفس في الجهاز المناعي الخلايا السرطانية وتقتلها.

وتعتمد كفاءة خلايا تنفس جزئياً على خلية مناعية أخرى تسمى الخلايا التلقائية تريجس، حيث تتفاعل معها وتمنعها من أداء وظيفتها على النحو الأمثل. ويوضح البروفيسور ديفيتشا «تؤدي خلايا تريجس وظيفة مهمة في جسم الإنسان لأنه بدونها، يمكن أن يخرج الجهاز المناعي عن السيطرة ويهاجم الخلايا الطبيعية في الجسم. ومع

ذلك، لدى مرضى السرطان، نحتاج إلى مزيد من الحرية لخلايا تنفس لتؤدي وظيفتها». ووجد الفريق من دراستهم أن تثبيط عائلة من الإنزيمات في الخلايا تسمى PIP4K قد يقيد

خلايا تريجس بنجاح، دون فعل الشيء نفسه مع خلايا تنفس. ولاحظ الباحثون أنه عندما تفقد الخلايا بروتين PIP4K فإنها تتوقف عن النمو، وتستجيب لضغوط المناعة.

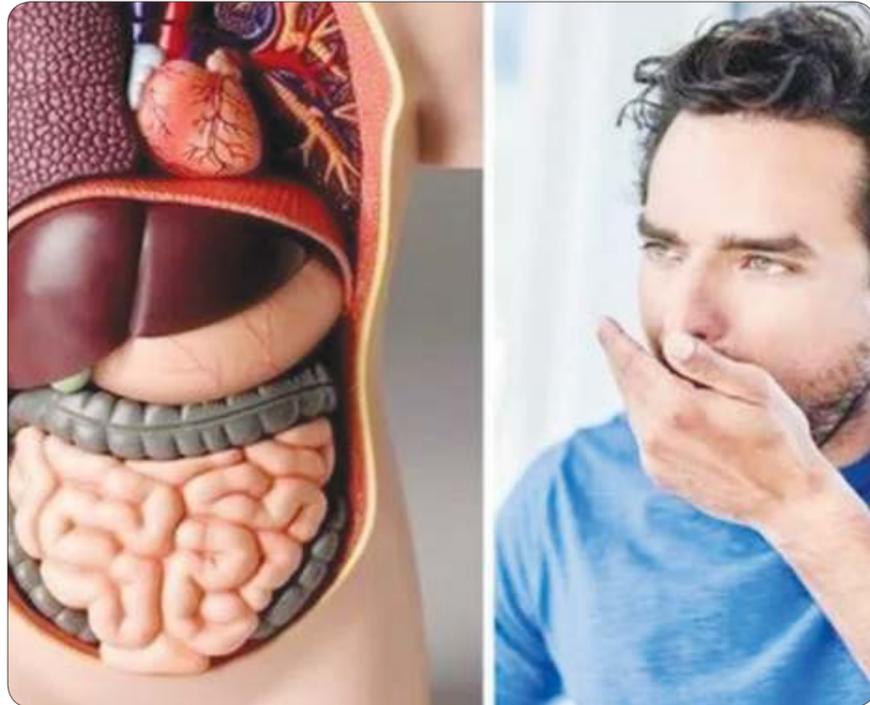
خلايا تريجس بنجاح، دون فعل الشيء نفسه مع خلايا تنفس. ولاحظ الباحثون أنه عندما تفقد الخلايا بروتين PIP4K فإنها تتوقف عن النمو، وتستجيب لضغوط المناعة.

مؤشرات على وجود مشاكل صحية في الأمعاء



التي تؤثر سلباً على الصحة العقلية والرفاهية النفسية». وأظهرت دراسات أخرى أنه إذا جلست لمدة تزيد عن ثماني ساعات، فمن أجل تعويض التأثير السلبي للسلوك المستقر على نتائج الصحة البدنية، فإنك تحتاج إلى ممارسة الرياضة لفترة أطول. له تأثير إيجابي على الصحة العقلية، ويوصي الباحثون أنه بالإضافة إلى زيادة النشاط البدني، يجب تقليل وقت الجلوس للحفاظ على الصحة العقلية والنفسية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

حذرت دراسة جديدة من أن الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يكون له آثار سلبية على صحتك العقلية والنفسية. ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة هيرسفيد البريطانية أن العديد من الأشخاص يقضون أكثر من ثماني ساعات في اليوم جالسين، إما بسبب العمل من المنزل، أو أثناء الإجازة. وقال الباحثون إن هذا بدوره يتسبب في آثار ضارة على الصحة العقلية. وحتى الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً معتدلاً أو قوياً لمدة 150 دقيقة أسبوعياً قد تعرضوا لتأثير سلبي



تعد صحة القناة الهضمية انعكاساً مباشراً لصحتك العامة، وعندما يكون لديك مشاكل صحية في الأمعاء، يمكن أن تؤثر سلباً على جسمك بالكامل.

يمكن أن تساهم العديد من العوامل في حدوث اضطراب في القناة الهضمية، بما في ذلك مستويات التوتر العالية، والأرق، والأطعمة المصنعة والسكرية، أو حتى المضادات الحيوية الموصوفة، لذلك قد يكون من الصعب الحفاظ على أمعائك تحت السيطرة. وفيما يلي مجموعة من المؤشرات على وجود مشاكل صحية في الأمعاء، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

انزعاج في المعدة

يمكن أن يظهر عدم الراحة في معدتك على شكل إسهال وإمساك وانتفاخ وحرقة وغازات وألم في البطن، ورغم أن هذه الأعراض شائعة، إلا أنها ليست طبيعية. وإذا كنت تعاني من هذه الأعراض بانتظام، فمن الأفضل أن تراجع طبيبك وأخصائي التغذية لتحديد سبب المشكلة.

الرغبة الشديدة في السكر

إن الرغبة الشديدة في تناول السكر من الأعراض المفاجئة لضعف صحة الأمعاء، وبشكل أساسي، تفرز ميكروبات الأمعاء بروتينات تشبه الهرمونات التي تنظم الجوع مثل اللبتين والجريبي، وهذا لا يؤثر فقط على مستويات الجوع والرغبة الشديدة بالسكر لدينا، ولكن يؤثر على مزاجنا أيضاً. وإذا كنت تأكل الكثير من السكر، فإن البكتيريا غير المفيدة سوف تزدهر وتقرن المزيد من البروتينات لتجعل

ويعلم أن يؤدي التهاب الأمعاء للإصابة بالورديّة وحب الشباب والتهاب الجلد.

رائحة الفم الكريهة

قد تشير رائحة الفم الكريهة إلى ضعف صحة القناة الهضمية أيضاً. وأي شيء لا يستطيع المرور، ويبقى في الجهاز الهضمي ويتخمر، يمكن أن يسبب رائحة الفم الكريهة، ويمكن أن تكون رائحة الفم الكريهة أيضاً علامة على مشكلة ارتجاع المريء، أو علامة على أن البكتيريا في معدتك يمكن أن تؤدي إلى قرحة في المعدة.

المعوية الدقيقة. قلة النوم

يمكن أن يكون سبب قلة النوم مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك مشاكل الصحة العقلية، والتشوهات الهرمونية، والألم، والسمنة، ويمكن أن تؤثر صحة القناة الهضمية أيضاً على النوم، خاصة إذا كنت تتناول الكحول أو الأطعمة السكرية قبل النوم.

تهيج الجلد

يمكن أن توفر حالات الجلد المسببة للحكة أو المؤلمة نظرة ثاقبة لما يحدث في أمعائك،

الوزن أو اكتسابه، دون إجراء تغييرات نشطة على نظامك الغذائي أو ممارسة التمارين الروتينية، علامة على وجود مشاكل في القناة الهضمية. ويجب أن تكون القدرة على تخزين الدهون وتنظيم السكريات في جسمك وامتصاص العناصر الغذائية بسهولة، والبكتيريا التي تحصل عليها من وجباتنا الغذائية يمكن أن تغير سلوك الأمعاء بشكل غير مباشر وتسبب زيادة الوزن، في حين أن فقدان الوزن قد يكون علامة على فرط نمو البكتيريا

تتوق إلى المزيد من السكر. الكسل

عندما لا يتلقى جسمك ما يكفي من البكتيريا الجيدة من الأطعمة التي تتناولها، يمكن للبكتيريا السيئة أن تزدهر. وتشير الدراسات إلى أن مشاكل الجهاز الهضمي يمكن أن تسبب إجهاد الغدة الكظرية، والتي بدورها يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، حيث يتعين على جهاز المناعة أن يكافح بشدة للتخلص من البكتيريا السيئة في الجسم. ويمكن أن يكون فقدان