

الإكثار من الشوكولاتة يضاعف توقعات الإصابة بأربعة أمراض



ويجب ألا يأكل الرجال أكثر من 30 جراماً من الدهون المشبعة يومياً، ويجب ألا تأكل النساء أكثر من 20 جراماً، وبالنسبة للأطفال، يجب أن تكون الكمية أقل من ذلك.

وقبل الانتهاء من قطعة الشوكولاتة (سواء كانت كبيرة أو صغيرة)، تحقق من ملصق التغذية لمعرفة مقدار الدهون التي تحتوي عليها. ويبلغ متوسط محتوى قطعة الشوكولاتة الواحدة 250 كيلوكالوري (والتي غالباً ما يتم تناولها في غضون بضعة دقائق)، وهذا يعادل 10 في المائة من المدخول اليومي الموصى به للرجل و12 في المائة للمرأة. وارتبط استهلاك الشوكولاتة منذ فترة طويلة بارتفاع ضغط الدم، وتحتوي الشوكولاتة عادة على الكثير من السكريات الحرارية، وهذا هو السبب في أنها يمكن أن تؤدي بسهولة إلى زيادة الوزن، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

أشارت مؤسسة القلب البريطانية إلى أن الشوكولاتة غنية بالسكر والدهون المشبعة، وهما مكونان يمكن أن يكونا ضارين للغاية إذا تم تناولهما بكميات كبيرة.

وذكرت المؤسسة أن تناول الكثير من السكر يمكن أن يساهم في زيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان، ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من السكر إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان ومرض السكري من النوع 2 بشكل كبير.

علاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي الدهون المشبعة الزائدة في النظام الغذائي إلى زيادة البروتين الدهني «الضار» منخفض الكثافة في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية.

وحذرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية من أن معظم الناس في المملكة المتحدة يأكلون الكثير من الدهون المشبعة،

منظومة حوسبية يمكنها تحديد الطفرات الجينية التي تؤثر على نمو الأورام السرطانية



أوضح لوبيز بيغاس في تصريحات للموقع الإلكتروني «سابنس دبليو» المتخصص في الأبحاث العلمية أن هذه البيانات يمكن أن تساعد في فهم طريقة تطور الأورام السرطانية على مستوى الجزيئات واتخاذ القرارات العلاجية الصحيحة التي تناسب كل حالة مرضية على حدة.

وتقوم المنظومة الجديدة التي تحمل اسم «بوست دي.إم.» حالياً بتحليل الطفرات الجينية لنحو 28 ألف جينوم تخص نحو 66 نوعاً مختلفاً من السرطان. ويؤكد الباحثون أن نطاق عمل المنظومة سوف يتسع في المستقبل القريب ليشمل أنواعاً أخرى من السرطان. ويقول الباحثون إن المنظومة الجديدة توصلت بالفعل إلى 185 نموذجاً حوسبياً لتحديد الطفرات

ابتكر فريق من الباحثين في معهد أبحاث الطب الحيوي بمدينة برشلونة الإسبانية منظومة حوسبية يمكنها تحديد الطفرات الجينية التي تؤثر على نمو الأورام السرطانية، وهو ما يمكن أن يساعد الأطباء على تحديد أفضل السبل العلاجية للتعامل مع كل مريض سرطان.

ويقول العلماء إن الأورام السرطانية هي نتاج مجموعة من الطفرات الجينية، ولكن ليس جميع هذه الطفرات مرتبطة بتطور الورم داخل الجسم، وتوصل فريق الدراسة برئاسة الباحث نوريا لوبيز بيغاس إلى منظومة يمكنها تقييم جميع الطفرات الجينية في الورم، وتحديد الطفرات التي تؤدي إلى تطور الورم السرطاني.

تناول زيت جوز الهند يزيد احتمال الإصابة بـ3 أمراض خطيرة



ارتفعت مبيعات زيت جوز الهند في السنوات الأخيرة بعد مزاعم أنه يمكن أن يعزز صحة القلب، ويساعد على حرق الدهون ويوفر مركبات مضادة للميكروبات. لكن استهلاك الكثير من زيت جوز الهند قد يكون له تأثير سلبي على صحتك.

وتقول أخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية فيكتوريا تايلور «يحتوي زيت جوز الهند على حوالي 86 في المائة من الدهون المشبعة، أي حوالي ثلث الدهون المشبعة أكثر من الزبدة (بنسبة 52 في المائة). ونحن نعلم أن الحميات الغذائية الغنية بالدهون المشبعة ترتبط بزيادة الكوليسترول السيئ في الدم، كما أن ارتفاع الكوليسترول هو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية».

وكانت هناك تكهنات بأن بعض الدهون المشبعة الموجودة في زيت جوز الهند قد تكون أفضل بالنسبة لنا من الدهون المشبعة الأخرى، ولكن لا يوجد حالياً ما يكفي من الأبحاث عالية الجودة لدعم هذه التكهنات.

وتضيف فيكتوريا «ما نعرفه هو أن استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة مثل الزيت النباتي وزيت الزيتون وزيت عباد الشمس ومشتقاتها، قد ثبت أنه طريقة فعالة للمساعدة في تقليل مستويات الكوليسترول الضار، لذلك سيكون

أنت جائحة كوفيد-19 إلى زيادة الوعي العالمي إزاء أهمية اتباع أنظمة غذائية سليمة، وبالتالي فإن الأطعمة الصحية ستصبح نمطاً سائداً في حقبة ما بعد كورونا، على ما يؤكد رئيس شركة «فيرمينيش» السويسرية، أحد أهم مصنعي العطور والتكهنات في العالم.

ويلفت جيلبير غسطن إلى أن وباء كوفيد-19 زاد من شهية المستهلكين على المنتجات الصحية، قائلاً «مع كوفيد، أدرك المستهلكون فجأة أنه إذا كان نظام المناعة لديهم ضعيفاً أو إذا كانوا يعانون من الوزن الزائد أو السكري، فهم أكثر عرضة للإصابة به».

ويشدد غسطن على أن «الصحة والرفاهية مهمتان جداً، وفي هذا الوقت بات الناس أكثر وعياً بما يأكلون».

ويتولى غسطن، وهو رجل أعمال لبناني توباً سابقاً، راكم ريفية في شركات عالمية، منصب الرئيس التنفيذي لشركة «فيرمينيش» منذ العام 2014.

تقليل السكر وبدائل اللحوم وبحسب غسطن، ثمة اتجاهان في طريقهما إلى

الحفاظ على مستويات الكوليسترول الحميد «الجيد»، مع تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم. وتوجد الدهون الأحادية غير المشبعة في: زيت الزيتون وزيت بذور اللفت والأطعمة القابلة للدهن المصنوعة من هذه الزيوت والأفوكادو وبعض المكسرات، مثل اللوز والفول السوداني، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

فمن الأفضل تقليل تناول الدهون بشكل عام واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة، وتوجد الدهون غير المشبعة في الغالب في زيوت البساتين والأسماك، ويمكن أن تكون إما أحادية غير مشبعة أو متعددة غير مشبعة.

وتساعد الدهون الأحادية غير المشبعة في حماية القلب من خلال ذلك خياراً أفضل، وفي الوقت الحالي، إذا كنت تحب طعم زيت جوز الهند، فلا بأس من استخدامه بين الحين والآخر. ومع ذلك، من الأفضل أن تقيد نفسك بكميات صغيرة واستخدام الزيوت غير المشبعة كخيار يومي بدلاً من ذلك.

وإذا كنت ترغب في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل عام،

الطعام الصحي اتجاه رئيسي لدى الشركات الغذائية الكبرى بعد الجائحة



ويقول غسطن «سنستثمر بشكل غير متناسب في هذين الاتجاهين الرئيسيين»، من دون الكشف عن أي أرقام في هذا المجال.

ويقع مقر الشركة الرئيسي في قرية ساتيني المعروفة بكرومها قرب

التوسع في المستقبل: الأول هو تقليل السكر في الأطعمة، ما يشكل إحدى نقاط القوة لدى الشركة السويسرية على حد قوله.

أما الاتجاه الثاني فيتمثل في اعتماد بدائل عن اللحوم والحليب ومشتقاته، ما

أفضل تطبيق للإقلاع عن التدخين خلال 6 أيام

التطبيق على إقناع المدخنين بأهمية ترك هذه العادة السلبية.

وقد قامت شركة كويتشور بإطلاق التطبيق الجديد، الذي يعمل على الجوانب النفسية والذهنية للمدخنين، لتغيير طريقة تفكيرهم ومشاعرهم حيال التدخين.

وقال خبراء الشركة، إن هذا التطبيق يحتوي على مزيج من النصوص ومقاطع الفيديو والتمارين

يدرك الأشخاص الذين يدخنون دائماً، الآثار السلبية لهذه العادة، لكنهم لا يستطيعون إقناع أنفسهم تماماً بالإقلاع عنها، حتى لو أبقوا أنفسهم بعيداً عن السيارة لبضع ساعات، فإن الرغبة في التدخين تظل تلح عليهم، مما يجعل من الصعب للغاية مقاومتها.

تم مؤخراً تصميم تطبيق جديد يسهل عملية الإقلاع عن التدخين خلال ستة أيام فقط. يعمل هذا