No. 4168 | الخميس | 3 جمادى الآخرة 1443 هـ | 6 يناير 2022 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

لاحتوائها على الأحماض الدهنية المعروفة باسم «أوميجا 3»

الأسماك والثوم والمكسرات تحافظ على صحة الأمعاء

الأناضول» : أظهرت دراسة بريطانية حديثة، أن الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الدهنية المعروفة باسم «أوميجا 3»، كالأسماك والمكسرات والثوم، تحافظ على صحة الأمعاء والجهاز الهضمي.

الدراسة أجراها باحثون من كلية الطب في جامعتي «نوتنجهام» و«كينجز كوليدج لندن» في بريطانيا، ونشروا نتائجها،أمس ، في دورية (Scientific Reports) العلمية. وأشارت الدراسة إلى أن «أوميجا 3» يمكن أن تحافظ على تنوع بكتيريا الأمعاء، التي تعد بمثابة أساس الصحة العامة للإنسان.

وأجرى فريق البحث دراسته على 876 متطوعًا، لاختبار فاعلية الأحماض الدهنية في الحفاظ على صحة الأمعاء.

ووجد الباحثون أن تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه الأحماض، مرتبط بتنوع وزيادة أعداد بكتيريا الأمعاء النافعة التي تقاوم الأمراض.

ووفقا للدراسة، يوجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية (البكتيريا) التي تؤثر على الجهاز المناعي للإنسان، ولها أيضًا دور في المناعة الذاتية التي تعمل مباشرة عند الإصابة ببعض الأمراض. وأضاف الباحثون أن بكتيريا الأمعاء النافعة، تستوطن في بطن الإنسان بعد الولادة بأشهر قليلة، وتلازمه طوال حياته، وتلعب دورًا في هضم الطعام، والحفاظ على التوازن البيولوجي بين فصائل البكتيريا المختلفة. وكشفوا أنها تلعب دورا مهما في التخلص من مخلفات الطعام، والمساعدة على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات، كما تنتج مادة تحاكي في عملها عمل المضادات الحيوية التي تحارب البكتيريا الضارة.

وتتوافر أحماض «أوميجا3» الدهنية في الأسماك الدهنية مثل السالمون والتونة والماكريل والسردين وزيت السمك والمكسرات والثوم.

ويمكن الحصول عليها، أيضا، من خلال تناول المكملات الغذائية «أوميجا 3» المتوافرة بالصيدليات.

ورصدت دراسات سابقة فوائد صحية لـ«أوميجا 3»؛ على رأسها تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب، وأمراض القلب والسكر والكلى، وتقيل نسبة الكولسترول في الدم، إضافة إلى الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي.

الحركة كل نصف ساعة تحمي من أمراض الجلوس الطويل

«الأناضول» : كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الحركة من وضع الثبات كل 30 دقيقة تحد من مخاطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة، خاصة لدى كبار السن.

الدراسة أجراها باحثون في المركز الطبي لجامعة كولومبيا، ونشروا نتائجها، امس، في دورية (Annals of Internal Medicine) العلمية.

وللوصول إلى النتائج، أجرى الباحثون تحليل بيانات لـ7 آلاف و985 شخصا، تزيد أعمارهم عن 45 عامًا، وهؤلاء تمت متابعهم 4 سنوات متتالية.

واستخدم الباحثون في تقييم نشاط كل شخص جهازا مثبتا على الساق، للحصول على معلومات تساعد في حساب المدة التي قضاها المشاركون في وضع الجلوس والحركة يوميا.

ومن ضمن 16 ساعة كان فيها المشاركون مستيقظين، فإنهم قضوا 12.3 ساعة في وضع الجلوس، وفق بيانات الدراسة.

وأشارت الدراسة إلى أن تقليل وقت الجلوس بمقدار 21 دقيقة يوميا، يمكن أن يُبقي الإنسان بصحة جيدة.

وخلال فترة المتابعة، توفي 340 مشاركا نتيجة الإصابة بأمراض مختلفة؛ حيث ارتبط وضع الجلوس لساعات طويلة بزيادة خطر الوفيات الناجمة عن جميع الأمراض؛ وعلى رأسها السمنة والقلب والسرطان وغيرها.

ومن المثير للاهتمام –حسب الفريق– أن البالغين الذين حافظوا على نوبات الجلوس إلى أقل من 30 دقيقة في كل مرة، كانوا أقل عرضة للموت.

وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن التحرك كل 30 دقيقة يمكن أن يساعد على تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالجلوس لفترات طويلة.

ونصح الباحثون الأشخاص باتخاذ العديد من الممارسات اليومية، للتقليل من الجلوس؛ كالمشي أثناء التحدث في الهاتف، وصعود الدرج بدلا من المصعد الكهربائي.

كانت دراسة سابقة، أجريت على أكثر من مليار شخص فى 54 دولة حول العالم، حذرت من الأخطار الصحية المترتبة عن الجلوس لفترات طويلة؛ إذ أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب التي تقود إلى الوفاة المبكرة.

زيادة مستوى التعلم لدى الأشخاص تقلص خطر إصابتهم بالاكتئاب

يبدو أن في العلم إفادة ليس للمستقبل المهني وثقافة الفرد فحسب، بل للصحة النفسية والجسدية أيضاً.

فقد أظهر التقرير السنوي لمنظمة التنمية والتعاون في الميدان الاقتصادي بشأن التعليم أن زيادة مستوى التعلم لدى الأشخاص يقلص خطر إصابتهم بالاكتئاب لأن الأفراد الذين يتمتعون بكفاءات علمية أعلى يتمتعون بفرص أكبر للحصول على وظيفة وتقاضي رواتب أعلى، ما يقلص عوامل القلق.

حياة أطول وصحة أفضل

وأشار التقرير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى تعليمي أعلى لديهم «معدلات أدنى من المشكلات الصحية وأمد حياة متوقع أعلى»، لافتا إلى أن «أنظمة التعليم يمكن أيضا أن تسهم في الحد من الاكتئاب» لأن «الأفراد المتعلمين بدرجة أعلى هم في المجمل أكثر حضورا في سوق العمل»، ما يقلص معدلات «القلق والاكتئاب».

وتستند هذه الخلاصات إلى تحقيق صحي واسع النطاق أجري عبر مقابلات في بلدان أوروبية عدة العام 2014 ونشرت نتائجه هذه السنة.

وفي هذه البلدان، 8% من الأشخاص الذين تراوح أعمارهم بين 25 عاما و64 يقولون إنهم عانوا الاكتئاب خلال الأشهر الاثني عشر التي سبقت المقابلة. كما أن «نسبة انتشار الاكتئاب المعلن من الأشخاص الذين قدموا اجاباتهم تتبدل بشكل لافت تبعا لمستوى التعليم».

نسبة الاكتئاب أعلى لدى غير الحائزين على شهادات وبالتالي في المعدل، نسبة الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب أعلى بمرتين لدى البالغين غير الحائزين شهادات من الحلقة الثانية في التعليم الثانوي (12 %) مقارنة مع الأشخاص الحائزين شهادات تعليم عال (6 %).

ولفت التقرير السنوي لمنظمة التنمية والتعاون في الميدان الاقتصادي إلى أن الفارق يصل إلى ثلاث نقاط مئوية بين الأشخاص الحائزين شهادة الثانوية العامة وأولئك الحائزين شهادة تعليم عال.

كما خلص التقرير إلى أن «نسبة البالغين الذين يقولون إنهم يعانون الاكتئاب تتدنى مع كل تقدم بدرجة في المستوى العلمي».

وأكدت المنظمة في تقريرها أن التعليم «يساهم في تطوير سلسلة من المهارات» لكن هذه الأخيرة ليس لها كلها الأثر عينه على الاكتئاب. وبذلك فإن «تعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية مثل تقدير الذات، له أثر أكبر من تعزيز» المهارات في الرياضيات أو الأدب.

للمديرين والموظفين.. احذروا الاجتماعات المغلقة!

«العربية» : انتهى مؤتمر طبي متخصص في بريطانيا إلى توصية الشركات وأرباب العمل بتجنب الاجتماعات المغلقة وتبني أسلوب جديد في العمل يقوم على الاجتماع بالموظفين في الهواء الطلق أو خلال المشي في الخارج، وذلك حفاظاً على الصحة العامة للعاملين بعد أن تبين بأن الأسلوب التقليدي لاجتماعات العمل ضار بالصحة.

وبحسب التحذير الجديد الذي أطلقه مؤتمر طبي انعقد في بريطانيا فإن الاجتماعات خارج المكاتب أو مناقشة العمل خلال المشي في أماكن عامة ومفتوحة يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية للعمل والإجهاد، فضلاً عن أنها أفضل لصحة الظهر والرقبة، بما يؤدي في النهاية إلى تحسين الصحة العامة لدى الموظفين. وقال الدكتور دانكن سلبي، وهو الرئيس التنفيذي لمؤتمر الصحة العامة السنوي في إنجلترا: «تحرك أكثر، استيقظ مبكرا، اعقدوا اجتماعاتكم وأنتم تمشون، واخرجوا إلى الخارج من أجل المشي واستنشاق الهواء، ويجب أن نكون حريصين على استلهام مزيد من الطاقة».

وحذر سلبي من أن «الجلوس على المكاتب طوال النهار يُشكل نشاطا محفوفاً بالمخاطر، داعياً الموظفين الى مطالبة إداراتهم بتوفير حركة أكثر، ومؤكداً بأن «الحركة مهمة جداً».

ويلفت سلبي إلى أن العديد من الدراسات أظهرت ارتباطاً وثيقاً بين الجلوس الطويل والعديد من الأمراض مثل السمنة ومرض السكري وبعض أنواع السرطان، مشيراً الى أن «الجلوس الطويل يؤدي الى إصابة الجسم بخلل في التمثيل الغذائي «بما يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك التأثير في قدرة الجسم على تنظيم السكر في الدم والضغط وامتصاص الدهون.

وكانت دراسة علمية صدرت في الولايات المتحدة وجدت بأن الوظائف المكتبية التي تعتمد على الجلوس الطويل معظم الوقت تضاعف من خطر الموت، بحسب ما نقلت جريدة «التايمز» البريطانية في تقرير اطلعت عليه «العربية نت».

ووجدت الدراسة التي أجريت في جامعة كولومبيا الأميركية وشملت مراقبة ثمانية آلاف شخص أن خطر الوفاة يتضاعف مرتين بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة على المكاتب خلال أعمالهم اليومية.

الفاصولياء الخضراء النيئة خطر على حياة طفلك

«24» : حذر مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية من أن الفاصولياء الخضراء النيئة تشكل خطراً على صحة الطفل، حيث إنها تحتوي على مركب سام يُعرف باسم «فاسين»، والذي قد يتسبب في إصابة الطفل بالتسمم في حال تناول 5 إلى 6 أعواد من الفاصولياء النيئة، وذلك بسبب قلة وزن جسم الأطفال.

وتتمثل أعراض التسمم في شعور الطفل بالصداع والغثيان والتقيؤ والإسهال. وفي حال تناول كمية أكبر من ذلك، فقد يصل الأمر إلى حد وفاة الطفل.

ولتجنب هذا الخطر، ينبغي سلق الفاصولياء الخضراء لمدة لا تقل عن 10 دقائق، فبذلك يتم تدمير مركب الفاسين السام إلى حد بعيد. أما الفاصولياء الخضراء المطهوة فلا تشكل خطراً على الأطفال أو البالغين.