



حذار.. الكافيين قد يؤدي إلى الإجهاض



حذر خبراء من ان تناول كوبين من القهوة يوميا في الاسابيع التي تسبق الإخصاب يزيد خطر الإسقاط. وكشفت دراسة جديدة ان خطر الإسقاط ينشأ إذا تناولت المرأة وشريكها مستويات عالية من الكافيين. ولاحظ العلماء في معهد الصحة الوطني في الولايات المتحدة ان احتمالات الإسقاط تكون أكبر بين النساء اللواتي يتناولن كوبين يوميا من القهوة ذات الكافيين خلال الأسابيع السبعة الأولى من الحمل. وأوصى العلماء المرأة وشريكها بالتقليل من استهلاك الكافيين قبل ان يحاولا انجاب طفل. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن الدكتور جرمين باك لويس مدير قسم أبحاث الصحة العامة في معهد الصحة الوطني ان نتائج الدراسة توفر معلومات مفيدة للمتزوجين الذين يريدون انجاب طفل ويقللون قدر الامكان من خطر فشل الحمل في مرحلة مبكرة.

وقام فريق العلماء في معهد الصحة الوطني بتحليل بيانات من دراسة ركزت على العلاقة بين الخصوبة ونمط الحياة والتعرض الى مواد كيميائية في البيئة. وشملت الدراسة 501 ثنائي من اربع مناطق في ولاية ميشيغان و12 منطقة في

تكساس خلال الفترة الواقعة بين 2005 و2009. وعقد علماء المعهد مقارنة بين العوامل المرتبطة بنمط الحياة مثل التدخين واستهلاك المشروبات ذات الكافيين وتناول الفيتامينات المتعددة في عينة ضمت 344 امرأة

وشريكها خلال فترة الحمل الممتدة من الأسابيع الأربعة قبل الإخصاب حتى نهاية الشهر السابع من الحمل. وعموما وجد العلماء ان الكافيين يرفع بدرجة طفيفة ضغط الدم ونبض القلب ويزيد كمية البول. كما يمكن

ان يسبب الشعور بالتوتر العصبي أو سوء الهضم أو اضطراب النوم. ولكن المرأة يمكن ان تكون شديدة التأثر بالكافيين خلال فترة الحمل لأن تنظيف الجسم منه قد يستغرق وقتا اطول. ويمكن ان ينتقل الكافيين إذا

تناولته المرأة خلال الحمل الى الطفل عن طريق المشيمة التي تنمو في الرحم وتمد الطفل بالغذاء والاكسجين عن طريق حبل السرة. وتوصلت دراسات الى ان الاكثار من الكافيين خلال الحمل يمكن ان يسبب الإسقاط. لذا ينصح الأطباء والخبراء المرأة الحامل بتقليل كمية الكافيين الذي تستهلكه الى 200 ملليغرام في اليوم. ويعادل هذا الرقم كمية الكافيين في كوب ونصف الكوب من القهوة سعة 8 اونس أو كوب واحد سعة 12 اونس. كما لاحظ العلماء ان تناول الحامل الفيتامينات المتعددة يقلل خطر الإسقاط، فان تناول الفيتامينات المتعددة قبل الحمل يقلل خطر الإسقاط بنسبة 55 في المئة والاستمرار في تناوله خلال فترة الحمل المبكرة يقلل خطر الإسقاط بنسبة 79 في المئة.

ويوصي خبراء بتناول المرأة في سن الحمل كمكامل حمض الفوليك لأن تناوله خلال الاسابيع التي تسبق الإخصاب وتلبيه يقلل خطر انجاب طفل مصاب بعيوب الانبوب العصبي. وتحدثت الاصابة بهذا المرض عندما لا يكتمل نمو النخاع الشوكي والدماغ خلال تكوين الجنين.

باحثون : البرتقال يتفوق على الجوز في تقوية النظر !



وانخفض خطر تقدم مرض الساد بنسبة 33 في المئة بعد 10 أعوام بين أفراد العينة الذين يتناولون فيتامين سي في غذائهم أكثر من الآخرين. وتحدثت الإصابة بمرض الساد حين تصبح عدسة العين ضبابية تؤثر في النظر. وأوضح الباحثون أن السائل في العين الذي يغسل العدسة سائل غني بفيتامين سي وهذا يساعد على منع العدسة من التأكسد ويحميها من الغشاوة. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن كيت يونوفا دوينغ التي شاركت في الدراسة " ان جسم الانسان لا يستطيع ان يصنع فيتامين سي ولهذا السبب تعتمد على الفيتامينات في الغذاء الذي نتناوله".

وقالت دوينغ إن الباحثين لم يلاحظوا انخفاض خطر الإصابة بدرجة كبيرة بين الأشخاص الذين يتناولون حبوب الفيتامين " وبالتالي يبدو ان النظام الغذائي الصحي أفضل من المكملات". وكانت دراسة أخيرة وجدت أن الزنك افضل من فيتامين سي في الحماية ضد الزكام.

توصلت دراسة جديدة إلى أنّ بإمكان كبار السن تقوية نظرهم بتناول البرتقال. واكتشف الباحثون الذين أجروا الدراسة ان احتمالات الإصابة بمرض الساد، أي إعتام عدسة العين، تنخفض بمقدار الثلث بين كبار السن الذين يتناولون الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين سي.

ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين البرتقال والफल الأحمر والأخضر والفراولة والبروكولي والبطاطا. وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور كريس هاموند من كلية كنغ في لندن إن إجراء تغييرات بسيطة في النظام الغذائي مثل زيادة تناول الفواكه والخضروات " يمكن ان يساعد على حماية كبار السن من الإصابة بإعتام عدسة العين".

ودرس الباحثون تقدم الإصابة بإعتام عدسة العين في أعين 324 شخصا في الستينات من العمر، على امتداد 10 سنوات. وإلى جانب فحص نظرم تابع الباحثون نظامهم الغذائي ايضا.

دراسة : تحول نباتياً وعش طبيعياً



في دراسة جديدة حول مستقبل الغذاء بجامعة أوكسفورد، خلص الباحثون إلى أن اتباع البشر للنظام النباتي في غذائهم يمكن أن ينقذ حياة 5.1 مليون شخص سنويا بحلول عام 2050.

واعتمد الباحثون بقيادة الدكتور ماركو سبرينغ مان، على عدة أنظمة غذائية لتوضيح آثار نوعية الغذاء على الصحة والبيئة بحلول عام 2050.

ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة «ديلي ميل»، فإن الاعتماد على النظام الغذائي الذي يتماشى مع الخطوط التوجيهية الغذائية العالمية والقائم على تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة، إضافة إلى كميات محدودة من اللحوم الحمراء، سوف يؤدي إلى خفض عدد الوفيات 5.1 مليون شخص سنويا كما سيؤدي إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة والتي تساهم في ظاهرة الاحتباس

الحراري، بنسبة 29%. أما الاعتماد على النظام الغذائي «شبه النباتي» القائم على تناول الخضراوات

والفاكهة إلى جانب بعض اللحوم البيضاء والأسماك، فسوف يؤدي إلى خفض عدد الوفيات، كما سيؤدي

أن الاعتماد على النظام الغذائي النباتي القائم على تناول الخضراوات والفاكهة والحبوب فقط، سيؤدي إلى خفض عدد الوفيات 8.1 مليون شخص سنويا، كما سيؤدي إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة بنسبة 70%. وإلى جانب الفوائد الصحية، أوضح الباحثون أن تحول العالم إلى النظام النباتي في الغذاء سيحقق فوائد اقتصادية كبيرة، حيث إنه سيوفر سنويا مصروفات الرعاية الصحية ما بين 700–1000 مليار دولار سنوياً، كما أن انخفاض نسبة انبعاث غازات الاحتباس الحراري سيوفر على العالم ما قيمته 570 مليار دولار. ولفتت الدراسة إلى أن تبني نظام غذائي صحي وبيئي مستدام سيكون له عظيم الأثر ليس فقط على الدول النامية بل على الدول المتقدمة لارتفاع معدلات استهلاك اللحوم بها وارتفاع معدلات السمنة أيضا.

ابتكر علماء طريقة جديدة لقياس مستوى السكر في الدم، وتزويد المريض بالدواء اللازم لإبقاء السكر في وضعه الطبيعي، بدلا من الوخز يوميا عدة مرات، فضلا عن حقن الأنسولين بشكل يومي. وذكر موقع «بوبيلر ساينس» أن مجموعة من الباحثين من جامعة سيول الوطنية في كوريا الجنوبية بقيادة «داي هيونغ كيم»، قامت بابتكار تكنولوجيا مزودة الوظائف يمكنها قياس مستوى السكر في الدم، وتزويد المريض

بالدواء الذي يخفض مستويات السكر عند ارتفاعه. وبحسب الموقع، تستخدم التكنولوجيا الجديدة، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الحموضة، ورصد معدلات السكر، من خلال عرق خاص في جسم المريض. وتعمل اللاصقة الطبية على جمع بيانات المريض بالسكري الذي يرتديها عبر أجهزة استشعار ترسل إلى تطبيق على الهاتف الذي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء

6 طرق مفيدة للتخلص من الإرهاق والتوترات



تصل إلى المخ بعد تناول أطعمة مثل البيض، منتجات الألبان، الأسماك، المسون، التمر، فول الصويا، اللوز والفول السوداني إلى جانب الكربوهيدرات غير المكررة، مثل الأرز البني والخبز المصنوع من الحنطة الكاملة أو الشوفان.

وعلى سبيل المثال، وكما توصي غلينفيل، فمقدار من البيض مع شريحة خبز محمص مصنوع من الحنطة الكاملة أفضل إقطار تبدأ به يومك.

5. خذ قسطا من الراحة وللتخلص من التوتر والضغط أثناء العمل، تنصح غرينفيل بالموث في مكان هادئ ليضع دقائق مع إغلاق الباب وفصل الهاتف، مع البدء في التنفس بعمق لمدة 5 ثوان، ومن ثم تكرار هذه العملية والتنفس ببطء على مدى 10 ثوان، الأمر الذي من شأنه أن يساعد على الاسترخاء.

هذا بالإضافة إلى تحريك أصابع القدمين صعودا وهبوطا ليضع دقائق أيضا، ثم اغمض عينيك لمدة 30 ثانية مع الاستمرار في التنفس ببطء والتركيز على شيء إيجابي قبل أن تفتح عينك.

6. تقليل الكافيين تؤكد غرينفيل أن الكافيين والمعروف كممنشط، يساعد على إفراز هرمونات التوتر في الجسم وله نفس تأثير المخدرات، لذا لا ينصح بالتوقف عن تناوله فجأة بل بالتدرج في الامتناع عنه. ولفتت إلى أن الكافيين، والذي يمتص في الدم بسرعة فائقة، غير موجود فقط في المنبهات كالقهوة والشاي الأسود والأخضر إنما يوجد أيضا في الشوكولاتة وحتى العضوية الداكنة منها والتي تحتوي أيضا على مادة الثيوبرومين والتي تعمل على زيادة دقات القلب مما يسبب القلق والأرق.

الإجهاد، حيث ينتج عنه تغييرات صحية في الجسم على حد قول غلينفيل. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الضحك يعزز الطاقة الإيجابية للجسم، ويقلل من هرمونات التوتر، ويحسن المناعة وارتفاع دقات القلب، والأرق، ويقلل الشعور بالألم، حيث إنه يؤدي إلى إفراز الجسم لهرمون الاندورفين والمسؤول عن تحسين المزاج وخفض الإحساس بالألم والإجهاد.

كما أن الضحك يقلل من مستويات إفراز هرمونات التوتر في الجسم، مثل الأدرينالين والكورتيزول، لذا تنصح غلينفيل بالبحث عن الفكاهة كل يوم حتى ولو باسبغ الأشياء.

3. اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة توصي الدكتورة غرينفيل بممارسة رياضات الطاقة، مثل الجري في الصباح لتنشط الجسم. أما الأنشطة المعتدلة كالمشي وممارسة اليوغا التي من شأنها تمديد العضلات وتوصية

الذين يفضل ممارستها ليلا. وشددت على ضرورة الابتعاد عن التمارين المكثفة والعنفية قبل النوم، لأنها تساعد على رفع معدلات التنفس وضخ الدم في القلب وإفراز الأدرينالين، الأمر الذي سيجعلك تجد صعوبة في النوم.

4. تناول البيض على الفطور رغم التحذيرات الكثيرة من الإفراط في تناول البيض حفاظا على مستويات الكوليسترول في الدم، إلا أن غلينفيل تعتبره الفطور الأمثل، حيث إنه من الأطعمة التي تعمل على إفراز هرمون السيروتونين أو «هرمون السعادة»، كما يسميه البعض، في الجسم.

ويساهم السيروتونين في تحسين المزاج وزيادة القدرة على العمل، ويعتمد إنتاجه في الجسم على كمية التربتوفان والتي

مع الإيقاع المتسارع لنمط حياتنا في العصر الحالي، تزداد الضغوط والتوترات والشعور بالإجهاد، وللتعايش مع هذا الأمر نتائج خطيرة للغاية منها مشاكل صحية كثيرة تبدأ بالقلق والإرهاق، وقد تصل إلى الخفقان وارتفاع دقات القلب، والأرق، والصداغ، وتشنجات العضلات، ومشاكل في الجهاز الهضمي. ولكن بينما لا نستطيع السيطرة على الأمور التي تسبب لنا الإجهاد، فعلينا السيطرة على كيفية تأثيرها في أجسامنا، حيث تؤكد الدكتورة مارلين غلينفيل مؤلفة كتاب دليل الصحة الغذائية للمرأة، أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها لمكافحة الإجهاد مثل تناول الأطعمة المناسبة وممارسة الرياضة.

وأوضحت غلينفيل، وفق صحيفة «ديلي ميل» 6 خطوات مذهلة للتغلب على الإجهاد والتوتر، وهي:

1. تناول كميات قليلة من الطعام على فترات

الحفاظ على مستويات السكر في الدم أمر أساسي للتخلص من التوتر. وبما أن الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة يحفز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول، فتنصح غلينفيل بتناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات على أن تحتوي هذه الوجبات على البروتين لضمان الإحساس بالشبع.

وأوضحت أن هذا النظام من شأنه أن يتحكم في الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة، لأنه لن يسمح بانخفاض نسبة السكر في الدم، وبالتالي، ستخف مستويات الأدرينالين، الأمر الذي يجعلك تلقائيا تشعر بالسعادة والهدوء الداخلي.

2. الضحك بصوت مرتفع الضحك هو أحد أفضل علاجات

لاصقات عوضاً عن الحقن لمرضى السكر



الميتفورمين. وأكد الموقع أن هذا الابتكار يعد حلا مذهلاً لمساعدة مرضى السكري على مراقبة مرضهم، فإنه ربما يكون قادرا على إنقاذ حياة كثيرين. لكن الموقع استدرك وقال إن الإصدار الحالي منه لا يمكن الاعتماد عليه، باعتبار أنه لا يستطيع التفريق بين كمية التعرق الناتجة عن ارتفاع معدل السكري، وكمية الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، أو عن ممارسة الرياضة، وغيرها من الأسباب الطبيعية الأخرى.

بالدواء الذي يخفض مستويات السكر عند ارتفاعه. وبحسب الموقع، تستخدم التكنولوجيا الجديدة، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الحموضة، ورصد معدلات السكر، من خلال عرق خاص في جسم المريض. وتعمل اللاصقة الطبية على جمع بيانات المريض بالسكري الذي يرتديها عبر أجهزة استشعار ترسل إلى تطبيق على الهاتف الذي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء