إشراف : ياسر السيد
العدد 2519 - السنة التاسعة
الإثنين 13 شوال 1437 - الموافق 18 يوليو 2016
Monday 18 July 2016 - No.2519 - 9th Year

فوائد ومميزات التوت البري

يُعتبر التوت البري من أشهر وألذ الأشجار الثمريّة، وتعد أمريكا الشماليّة موطنها الأصلي، قبل أن تنتشر زراعتها في مناطق عديدة حول العالم، وتتعدد أنواع التوت فمنه التوت البري الذي يسمى Cranberries، وكذلك التوت الأحمر Raspberries، والتوت الأسود، وتختلف في ألوانها تبعاً لاختلاف تركيبتها وعناصرها النباتية والمواد المضادة للأكسدة فيها، حيث يتمتع كل نوع بتركيبة خاصة من العناصر الطبيعية والمعدنية والفيتامينات، ممّا يجعل لكل منها وظائف وفوائد خاصة بها، وسنخصص الحديث في هذا المقال عن التوت البري المجفف الذي يتم سحب السوائل منه وتجفيفه من خلال إضافة السكر الذي يحافظ على صلاحيته ويحول دون فساده، فوائد التوت البري المجفف يحتوي في تركيبته على كل من الفلافينويد والبوليفينوليك اللتين تعملان بشكل رئيسي على خفض معدل الكوليسترول الضار للجسم والذي يختصر علمياً LDL ويمنعان من تأكسده، مما يقي الجسم من العديد من الأمراض الخطيرة على رأسها أمراض القلب والدماغ، وخاصة تلك المتعلقة بتصلب الشرايين. يعتبر من أفضل الطرق المستخدمة للتخلص من السمنة وإزالة الدهون والسيلوليت المتراكم في مناطق عديدة من الجسم. يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة مما يجعل منه عاملاً وقائياً ضد كافة أنواع الخلايا السرطانية، وذلك من خلال مقاومة الجذور الحرة كما ويخفض من تأثير مسببات السرطان المختلفة، فضلاً عن كونه مقوياً طبيعياً فعالاً للجهاز المناعي في الجسم الذي يقاوم كافة الأمراض التي تهاجمه. يعزز ويحفز من عمل الدماغ، مما يجعله مقوياً لكافة الوظائف المرتبطة فيه والتي تتمثل في التركيز والفهم والاستيعاب والتذكر والتحليل والربط وغيرها، حيث ينشط الخلايا الدماغية كما ويربط بينها. يساعد على تنظيم مستويات ضغط الدم ويحول دون ارتفاعه، كما ويحافظ على سلامة الأوعية الدموية، ويزيد من نسبة الكوليسترول المفيد للجسم، ويحتوي على مجموعة من الفيتامينات الأساسية لصحة الجسم على رأسها فيتامين A و فيتامين C، يعتبر مفيداً جداً لعلاج التهابات المختلفة على رأسها التهاب المثانة، وكذلك التهاب الحويصلات، وذلك بفضل احتوائه على مادة Hippuric acid في البول، والتي يقلل من التصاق البكتيريا في المثانة، ينشط الدورة الدموية، مما يجعله من أفضل العناصر الغذائيّة التي تمد الجسم بالطاقة والحيويّة اللازمة لأداء الأنشطة والمهام الحياتية اليوميّة بكل فعالية. يجدد خلايا الجسم ويساعد على التخلص من الخلايا التالفة، مما يجعل منه علاجاً لمشاكل الشعر وخاصة المتعلقة بضعف النمو، بالإضافة إلى علاج العديد من المشكلات المتعلقة بالبشرة والجلد والأظافر، فضلاً عن أنّه مقاوم لعلامات التقدم في السن والشيخوخة.

علماء : توقف انتشار فيروس زيكا في غضون ثلاث سنوات

«إيلاف نت»: رجح فريق من العلماء توقف انتشار فيروس زيكا في غضون ثلاث سنوات لأنه لن يكون هناك الكثيرون ممن يمكن انتقال العدوى إليهم.

وقال العلماء في مقال نشر في دورية العلوم إن من المحتمل انقطاع انتشار العدوى لمدة 10 سنوات.

لكن خبيراً متخصصاً في فيروس زيكا قال إن من المستحيل التنبؤ بدقة حول الموضوع.

وبحسب تقدير العلماء، لن تعود العدوى للانتشار بشكل واسع قبل أن يولد جيل جديد لم تصبه العدوى.

وقال العلماء إنهم اعتمدوا للوصول إلى هذه النتيجة على نماذج لحالات عدوى فيروسية سابقة.

وفي وقت سابق من العام، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس زيكا يشكل حالة طوارئ صحية عالمية، بسبب الخطر الذي يشكله على الأطفال.

وبالرغم من أن العدوى التي يتسبب بها الفيروس خفيفة وقد لا ينتج عنها أي أعراض إلا أن من المعروف أنه يتسبب بولادة أطفال برأس أصغر من المعتاد.

ويمكن أن يموت الطفل في بعض الحالات الخطيرة، أو يعيش بإعاقة عقلية.

وقال البروفيسور نيل فيرغيسون رئيس فريق الأبحاث الذي أعد الدراسة إنه لا يمكن إبطاء انتشار الفيروس حالياً.

وأضاف أن هناك أسئلة تتعلق بالفيروس لم يتوصل الباحثون إلى إجابة عليها.

أطباء : الأطفال معرضون أيضاً لـ «ألزهايمر» !

«سكاي نيوز» : كشفت دراسة طبية أن الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم 3 سنوات معرضون بدورهم للخرف الناجم عن مرض الزهايمر.

وتوصل باحثون من جامعات هواي وبال وهارفارد، إلى أن الجين المسؤول عن المرض قادر على أن يتطور في دماغ طفل صغير، ويؤدي إلى تقليص الدماغ وتناقص معارفه.

وبحسب الدراسة فإن الإصابة بمخاطر الزهايمر لا تهدد كبار السن لوحدهم، بل بل قد تصيب الأطفال، وقد تؤدي إلى عرقلة تحصيلهم الدراسي، وفق ما نقلت صحيفة «تلغراف» البريطانية.

وأوضحت النتائج أن الأطفال الذين يحملون الطفرة الجينية « APOEe4» معرضون أكثر للإصابة بالخرف، كما أنهم يعانون مصاعب أكثر في الذاكرة قياساً بغيرهم، الأمر الذي ينعكس على درجة انتباههم وتفاعلهم.

وأشار الباحثون إلى أن مناطق الدماغ المصابة بالزهايمر تقل مساحتها بـ22 في المئة إذا ما قورنت بالأدمغة المعافاة من المرض.

حذار ..مشاهدة الأطفال للتلفاز فترة طويلة

« العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة أن عظام الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون كثيراً قد تنمو بكثافة أقل أثناء تلك السنوات المهمة وأنهم يصبحون أكثر عرضة لهشاشة العظام وكسرها خلال حياتهم نتيجة لذلك.

وذكر باحثون في دورية العظام والأبحاث المعدنية أن كثافة العظام لدى الأطفال والمراهقين الذين تم تتبع حالاتهم حتى سن 20 عاماً عندما تصل كثافة العظام إلى أقصى حد لها كانت أقل في هذه السن كلما زاد عدد ساعات جلوسهم أمام التلفزيون في الطفولة.

وقالت تاتالي بيرسون من كلية الرياضة والتمرينات وعلوم الصحة بجامعة لوفبورو في بريطانيا «ما نود توضيحه هو أن الأمر لا يتعلق بمشاهدة التلفزيون على وجه التحديد ما يشير إلى صلة بين التلفزيون والتبعات الصحية وإنما الجلوس لفترات طويلة.»

وأضافت بيرسون التي لم تشارك في الدراسة لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تم الحصول على أول مجموعة من البيانات بشأن مشاهدة التلفزيون في إطار الدراسة الحالية قبل 15 عاماً، ومنذ ذلك الحين يزيد عدد الصغار الذين يجلسون أمام الشاشات بمختلف أشكالها مثل أجهزة الآيباد والهواتف الذكية والتطبيقات.

وأفادت الدراسة التي قادتها جوان أبه، مكفاي من جامعة كيرتن في بيرث بأستراليا بأن آباء

دراسة : السجائر الإلكترونية تؤدي إلى تراجع بنسبة 21 في المئة بعدد الوفيات الناتجة عن الأمراض المرتبطة بالتدخين

«العربية نت» : أفادت دراسة أمريكية نشرت في مطبوعة (أبحاث النيكوتين والتبغ) أن السجائر الإلكترونية قد تؤدي إلى تراجع بنسبة 21 في المئة في عدد الوفيات الناتجة عن الأمراض المرتبطة بالتدخين بين هؤلاء الذين ولدوا بعد عام 1997.

وخلصت الدراسة التي مولها المعهد الوطني لمكافحة المخدرات والمعهد الوطني للسرطان وشبكة مراقبة السرطان ومكافحته في الولايات المتحدة إلى أنه في ظل السيناريوهات الأكثر ترجيحا فإن السجائر الإلكترونية وغيرها من المنتجات التي يتم استنشاقها لها تأثير إيجابي على الصحة العامة بوجه عام.

وسعت دراسات عديدة لتقييم تأثير السجائر الإلكترونية على الصحة العامة لكن نتائجها جاءت متضاربة. وفي وقت سابق هذا العام خلصت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا وشملت تلاميذ في المدارس الثانوية أن من يدخنون السجائر الإلكترونية أكثر عرضة بواقع المثلين لتدخين السجائر العادية.

وقال الباحثون إن الدراسة الأحدث تختلف عن سابقاتها لأنها تلخص أنماط الاستخدام من البيانات الوطنية. واستخدمت دراسات سابقة بيانات محلية ربما ضمت أنماطاً غير معتادة ولا تمثل بالضرورة البلاد بأكملها.

وتفرق هذه الدراسة بين الشبان الذين يستنشقون بخار السجائر الإلكترونية والذين لم يتعاطوا أي منتج نيكوتين آخر كبديل والشبان الذين يستنشقون بخار السجائر الإلكترونية، والذين كانوا سيدخنون في أحوال أخرى. ووفقاً للدراسة فإنه عند أخذ أعداد هاتين الفئتين في الحسبان فإن المنافع تصبح أكبر من الضرر.

ويعتقد كثير من الخبراء أن هناك منافع صحية للمدخنين الذين يتحولون لتدخين السجائر الإلكترونية.

وقال ديفيد أبرامز المدير التنفيذي لمعهد شرودر لأبحاث التبغ في مبادرة تروث «رغم أن البيانات ليست بالوضوح الذي نوده فإننا نعرض الصورة كاملة بالبيانات الوطنية لذا نعتقد أن تقديراتنا هي أفضل ما يكون.»