



المغنسيوم يساهم في تقليل ضغط الدم بشكل طفيف



«العربية نت» : أفاد تحليل لأكثر من 30 دراسة أن مكملات المغنسيوم الغذائية التي يتم تناولها يوميا لمدة ثلاثة أشهر ربما تساهم في تقليل ضغط الدم بشكل طفيف.

وقال كبير الباحثين كينيث سونغ إن أدلة سابقة كانت تشير إلى أن نقص المغنسيوم قد تكون له صلة باضطرابات مصاحبة لزيادة الوزن، مثل ضغط الدم المرتفع.

وقال سونغ من كلية الصحة العامة بجامعة إنديانا في إنديانابوليس «تناول مكملات المغنسيوم الغذائية عن طريق الفم يمكن أن يساعد في تقليل ضغط الدم، ويمكن اعتباره وسيلة غير مكلفة وآمنة لعلاج ارتفاع ضغط الدم».

لكنه قال أيضا إن مكملات المغنسيوم الغذائية

يمكن أن تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وقد تتداخل مع أدوية أخرى.

وتابع قوله «مرضى القلب والكلى والكبد وغيرها من الأمراض الخطيرة ينبغي ألا يتناولوا مكملات المغنسيوم دون موافقة طبيبهم أو إشرافه».

وجمع الباحثون بيانات من 34 تجربة سريرية شملت أكثر من ألفي شخص.

واستنادا إلى هذه النتائج اكتشف الباحثون أن تناول جرعة يومية مقدارها 368 ملليغراما من المغنسيوم لمدة نحو 3 أشهر ينخفض فيما يبدو ضغط الدم، ووفقا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الأميركية يعاني نحو 70 مليون بالغ أميركي أو ما يعادل واحد من كل ثلاثة بالغين من ارتفاع ضغط الدم.

فوائد الفول السوداني

الازهايمر ، كما ويقلل الخطر من الإصابة بسرطان القولون إذا تناولناه مرتين في الأسبوع على الأقل ، و تساعد المادة الكيميائية الموجود فيه على معالجة مرض السيل . و يعمل الفول السوداني على تنشيط الأذرة و تقويتها و تحسينها . كما و تناول ملعقتان من زبدة الفول السوداني مع الغسل الأسود في الصباح يسهم في علاج حالات الإمساك . زيت الفول السوداني : أما و لزيت الفول السوداني فوائد فهو يحتوي على فيتامين ي ، الذي يعمل على حماية الجلد ، وتنشيط الجسم من خلال تدليك الجسم بالزيت . وتذليك الشفاة بزيت الفول السوداني يمنحها اللعنان و اللبونة . و يعالج زيت الفول السوداني مشاكل المعدة ، والبشرة و حب الشباب . و يساعد في خفض ارتفاع ضغط الدم ، ويعمل على خفض مستويات السكر في الدم .

رفع مستويات الطاقة في الجسم ، كما و يعد الفول السوداني مضادا للالتهابات و الفيروسات ، و يحارب اعراض الشيخوخة . و تناول الفول السوداني بكميات معتدلة يسهم في فقد الوزن و حرق الدهون الثلاثية . كما أن تناول الفول السوداني باستمرار يقلل من تشكل الحصوات في المرارة . و يفيد تناول الفول السوداني في علاج هشاشة العظام عن طريق تناول ملعقتان كبيرتان بانتظام . و يساعد الفول السوداني على التخفيف من التوتر و تحسين المزاج لدى الشخص ومحاربة الاكتئاب ، كما و يحفز تناول الفول السوداني على زيادة إفراز هرمون الذكورة والأنوثة لإحتوائه على التماسين . كما و يخفف الفول السوداني نسبة الكوليسترول في الدم لوجود مادة (ريزفيراترول) التي تحافظ على صحة القلب . و يقلل تناول الفول السوداني من خطر الإصابة من مرض

القول السوداني (قسق العنيد) من أهم المحاصيل الزيتية ، و هو من قلة البقوليات . يحتوي على نسب عالية من الزيت و البروتين فهو أفضل مصدر للبروتين . ويحتوي على الفيتامينات و بعضا من المعادن ، كما و يحتوي على احماض تقيده الجسم ، فيعوضها بفيد في علاج ورم البروستاتا . وهناك أصناف للفول السوداني : فهناك الفول السوداني التركي ، و هناك الفول السوداني الجليدي ، و يحتوي الفول السوداني على فيتامينات A و B و C و E و K و فيتامينات أخرى . و يحتوي على المعادن مثل : الحديد و الكالسيوم و النحاس و المغنسيوم و الزنك و البوتاسيوم ، بالإضافة إلى وجود الألياف الغذائية و حمض الفوليك . و الفول السوداني من الأغذية المفيدة لصحة القلب و اعراض الأوعية الدموية .

دراسة : الرجال الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بـ«السكري»



«سكاي نيوز» : أشارت دراسة طبية حديثة إلى أن الرجال الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بالسكري.

وقالت كبيرة الباحثين، فامكه روتزن، من المركز الطبي بجامعة فريلي (مستردام) إن دراسات كثيرة سابقة ربطت بين مشاكل النوم والسكري، لكن الأسباب وراء هذا الارتباط لا تزال غير مفهومة.

وبحسب الدراسة السابقة عن تفسير واحد محتمل هو مقاومة الأنسولين.

وفحص الباحثون بيانات بشأن أنماط النوم ومقاومة الأنسولين بين 788 رجلا وامرأة غير مصابين بالسكري، فيما جرى استبعاد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستويات الكوليسترول.

ولقياس النوم طلب الباحثون من المشاركين ارتداء أجهزة قياس التسارع أثناء معظم فترات استيقاظهم، وغابت الفترات التي يخضع فيها

الناس هذه الأجهزة، التي تقيس الحركة لأكثر من ساعة، تعتبر نوما.

وقال فريق البحث في دورية الغد الصماء والأبيض إنه بشكل عام كان الناس ينامون في المتوسط 7 ساعات ونصف خلال الليل.

وخلفت الدراسة إلى أن الرجال، الذين ينامون بشكل أزيد أو أقل كثيرا من المتوسط هم أكثر عرضة لأن تكون أجسامهم أكثر مقاومة للأنسولين من الإناث الذين ينامون بمعدلات متوسطة.

أما بالنسبة للنساء فكان العكس صحيحا إذا كانت لدى النساء مقاومة أقل للأنسولين عندما يمتن أقل أو أكثر من المتوسط، فيما تحدث الباحثون عن عدم وضوح نتائج الدراسة وأسباب الفارق بين الذكور والإناث.

وتقول المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن معظم البالغين يحتاجون للنوم بين 7 و8 ساعات كل ليلة، وعلاوة على زيادة مخاطر الإصابة بالسكري ترتبط قلة النوم بمشكلات صحية مزمنة أخرى مثل السمنة والاكتئاب وأمراض القلب والشرابيين.

باحثون : تناول الفاكهة باستمرار ربما يحقق السعادة



ربما يتحمسون لتناول المزيد من الفاكهة والخضار إذا اعتقدوا أن هناك فائدة في الأجل القصير إضافة إلى الفوائد طويلة الأمد.

وللتعرف على العلاقة بين تناول الفاكهة والخضروات وارتفاع الحالة المعنوية بشكل عام حلل الباحثون بيانات أكثر من 12000 بالغ شاركوا بالمسح في أستراليا.

وسجل المشاركون عاداتهم الغذائية بين عامي 2007 و2013 وأجابوا عن أسئلة المسح بشأن حياتهم وصحتهم العقلية والمعنوية.

وخلال فترة عامين خلص فريق البحث إلى أن المشاركين الذين غيروا عاداتهم من عدم تناول أي فاكهة

ربما ارتفعت المعنويات لما يعادل الشعور بالسعادة بعد الحصول على عمل.

وقال أندرو اوزوالد الذي يدرس الاقتصاد والعلوم السلوكية بجامعة ورك في كوفنتري ببريطانيا وشارك في إعداد الدراسة «وجدت التأثير الواضح للفاكهة والخضروات مفاجئا للغاية».

ومنذ بدء العمل بالدراسة اضاف نحو ثلاث ثمرات أخرى من هذه الأطعمة إلى غذائه يوميا.

وقال لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تناول ما يصل لنحو سبع ثمرات يوميا».

وتكهن هو وزملاؤه بأن الناس

«العربية نت» : يقول باحثون إن أسباب تصبحة الأطباء الدائمة بالإكتار من تناول الفاكهة والخضروات تتعلق غالبا بالفوائد الصحية في الأمد الطويل لكن المواظبة على هذه الأطعمة ربما يحسن أيضا من الحالة المعنوية في الأجل القصير.

واعتمد فريق الدراسة على مسح محلية في أستراليا للربط بين الإكتار من تناول الفاكهة والخضروات يوميا وزيادة الشعور بالسعادة على مدى عامين.

وقال الباحثون في الدورية الأميركية للصحة العامة إنه يتناول ثماني ثمرات من الفاكهة والخضروات

ربما يتحسسون لتناول المزيد من الفاكهة والخضار إذا اعتقدوا أن هناك فائدة في الأجل القصير إضافة إلى الفوائد طويلة الأمد.

وللتعرف على العلاقة بين تناول الفاكهة والخضروات وارتفاع الحالة المعنوية بشكل عام حلل الباحثون بيانات أكثر من 12000 بالغ شاركوا بالمسح في أستراليا.

وسجل المشاركون عاداتهم الغذائية بين عامي 2007 و2013 وأجابوا عن أسئلة المسح بشأن حياتهم وصحتهم العقلية والمعنوية.

وخلال فترة عامين خلص فريق البحث إلى أن المشاركين الذين غيروا عاداتهم من عدم تناول أي فاكهة

18 ألف مشارك في أكبر مؤتمر دولي بشأن مكافحة الإيدز



المتمدة للطبولة (البونيسييف) في مسهل المؤتمر أن الإيدز مازال السبب الرئيسي للوفاة بين الأفارقة في الفئة العمرية بين 10 و19 عاما.

وقال ليك في بيان «رغم التقدم الكبير في التعامل مع هذا الوباء، فإن الأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد لحماية الأطفال والبالغين من العدوى والمرض والموت».

وأضاف «على المستوى العالمي، فإن الإيدز هو السبب الثاني للوفيات في الفئة العمرية بين 10 و19 عاما، وهو السبب الأول للوفاة في هذه الفئة في أفريقيا».

وتابع قائلا: إن الفتيات هن الأكثر عرضة للخطر، ويشكلن 65 بالمئة من حالات الإصابة بالعدوى».

من أكبر برامج العلاج في العالم، وأصبح عدد أقل من الرضع يولد بالمرض، ولكن واحدا من كل خمسة أشخاص في جنوب أفريقيا يعيشون بالفيروس.

وتلقت مظاهرة كبيرة في دربان لجذب الانتباه لنقص التمويل العالمي لمكافحة الإيدز.

الإيدز هو السبب الأول للوفيات في الفئة العمرية بين 10 و19 عاما في أفريقيا.

فقد كانت المشكلة قبل 16 عاما هي كيفية الوصول للعقاقير التي تحافظ على الحياة أما المطلب الأساسي الآن فهو الإبقاء على التمويل اللازم لتحقيق التقدم العلمي في مكافحة المرض.

وأعلن أنثوني ليك مدير صندوق الأمم

رغم التقدم الكبير في التعامل مع هذا الوباء، فإن الأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد لحماية الأطفال والبالغين من العدوى والمرض والموت.

الفتيات هن الأكثر عرضة للخطر، ويشكلن 65 بالمئة من حالات الإصابة بالعدوى.

أنثوني ليك، مدير صندوق الأمم المتحدة للطبولة (البونيسييف)

وكانت المرة الأخيرة التي انعقد فيها مؤتمر رئيسي للإيدز في جنوب أفريقيا قبل 16 عاما عندما رفضت قيادة البلاد الربط بين فيروس إنش آي في ومرض الإيدز.

ولكن الوضع مختلف حاليا حيث غيرت جنوب أفريقيا سياستها ويات لديها واحد

«إيفان نت» : يحتشد أكثر من 18 ألفا من الباحثين والسياسيين والنشطاء والمبرعين في دربان بجنوب أفريقيا في مؤتمر دولي لمكافحة مرض الإيدز يستغرق 5 أيام، وهو أكبر مؤتمر من نوعه.

وينظر لانتعاش المؤتمر الدولي كإمر رمزي في بلد يصاب فيه ألف شخص بالفيروس يوميا.

ويعيش نحو 36.7 مليون شخص في أنحاء العالم بفيروس نقص المناعة إنش آي في، ورغم تراجع معدلات العدوى في أنحاء العالم تدريجيا، فإن الفوز في المعركة يظل بعيدا، حسب كازين آلان مراسلة بي بي سي في دوربان.