



حذار.. الكافيين قد يؤدي إلى الإجهاد



حذر خبراء من أن تناول كوبين من القهوة يوميا في الأسابيع التي تسبق الإخصاب يزيد خطر الإسقاط. وكشفت دراسة جديدة أن خطر الإسقاط ينشأ إذا تناولت المرأة وشريكتها مستويات عالية من الكافيين. ولاحظ العلماء في معهد الصحة الوطني في الولايات المتحدة أن احتمالات الإسقاط تكون أكبر بين النساء اللواتي يتناولن كوبين يوميا من القهوة ذات الكافيين خلال الأسابيع السبعة الأولى من الحمل. وأوصى العلماء المرأة وشريكتها بالتقليل من استهلاك الكافيين قبل أن يحاولا إنجاب طفل. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن الدكتور جرمين باك لويس مدير قسم أبحاث الصحة العامة في معهد الصحة الوطني أن نتائج الدراسة توفر معلومات مفيدة للمتزوجين الذين يريدون إنجاب طفل ويقللون قدر الإمكان 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 إلى مواد كيميائية في البيئة. وشملت الدراسة 501 ثنائي من أربع مناطق في ولاية ميشيغان و12 منطقة في

تناولته المرأة خلال الحمل إلى الطفل عن طريق المشيمة التي تنمو في الرحم وتعد الطفل بالغذاء والأكسجين عن طريق حبل السرة. وتوصلت دراسات إلى أن الإفراط من الكافيين خلال الحمل يمكن أن يسبب الإسقاط. لذا ينصح الأطباء والخبراء المرأة الحامل بتقليل كمية الكافيين الذي تستهلكه إلى 200 ملليغرام في اليوم. ويعادل هذا الرقم كمية الكافيين في كوب ونصف الكوب من القهوة سعة 8 أونس أو كوب واحد سعة 12 أونس. كما لاحظ العلماء أن تناول الحامل الفيتامينات المتعددة يقلل خطر الإسقاط. فأن تناول الفيتامينات المتعددة قبل الحمل يقلل خطر الإسقاط بنسبة 55 في المئة والاستمرار في تناولها خلال فترة الحمل المبكرة يقلل خطر الإسقاط بنسبة 79 في المئة. ويوصي خبراء تناول للمرأة في سن الحمل كميات حمض الفوليك لأن تناولها خلال الأسابيع التي تسبق الإخصاب وتلبيه يقلل خطر إنجاب طفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي. وتحدث الإصابة بهذا المرض عندما لا يتكامل نمو النخاع الشوكي والدماغ خلال تكوين الجنين.

وشريكتها خلال فترة الحمل الممتدة من الأسابيع الأربعة قبل الإخصاب حتى نهاية الشهر السابع من الحمل. وعموما وجد العلماء أن الكافيين يرفع بدرجة طفيفة ضغط الدم ونحى القلب ويريد كمية البول. كما يمكن

تكتسب 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

باحثون : البرتقال يتفوق على الجزر 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. وتحدث 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 يونغادوينغ التي شاركت في الدراسة "إن جسم الإنسان لا يستطيع أن يصنع فيتامين سي ولهذا السبب نلجأ 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 أن النظام الغذائي الصحي أفضل من المكملات". وكانت دراسة أخيرة وجدت أن الزنك أفضل من فيتامين سي في الحماية ضد الزكام.

توصلت دراسة جديدة إلى أن بإمكان كبار السن تقوية نظرم بتناول البرتقال. واكتشف الباحثون الذين أجروا الدراسة أن 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 والفلل الأحمر والأخضر والفراولة والبروكولي والبطاطا. وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور كريست هاموند من كلية كنغ في لندن إن إجراء تغييرات بسيطة في النظام الغذائي مثل زيادة تناول الفواكه والخضروات "يمكن أن 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 أيضا.

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

إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة بنسبة 63%. كما أوضحت الدراسة

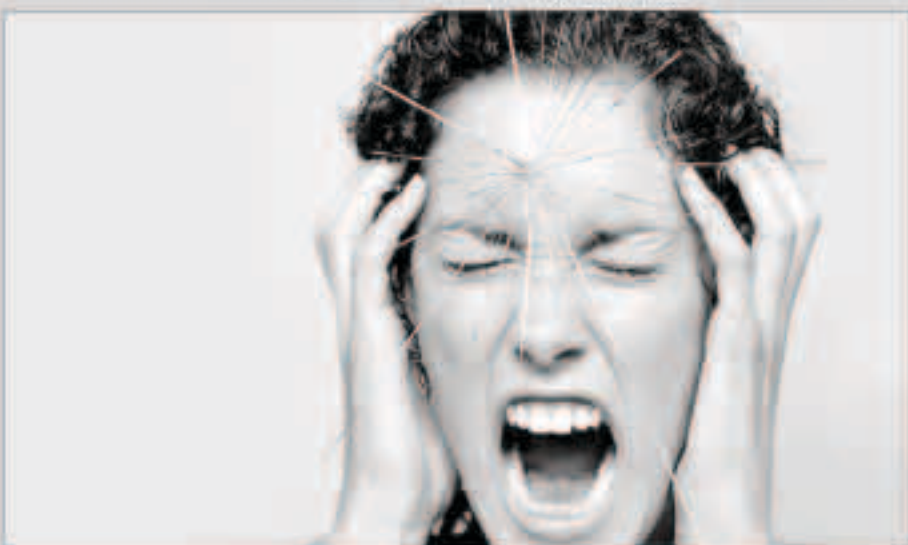
أن الاعتماد على النظام الغذائي النباتي القائم على تناول الخضراوات والفاكهة والحبوب فقط، سيؤدي إلى خفض عدد الوفيات 8.1 مليون شخص سنويا، كما سيؤدي إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة بنسبة 70%. وإلى جانب الفوائد الصحية، أوضح الباحثون أن تحول العالم إلى النظام النباتي في الغذاء سيحقق فوائد اقتصادية كبيرة، حيث إنه سيوفر سنويا مصروفات الرعاية الصحية ما بين 700-1000 مليار دولار سنويا، كما أن انخفاض نسبة انبعاث غازات الاحتباس الحراري سيوفر على العالم ما قيمته 570 مليار دولار. ولغلت الدراسة إلى أن تبني نظام غذائي صحي وببني 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 «يوبيسر ساينس» أن مجموعة من الباحثين من جامعة سيول الوطنية في كوريا الجنوبية بقيادة «داي هونغ كيم»، قامت بابتكار تكنولوجيا مزودة بالوقائف يمكنها قياس مستوى السكر في الدم، وتزويد المريض

بالدواء الذي يخفض مستويات السكر عند ارتفاعه. وبحسب الموقع، تستخدم التكنولوجيا الجديدة، المتكيفة لاصقة طبية، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الجلوكوز، ورسد 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 الذكي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء

المفتقرين. وأكد الموقع أن هذا الابتكار يعد حلا مزملا لمساعدة مرضى السكري على مراقبة مرضهم، فإنه ربما يكون قسارا 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.

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 إلتظار لبدء يومك. 5. خذ قسطا من الراحة وللتخلص من التوتر والضغط أثناء العمل، ننصح غرينفيل بالمشي في مكان هادئ ليضع دقائق مع إغلاق الباب وقفل الهاتف، مع البقاء في التنفس بعمق لمدة 5 ثوان، ومن ثم تكرر 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 اغضض عيشيك لمدة 30 ثانية مع الاستمرار في التنفس ببطء والتركيز على شيء إيجابي قبل أن تلتح عينيك. 6. تقلل الكافيين تؤكد غرينفيل أن الكافيين والمعروف كمحفز، يساعد على إفراز هرمونات التوتر في الجسم وله نفس تأثير المخدرات، لذا لا ينصح بالتوقف عن تناوله فجأة بل بالتدرج في الامتناع عنه. ولغلت إلى أن الكافيين، والذي يمتص في الدم بسرعة فائقة، غير موجود فقط في المنبهات الكافيهة، والشاي الأسود والأخضر إنما يوجد أيضا في الشوكولاتة وحتى العضوية الداكنة منها والتي تحتوي أيضا على مادة الثيوبرومين والتي تعمل على زيادة نشاطه في الجسم على كمية الثيوبوفان والتي

مع الإيقاع المتسارع لدمخ حياتنا في العصر الحالي، تزداد الضغوط والتوترات والشعور بالإجهاد والتعب مع هذا الأمر تتأخر خطيرة للغاية منها مشاكل صحية كثيرة تبدأ بالقلق والإرهاق، وقد تصل إلى الخفقان وارتفاع دقات القلب، والارق، والصعاب، وتشنجات العضلات، ومشاكل في الجهاز الهضمي. ولكن بينما لا نستطيع السيطرة على الأمور التي تسبب لنا الإجهاد، فعليا 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. وأوضح غلينفيل، وفق صحيفة «ديلي ميل» 6 خطوات مذهلة للتغلب على الإجهاد والتوتر، وهي:

1. تناول كميات قليلة من الطعام على فترات للحفاظ على مستويات السكر في الدم أمر أساسي للتخلص من التوتر، وبما أن الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة يحفز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول، فننصح غلينفيل بتناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات على أن تحتوي هذه الوجبات على البروتين لضمان الإحساس بالشبع. وأوصحت أن هذا النظام من شأنه أن يتحكم في الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة، لأنه إن يسبح بانخفاض نسبة السكر في الدم، وبالتالي، ستنخفض مستويات الأدرينالين، الأمر الذي يجعله للقليل تشعر بالسعادة والهدوء الداخلي.
2. الضحك بصوت مرتفع الضحك هو أحد أفضل علاجات

لاصقات عوضاً عن الحقن لمرضى السكر



بالدواء الذي يخفض مستويات السكر عند ارتفاعه. وبحسب الموقع، تستخدم التكنولوجيا الجديدة، المتكيفة لاصقة طبية، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الجلوكوز، ورسد 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 الذكي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء

المفتقرين. وأكد الموقع أن هذا الابتكار يعد حلا مزملا لمساعدة مرضى السكري على مراقبة مرضهم، فإنه ربما يكون قسارا 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، المتكيفة لاصقة طبية، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الجلوكوز، ورسد 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 الذكي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء