



دراسة: النظام الغذائي المشبع بالدهون مرتبط بسرطان البروستاتا



الدهون المشبعة

أشارت دراسة أمريكية حديثة إلى أن الرجال المصابين بسرطان البروستاتا قد يكونون معرضين أكثر لاشكال أخطر من هذا المرض إذا كان نظامهم الغذائي يحتوي على الكثير من الدهون في اللحوم ومنتجات الألبان.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية سرطان وأراض البروستاتا إن تزايد تلك المخاطر مرتبط بالدهون المشبعة والكوليسترول التي لا يتناول مرضى سرطان البروستاتا أدوية لتخفيض مستوياتها لديهم.

كما خلصت الدراسة إلى أن الصلة بين الغذاء الذي يحتوي على دهون مشبعة وشدة سرطان البروستاتا أقوى في الرجال ذوي الأصول الأوروبية مقارنة بالأمريكيين من أصل أفريقي.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة إيمّا كوت من جامعة نورث كارولينا في تشايل هيل «النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الدهون المشبعة يساهم في ارتفاع معدلات الكوليسترول في الدم الذي تم ربطه بالفعل بتطورات أسوأ في سرطان البروستاتا».

ووفقا للرابطة الأمريكية لسرطان فرجل من بين كل سبعة في الولايات المتحدة بشخص بالإصابة بسرطان البروستاتا.

وأشار الباحثون إلى أن المرض شائع أكثر في الدول الغربية التي عادة ما يميل الناس فيها أيضا لاستهلاك الأطعمة تحتوي على نسب أكبر من الدهون المشبعة. ولإستكشاف العلاقة بين

سرطان البروستاتا والدهون في النظام الغذائي استخدم فريق الباحثين في الدراسة بيانات 1854 رجلا تم تشخيص حالتهم حديثا بالإصابة بسرطان البروستاتا من بينهم 321 أو 17 بالمئة مصابون بسرطانات «شديدة جدا».

وفي إطار مشروع أبحاث مشترك عن سرطان البروستاتا بين نورث كارولينا ولويسيانا أجاب الرجال الذين شملتهم

الدراسة على أسئلة عن عاداتهم النظام الغذائي لكل رجل منهم وأيضا كميات الدهون غير المشبعة وهي الأنواع توجد في زيوت الخضروات وفي الأسماك. وتوصل الباحثون إلى أن

الرجال المصابين بدرجات أكثر شراسة من سرطان البروستاتا يتناولون طعاما يحتوي على كمية أكبر من السعرات الحرارية والعمر والعرق والأنشطة التي يمارسونها. وقام الباحثون باحتساب مستويات الدهون المشبعة في النظام الغذائي لكل رجل منهم وأيضا كميات الدهون غير المشبعة وهي الأنواع توجد في زيوت الخضروات وفي الأسماك. وتوصل الباحثون إلى أن

النوع المشبع مقارنة بالرجال المصابين بدرجات أقل خطورة من المرض. وتم ربط الغذاء الذي يحتوي على معدلات مرتفعة من الدهون المشبعة باحتمالية أكبر بالإصابة بدرجات شرسة من السرطان بنسبة بلغت 51 بالمئة. كما ظهرت علاقة بشكل منفصل بين معدلات الكوليسترول وزيادة تلك المخاطر لكن في الرجال المنتمين للعرق الأبيض فقط.

قال البروفيسور الألماني إنغو فروبوزه إن التوتر النفسي يشكل إجهادا للجسد والذهن أيضا حيث أنه قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بشد عضلي وصداغ وانسدادات.

وأضاف فروبوزه، مدير مركز الصحة بالجامعة الألمانية الرياضية، أنه يمكن معالجة هذه الأعراض عن طريق التدليك الذاتي حيث يعمل التدليك على تحفيز عملية الأيض وتنشيط عملية إفراز هرمونات السعادة وتقوية جهاز المناعة، مما يساعد على إزالة الانسدادات والاسترخاء البدني والذهني. وأردف البروفيسور الألماني أن تدليك الوجه يعد من الوسائل الفعالة للتدليك الذاتي، حيث تساعد هذه التقنية على الشعور باسترخاء

فوري. ولهذا الغرض يتم المسح برفق بياض الكف من الأنف في اتجاه عظم الوجات إلى الأذن، ليتم بعد ذلك تحريك الأصابع بلطف على مواضع الوجه البارزة، وأيضا يتم المسح على منطقة الفم والعينين بلطف. ولإرخاء الذقن، يتم الضغط عليه بحركات خفيفة، كما أن حركات الطرق اللطيفة يمكنها تخفيف التوتر وزيادة تأثير شد الجلد. وتعد الرقبة والاكاتف أكثر أجزاء الجسم عرضة للشد العضلي، ويرجع السبب في الغالب إلى الجلوس الطويل في المكتب أو التحميل على جانب واحد. ويمكن إزالة الانسدادات عن طريق تدليك عضلات الرقبة تدليكا خفيفا، ويتم البدء من مؤخرة الرأس انطلاقا من الفقرات العنقية العلوية، ومن هناك تنزلق اليد



تدليك الرقبة

بمحاذاة الفقرات العنقية إلى الفقرات الصدرية. وينبغي تدليك المواضع التي تظهر عليها أعراض الشد بشكل خاص، بشكل جيد، حيث يتم مسح العضلات بفرز من الضغط بإطراف الأصابع. وتساعد الحركات الدائرية الخفيفة على إزالة الانسداد، بينما تعمل الإطالة الخفيفة للرقبة وعضلات العنق الخلفية على إزالة التوتر الكامل للعضلات المجهدة. وأكد البروفيسور الألماني على ضرورة ألا ينتج عن جميع تقنيات التدليك أي شعور بالألم حيث يلزم أن يعود التدليك على الجسم بالراحة، بعدها يلزم أخذ حوالي ربع ساعة للاستمتاع بفترة الراحة، والإحساس بمدى التغيير، الذي أحدثه التدليك الذاتي بالجسد.

4 أطعمة تحتوي على مضادات حيوية.. أهمها الثوم والكرب



فطائر المشروم

مع بداية موسم الشتاء وهبوب الموجات الباردة تكثر الأمراض المعدية التي يسببها فيروسات الفموسات النشطة، وقبل الإصابة بأحد هذه الأمراض يقدم موقع howstuffworks مجموعة من أنواع الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من المضادات الحيوية التي يمكن الاعتماد عليها في النظام الغذائي لإكساب الجسم مناعة ضد الأمراض.

1 - الثوم : أثبت الثوم فعاليته في علاج الأمراض المعدية أثناء الحرب العالمية الثانية عندما تمكنت المضادات الحيوية، وللمحرم دور كبير في علاج اليكتريا الحزونية في الجهاز الهضمي، قرحة المعدة، الأورام السرطانية، جرتومة السلونيليا.

2 - المشروم من أهم أعراض الحالة السعال خاصة أثناء الليل، والبلغم، وحساسية المنطقة حول العينين. عادة تشفى الجيوب الأنفية من تلقاء نفسها، لكن إذا استمرت أعراضها لدى الطفل أكثر من 5 أيام عليك مراجعة الطبيب.

عواد تفوق كثير من الأدوية . 4 - البصل سواء مطبوخ أو نبي البصل يعتبر مضاد حيوي واسع المفعول فيكون علاج فعال للقضاء على نزلات البرد والانفلونزا ، كما أن البصل يحتوي على نسبة عالية من الكبريت القادر على محاربة الأمراض المعدية دون اللجوء إلى تناول المضادات الحيوية .

العالية لمثل البكتريا، بالإضافة إلى قدرته على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ، وضبط ضغط الدم وقدرات فائقة على علاج مختلف الالتهابات . 3 - الكرب الكرب من الخضروات التي تحارب الالتهابات كما أنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الخلايا السرطانية، وقد أثبتت كثير من الدراسات الطبية أن الكرب يحتوي على



سعال الاطفال

ينزعج الآباء كثيراً عندما يتعرض أطفالهم لصعوبات في النوم، ويحدث ذلك عندما تصيب الطفل نوبات من السعال أثناء الليل تتسبب في بقلته وبقلته الأبوبين. يشير السعال أثناء الليل إلى عدة مشاكل: الخناق (السعال الديكي)، أو الحساسية والربو، أو التهاب الشعب، أو الجيوب الأنفية. بالإضافة علاج معظم هذه الحالات في المنزل، لكن تنبغي مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود سبب طبي آخر لنوبات السعال.

عادة تشفى الجيوب الأنفية من تلقاء نفسها، لكن إذا استمرت أعراضها لدى الطفل أكثر من 5 أيام عليك مراجعة الطبيب الخناق (السعال الديكي) يسبب الخناق سعالًا خشبًا يجعل الصوت مبحوحًا. ويحدث السعال أثناء الليل في هذه الحالة على شكل نوبات طويلة، سبب هذا السعال هو التهاب في الأحبال الصوتية والقضية الهوائية. تصيب هذه الحالة الأطفال في عمر أقل من 5 سنوات، ومن أعراضه الأخرى صعوبة البلع، وخشونة الصوت، وارتفاع الحرارة. بحسب توصيات عيادة مايو كلينيك يمكن علاج هذا السعال باستخدام جهاز مرطب للفرقة أثناء الليل، وشرب الكثير من السوائل. وقد يصف الطبيب علاجاً لتسريع الشفاء.

الربو

إذا كان لدى طفلك ربو سيسبب ذلك ضيقاً في القصبة الهوائية وتورماً في العضلات المحيطة بها

ما ينتج عنه ضيق في التنفس. من أهم علامات الربو قصر النفس والصغير. يحدث الربو لأسباب عديدة تختلف من شخص لآخر. ويطلب علاجها مراجعة الطبيب.

الالتهاب الشعبي

يحدث هذا الالتهاب في أنابيب الشعب الهوائية، ويكون ذلك نتيجة الإصابة ببرد، من أهم أعراضه السعال، والبلغم الأبيض أو الأصفر أو الأخضر، والصداغ، والشعور بضيق في الصدر. يستمر الالتهاب أسبوعاً، ويطلب شرب الكثير من السوائل، وتنفس

هواء دافئ ورطب، وقد يصف الطبيب مضاداً حيوياً.

الجيوب الأنفية

يسبب التهاب الجيوب الأنفية تورماً وانسدادا في الأنف، ومع الوقت يتراكم البلغم. يمكن أن يحدث التهاب الجيوب الأنفية

7 أنواع من الفواكه تمكّنك من الحصول على بطن مشدود في شهر واحد



الفواكه المسبح لها خواص سحرية في إنقاص الوزن والتخلص من الدهون

إذا كنت ممن يسعون للحصول على بطن مشدود خلال فترة زمنية قصيرة، فعليك ببعض أنواع من الفواكه التي ستساعدك في تلك المهمة الشاقة، وستوصلك إلى هدفك خلال شهر واحد.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن تلك الفواكه السبع لها خواص سحرية في إنقاص الوزن والتخلص من الدهون، خاصة في منطقة البطن.

وقائمة الفواكه السبع تتكون من:

1 - البطيخ فهو غني بالماء وبالإحماض الأمينية وفيتامين «C»، مما يساعد على التخلص من الدهون، خاصة من منطقة البطن.

2 - البابايا هي من الفواكه التي تحفز عملية الهضم، لذا فهي تساعد في التخلص من الوزن الزائد، وكذلك التخلص من الدهون حول منطقة المعدة.

3 - الأناناس هو من الفواكه التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة، كما أنه غني بفيتامين «C»، وهو يحفز عملية الحرق في الجسم ويقلل من الدهون المترسبة في منطقة البطن.

4 - الأفوكادو

هي من الفواكه التي تساعد في التخلص من الوزن الزائد، فهي غنية بالألياف والدهون أحادية التشبع، وهي تساعد على التخلص من الدهون بمنطقة البطن في زمن قياسي.

5 - الخوخ هو من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم والألياف التي تحفز عملية الهضم، وهو من الفواكه التي تساعد في التخلص من الوزن الزائد وتحفز عملية حرق الدهون في منطقة البطن.

6 - التفاح التفاح من الفواكه الغنية بالألياف. ويساعد في حرق الدهون في منطقة البطن، ولضمان الحصول على بطن مشدود، يكفي تناول تفاحة واحدة في اليوم.

7 - العنب هو من الفواكه التي تتميز بقدرتها على تحفيز عملية الحرق بالجسم، وخصوصا حرق الدهون بمنطقة البطن.