إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2597 - السنة التاسعة
الإثنين 23 محرم 1438 - الموافق 24 اكتوبر 2016
Monday 24 October 2016 - No.2597 - 9th Year

دراسة تكشف سر فوائد الشوكولا الداكنة

نجح علماء من الولايات المتحدة في اكتشاف سر فوائد الكاكاو والشوكولا الداكنة للجسم، وخاصة بالنسبة لعمل القلب والدورة الدموية وتخفيض نسبة السكر والأنسولين في الدم.

الشوكولا الداكنة تحتوي على كميات كبيرة من مادة فلافونويد تساهم في تحسين عمل القلب والدورة الدموية نتائج الدراسة الحالية لا يمكن تعميمها على أنواع أخرى من الشوكولا لأن نسبة السكر فيها تختلف توصل علماء من جامعة براون الأمريكية في دراسة حديثة إلى أن الشوكولا الداكنة التي تحتوي على كميات كبيرة من مادة فلافونويد تساهم في تحسين عمل القلب والدورة الدموية. ونشروا نتائج دراستهم في الدورية العلمية «جورنال أوف نوتريشن».

وبحث العلماء بيانات 19 دراسة سابقة حول استهلاك مادة الكاكاو، وركزوا في دراستهم على استهلاك مادة فلافونويد وتأثيراتها على عمل القلب والدورة الدموية، حيث أنها تؤثر على الواصم الحيوي (مصطلح يشير بشكل عام إلى مؤشر قابل للقياس لأحد الحالات أو الظروف الحيوية) المسؤول عن تسيير عملية التمثيل الغذائي للقلب، نقلاً عن البروفيسور سيمين ليو المشرف على الدراسة.

وذكر موقع «هايل براكسيس» الألماني للنصائح الطبية، أن العلماء توصلوا إلى أن تناول مادة فلافونويد الموجودة في الكاكاو يقلص احتمالية الإصابة بمرض «عسر شحميات الدم».

ويتكون هذا المرض عبر تجمع ووجود كميات غير طبيعية من الكولسترول ومادة ثلاثي الغليسريد في الدم. ويسبب هذا المرض رفع مستوى الأنسولين في الدم وتكون الالتهابات، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، حسب ما ذكر البروفيسور ليو.

وذكر العلماء أن تأثيرات مادة فلافونويد الصحية على عمل القلب والدورة الدموية واضحة ويمكن ملاحظتها على الأشخاص الذين أجريت عليهم التجارب والذين تناولوا ما بين 200 و600 مليغرام من فلافونويد، بالإضافة إلى ذلك اكتشف العلماء أن نسبة الأنسولين وسكر الدم انخفضت بعد تناول فلافونويد.

وكان أغلب الأشخاص الذين أجري عليهم الاختبار قد تناولوا مادة فلافونويد الموجودة في الشوكولا الداكنة التي تتكون من الكاكاو. وذكر العلماء المشرفون على الدراسة أن نتائج الدراسة الحالية لا يمكن تعميمها على أنواع أخرى من الشوكولا، لأن نسبة السكر فيها تختلف وتكون في الغالب أكبر من نسبة السكر في الشوكولا الداكنة، كما نقل موقع «نيوز ميديكال» الالكتروني.

الشوكولا الداكنة

خطر السكري يتضاعف إذا شربت عبوتي صودا يومياً

قالت نتائج دراسة سويدية جديدة إن تناول عبوتين من مشروبات الصودا يضاعف خطر الإصابة بمرض السكري من النوع2 وأحد أنواع مرض السكري من النوع1 يصيب البالغين. وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت في معهد كارولينسكا أنه حتى عند تناول مشروبات محلاة اصطناعيا يظل الخطر قائما بالقدر نفسه، على الرغم من أنه يتم ترويج هذه المشروبات باعتبارها قليلة السعرات الحرارية.

نشرت نتائج الدراسة في المجلة الأوروبية للغدد، واعتمدت بياناتها على متابعة 2874 شخص في السويد، بينهم 1136 مصاب بالسكري من النوع2، و1137 مصاب بأحد أشكال السكري من النوع1 يسمى (لادا) و357 شخصا يتمتعون بصحة جيدة.

وأظهرت النتائج أن تناول مشروبين من مشروبات الصودا يضاعف خطر الإصابة بالسكري من النوع1، ويزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع2 مرتين ونصف.

وفسرت البروفيسور جوزفين لوفنبرغ المشرفة على الدراسة التأثير السلبي للتحلية الاصطناعية بأن هذه النوعية من التحلية تتسبب في تغيير توازن بكتريا الأمعاء ما يؤدي إلى ردة فعل مناعية على الجلوكوز، إلى جانب أنها تزيد الشهية.

التحلية الاصطناعية تزيد الشهية

8 علامات غير عادية تحذر من الأزمة القلبية

أحياناً تهاجم مشاكل وأمراض القلب فجأة، لكن قبل الوصول إلى هذه المرحلة هناك علامات غير شائعة، أو بسيطة تحذّر من تطوّر المرض. لا تُصنّف هذه العلامات ضمن الإشارات الرئيسية، فهي رسائل تحذيرية خفيفة، لكنها ذات أهمية كبيرة إذا أنصت الإنسان لها قبل أن يهاجمه المرض.

ألم الصدر

هذه إحدى العلامات الشائعة أيضاً، ويشعر فيها الإنسان بضيق مع ألم في الصدر، ولا ينبغي تجاهلها لأنها إشارة تحذير من وجود انسداد في الأورطي.

ألم أسفل الذراع

هذه إحدى العلامات الواضحة أيضاً على تطور الأزمة القلبية، وتصيب أسفل الذراع الأيسر.

ألم الصدر

ألم الفك والرقبة

يمتد ألم الأزمة القلبية أثناء تطورها إلى الرقبة وأحياناً الفك.

الصداع

القلب مسؤول عن ضخ الدم إلى الدماغ، فإذا حدث اضطراب في تدفق الدم إلى هذا الجزء يشعر الإنسان بالصداع.

الدوخة

هذه أيضاً إحدى علامات نقص تدفق الدم إلى الدماغ، حيث يحدث دوّار أو دوخة.

الشخير

قد يحدث الشخير أثناء النوم لعدة أسباب منها التوتر والجيوب الأنفية، وقد يكون السبب متاعب في القلب.

السعال المستمر

نتيجة عدم تدفق الدم جيداً إلى الرئتين ويتواصل السعال.

تورّم الساق والقدم

هذه أيضاً علامة على عدم قدرة القلب على ضخ الدم إلى القدمين والساقين، فيحدث تورّم.

دراسة: قلة نوم الطفل تؤدى إلى اضطرابات سلوكية وعاطفية

قلة نوم الطفل تؤدى إلى اضطرابات سلوكية

كشف الموقع الأمريكي « the new york post » عن دراسة جديدة في طب الأطفال توضح أهمية النوم وتأثيره على الصحة العامة للطفل، حتى وصوله لسن المراهقة.

وفي هذا السياق، قال الدكتور Michelle M. Garrison، « الباحث في جامعة واشنطن والمتخصص في الطب النفسي للأطفال والمراهقين، إن مشاكل النوم والسلوك في مرحلة الطفولة المبكرة هي ردود فعل لا إرادية، لافتا إلى أن قلة النوم أو الاستيقاظ الليلي المتكرر (ثلاث مرات أو أكثر) يؤدى إلى المزيد من المشاكل العاطفية والسلوكية في الطفولة.

وأوضح الدكتور Oskar Jenni»، أستاذ طب الأطفال في مستشفى جامعة زيورخ، أن الاختلاف في احتياجات الطفل من النوم تختلف من طفل لآخر بسبب العمر، وعلى الآباء فهم حاجة أطفالهم إلى النوم، ويمكن أن تنشأ المشاكل السلوكية أيضا عندما يتم إرغام الأطفال على قضاء المزيد من الوقت في السرير أكثر مما يحتاجون فعلا. وأضاف الباحثون أن تنظيم النوم ومواعيده للطفل يساعد على تنظيم سلوكه وحياته الطبيعية كبقية الأطفال في نفس عمره.

ممارسة الرياضة فى النهار تنمى العضلات وتعزز الصحة عكس الليل

ممارسة الرياضة فى النهار

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة ومثيرة، حيث أفادت أن ممارسة الرياضة في الصباح تختلف عن ممارستها في المساء من حيث التأثير على الصحة.

ووفقا للبحث الذي أجرته جامعة شيكاغو «تورث وسترن»، أوضح الباحثون أن عضلات الجسم تنمو طبقا لإيقاع الساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، لافتين إلى أن الوقت المثالي لنمو العضلات هو في المساء.

وأشار معد الدراسة البروفيسور الدكتور «جوزيف باس» في الدراسة المنشورة مؤخرا عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن الأوكسجين والساعة الداخلية يقومون بالتعاون معاً داخل خلايا العضلات لإنتاج الطاقة، لذلك اختيار توقيت ممارسة الرياضة أهم من ممارستها.

وتابع الباحثون أن قدرة الخلية على أداء المهام وتختلف وفقا لوقت الممارسة من اليوم، لافتين إلى أن الرياضيين يجب أن يعملوا بها ولكن في المستقبل، ربما، قد تكون قادرة على الاستفادة من هذه الأفكار لتحسين وظيفة العضلات.

وأضاف الباحثون أن خلايا العضلات تحتاج إلى الأكسجين كي تعمل وتنمو بشكل صحيح لذلك فإن النهار هو الوقت المثالي لها حتى تستمر في بذل الطاقة.

هل تعرف الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا؟

الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا

مع بدء فصل الخريف يُصاب الكثيرون برشح في الأنف واحتقان في الحلق، ويتساءل الكثيرون هل هذه أعراض نزلة برد أم إنفلونزا؟!

ويقدم المعهد الألماني للجودة والاقتصادية في القطاع الصحي الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا فيما يلي: التطور: تتطور نزلات البرد بشكل خفي، في حين تتطور الإنفلونزا بشكل أكثر سرعة وقوة، لذا سرعان ما يشعر مريض الإنفلونزا بتعب شديد.

الأعراض: الإنفلونزا ونزلة البرد في بعض الأعراض، وهي الصداع والمخاط في الأنف والحمى وآلام بالأطراف، ولكن الإنفلونزا تؤثر بشكل أكبر على كامل الجسد، حيث يُصاب المريض بفقدان الشهية وإعياء شديد وحمى شديدة (درجة الحرارة فوق 40 درجة)، وبالنسبة للأطفال يمكن ظهور مشاكل بالجهاز الهضمي. المدة: عادة ما يتم التعافي من البرد بعد أسبوع، وأيضا تتلاشى أسوأ أعراض الإنفلونزا في الغالب في غضون أسبوع، ولكن عادة ما يعاني مرضى الإنفلونزا من السعال والتعب لفترة أطول.