إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2628 - السنة التاسعة
الثلاثاء 29 صفر 1438 - الموافق 29 نوفمبر 2016
Tuesday 29 November 2016 - No.2628 - 9th Year

ميكروبات الأمعاء تساعد على اكتساب الوزن بعد خسارته

اكتساب الوزن الزائد بعد خسارته يرجع إلى مجموع الميكروبات في أمعائهم

قال عالمان يدرسان تأرجح الوزن لدى الفئران إن ميل الأفراد إلى اكتساب الوزن الزائد مرة أخرى بسرعة بعد نجاحهم في فقده ربما يرجع إلى مجموع الميكروبات الموجودة في أمعائهم والتي تصل إلى تريليونات وتعرف باسم ميكروبيوم.

ووجد الباحثان أن التغيرات في الميكروبات الموجودة في الأمعاء التي تحدث عندما يفقد فأر يعاني من السمنة الوزن يمكن أن تستمر لعدة أشهر،وهو ما يسهم في تسريع عملية استعادة الوزن لاحقا إذا ما توقف النظام الغذائي الذي اتبعوه.

وقال الباحثان إنه إذا ما حدث نفس الشيء لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة – كما يعتقد الباحثون – فيمكن أن يساعد هذا في تفسير سبب فشل كثيرين في الحفاظ على الوزن الذي فقدوه واكتسابهم ربما لعدد أكبر من الكيلوغرامات التي خسروها.

وفي اتصال هاتفي قال الباحثان إيران سيغال وإيران إليناف من معهد «وايزمان» للعلوم في إسرائيل، إنه رغم حدوث تقدم في دراسة السمنة وأسبابها فإن استعادة الوزن مرة أخرى مسألة غير مفهومة.

وقال سيغال: «يتبع الناس نظاما غذائيا مرات ومرات.. إنها مشكلة شائعة للغاية. ما يصل إلى 50% من البدناء يعانون من عودة الوزن».

وفي محاولة لمعرفة السبب، أجرى سيغال وإليناف اختبارات على الفئران وأعطوها وجبات غنية بالدهون تخللتها فترات من النظام الغذائي العادي قليل الدهون.

ووجدا تغيراً في الميكروبات الموجودة في الأمعاء لدى الفئران التي فقدت الوزن واستمرت هذه التغيرات لعدة أشهر وأسهمت في استعادة الوزن الزائد بسرعة إذا ما تناولت الفئران وجبات غذائية عالية الدهون مرة ثانية.

ولدراسة ما إذا كان ذلك يرجع للميكروبيوم، نقل الباحثان الميكروبيوم الذي تعرض للتغير إلى فئران لم تعاني من تأرجح الوزن من قبل، ووجدا أيضا أنها استعادت الوزن الزائد بسرعة عند إطعامها وجبات عالية الدهون.

وقال سيغال: «الميكروبيوم في حد ذاته لا يكفي لإحداث هذا التأثير (اكتساب الوزن بسرعة) ولكن الأمر يرجع إلى النظام الغذائي مع الميكروبيوم».

ولم يتمكن الباحثون من تحديد كيف يمكن أن يسبب وجود الميكروبات في الأمعاء بعد اتباع النظام الغذائي في زيادة الوزن مرة أخرى.

ولكنهما اكتشفا بعد إجراء مزيد من التحليل للميكروبيوم أن من بين التغيرات الرئيسية التي تحدث انخفاضا في مستويات مركبات نباتية تسمى فلافونيدات في الأمعاء بعد اتباع النظام الغذائي وانخفاض استهلاك الطاقة.

مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل عند الشيخوخة

مرضى الاكتئاب

نتائج جديدة وخطيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، أفادت بأن المراهقين الذين يعانون من القلق والاكتئاب هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بالأمراض الجلدية والتهاب المفاصل، فضلا عن وجود صلة بين نوبات الصرع واضطرابات الأكل.

وأوضح الباحثون خلال الدراسة المنشورة مؤخراص عبر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن النتائج المتوصل إليها تظهر الحاجة إلى ضرورة علاج كل من الاضطرابات النفسية والأمراض الجلدية معا في سن مبكر.

ولتأكيد نتائج الدراسة، قام فريق دولي من الباحثين الألمان والسويسريين على دراسة حالات نحو 6500 مراهق، في محاولة لفهم العلاقة بين الأمراض البدنية والعقلية، مشيرين إلى أن المراهقين الذين يعانون من بعض الإضطرابات النفسية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العضوية.

وأشار الباحثون إلى أن المراهقين يعانون من الاكتئاب والقلق، كانوا في كثير من الأحيان الأكثر عرضة لظهور أعراض جسدية مرضية، مثل التهاب المفاصل وأمراض بالجهاز الهضمي، مضيفا أنها الدراسة الأولى التي يكشف فيها النقاب عن العلاقة بين الأمراض النفسية واضطرابات الأكل بين المراهقين.

زيادة الوزن وقلة الحركة .. من أهم أسباب آلام الظهر

الجلوس لفترة طويلة يسبب آلام الظهر

أفادت الرابطة الألمانية للعمود الفقري أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور آلام الظهر.

ومن أهم الأسباب:

الجلوس لفترات طويلة قد يؤدي على المدى الطويل إلى التحميل غير الملائم للعضلات، كما أنه يتسبب في توتر العضلات وظهور آلام. وللتغلب على هذه المشكلة أوصت الرابطة الألمانية بممارسة بعض الأنشطة الترفيهية مثل المشي أو بعض أنواع الرياضة مثل البيلاتس أو اليوغا.

قلة الحركة تتسبب في تراخي العضلات وعدم إمداد الأقراص الفقرية بالماء والمواد الغذائية الكافية. وتعتبر السباحة والجري من ضمن الرياضات المناسبة التي تساعد على تجنب آلام الظهر.

زيادة الوزن تؤثر في المقام الأول على الأقراص الفقرية، والتي تعمل كممتص للصدمات بين فقرات الظهر. ولذلك ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من السمنة الحرص إنقاص الوزن من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية.

الإجهاد قد يؤدي إلى توتر العضلات، لذلك نصحت الرابطة الألمانية بتخفيف الضغط والتوتر النفسي قدر الإمكان، ولكن مع العمل على تقوية عضلات الظهر.

الأحمال الثقيلة تمثل مشكلة خاصة في حال ضعف العضلات، والتي تتسبب في الغالب في آلام مفاجئة في الظهر، ولذلك نصح الأطباء الألمان باستخدام حقائب الظهر وتوزيع الأحمال قدر الإمكان. وعند الشراء يفضل شراء حقيبتين صغيرتين بدلا من واحدة كبيرة، ومن الأمور الهامة الأخرى ثني الركبة بدلا من الظهر عند رفع الحقائب.

التنزه في الهواء الطلق يساعد في التغلب على جفاف العيون

التنزه في الهواء يساعد في معالجة جفاف العيون

أفادت الرابطة الألمانية لأطباء العيون أن التنزه في الهواء الطلق وتناول الكثير من المشروبات والسوائل يمكن أن يساعد في معالجة جفاف العيون، التي قد تنتج عن الانتقال من الهواء البارد بالخارج إلى جو دافئ داخل المنزل.

وأوصت الرابطة الألمانية الأشخاص الذين يجلسون أمام شاشات الحاسوب لفترات طويلة بالرمش أكثر من مرة عن عمد، لأن العمل بتركيز أمام شاشة الكمبيوتر يقلل من عدد المرات التي يتم فيها الرمش بالعين، وهو ما ينتج عنه عدم تجديد الطبقة الدمعية.

وأشار الأطباء الألمان إلى أن تنظيف حافة الجفن تفيد في بعض الأحيان، حيث يتم فيها إفراز الطبقة الدهنية العليا من الطبقة الدمعية، وهي تضمن عدم تبخر الطبقة بسهولة.

ويمكن تنظيف حواف الجفن بالماء الدافئ برفق، مع التدليك اللطيف بواسطة قطعة من القطن والتي تعزز من عملية الإفراز. ونصحت الرابطة الألمانية بضرورة استشارة الطبيب في حالة جفاف العين بشكل دائم.

أدلة جديدة على علاقة مشروبات الصودا بقلة النوم

مشروبات الصودا تؤثر على نومك

خلصت دراسة أميركية إلى أن البالغين الذين لا ينامون سوى 5 ساعات في الليلة يكونون على الأرجح ممن يشربون الصودا كثيرا مقارنة مع من يحصلون على قدر أكبر من الراحة.

وقال الباحثون في دورية «سليب هيلث» إن الصودا هي المصدر الرئيسي للسكر المضاف في النظام الغذائي الأميركي. وأضافوا أن لكل من الصودا وقلة النوم علاقة بالبدانة، وأن المشروبات المحلاة بالسكر لها صلة أيضا بارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وفحص الباحثون بيانات قرابة 19 ألف بالغ، ووجدوا أن نحو 13 بالمئة من المشاركين كانوا ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة. وما كان يميز من ينامون عددا قليلا من الساعات هو أنهم شربوا كميات أكبر من المشروبات المحلاة بالسكر بمقدار 21 بالمئة مقارنة مع البالغين الذين كانوا يحصلون على القدر الصحي من النوم في كل ليلة وهو سبع إلى ثماني ساعات.

وأشارت فحوص أخرى على نوع المشروب إلى أن العامل الأساسي كان مشروبات الصودا التي تحتوي على السكر والكافيين.

وقال أريك براثر من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو «السبب الأرجح الذي يمكن أن يجعل استهلاك الصودا يؤثر سلبا على النوم هو تناول الكافيين الذي يوجد عادة في الصودا، لأن الكافيين يوقف تكون مادة كيميائية في الدماغ مسؤولة عن شعورنا بالتعب.»

وأضاف عبر البريد الإلكتروني «وبالنسبة للسكر فمن المرجح أن قلة النوم تزيد من دافع المرء لتناول السكر وليس لأن السكر يؤثر سلبيا في قدرتنا على النوم».

وقال إن الدراسة لم تثبت أن السكر أو الكافيين يسببان بشكل مباشر مشاكل في النوم.

وخلص الباحثون إلى أن من لم يناموا أكثر من خمس ساعات تناولوا كمية من الصودا العادية تفوق من ناموا سبع أو ثماني ساعات بمقدار 26 بالمئة، كما شربوا كمية أكبر من المشروبات التي تحتوي على الكافيين بمقدار 33 في المئة.

وقالت ماري بيير سان اونج وهي باحثة في مجال التغذية بجامعة كولومبيا في نيويورك ولم تشارك في الدراسة، إن الحد من شرب الصودا قد لا يضمن نوما أفضل في الليل لكنه لا يزال فكرة صائبة.

وأضافت «يكون الحد من استهلاك الصودا الهدف الأمثل، لأنه سيفيد عوامل صحية أخرى، إضافة إلى المساعدة على التحكم في السعرات الحرارية والوزن».

التمر.. منجم الطاقة المتكامل للجسم

التمر

أفادت خدمة معلومات المستهلك أن التمر يعتبر مصدراً متكاملاً لإمداد الجسم بالطاقة، ونظرا لأنه يحتوي على ما يقرب من 65% من الكربوهيدرات، التي تتكون من السكر في الأساس، فإنه يعمل على رفع مستويات السكر في الدم.

ومع ذلك، حذر الخبراء الألمان من الإسراف في تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، نظرا لأن 100 غرام من التمر يحتوي على 280 سعر حراري، وعلى سبيل المقارنة فإنها تحتوي على سعرات أكثر من 100 غرام من النقانق.

ويشتمل التمر على كميات كبيرة من الألياف والمعادن، وكذلك فيتامين ب، وكميات عالية من الحمض الأميني تريبتوفان، التي يتم تحويله في الجسم إلى هرمون الميلاتونين المعروف بهرمون النوم، ولهذا السبب يفضل البعض تناوله قبل الذهاب للنوم. وتتوفر التمر المجفف على مدار العام.