



دراسة: الرياضة تحسن وظائف القلب والمخ وتقي من السرطان

دراسة يابانية: مياه البطاطا الحلوة مثالية في إنقاص الوزن



البطاطا الحلوة

وأعرب الباحثون عن تفاؤلهم من تأثير المبتدات الخاصة بالبطاطا الحلوة في تخفيض مستويات جزيئات الدهون في الفئران والتي يبدو أنها تتحكم في جزيئات الحدمن الشهية لدى الفئران، ويأملون في أن تأتي دراستهم بنتائج واعدة مع البشر وتساعد من يعانون من زيادة في الوزن. نظرا لأن الفئران تتشابه جدا من الناحية البيولوجية مع الإنسان، مشيرين إلى أن نتائج دراستهم بحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد الارتباط بين مياه البطاطا المختلفة عن الغليان وخفض الدهون في الجسم.

الدهون، إحداهما لتأولت البيبتد وهو حمض أميني ينتج عن إنزيم الهضم الموجود في المياه المختلفة عن غلي البطاطا الحلوة. وبعد مرور 28 يوما أخذ الباحثون القياسات الحيوية للفئران، بالإضافة إلى كتلة الكبد ومستويات الأنسجة الدهنية، مع أخذ مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية وهرمون الليبتين المسؤول عن الشعور بالجوع، وبروتين اديبونكتين المسؤول عن تنظيم مستوى الغلوكوز في الجسم وعملية التمثيل الغذائي. بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

اكتشف باحثون يابانيون طريقة جديدة ومثالية لإنقاص الوزن تكمن في البطاطا الحلوة، ليس في أكل لحمها الذي قد يزيد الوزن، بل في تناول المياه المغلية المختلفة عنها، حيث تعمل على كبح الشهية وخفض دهون الجسم وبالتالي تقليل الوزن. ووجد الباحثون في المعهد الوطني للزراعة وبحوث الغذاء الياباني في توسوكويا أن البروتين الذي ينتج أثناء عملية الغليان هو المسؤول عن حرق الدهون، واختبر الباحثون ذلك على الفئران، حيث قاموا بتقنية مجموعتين من الفئران بنظام غذائي عالي

ثم تحليل الأنظمة المعيشية والحياتية لهؤلاء الأشخاص إلى جانب معدلات استهلاكهم للكحوليات والتدخين، جنبا إلى جنب قياس الضغوط النفسية التي يتعرضون لها ومستويات نشاطهم الرياضي اليومي ونوعيته، والتي تنوعت ما بين رياضة الجري، السباحة، كرة القدم، الرقص، وكانت رياضة السباحة الأكثر انتشارا بنسبة 13.9% بينهم، تلتها الرياضات الهوائية (الايروبيكس) بنسبة 6.4%، الجري 5%، كرة القدم 3.1%، فيما بلغ معدل الوفيات 8.790 ألف حالة وفاة.

وأفادت الباحثة بيكا أوجا أن رياضة الركبت أسهمت في تراجع الوفيات المبكرة بنسبة 47%، ونحو 56% لأمراض القلب، كما أسهمت رياضة السباحة وركوب الدراجات والرياضات الهوائية (الايروبيكس) في تقليل معدل الوفيات بين ممارسيها.



ممارسة الرياضة

عدد كبير من الأشخاص بلغت أعمارهم الـ 52 عاما، خلال الفترة من 1994 - 2008، حيث

الوفيات المبكرة. وأظهرت الدراسات التي أجريت بصورة سنوية بين

لها تأثير إيجابي في الوقاية من أمراض القلب الوريدية إلى جانب الحيلولة دون حدوث

أوضحت دراسة أجراها فريق من الباحثين البريطانيين في المجال الرياضي، على أكثر من 80 ألف بريطاني يمارسون أنواعا مختلفة من الرياضة، أن رياضيي التنس والإسكواش تخفضان بنسبة 47% من خطورة الوفاة المبكرة، تلتها رياضة السباحة والايروبيكس، إضافة إلى ركوب الدراجة التي تخفض بنسبة تتراوح ما بين 15 - 28% من خطر الوفاة. وأشارت الدراسة إلى الفوائد المتعددة للرياضة على الصحة فهي تساعد في تحسين عمل وظائف القلب والمخ، وتحسن عملية التمثيل الغذائي والوقاية من السرطان، لتصبح خيارا صحيا فعلا للحفاظ على الصحة.

ومن ناحية أخرى، أوضحت الباحثة الفكتندية بيكا أوجا المشاركة في تطوير الأبحاث بالتعاون مع الفريق البريطاني، أن الحركات الرياضية المختلفة

الأطفال الذين يتعرضون للضرب قد يستخدمونه عندما يصبحون آباء

التنفس بعمق عبر الأنف أمر يساعد على تقوية الذاكرة



التنفس بعمق عبر الأنف

قدرة على تذكر شيء ما عند علاقته خلال عملية الاستنشاق وليس الزفير، وأن هذا التأثير يخفي تماما عند أخذ النفس عن طريق الفم. وتقلت بهذا الخصوص صحيفة «الدائلي ميل» البريطانية عن الباحثة الرئيسية بالدراسة كريستينا زيلانو، استاذ علم الأعصاب المساعد لدى كلية فاينبيرغ للعب بجامعة نورث وسترن، قولها: «من أبرز ما اكتشفناه في تلك الدراسة هو أن هناك فارقا كبيرا في نشاط الدماغ بمخلفتي اللوزة الدماغية والحصين أثناء عملية الشيق مقارنة بالزفير. نحن يأخذ الإنسان نفسه، فإنه يحفز بذلك الخلايا العصبية الموجودة في القشرة الشمية، اللوزة الدماغية، الحصين. وفي جميع أنحاء الجهاز الحوفي».

أثبتت دراسة حديثة حقيقة الفوائد التي تعود على الجسم عند أخذ «نفس عميق» من الأنف، خاصة في وقت الغضب، حيث تبين للباحثين الذين أجروا الدراسة في جامعة نورث وسترن الأميركية أن أخذ نفس عميق عبر الأنف امر يقوي الدماغ وينشط الذاكرة.

وأوضح الباحثون ذلك أن الأمر يرتبط بشكل أساسي ومباشر بما إن كان الشخص يقوم بشيق أم يزفير، وبما إن كان يقوم بذلك عن طريق الأنف أم الفم، واتضح من النتائج أن الأشخاص الذين شغلهم الدراسة كان يوسعهم التعرف بشكل أسرع على وجه تهيمن عليه ملامح الخوف عند مقابله أثناء قيامهم بعملية الشيق وليس أثناء الزفير. كما تبين أن هؤلاء الأشخاص كانوا أكثر



تعرض الطفل لتأثير غير ملائم داخل أسرته قد يجعله عدوانيا

حتى يضربها «وقد يستمر هذا التصرف فترة طويلة أثناء فترة البلوغ إذا تكرر في فترة الطفولة». وأضاف الطبيب «إذا تعرض الأطفال للتعنف داخل الأسرة فإنهم يصبحون أكثر لجوءا لاستخدام القوة مع أبنائهم فيما بعد، فالأطفال الذين يضربون يصبحون أبناء مستخدمين للضرب، وهذه معادلة نفسية، والاستثناء يؤكد القاعدة». وأشار شولته ماركفورت إلى أن الأمهات المعيلات أكثر تعرضا للضرب من قبل أبنائهن مقارنة بالأمهات اللاتي يعشن مع أزواجهن حيث تعمل تربية الأطفال عينا تقبلا على هؤلاء الأمهات لأنهن يضطرون لاتخاذ جميع القرارات الهامة وحدثن، وأشار الطبيب النفسي إلى أن تعرض الأمهات للضرب من قبل أبنائهن يحدث في العادة أكثر مع الأمهات اللاتي يعاتين من أحد الاضطرابات النفسية «وليس هناك أحد محصن ضد ذلك في أي دائرة مجتمعية».

ويتولى الطبيب ميشائيل شولته ماركفورت منصب مدير المستشفى النفسي للأطفال ومدير معهد الطب النفسي بمستشفى هامبورج الجامعي.

وقال طبيب نفسي في ألمانيا إن المناخ الأسري السيء يتولى على عوامل خطر كثيرة بالنسبة للأطفال وإن استمرار الخلاف بين الزوجين فترة طويلة يمكن أن يتسبب في عواقب وخيمة على الأطفال والبالغين على المدى البعيد. وأشار الطبيب النفسي للأطفال ميشائيل شولته ماركفورت إلى أن المناخ الأسري السيء يوفر عوامل خطورة كثيرة لتتدر بسلوكيات نفسية غير عادية وإن ذلك ينعكس على التقلبات العدوانية لهم أكثر مما ينعكس على الاضطرابات النفسية.

ورأى الطبيب النفسي الألماني أن تعرض الطفل لمناخ غير ملائم داخل أسرته قد يجعله عدوانيا في سن البلوغ لدرجة أنه قد يتبع أسلوبا مذلا لأمه أو

هذه الأطعمة تقاوم علامات التقدم بالعمر



كيف يمكن تأخير ظهور علامات التقدم بالعمر؟

خاصة الذي يصيب الرثة، كما أن الديبيل كروتين» يحافظ على قوة الإبصار ويمثل درعا واقيا للعينين ضد ضعف الإبصار الذي يتسبب به التقدم بالعمر. وتعد المكسرات الطبيعية من الأطعمة الرائعة التي تحارب علامات التقدم بالعمر، فهي

سرطان المعدة وسرطان المريء، أسما الجسر، فهو مصدر أساسي للبيتا كاروتين» الذي يعتبر نوعا من أنواع مضادات الأكسدة التي تحارب علامات التقدم بالعمر، كما أنها تقى من الإصابة بالعديد من الأمراض ومنها بعض أنواع السرطان

الدهون، والتي تكون متوفرة في الأسماك. فالأسماك تحتوي على أحماض «أوميغا 3» الدهنية التي تقوي مناعة الجسم، وتحافظ على مرونة الجلد، إضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وكذلك تقى من الإصابة ببعض أنواع السرطانات مثل

هناك عدة أنواع من الأنظمة الغذائية المفيدة التي تتبعها من أجل خسارة الوزن الزائد.. لكن هل فكرت يوما في اتباع نظام غذائي من أجل الوقاية من الشيخوخة أو تأخير ظهور علامات التقدم بالعمر مثلا؟

حقيقة الأمر أن هناك بالفعل عدة أطعمة تحارب الشيخوخة وتحد من ظهور علامات الكبر، إذا ما تناولناها بشكل يومي، إضافة إلى كونها تحمي من الكثير من الأمراض، بحسب ما ذكر تقرير نشره موقع «بولدسكاى».

لجهد تشجيع نظام غذائي منخفض الدهون، عادة ما يلجأ الشخص للابتعاد عن تناول الأفوكادو، لأنها غنية بالدهون، إلا أن الحقيقة هي أن تلك الثمرة غنية جدا والفائدة في تقليل نسبة الكوليسترول. وتعتبر الأفوكادو مصدرا رائعا للفيتامين «E» الضروري لضمان بقاء نغومة الجلد، كما أنها غنية بالبوتاسيوم الذي يقى من ارتفاع ضغط الدم.

كذلك فإن مختلف أنواع الثوت يحتوي على مضادات الأكسدة التي تشكل درعا يحمي الجسم ضد ظهور علامات التقدم بالعمر. ويحتل سمك السلمون عاملا للبروتينات وأنواع معينة من

السمنة في مرحلة المراهقة تسبب ضعف وظائف الدماغ



السمنة في مرحلة المراهقة

عند الوصول إلى سن الثلاثون، وأضاف المؤلف الرئيسي للدراسة البروفيسور «جيريبي الكرك» من جامعة براون للصحة العامة والطب، أن اتباع نظام غذائي بداية من مرحلة الطفولة على السخوخة يقلل الجسم من الأمراض ويعزز وظائف المخ. وقد نشرت نتائج الدراسة عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وذلك في التاسع من شهر ديسمبر الجاري.

وارتفاع ضغط الدم ومرضى الزهايمر والسرطان، لكن هذه الدراسة الجديدة هي أول بحث يظهر أن مرحلة الطفولة أو البدانة في سن المراهقة يمكن أن يكون لها انعكاسات طويلة مدرة في منتصف العمر. والأهم من ذلك، أن تأثير السمنة السلبية على وظيفة الإدراك في المخ قد يبدأ بالفعل في مرحلة المراهقة، بحسب النظر عن التغيرات في مؤشر كتلة الجسم على مدار الحياة

بلدت دراسة طبية حديثة تالغوس الخطر من زيادة الوزن، حيث أفادت أن السمنة خلال فترة المراهقة يمكن أن تؤدي إلى ضعف وظائف الدماغ لاحقا، سواء كان أو لم يتم إنقاص الوزن عند الوصول إلى عمر الثلاثون. ووجد العلماء مذن فترة طويلة أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يمكن أن يؤدي على الإزراك في الكبار، وكذلك رفع خطر الإصابة بمرض السكري