



لهذه الأسباب .. لا غنى عن هذه الحبوب الكاملة



لجسم الإنسان،
4 - الجاودار
بعد الجاودار أحد الحبوب التي تشبه القمح و الشعير، لكنه يتميز باحتوائه على أضعاف العناصر الغذائية الموجودة في الحبوب الأخرى. كما يحتوي على 4 أضعاف من مقدار الألياف الموجودة في القمح الكامل.
5 - حبوب الشعير الكاملة
يساعد تناول نصف كوب من حبوب الشعير الكاملة في التخفيف من مستويات الكوليسترول في الدم على نحو فعال. لذا فهو يعد أحد الحبوب الكاملة التي يجب عليك اختيارها.
6 - الحنطة السوداء
تعد الحنطة السوداء أحد أفضل المصادر الغنية بالفيتامينات والمعادن، ولذا فهي تساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية، كما تحسن عمل الأعصاب، وأيضاً تعمل على تعزيز قدرة الدماغ.

ينصح بتناولها للتمتع بصحة جيدة، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:
1 - القمح الكامل
الحرص على شراء الحبوب المعكرونة والمعجنات المصنوعة من القمح الكامل غير المكرر أي المصنوع من الدقيق الأسمر الناتج عن طحن القمح بفسرته، لما يحتويه من ألياف مفيدة للصحة.
2 - الشوفان
يحتوي الشوفان على كمية وفيرة من المواد المضادة للاكسدة والتي تساعد في خفض قرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويفضل تناول الشوفان الكامل عن طحين الشوفان للحصول على عظيم فوائد.
3 - الأرز البني
على عكس نظيره الأبيض، يحتوي الأرز البني على كمية كبيرة من المواد المضادة للاكسدة وكذلك الفيتامينات والفوسفور وفيتامين «B»، الهامة جميعها

«العربية نت» : رغم أن الكربوهيدرات أو النشويات هي جزء أساسي من النظام الغذائي حيث تمنح الجسم الطاقة اللازمة لممارسة النشاطات اليومية، إلا أن الإفراط في تناول الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والحلويات وغيرها يؤدي إلى مشاكل صحية كثيرة. لذا ينصح خبراء التغذية بالاعتماد على الحبوب الكاملة في النظام الغذائي اليومي، تجنباً للإصابة بأمراض القلب و السكري وارتفاع مستوى الدهون في الجسم والتي تسببها الكربوهيدرات المكررة، حيث تحتوي الحبوب الكاملة على كميات كبيرة من الألياف والتي تساهم في الشعور بد الشبع وبالتالي انخفاض الوزن، كما تحتوي على فيتامينات ومعادن ومواد مضادة للاكسدة. وإليك فيما يلي 6 أنواع من الحبوب الكاملة والتي

أسرع فحص لفئة الدم: النتيجة خلال 30 ثانية



عندما تكون فئة دم الزوج (RH إيجابي) والزوجة (RH سلبى). في الحمل الأول إذا كان الجنين (RH إيجابي) يقوم جسم الأم بتكوين أضداد لمعامل RH بسبب اختلاط دم الجنين مع دم الأم في المشيمة. ويجري التخلص من هذه المشكلة بإعطاء الأم حقنة تحوي على أجسام مضادة للأضداد لمعامل الريصي. تحويل كل مجاميع الدم إلى فئة «أو»
يعمل العلماء الأميركيون منذ سنوات على تطوير طريقة جديدة لتحويل مجاميع الدم من «أ» و«ب» و«أب» إلى «أو»، وهي مشكلة طبية مستعصية ناجمة من اختلاف مجاميع الدم عند البشر. وكتب هنريك كلوزون في مجلة Nature Biotechnology يقول إنه يعمل على طريقة جديدة ستحل مشكلة نقص الدم المخفوظ من مجموعة «أو» (أو زيريو) في المستشفيات.

تخثر دم المريض الممنوح بسبب دم المانح. يعود الفضل إلى الطبيب النمساوي كارل لاندشتاينر، الذي كشف دور فئة الدم في المشكلة في سنة 1901. تتعلق المشكلة بالبروتينات والجسيمات المضادة على سطح كريات الدم الحمراء، والتي تختلف بين فئات الدم. ويعرف الطب الآن نحو 35 نوعاً من فئات الدم، أهمها نظام «أ» و«ب» و«أو» و«أب» والعامل الريصي. أما البقية فتعتبر فئات دم نادرة. وهناك نوعان من العامل الريصي هما السلبى RH -ve والإيجابي RH +ve.

دقة في تشخيص فئة الدم ترتفع إلى 99.9%. ولم يقتل الفحص إلا في فئات نادرة جداً من فئات الدم، وفي حالات قليلة. المهم أيضاً، بحسب ما كتب الباحثون، أنهم خُصصوا الاختبار من اليد البشرية، وطوّروا طريقة آلية لاستخدام الشريط الورقي في أكثر من نموذج دم، وفي القصر فترة وقت ممكنة. وهذا يتيح الكشف عن فصائل دم عدد كبير من الناس مرة واحدة عند حصول الكوارث، وفي أوقات الحروب.

اضافوا مرحلة ثانية للفحص. وكتب العلماء في «ساينس ترانزيشونال مديسن» إن البروتينات الحاملة للأجسام المضادة في المرحلة الثانية تمر على مادة ملونة في الشريط الورقي في «برومكسيلغرين». ويتلون الدم باللون الأزرق المخضر عند وجود الأجسام بين الجسيمات المضادة، وبالتالي البني عند الاختلاف. دقة ترتفع إلى 99.9% منح الباحثون الفحص بدقة أكبر حينما استخدموه أيضاً لنتائج كشف «الريسوز» (العامل الريصي RH) في فئة الدم. تمت تجربة الفحص في المرحلة الأولى من الاختبارات السريرية على 3550 إنساناً، واثبتت الطريقة

«إيلاف نت» : لا تزال البشرية مرتبطة، في عمليات منح الدم إلى المحتاجين، بالتحساب فئة الدم المتأصلة. ويمكن عند الخطأ في منح الدم حصول مضاعفات خطيرة، قد تنتهي بيموت المريض. لا يحتاج خبيراً ولا تكلفة طَوْر الطريقة السريعة للكشف عن فصيلة الدم الباحث هونغ زهانغ من الجامعة الطبية العسكرية الثالثة في شونغكتونغ الصينية. وتقول مصادر الجامعة العسكرية إن الفحص، فضلاً عن سرعته، لا يحتاج خبيراً متخصصاً ولا مختبراً، ولا كلفة عالية. المعرفة الفورية لفئة دم المصابين تلحق حياة الكثيرين تستخدم الطريقة الجسيمات المضادة المتواجدة على البروتينات التي تغطي سطح كريات الدم الحمراء، بمساعدة مادة ملونة. ومن معروف أن الجسيمات المضادة من فئات الدم المختلفة لا تتفاعل مع بعضها البعض. وهو سبب تخثر الدم من الفئات المختلفة. طوّر العلماء أيضاً شريطاً ورقياً تتحرك عليه قطرة الدم يساراً ويمينا. كما تفعل قطرة الحبر على ورق عادي. هكذا يمكن أن تتخثر قطرة الدم من الجسيمات المضادة من فئة «أي» على يسار الورقة، في حين تتخثر الجسيمات المضادة من فئة «بي» على اليمين. ويجري ذلك بسرعة كبيرة يطرُق فحص فئة الدم الأخرى. كي يضمن هونغ زهانغ وفريق عمله الفحص في المرحلة الأولى ومن دون تعريض حياة المحتاجين للدم إلى الخطر.

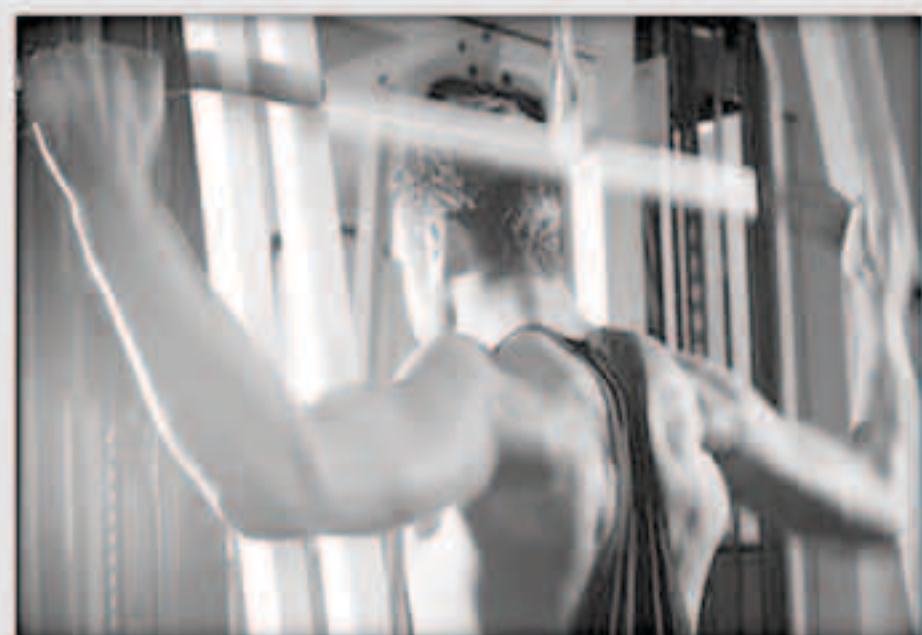
بارقة أمل .. فحص جديد يكشف مبكراً عن الإصابة بالتوحد



ويشخص الأطباء في العموم حالات الأطفال من خلال رصد السلوكيات المرتبطة باضطراب التوحد، ومنها التصرفات الشكرارية والانتهاز الاجتماعي، ولا يشتنى تشخيص حالات غالبية الأطفال قبل بلوغهم سن 4 سنوات تقريباً وإن كان بعض الأطباء البارعين قد يكتشفون الإصابة بالتوحد قبل هذه السن. وقاس هان وزملاؤه مستويات بروتينا مرتبطا بالتوحد، ووجدوا أن 5 منها إذا اجتمعت نتيج تحديد الإصابة بالاضطراب أكثر من غيرها، ويصيب التوحد قرابة 1.5% من الأطفال، وتفاوت شدته وأعراضه. وتوصل الباحثون إلى البروتينات الخمسة من خلال فحص 83 طفلاً تراوحت أعمارهم بين 3 و10 سنوات شخصت إصابتهم بالتوحد بالوسائل التقليدية. وفي حين رصدت مجموعة البروتينات الخمسة في 97.6% من الأطفال فإنها لم تكن موجودة لدى 96.1% من 76 طفلاً ممن لا يعانون من الاضطراب.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أن فحصاً تجريبياً للدم للكشف على اضطراب التوحد يمكن أن يرصد المرض في أكثر من 96% من الحالات بما يسمح بالتشخيص المبكر. ونشرت نتائج الدراسة في دورية «بلوس كمبونيوشنيل بيولوجي» وهي الأحدث ضمن جهود التوصل إلى تحليل للدم للكشف عن اضطرابات طيف التوحد، والذي تشير تقديرات إلى أنه يصيب طفلاً من بين كل 68. ولا يزال السبب وراء التوحد غامضاً. وقال يورغن هان، الذي شارك في وضع الدراسة، وهو من معهد رنسيلير للعلوم التطبيقية، إن الأمل في هذه الفحوص «إذا ثبتت دقتها، هو أن نطمئن الآباء الذين يخشون إصابة أطفالهم بالتوحد، وقد تساعد في تطوير علاجاته. ويشمل التوحد طيفاً واسعاً من الاضطرابات التي تتراوح من العجز الشديد عن التواصل و يختلف العقلي إلى أعراض بسيطة نسبياً كما هو الحال في متلازمة «اسبرغر».

دراسة: ممارسة التدريبات المكثفة لسنوات لها صلة بتراجع في الرغبة الجنسية



العام في سنغافورة والذي لم يشارك في الدراسة إن «الإفراط في التدريب يحد من إنتاج التستوستيرون والهرمونات الأخرى التي تحفز الرغبة الجنسية وإنتاج السائل المنوي في الرجال بطريقة مماثلة لكيفية كبت التدريبات المكثفة إنتاج الاستروجين ودورات الطمث والخصوبة لدى النساء. «تدريبات الأيروبيكس المكثفة بكثافة معتدلة تحد من تراكم الدهون غير الصحية وتحسن لياقة شرايين القلب والصحة الأيضية وإنتاج التستوستيرون لدى الرجال ولا سيما أصحاب الأوزان الزائدة أو الرجال الذين كانوا قليلي الحركة سابقاً. «لا أعتقد أن غالبية الرجال يفرون في التدريب مثقماً تحدد هذه الدراسة ولكن الرجال الذين يدرّبون كثيراً ولا تفنن يندموا جنة ويمتنعون بصحة طيبة ولكن يعانون من تراجع الرغبة الجنسية والوظيفة الجنسية ربما عليهم لتقليص تدريباتهم إذا كانت مفرطة.

انبهوا أقل التدريبات كثافة، وعلى نحو مماثل فإن الرجال الذين قضوا أقل وقت في ممارسة تدريبات زاد احتمال التمتع برغبة جنسية عالية أو طبيعية أربع مرات على الأقل بالنسبة للرجال الذين خصصوا معظم الوقت للتدريب. وأفاد نحو 47 في المئة من الرجال الذين كانت لديهم أدنى رغبة جنسية في الدراسة ممارسة تدريبات أكثر من عشر مرات أسبوعياً وقال 65 في المئة منهم إنهم تدربوا أكثر من عشر ساعات كل أسبوع. وقال الباحثون في دورية «الطب والعلوم في الرياضة والتدريب» إنه على العكس تدرب أقل من سبعة في المئة من الرجال الذين كانت لديهم رغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة أكثر من عشر مرات أسبوعياً وذكر 22 في المئة فقط من هؤلاء الرجال ممارسة تدريبات أكثر من عشر ساعات أسبوعياً. وقال الدكتور جوان جو وهو باحث في مستشفى نشتاتجي

«رويترز» : تشير دراسة إلى أن الرجال الذين يمارسون تدريبات مكثفة وطويلة بشكل غير معتاد ربما يقل لديهم احتمال أن يملئوا برغبة جنسية طبيعية بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يؤدون تدريبات يمثل هذا العنق. وحتى على الرغم من ارتباط زيادة الوزن وقلّة الحركة منذ فترة طويلة بتراجع الرغبة الجنسية فإن بعض الأبحاث السابقة ربطت أيضاً بين تدريبات الحمل مثل تدريبات المراتون أو قيادة الدراجات لمسافات طويلة بتراجع مستويات التستوستيرون والرغبة الجنسية. وفحص الباحثون من أجل بشأن عادات التدريب والرغبة الجنسية بالنسبة لنحو 1077 رجلاً في حالة صحية طيبة. ووجدت الدراسة أنه بالمقارنة مع الرجال الذين انبهوا أكثر أنظفة التدريب كثافة فإن احتمال التمتع برغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة زاد لدى الرجال الذين

والصوت لأن نظام الرؤية يكون غير ناضج إلى حد كبير. ويكون للمس بالنسبة للرضع وسيلة لمعرفة الأشياء المحيطة وطريقة مبكرة للتواصل مع والديهم. ولقياس استجابة حديلي الولادة للمس قام الباحثون بتعريضهم لنفخة هواء بسيطة. وإذا استطاع دماغ حديث الولادة الاستجابة لهذه اللمسة فيمكنه تعلم أيضاً التمييز بين الملابس المختلفة مثل الفرق بين ملابس يشرة الأم وجسم صلب أو التمييز حتى بين وجهه الأب والخشنة ووجهه شقيقهم الناعمة على سبيل المثال. وكتب الباحثون في دورية (كارنت بايولوجي) على الإنترنت يوم 16 مارس آذار أن حديلي الولادة الذين كانوا في وحدة الرعاية المركزة وقضوا المزيد من الوقت في التلاصق الرقيق مع والديهم والفتنين على رعايتهم كانت استجابتهم أقوى للمس مقارنة بمن لم يخلطوا يمثل هذا التلاصق الرقيق. وخلص الباحثون إلى أن زيادة التلاصق الرقيق لكل حديلي الولادة خاصة للمتسرين يمكن أن تساعدهم على تطوير التسلسل المنطقي المطلوب لجارات الإدراك والسلوك والاتصال.



المشاركين في الدراسة بين الأسبوعين الرابع والعشرين والسادس والثلاثين من الحمل فيما ولد الأطفال مكتلو النمو بين الأسبوعين الثامن والثلاثين والثاني والأربعين من الحمل. وأشارت ميسر إلى أن نمو حديلي الولادة خاصة في الشهور القليلة الأولى يتأثر كثيراً باللمس

الضرورية للتعلم والتواصل الاجتماعي العاطفي». وأضافت لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني «المدش هو أن الإجراءات المؤلمة التي من المعروف أنها تؤثر في معالجة الدماغ للام تؤثر أيضاً سلباً في معالجة للمس». وولّد الأطفال المجتسرون

وقالت ثاتالي ميسر من مستشفى نيشوناميد للأطفال في مدينة كولومبوس بولاية أوهايو الأميركية وهي كبيرة الباحثين في الدراسة «تضيف نتائجنا إلى إدراكنا أن التعرض للمزيد من أنواع هذا الدعم باللمس يمكن أن يؤثر بالفعل في الطريقة التي يعالج بها الدماغ حاسة اللمس

«رويترز» : خلصت دراسة جديدة إلى أن التواصل باللمس بين حديلي الولادة والوالدين أو الفاتنين على رعايتهم قد يساعد في تشكيل استجابة دماغهم للمس وهو حاسة ضرورية للتواصل الاجتماعي والعاطفي. وربطت أبحاث كثيرة سابقة بين التواصل باللمس وفوائد لها علاقة بنمو حديلي الولادة المبشرين ومكتلي النمو على حد سواء ومن بينها تحسن النمو والنوم والتطور الحركي. كما ربطت أبحاث بين الرضاعة الطبيعية وغيرها من أشكال الدعم باللمس والحد من الضيق أثناء وخز الإبر والإجراءات الطبية المؤلمة الأخرى. وفي إطار الدراسة الجديدة اختبر الباحثون استجابة 125 طفلاً مبتسراً ومكتل النمو للمس الرقيق. وتوصلت الدراسة إلى أنه وبشكل عام كانت استجابة المتسرين للمس أقل بالمقارنة مع مكتلي النمو. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن استجابة الأطفال المبشرين الذين تلامسوا أكثر مع أبويهم والفتنن على رعايتهم للمس كانت أقوى مقارنة بالمبتسرين الذين لم يحتفوا بمثل هذا الدعم.