

الشوكولاتة أفضل غذاء للذاكرة وكبار السن



وقال الباحثون إن تناول الشوكولاتة بشكل منتظم يمكن أن يعود بالفعل بأثار مفيدة على الأداء المعرفي مع مرور الوقت، ولكن هناك آثار جانبية محتملة لذلك.

وأضافوا أن الشوكولاتة ترتبط عموما بزيادة السعرات الحرارية، وبعض المركبات الكيميائية الكافيين، والإضافات الأخرى مثل السكر أو الحليب.

وأشار الفريق إلى أن الحل يمكن في اللجوء إلى الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية، وفي نفس الوقت غنية بمركبات «الفلافانول» المفيدة.

وكانت دراسة سابقة أفادت بأن تناول الشوكولاتة قد يعزز صحة القلب نظرا لاحتوائها على كمية كبيرة من مركبات «الفلافانول»، التي يعتقد أنها مضادة للالتهاب والأكسدة وتساعد في استرخاء الأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن من تناولوا الكاكاو والشوكولاتة، تحسن لديهم الأداء المعرفي اليومي، وظهر تأثير ذلك في عوامل مثل الاهتمام وسرعة المعالجة، والذاكرة العاملة، والطلاقة اللفظية إلى حد كبير.

وكانت هذه الفوائد أكثر وضوحا بين كبار السن الذين يعانون من مشاكل في الذاكرة والخلل المعرفي المعتدل. لأن الشوكولاتة تزيد من حجم الدم الواصل للدماغ، وهو أمر ضروري للوقاية من أمراض الدماغ المرتبطة بتقدم السن وعلى رأسها الزهايمر.

وكشفت النتائج أنه بالنسبة للنساء، فإن تناول الشوكولاتة بعد ليلة من الحرمان الشام من النوم يعوق في الواقع ضعف الإدراك الذي يتجلى في أداء المهام بدقة أقل.

واعتبر الباحثون أن هذه النتائج واعدة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحرمان من النوم المزمن أو نوبات العمل القاسية.

«العربية نت» : أفادت دراسة إيطالية حديثة أن تناول الكاكاو أو أحد منتجاته وهي الشوكولاتة بشكل منتظم، يمكن أن يحسن الأداء المعرفي والإدراكي ويقي الذاكرة، خاصة لدى كبار السن.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة لاكويلا الإيطالية، ونشروا نتائجها الجمعة، في دورية (Frontiers in Nutrition) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الشوكولاتة غنية بمركبات «الفلافانول» (Flavanols) وهي فئة من المركبات الطبيعية المعروفة بفوائدها للأعصاب.

ولمعركة تأثيرات تناول الكاكاو ومنتجاته لفترات طويلة على الأداء المعرفي، راقب الباحثون مجموعة من الأشخاص معظمهم من كبار السن.

وتم بشكل عام التحقيق في تأثيرات تناول الكاكاو ومنتجاته في مدة تراوحت بين 5 أيام حتى 3 أشهر لدى المسنين.

دراسة: تلوث الهواء يزيد أعداد المصابين بالسكري

«الأناضول» : ربطت دراسة بريطانية حديثة بين تلوث الهواء، وزيادة أعداد الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون في مركز أبحاث السكري وقسم العلوم الصحية في جامعة لستر البريطانية، ونشروا نتائج دراستهم أمس في دورية (Environment International) العلمية.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، تابع الفريق بيانات 10 آلاف و443 مشاركا، لبحث أسباب إصابتهم بمرض السكري.

وكان من بين أسباب الإصابة بالسكري من النوع الثاني تأثير العوامل الديموغرافية وأسلوب الحياة، كعدم ممارسة الرياضة وتناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات، وزيادة الوزن.

وخلص الباحثون إلى أن العوامل الديموغرافية كشفت إلى حد كبير عن الارتباط بين تلوث الهواء، وداء السكري من النوع الثاني.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يسكنون في المدن التي تعاني زيادة مستويات تلوث الهواء، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري.

وقال الدكتور غاري أودونوفان قائد فريق البحث «زيادة مستويات تلوث الهواء، وانخفاض النشاط البدني هما السببان الرئيسان للمرض والوفاة المبكرة بالنسبة إلى الأشخاص».

وأضاف أن التعرض لملوثات الهواء، المرتبطة بزيادة المرور على سبيل المثال يسبب مقاومة للإنسولين، ما يزيد من إصابة الأشخاص بالسكري.

وبحسب الدراسة، فإن تلوث الهواء، هو أكبر خطر على الصحة البيئية في العالم، حيث يؤثر في 92 % من السكان ويرتبط بأكثر من 3 ملايين حالة وفاة سنويا.

وكانت منظمة الصحة العالمية صنفت تلوث الهواء، خارج المنزل بأنه «أهم المخاطر البيئية المحدقة بالصحة»، وأنه مسؤول عن وفاة 3.7 ملايين حالة في جميع أنحاء العالم في 2012 فقط، بينهم 210 ألف شخص في إقليم شرق المتوسط وحده.

وفي 2013، صنفت المنظمة تلوث الهواء، في المدن بأنه مسبب للسرطان عند البشر.

وحذرت المنظمة من أن تلوث الهواء، يسهم في الإصابة بسرطان الرئة والربو، والأمراض التنفسية، كما أنه يفاقم الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وأشارت المنظمة إلى أن نحو 90 % من الحالات المسجلة حول العالم لمرض السكري من النوع الثاني الذي يسببه بشكل أساسي الوزن الزائد وقلة النشاط البدني.

في المقابل تقع الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم بمستويات السكر في الدم، وهذا ما يقع غالبا عند الأطفال.



تعريض بشرة الأطفال للشمس لتسميرها « ليس صحياً »



الصعب معرفة متى قد تضرر تلك الأشعة... والنحول إلى اللون الأحمر.

ويمكن أن يؤدي التعرض المتكرر لأشعة الشمس إلى سرطان الجلد في وقت لاحق من العمر.

ولا يستطيع المرء أن يشعر بالأشعة فوق البنفسجية، لذلك من السهل جدا أن تتعرض لحروق الشمس في المملكة المتحدة، حتى عندما لا تكون درجات الحرارة مرتفعة كثيرا.

وتكون بشرة الأطفال والرضع أكثر حساسية من البالغين.

ويجب إبقاء الرضع الذين نقل أعمارهم عن ستة أشهر بعيدا عن أشعة الشمس القوية المباشرة.

وقالت كلير ناسر من مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا «لا ينبغي أن يترك الآباء الوقاية من سرطان الجلد للصدفة».

وأضافت «عادة ما تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية أعلى خلال الفترة بين مايو وسبتمبر، ولا تتنجح الغيوم دائما في حجب الأشعة فوق البنفسجية، وخلافا لدفع الشمس، فإن من

الشمس فقط إذا بدأت بشرة الطفل في الالتهاب أو التحول إلى اللون الأحمر.

ويمكن أن يؤدي التعرض المتكرر لأشعة الشمس إلى سرطان الجلد في وقت لاحق من العمر.

ولا يستطيع المرء أن يشعر بالأشعة فوق البنفسجية، لذلك من السهل جدا أن تتعرض لحروق الشمس في المملكة المتحدة، حتى عندما لا تكون درجات الحرارة مرتفعة كثيرا.

وتكون بشرة الأطفال والرضع أكثر حساسية من البالغين.

ويجب إبقاء الرضع الذين نقل أعمارهم عن ستة أشهر بعيدا عن أشعة الشمس القوية المباشرة.

وقالت كلير ناسر من مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا «لا ينبغي أن يترك الآباء الوقاية من سرطان الجلد للصدفة».

وأضافت «عادة ما تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية أعلى خلال الفترة بين مايو وسبتمبر، ولا تتنجح الغيوم دائما في حجب الأشعة فوق البنفسجية، وخلافا لدفع الشمس، فإن من

«بي بي سي» : نصحت خدمة الرعاية الصحية وهيئة الأرصاد الجوية في بريطانيا الآباء بأن تعريض بشرة الأطفال للشمس لإكسابها سمرة يعد علامة على اعتلال الجلد، وليس الصحة، وذلك بعد أيام من موجة حارة اجتاحت البلد.

وأشار استطلاع إلى أن ثلث الآباء في بريطانيا يعتقدون على نحو خاطئ أن تغير لون الجلد إلى البني جيد للأطفال.

وشجع 25 في المئة ممن شملهم الاستطلاع أطفالهم على التعرض لأشعة الشمس لتغيير لون جلدهم، وقال عدد قليل منهم إنهم سمحوا لأطفالهم باستخدام أسرة التعرض للشمس.

وأجري الاستطلاع من خلال مقابلات مع 1000 من الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال بعمر 11 سنة أو أصغر سنا.

وقال واحد من كل عشرة آباء إنهم طلبوا من ابنائهم أن يخلعوا قمصانهم كي لا تتحول الأجزاء المكشوفة من أجسامهم إلى السمرة دون غيرها مما تجب عنه القصص أشعة الشمس.

كما قال أكثر من 21 في المئة من الآباء إنهم سيفكرون في استخدام مستحضرات الوقاية من