



الأغذية عالية الدهون تزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم

أفضل طريقة لمعالجة الأرق



«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن اتباع نظام غذائي عالي الدهون قد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى كليفلاند كلينك في ولاية أوهايو الأمريكية، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية (Stem Cell Reports) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، حلل الباحثون الأورام الأولية في نماذج من الفئران المصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ووجد الباحثون أنه عند تنشئة الفئران على نظام غذائي عالي الدهون، زاد لديها نمو الخلايا الجذعية السرطانية في القولون، وهذه الخلايا الجذعية هي المحرك الرئيسي في نمو ورم خبيث.

وبالبحث، وجد الفريق أن الأغذية عالية الدهون ساعدت على نمو خلايا جذعية سرطانية أولية تدعى (AK2-STAT3) في القولون والمستقيم.

ووجد الباحثون أيضاً أن كبح نمو هذه الخلايا لدى الفئران التي تغذت على الأطعمة عالية الدهون أدى إلى توقف انتشارها، ما يبشر بإمكانية تطوير أدوية جديدة لعلاج سرطان القولون والمستقيم.

وقال الباحثون إن نتائج هذه الدراسة تمكنهم من تطوير علاجات جديدة تعزل نمو هذه الخلايا وتحد من التأثير السلبي لتناول نظام غذائي عالي الدهون، ومن ثم تقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة بالزيوت «المهدرجة» مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكرامة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والمكسرات

واللحوم المصنعة. كانت دراسات سابقة حذرت عن الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.

ووفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً، في الولايات المتحدة؛ إذ يُصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنوياً، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.



«ار تي» : توصل علماء من جامعة نورث وسترن الأمريكية إلى نتائج تساعد الناس على التخلص من ظاهرة الأرق واضطرابات النوم.

في ظل مشاغل الحياة وظروف العمل اليومية التي نمر بها حالياً، بدأ الكثيرون يعانون من اضطرابات في النوم ومشاكل نفسية جمة سببها التفكير المتواصل.

وحول ظاهرة الأرق وآثارها وطرق الوقاية منها، تكلت صحيفة الغارديان عن خبراء أمريكيين قولهم: «لقد توصلنا إلى نتائج تبين أن الذين يحددون أهدافهم في الحياة ويضعون خططاً لتحقيقها، أقل عرضة للإصابة باضطرابات النوم من غيرهم، كما هم أقل عرضة للإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم والذي قد يؤدي لوفاته أحياناً».

وأشاروا إلى أنهم توصلوا إلى تلك النتائج بعد اختبارات نفسية وطبية أجروها على نحو 800 متطوع، تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 100 سنة، حيث قاموا خلال الاختبارات بطرح أسئلة متنوعة على المتطوعين لمعرفة طرق تفكيرهم، والتصرفات والأساليب التي قاموا بها في الماضي للوصول إلى أهدافهم، وتبين أن الذين كانوا يخططون لمستقبلهم مسبقاً، أقل عرضة لاضطرابات النوم.

وبالإضافة إلى تلك النتائج، أكد الخبراء أنهم يوصون الأشخاص الذين يعانون من الأرق بالتقليل من استهلاك القهوة والنيكوتين والكحول قبل النوم، بالإضافة إلى عدم تناول الوجبات الثقيلة أو الجلوس أمام الكمبيوتر لمدة طويلة مساءً.

فوائد مذهلة للبقدونس

«العربية» : يعتبر البقدونس أحد الأعشاب العطرية ذائقة الصيت حول العالم، خاصة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وذلك لما يضفيه من مذاق شهى وتكيفية لا تقاوم للطعام، لكن هذا ليس كل شيء، فالبقدونس يعتبر كنزاً لصحتك.

فالبقدونس يحتوي على خواص علاجية لأمراض عدة، مثل أمراض القلب والكلى، الجهاز الهضمي وأمراض النساء، هذا بالإضافة إلى خواصه المضادة للبكتيريا والالتهابات، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، وتمتلك منفعة كبيرة منه يومياً 2% من الكالسيوم والحديد المطلوبين لجسمك، 12% من فيتامين (A) وأكثر من 150% من فيتامين K و16% من فيتامين C الذي يحتاجه جسمك.

واليك فيما يلي 7 فوائد مذهلة للبقدونس ستجعلكم تحرمون على تناوله يومياً، حسب ما جاء في موقع «كير» 2، المعنى بالصحة:

- 1- تحسين الصحة العامة
- يحافظ فيتامين K والمتوفر بكثرة في البقدونس، على صحة العظام، بينما احتوائه على فيتامين C يجعله معززاً للمناعة، هذا فضلاً عن كونه مصدراً ممتازاً للبيتا كاروتين، ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الجسم ومحاربة الشيخوخة.
- 2- الوقاية من حصوات الكلى

وجدت دراسة نشرت في مجلة متخصصة بحال المسالك البولية أن تناول أوراق البقدونس وجذوره خفض عدد راسب أكسالات الكالسيوم والتي تترسب في الكلى، كما وجد الباحثون أن تناول البقدونس ساعد في تقليل حصى الكلى لدى الحيوانات.

3- سكن الآلام المفصل

خصائصه المضادة للالتهابات، تجعل من تناول البقدونس يومياً، مسكناً طبيعياً فعالاً للآلام المفصل.

4- علاج الأنيميا «فقر الدم»

لاحتوائه على كميات كبيرة من الحديد، ينصح بتناول البقدونس للعرض الذين يعانون من فقر الدم، فملعقتان من البقدونس توفران 2% من الحديد المطلوب للجسم يومياً.

5- مكافحة السرطان

تشير دراسات أولية إلى وجود مركبات في البقدونس قد تمنع نمو الأورام، ووجدت دراسة حديثة نشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة أن البقدونس له خصائص مضادة للسرطان، مؤكدة أنه يكافح السرطان بثلاث طرق مختلفة؛ فهو يجعل كبدنا للأكسدة يدمر الجذور الحرة قبل أن تتسبب في تلف الخلايا، ويحمي الحمض النووي من التلف الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان أو الأمراض الأخرى، كما أنه يمنع انتشار الخلايا السرطانية في الجسم.

6- الوقاية من السكري وعلاجه

ووجدت أبحاث نشرت في مجلة التغذية أن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات الطبيعية والمعروفة باسم ميريسيتين يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 بنسبة 26%. وبعد البقدونس أحد أفضل مصادر ميريسيتين، حيث يحتوي على حوالي 8 ملليغرام لكل 100 غرام من البقدونس.



كيف يمكنك احتساب معدل الطاقة التي يحتاجها جسمك يومياً؟

الشخص يحتاج شخص بوزن 80 كيلوغراماً إلى 3200 غراماً من الكربوهيدرات.

ويتألف الكربوهيدرات بنسبة 30% من الدمون عالية الجودة والموجودة في زيت الزيتون وزيت بذرة الكتان والشور والافوكادو.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج الجسم للبروتينات بمعدل يتراوح من 0.8 إلى 1.2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. ويعتبر فول الصويا والكمبوا وعضور الدجاج والبقوليات من المصادر الغنية بالبروتين، ولا يحتاج الرياضيون المواد إلى المكملات الغذائية مثل الإقراص.

الرجال
كيلوكالوري باليوم = 66.5 + 13.7 × وزن الجسم بالكيلوجرام + 5.0 × طول الجسم بالسنتيمتر - 6.8 × العمر بالسنوات

النساء
كيلوكالوري باليوم = 65.5 + 9.6 × وزن الجسم بالكيلوجرام + 1.8 × طول الجسم بالسنتيمتر - 4.7 × العمر بالسنوات

تعديبة متوازنة

وأشار فويوزة إلى أنه من المتألي أن يتبع الرياضيون المواد نظاماً غذائياً متوازناً يجمع بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

وينبغي أن تتلف وجبة الرياضيين بنسبة 50% من الكربوهيدرات عالية القيمة، مثل تلك الموجودة في الحبوب الكاملة والخبز والمعكرونة والتفاح، فعلى سبيل

24 : يبذل الشخص خلال ممارسة الرياضة مجهوداً يستنفذ طاقته، وهو ما يستلزم شحن مخزون الطاقة باستمرار. وهنا تتبادر إلى الذهن بعض الأسئلة مثل: ما هي كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم؟ وما هي الأطعمة التي يمكنها إمداد الجسم بالطاقة؟

ولإجابة على هذه الأسئلة قال البروفيسور الهولندي فويوزة الاستاذ بالجامعة الهولندية في كوبن، أنه لمعرفة الطاقة التي يحتاجها الشخص ما يلزم في البداية حساب معدل الأيض الأساسي، أي معدل الطاقة اللازمة للجسم أثناء الراحة.

ويستعمل الشخص الذي يواظب على ممارسة الرياضة ويتبع بنسبة عضلة جديدة سعرات حرارية أكثر من غيره، نظراً لأنه يلزم إمداد العضلات بالطاقة بشكل مستمر ويمكن احتساب معدل الأيض الأساسي عن طريق المعادلة التالية: