



هذا ما يحدث للجسم عند تناول «الموز الأسود»



4-يجعلك أقل اكتئاباً، البقع السوداء في الموز تحتوي على التريبتوفان، وهو حمض أميني، يستخدم الجسم هذه الأحماض الأمينية في تصنيع السيروتونين، الذي يساعد على الشعور بالهدوء والحصول على النوم السليم.

5- تخفيف الإمساك: يساعد الموز على تخفيف الإمساك وهذا أمر معروف جداً، كما أنه يعالج المشاكل في الجهاز الهضمي وفي الأمعاء.

6-يمنحك الطاقة: يتوفر الموز على قيمة عالية من السرعات الحرارية، مما يجعلها مصدراً ممتازاً للطاقة الفورية.

7- علاج فقر الدم: الموز هو مصدر جيد للحديد المعدني، والحديد هو واحد من المكونات الرئيسية لخلايا الدم الحمراء المسؤولة عن نقل التغذية والأكسجين في جسمك.

8- يخفف آلام الدورة الشهرية عند النساء: البوتاسيوم الموجود في الموز يساعد على تخفيف تشنجات العضلات بسبب الدورة الشهرية.

«سكاي نيوز» : نصح الأطباء كثيراً بتناول الموز لكونه يقي ويعالج مجموعة من الأمراض، إلا أن ما لا يعرفه الكثير من الأشخاص هو أن الموز الذي يحتوي بقعا سوداء أكثر فائدة من الموز الأصفر العادي، حسب دراسات طبية.

وفيما يلي بعض فوائد الموز الأسود كما قدمها موقع «لايف هاك» بناء على دراسة حديثة أجريت في اليابان:

1- يحميك من السرطان: أثبتت دراسة أن البقع السوداء على الموز تحتوي على مواد مضادة للسرطان، تقوم بصد خلايا الورم السرطاني وتحد من نموها وتكاثرها.

2- يعالج حرقة المعدة: الموز ذو البقع السوداء يحتوي على مضادات الحموضة الطبيعية التي تساعد على علاج حرقة المعدة كما تسهل عملية الهضم.

3- تنظف ضغط الدم: يوفر هذا النوع من الموز مستويات عالية من البوتاسيوم في الدم التي تساعد على تنظيم ضغط الدم في جسمك.

■ هناك خطط في الكويت وبرامج تتضمن مراقبة أي مريض يعاني من تليف الكبد كل 6 أشهر

نفسه من خطورة السمعة التي نقتش في الكويت، والتي أصبحت من الأسباب الرئيسية للتليف، و سرطان الكبد.

من جهته قال د. معز فحفي سعد اختصاصي أول جهاز هضمي بمستشفى مبارك الكبير إن الحديث خلال المؤتمر دار عن أمراض الكبد الخبيثة، والسرطانات، مؤكداً أن موزع أورام الكبد تغير كثيراً كثيراً فقد ظهرت علاجات فعالة لأمراض الكبد.

وأوضح د. سعد أن الأهم من العلاج الاكتشاف المبكر للأورام، عن طريق متابعة المريض الذي لديه مشكلة في الكبد كل 6 أشهر عن طريق السونار، والأشعة المختلفة، ميمناً أن هناك الكثير من العلاجات منها الدوائية، والجراحية والأشعة الداخلية التي تلجأ عن طريق حقن علاج كيميائي في الشريان المغذي للورم.

واختتم بالقول إنه توجد لدينا الآن حالات بمستشفى مبارك الكبير بالفعل، ولتقنا نتوقع تزايد الحالات في 2020 لأن هذا المرض مرتبط ارتباطاً وثيقاً بغيروسات الكبد، فكل مريض لديه تليف معرض بنسبة من 1% إلى 4% للورم الكبدي كل عام، وهناك الآن مرض العصر، وهو دهن الكبد، ونصح د. العلي الإنسان العادي بإخذ التطعيمات، والمداومة على الفحص الذي يتم من خلال اختبارات بسيط للدم، وحذراً في الوقت



■ عدد الحالات في الكويت قليلة جداً ولتوفر العلاجات فخلال الستين الماضيتين لم نكتشف إلا 30 حالة فقط السمعة خطيرة جداً وهي من أسباب أمراض الكبد د. فتحي : موضوع أورام الكبد تغير تغيراً كبيراً فقد ظهرت علاجات فعالة لها

زرع الكبد، وأوضح أن عدد الحالات في الكويت قليلة جداً، وذلك لتوفر العلاجات في الكويت فخلال الستين الماضيتين لم نكتشف إلا 30 حالة فقط، وهي نسبة ولة المركز عن طريق القسطرة، وأيضاً استعمال دواء فعال اسمه «سورافين» ، وهذا الدواء يؤدي إلى صغر حجم الورم، وإعراضه الجانبية محدودة، ويؤخذ عن طريق الفم.

ونذكر د. العلي أن لكل حالة خصوصيتها فاحياناً نعطي العلاج عن طريق العلاج عن طريق القسطرة، والكيمائي يلحقه بعد فترة العلاج عن طريق الحبوب، وأحياناً يكون الحل في

الباحثين المعروفين في هذا المجال، وتابع إن هؤلاء الباحثين قاموا بعرض نتائج البحوث لعلاج الحالات المتوسطة والمتقدمة من سرطان الكبد، والتي تشمل القسطرة، والعلاج الكيميائي المركز عن طريق القسطرة، وأيضاً استعمال دواء فعال اسمه «سورافين» ، وهذا الدواء يؤدي إلى صغر حجم الورم، وإعراضه الجانبية محدودة، ويؤخذ عن طريق الفم.

ونذكر د. العلي أن لكل حالة خصوصيتها فاحياناً نعطي العلاج عن طريق العلاج عن طريق القسطرة، والكيمائي يلحقه بعد فترة العلاج عن طريق الحبوب، وأحياناً يكون الحل في

للسرطان إن وجدت كالتهابات الكبد الفيروسية سي وبسي، وغيرها، ومعالجة الكبد الدهني عن طريق تخفيف الوزن، وتنظيم السكر، وتنظيم الدهون في الأكل، وذكر د. العلي أنه في الحالات المتقدمة والمتوسطة للمرض هناك خيارات تخفف المرض، وتطيل عمر المريض وهو ما تحدثنا عنه في الندوة التي ضمت خبراء واختصاصيين في أمراض الكبد مثل الدكتور معز فحفي استشاري أمراض الكبد في مستشفى مبارك الكبير، والدكتور عمرو الفولي استشاري أمراض الكبد، واستاذ بجامعة حلوان جمهورية مصر العربية، وأيضاً البروفيسور ماركس بيك من النمسا، وهو من

■ في الحالات المتقدمة والمتوسطة للمرض هناك خيارات تحفظه وتطيل عمر المريض

قال الدكتور فؤاد العلي استاذ الأمراض الباطنية، والجهاز الهضمي كلية الطب جامعة الكويت، واستشاري أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى مبارك الكبير إن سرطان الكبد يأتي ترتيبه الثاني بين الأورام السرطانية سرطان من حيث الانتشار في العالم، مضيفاً أن من أهم أسبابه التهاب الكبد الوبائي المعروف بالانتشار الواسع نوعاً ما في منطقة الشرق الأوسط، موضحاً أن هناك أسباباً أخرى لسرطان الكبد، هو التليف الدهني الناتج عن السمعة الذي أصبح الآن من الأسباب الرئيسية لأمراض الكبد في الكويت، وهناك أسباب أخرى له مثل الوراثة، والتعرض لبعض السموم.

جاء ذلك في تصريح صحافي له خلال ندوة عن سرطان الكبد، وشارك فيها أطباء، وعلماء، وباحثون متخصصون في مجال سرطان الكبد، وطرق علاج الحالات المتوسطة والمتقدمة منه. وأكد د. العلي أن سرطان الكبد من السرطانات الصعبة التي إن لم يتم اكتشافها مبكراً فإنها تؤدي بحياة المريض بسرعة، منوهاً إلى ضرورة الاكتشاف المبكر للمرض حتى يتم علاجه بسرعة.

وأضاف أن الوقاية من أمراض الكبد شيء مهم للغاية، والوقاية تعني أولاً علاج الأمراض للسبب

بمؤتمر طبي سلط الضوء على العلاقة بين أمراض القلب والأوعية الدموية

حجم انتشار «السكري» من النوع الثاني بين البالغين في الكويت يجعل منه مشكلة صحية عامة

■ 399,900 مريض سكري تم تسجيلهم في الكويت خلال العام 2015

القلب الخلقية، واستاذ في كلية الطب بجامعة الكويت: «أدى ارتفاع وتيرة نمط الحياة في الكويت إلى تسارع كبير في معدلات انتشار مرض السكري من النوع الثاني، حيث يعتبر التحسن في نمط الحياة والالتزام التام بالأدوية من العناصر الرئيسية للوقاية من المرض وإدارته. بينما تشكل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة عند مرضى السكري من النوع الثاني حول العالم، ومن أهم العوامل الرئيسية لإدارة مرض السكري تخفيض مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي قد تصل إلى الوفاة».

وأضاف: «يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية لدى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، إذ يتضاعف هذا الخطر عندما يعاني المرضى من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري في آن معا، وهو مزيج شائع».



الضاحي، رئيس رابطة السكري الكويتية واستشاري أمراض الغدد الصماء في مستشفى مبارك، ومدير برنامج زمالة الغدد الصماء بالكويت: «يسهم برنامج العلاج في طرح الجلوكون الزائد في البول من خلال منع الكلى من امتصاص الجلوكون، ومن خلال الطريقة الجديدة في علاج المرض، يمكن للمرضى الحصول على حياة ذات جودة أعلى، حيث يعتبر النشاط البدني عاملاً هاماً في خطة علاج مرض السكري من النوع الثاني، وتساعد التمارين الرياضية على تجنب المضاعفات على المدى الطويل، وخصوصاً مشاكل القلب».

وفي هذا الصدد قال الأستاذ الدكتور محمد زبيد رئيس جمعية القلب الكويتية ورئيس جمعية

الضاحي، رئيس رابطة السكري الكويتية واستشاري أمراض الغدد الصماء في مستشفى مبارك، ومدير برنامج زمالة الغدد الصماء بالكويت: «يسهم برنامج العلاج في طرح الجلوكون الزائد في البول من خلال منع الكلى من امتصاص الجلوكون، ومن خلال الطريقة الجديدة في علاج المرض، يمكن للمرضى الحصول على حياة ذات جودة أعلى، حيث يعتبر النشاط البدني عاملاً هاماً في خطة علاج مرض السكري من النوع الثاني، وتساعد التمارين الرياضية على تجنب المضاعفات على المدى الطويل، وخصوصاً مشاكل القلب».

ومن جهته، قال الدكتور أنيد الضاحي، رئيس رابطة السكري

1.142 حالة وفاة، كما تعدّ الكويت من بين الدول العشر الأولى في العالم من حيث معدل انتشار مرض السكري، إذ من المتوقع أن يصبح مرض السكري مشكلة صحية أكبر تلقى باعتمادها الاجتماعية والاقتصادية على دول المستوى العام.

وحسب الدراسة الدولية التي أجرتها منظمة الصحة العالمية حول تأثير الأمراض الأوعية الدموية على مرضى السكري، جاءت أمراض القلب والأوعية الدموية على أنها السبب الأكثر شيوعاً للوفاة، متسببة بنسبة 52% من حالات الوفاة لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

ومن جهته، قال الدكتور وليد

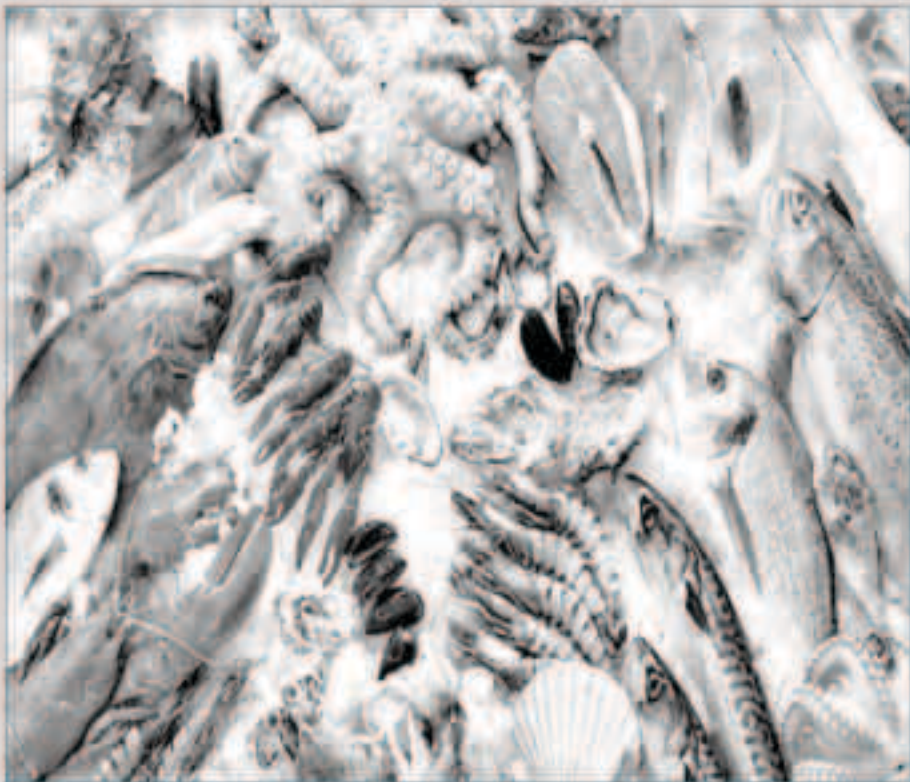
■ أمراض القلب والأوعية الدموية قد تكون إحدى أهم أسباب الوفيات

عقد مؤخراً مؤتمر طبي في الكويت تم تسليط الضوء فيه على الخطر المتزايد لأمراض القلب والأوعية الدموية على مرضى السكري من النوع الثاني. وقد حضر المؤتمر، الذي تم تنظيمه من قبل شركة بوهرنجر إنجلهايم، إحدى الشركات الصيدلانية الرائدة في صناعة الأدوية، بالتعاون مع شركة باكو الطبية، أطباء مختصين في الغدد الصماء وأمراض القلب.

هذا ومثل الحدث منصة فاعلة جمعت ممثلين عن جمعية القلب الكويتية ورابطة السكري الكويتية، وناقش فيها الحضور النهج الشامل في إدارة مرض السكري من النوع الثاني، والذي يرتكز على اتجاهات جديدة في مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية على مرضى السكري.

لقد سجّلت دولة الكويت في العام 2015 عدد حالات سكري بلغ 399,900 حالة، بينما وصل عدد الوفيات الناتجة عن المرض إلى

عكس ما كنا نعتقد .. السمك المجدد كالتازج



وبحسب ديلي ميل، فإن هناك بعض القواعد الواجب مراعاتها عند شراء الأسماك المجددة:

- أن تكون الأسماك مجمدة فور اصطدامها.

- يجب حفظها في درجة حرارة منخفضة. ومستقرة طيلة فترة التجميد.

- أن تجري عملية إنابنها مباشرة قبل الطهي.

ويشير الباحثون إلى أن طعم ونية الأسماك التي جُمِدت وخزنت وتم إنابنها بالطريقة المذكورة أعلاه بقيت دون تغير خلال 10 أيام.

الطازجة. ويرى العلماء أن هذه النتائج مهمة للمستهلكين الذين يسعون إلى شراء أسماك مجمدة بأسعار منخفضة، وكذلك الذين يتخوفون من شراء أسماك طازجة لأنها قد تحتوي على طفيليات مضرّة للصحة. وتقول أخصائية علم التغذية تارا كوندل: «إنه أمر جيد أن تكون الأسماك المجددة مفيدة كالتازجة، ويجب الكشف على السمك قبل شرائه للتأكد من جودته، وعدم تغير لونه أو صدور رائحة غريبة له».

«العربية»: كشفت دراسة جديدة أن الأسماك المجددة لا تقل فائدتها عن الطازجة، على عكس الاعتقاد السائد بأن المواد الغذائية المعالجة بطرق مختلفة أقل فائدة من الطازجة.

وأجرى باحثون من شركة SINTEF النرويجية، مجموعة تجارب بهدف معرفة تأثير طرق المعالجة المختلفة والتجميد على نوعية الأسماك.

وبيّنت نتائج دراستهم أن الأسماك المجددة تحتوي على نفس العناصر المفيدة الموجودة في الأسماك