



دراسة صادمة.. احذروا هذه الأنواع من الزبادي



على 10.8 غم لكل 100 غم، أي ما يعادل أكثر من اثنين من مكعبات السكر، مقارنة بـ 9 غم سكر في 100 غم من المشروبات الغازية. وتوصي هيئة الصحة الوطنية بـ 10 غم سكر يوميًا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 إلى 6 سنوات، عن 19 غم من السكر أو 5 مكعبات سكر في اليوم، ويتصح بـ 10 غم سكر يوميًا، بينما لا يتصح البالغون بتجاوز استهلاك 30 غم من السكر يوميًا.

المنتجات التي تحتوي على أقل من 5 غرامات من السكر لكل 100 غرام بأنها منخفضة السكر، في حين أن المنتجات التي تحتوي على 22.5 غم من السكر لكل 100 غم تعتبر عالية السكر. ويمكن تصنيف الزبادي الطبيعي والزبادي اليوناني على أنها من الأنواع منخفضة السكر. وكان الزبادي العضوي ثاني أكبر المنتجات المحلاة بالسكريات باحتوائه على 13.1 غم سكر لكل 100 غم. ووجدت الدراسة أيضًا أن زبادي الأطفال يحتوي

«العربية»: حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن بعض أنواع الزبادي قد تحتوي على كمية من السكر، أكثر مما تحويه المشروبات الغازية، على الرغم من اعتيادها «صحية». ويأتي هذا الاستنتاج بعد دراسة أجريت على حوالي 900 نوع من الزبادي المعروضة للبيع في المحلات التجارية في بريطانيا. ووجد البحث الذي أجرته جامعة ليدز ونشرته صحيفة «التلغراف»، أن الزبادي العضوي كان من أكثر الأنواع احتواءً على السكر، حيث تصنف

زيادة الوزن لدى النساء قد تؤدي لسلس البول



نشاط المثانة المفرط يحدث بسبب التغيرات الأيضية التي ترافق زيادة الوزن أو السمنة. لكن لا أحد يفهم ما الذي يسببها بالضبط». وقالت الدكتورة جين كلارك، أستاذة الطب ومديرة قسم الطب العام وطب الباطنة في كلية جونز هوبكينز في ولاية ماريلاند الأمريكية إن البحث الجديد أظهر أن الكيلوجرامات الزائدة يمكن أن تزيد خطر سلس البول لدى جميع النساء. وأضافت لرويترز هيلث عبر الهاتف أن النساء اللاتي يعانين من هذه الحالة بسبب زيادة الوزن سيُشاهدن تحسناً إذا ما خسروا الكيلوجرامات الزائدة إما من تعالي من زيادة الوزن أو البدانة ولم تنصب بعد بسلس البول فعليها «أن تفكر في خسارة الوزن لأنها قد تحميها من هذه الحالة».

والشعور بالحرج». وقادت تايلا ليمرتون من كلية علوم الحركة والتغذية في جامعة كوينزلاند فريق البحث، لتحديد تأثير السمنة على سلس البول، بحث فريق الدراسة عن أبحاث تتضمن معلومات عن سلس البول والوزن، واستعانوا بنحو 14 دراسة تضمنت بيانات عن 47293 امرأة من ثماني دول هي أستراليا وفرنسا والولايات المتحدة والبنمرك وانجلترا واسكتلندا وويلز وهولندا. واستخدمت الدراسات فقط إذا كان متوسط عمر النساء تحت 55 سنة. وذكرت الدكتورة ستيفاني كيلي أستاذة المسالك البولية وأمراض النساء في كلية فاينبيرج للطب في جامعة وسترن في شيكاغو، والتي لم تشارك في البحث الجديد، لرويترز هيلث «يعتقد أن

«رويترز»: يقول باحثون إن النساء الشابات وفي منتصف العمر اللاتي يعانين من زيادة الوزن أو السمنة ربما كن أكثر عرضة للإصابة بسلس البول. ووفقاً لبحث نُشر في دورية «أوبيستي. ريفيوز»، وجد باحثون استراليون أن احتمالات إصابة البيئات بسلس البول تزيد المثلين عن احتمالات إصابة من يتمتعن بوزن طبيعي. ونقل الاحتمالات بين النساء اللاتي يعانين من زيادة في الوزن لا تصل لحد السمنة وتصل إلى 35 في المئة. وخلص الباحثون إلى أنه رغم أن سلس البول قد لا يؤثر بصورة كبيرة على الصحة فإنه «قد يؤثر بصورة كبيرة على حالتين العامة... ترتبط نتائج صحية سلبية بسلس البول ومن بين ذلك عدم الراحة وانعاش راحة كريمة

«الصحة العالمية» شرب الكحوليات يقتل 3 ملايين سنوياً معظمهم رجال

وفي أوروبا أكبر معدل استهلاك للكحول بالنسبة للفرد على مستوى العالم، على الرغم من انخفاضه بنسبة عشرة بالمئة تقريباً منذ عام 2010. وذكر التقرير أن التوجهات الحالية تشير إلى زيادة عالمية في معدل استهلاك الفرد خلال السنوات العشر القادمة، لاسيما في جنوب شرق آسيا وغرب المحيط الهادي والأمريكتين. وقال فلاديمير بوزنيك، العضو في إدارة سوء تعاطي المواد في منظمة الصحة العالمية لرويترز «يوسع كل الدول بذل المزيد من الجهد لخفض التكلفة الصحية والاجتماعية للاستخدام الضار للكحول».



مثل الحوادث المرورية وإساءة النفس والعنف. وكان 21 بالمئة نتيجة اضطرابات ضمنية و 19 بالمئة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية والجلطات.

في أوروبا والأمريكتين كما أن الاضطرابات الناتجة عن شرب الكحوليات أكثر انتشاراً في الدول الأغنى. ومن بين كل الوفيات التي تسببت فيها الكحوليات، نتجت 28 بالمئة عن إصابات

العالمية عن الكحول والصحة لعام 2018، إن ما يقدر بنحو 237 مليون رجل و 46 مليون امرأة على مستوى العالم يشربون الكحول بشكل مفرط أو على نحو ضار. وشرب الكحول أكثر شيوعاً

«رويترز»: قالت منظمة الصحة العالمية يوم الجمعة إن أكثر من ثلاثة ملايين شخص توفوا في عام 2016 بسبب الإفراط في شرب الكحول، مما يعني أن واحدة من كل 20 حالة وفاة في جميع أنحاء العالم مرتبطة بهذا السلوك. وقالت المنظمة التابعة للأمم المتحدة إن أكثر من ثلاثة أرباع هذه الوفيات بين الرجال، وعلى الرغم من الأدلة على مخاطره الصحية، من المتوقع أن يزيد الاستهلاك العالمي للكحول في السنوات العشر القادمة. وقال تيدروس أدهانوم غيبريسوس مدير عام منظمة الصحة العالمية في تقرير «حان الوقت لزيادة الجهود لوقف هذا التهديد الخطير لتطوير مجتمعات صحية. أعداد كبيرة للغاية من الناس وأسهم ومجتمعاتهم يعانون من عواقب الاستخدام الضار للكحول». وقالت منظمة الصحة العالمية في «تقرير الحالة

دراسة تكشف علاقة نوع الطعام بخطر الإصابة بالسرطان!

العام لمساعدة المستهلكين على اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة لمح سرطان وغيره من الأمراض. وحلل الباحثون الخيارات الغذائية التي تم الإبلاغ عنها ثانيًا، والتي تضم 471 ألفا و 496 شخصًا بالغًا، بما في ذلك أكثر من 74 ألفًا من المملكة المتحدة في اسكسور وكامبريدج. وقال الباحثون إن المشاركين في كامبريدج، وكذلك في فرنسا وألمانيا كانوا أكثر عرضة لاتخاذ خيارات سيئة من الطعام. في حين أن أولئك الذين كانوا في اسكسور، والذين ضمو أعدادا أكبر من النباتيين، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعيشون في اليونان وإيطاليا وإسبانيا والنرويج، كانوا أكثر اهتماما بالصحة. وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة PLOS الطبية، أنه في هذه المجموعة الأوروبية الكبيرة متعددة الجنسيات، أدى استهلاك منتجات غذائية ذات جودة غذائية أقل، إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان بشكل



وقالت الباحثة ميلاني ديساساو، من المعهد الوطني الفرنسي للأبحاث الطبية والصحية (INSERM)، إن النتائج أظهرت أن نظام «الضوء» لروزي كان «ذا صلة» بالصحة

والجهاز الهضمي العلوي والمعدة، كانت أعلى نسبيا. وبعد الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة، في حين كانت النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والكبد.

الذين تناولوا الغذاء عالي الدهون والسكر والملح، لديهم «خطر أعلى للإصابة بالمرض القاتل». كما وجد الباحثون أن معدلات الإصابة بسرطان القولون

«روسيا اليوم»: خلصت دراسة شامة إلى أن تناول الأطعمة الصحية وتجنب المواد ذات السعرات الحرارية العالية يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. وذكرت التقارير البحثية أن الغذاء الغني بالملح والسكر والدهون، أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بنسبة 11%، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبات صحية، وفقا لدراسة شملت حوالي نصف مليون بالغ. واستخدمت الدراسة نظام الغذاء الرائد في بريطانيا «الضوء الضروري»، الذي يجعل من السهل على المستهلكين معرفة ما إذا كانت الأطعمة صحية أم لا. وشملت أنواع الأطعمة غير الصحية، الكعك والبسكويت والحلويات واللزانيا وكانشيب الطماطم واللحوم الحمراء والجمازة. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام الصحي، كانت لديهم فرصة أقل للإصابة بالسرطان، في حين أن أولئك

محاربة سرطان الدماغ بلقاح فيروس زیکا



دورية «إم بيو» أن اللقاح قادر على التمييز بين خلايا الدماغ المصابة وغير المصابة، وأنه يهاجم الخلايا الجذعية للورم لدى الحيوانات. وفي مرحلة ثانية من التجارب تم حقن أدوية الحموضة بالنسبة بشرية مصابة واستطاع اللقاح إبطاء نمو الورم. ويعتقد الباحثون أن تجاربهم اقتربت كثيرا من خطوة إنتاج علاج يعتمد على لقاح زیکا يتم حقنه أثناء جراحة إزالة الورم لمنع تجده أو إبطاء نموه. ويمثل هذا النمط العلاجي أسلوبا جديدا في البحث عن الجانب الإيجابي في وجود الفيروسات وتاريخ محاربة الإنسان لها.

«24»: أفادت نتائج سلسلة حديثة من التجارب بقرى التوصل إلى علاج يعتمد على لقاح فيروس زیکا لمحاربة أحد أشكال سرطان الدماغ الأكثر خطورة ويسمى «جليوبلاسثوما». وتفيد التقارير الطبية بأن هذا الورم يعاود مهاجمة خلايا الدماغ حتى بعد نجاح العلاجات المتوفرة حاليا له. وأظهرت التجارب التي أجريت بالتعاون بين جامعة تكساس والأكاديمية العسكرية الطبية في العاصمة الصينية بكين أن لقاح زیکا يهاجم خلايا هذا الورم ويوقف نموه ويمنع تجده. وكشفت التقرير الذي نشرته