إعداد : ياسر السيد

العدد 3194 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 8 صفر 1440 - الموافق 17 أكتوبر 2018
Wednesday 17 October 2018 - No.3194 - 11 th Year

هل يعالج الخل كثيراً من العلل والأمراض؟

يُحتفى بالخل منذ زمن بعيد نظراً لما يُقال عن فوائده بالنسبة لصحة الإنسان، ولكن ما الدليل العلمي على ذلك؟ في السطور المقبلة يستعرض غابريال نيل، وهو أستاذ جامعي متخصص في طب الأسرة، الدراسات العلمية المتعلقة بهذا الموضوع.

عندما كنا أنا وأخي طفلين في ثمانينيات القرن الماضي، كان يستهوينا الذهاب إلى سلسلة مطاعم «لونغ جون سيلفرز» للوجبات السريعة، المتخصصة في المأكولات البحرية.

لكن الأسماك لم تكن بغيتنا الوحيدة، بل كنا نذهب أيضاً إلى هناك من أجل الخل؛ أو خل الشعير تحديداً. فقد كان يحلو لنا نزع غطاء قارورة الخل ونحن على الطاولة، لنحتسي منها مباشرة وبشراهة هذا المشروب قوي النكهة وشديد اللذة بالنسبة لنا.

هل شعر الجانب الأكبر منكم بالنفور من قراءة ذلك؟ ربما، لكن هل كنا سابقين لعصرنا بكثير؟ يبدو ذلك صحيحاً.

فبعض المضامين المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك بعض نتائج عمليات البحث على شبكة الإنترنت، تقودك للاعتقاد بأن تناول الخل يعالج كل الأمراض، وكأنه أكسير الحياة.

وفي هذا الصدد، ستجد أنه سيروق لأصدقائك وزملائك سرد القصص التي تستعرض «القدرات العلاجية» لخل التفاح، وذلك للقول إنه كاف لشفائك من أي مشكلة صحية تكون قد ذكرتها على مسامعهم للتو.

فإذا شكوت مثلاً من آلام مزمنة تشعر بها في الظهر عندما تعكفُ على قص الحشائش، ستجد منهم من يباغتك بالقول «إذن فلتحتس الخل»، وإذا حدثت أحدهم عن أنك بحاجة إلى أن تفقد عشرة كيلوغرامات من وزنك كي تصل إلى الوزن المثالي، فسيرد عليك قائلاً: «سيذيبها الخل فوراً».

بل إن الأمر قد يبلغ حد أن تسمع من يقول لك: «هل أصبت بالزهري مرة أخرى؟ الخل هو الحل كما تعلم».

ويصفني طبيباً ممارساً وأستاذاً جامعياً في الطب، يسألني الناس طوال الوقت عن فوائد تناول خل التفاح. واستمتع بهذه اللحظات نظراً لأن الفرصة تسنح لنا خلالها للتحدث عن تاريخ الخل «بشكل مركز»، وذلك قبل التطرق بعدَ ذلك إلى كيف يمكن أن يكون هذا المشروب مفيداً لأولئك الأشخاص.

فمن الناحية التاريخية، استُخدم الخل لعلاج الكثير من العلل والأمراض.

وترتبط بضعة أمثلة على ذلك بالطبيب الإغريقي الشهير أبوقراط، الذي نصح بتناول الخل لعلاج السعال ونزلات البرد. كما أن هناك أمثلة أخرى مرتبطة بالطبيب الإيطالي تومازو ديل غاربو، الذي كان يغسل يديه ووجهه وفمه بالخل خلال فترة تفشي الطاعون عام 1348، أملاً في أن يقيه ذلك من الإصابة بالعدوى.

بالإضافة إلى ذلك، يُشكّل الماء والخل مشروبين مُنعشين منذ عصر الجنود الرومان، وصولاً إلى عصرنا الحديث الذي يحتسي فيه الرياضيون هذين المشروبين للتخفيف من شدة ظمأهم.

وهكذا وجدت الحضارات القديمة والحديثة في العالم استخدامات نافعة شتى للخل الذي يسمّيه البعض «النبيذ ذي الطعم الحامض». ولكن بينما توجد الكثير من الإفادات التاريخية والسرديات المتعلقة بمناقب الخل، لا بد لنا أن نتساءل عما تفيد به الدراسات العلمية بشأن العلاقة بينه وبين الصحة.

على أي حال، استمدّت غالبية الأدلة الموثوق بها التي تفيد بوجود فوائد صحية للخل من عدد محدود من الدراسات التي جرت على البشر، وتضمنت استخدام خل التفاح.

وقد أظهرت إحدى هذه الدراسات أن تناول ذلك النوع من الخل يمكن أن يُحسّن مستويات الغلوكوز في الدم، في فترة ما بعد تناول الطعام، لدى المصابين بما يُعرف بـ«مقاومة الإنسولين»، وهي حالة يصبح الإنسولين الموجود في الدم، أقل فعالية في تخفيض مستوى السكر فيه.

فقد تبين أن تناول 11 شخصاً ممن يعانون مما يُسمى طبياً «مقدمات السكري» 20 ميلليمتراً من خل التفاح - أي أكثر قليلاً من ملعقة صغيرة - أدى لتقليص مستويات السكر في الدم لديهم، خلال فترة تتراوح ما بين 30 إلى 60 دقيقة بعد تناولهم الطعام. وأظهرت الدراسة أن فاعلية الخل كانت أكبر في هذا الصدد مقارنة بمن تناولوا ما يعرف بالدواء الوهمي «بلاسيبو» خلال الدراسة.

هذا أمرٌ جيدٌ بكل الأحوال، لكن علينا أن نتذكر أن هذا الأثر الإيجابي ظهر على 11 شخصاً فحسب، كانوا يعانون من «مقدمات السكري» وليس مرض السكري نفسه.

وقد أظهرت دراسة أخرى أُجريت على بالغين يعانون من البدانة أن تناول خل التفاح أدى إلى حدوث نقص ملموس في الوزن وكتلة الدهون وكذلك في مستوى ما يُعرف بـ«ثلاثي الغليسريد»، وهو نوعٌ من المواد الدهنية الموجودة في الجسم، وله وظائف مفيدة للإنسان.

ولهذا الغرض، اختار الباحثون 155 يابانياً بالغاً من البدناء، وقسموهم إلى ثلاث مجموعات، تناولت أولاها 15 ميلليمترا - أي نحو ملء ملعقة كبيرة - من خل التفاح يومياً، بينما وصلت الكمية المعطاة بشكل يومي للمجموعة الأخرى إلى 30 ميلليمتراً يومياً، أي ما يزيد قليلاً على ملء ملعقتين كبيرتين.

أما المجموعة الثالثة فقد أُعطيت دواءً وهمياً في شكل مشروب. وتابع الباحثون أوزان المبحوثين وكتلة الدهون وكذلك مستوى «ثلاثي الغليسريد» لدى كل منهم، ليرصدوا حدوث انخفاض في المؤشرات الثلاثة سالفة الذكر كافة بالنسبة لأفراد المجموعتين الأوليين.

ورغم أن نتائج هذه الدراسة لا تزال تحتاج إلى تأكيد لها عبر إجراء دراسات أكبر وأوسع نطاقاً، فإنها تظل مُشجعة.

وتظهر الدراسات التي تُجرى على حيوانات - وبالأحرى فئران على الأغلب - أن ثمة إمكانية لأن يؤدي تناول الخل إلى تقليل مستوى ضغط الدم وتقليص الخلايا الدهنية الموجودة في منطقة البطن.

وتساعد هذه النتائج على تبرير إجراء دراسات لاحقة على البشر هذه المرة، لكن من الضروري التأكيد هنا على أن أي ادعاء بوجود فوائد صحية لتناول الخل استناداً إلى الدراسات التي أُجريت على الحيوانات فقط، هو أمرٌ لا يمكن الاعتماد عليه وحده.

وبشكل إجمالي، من الضروري أن يتم تأكيد وجود الفوائد الصحية - التي يُعتقد أنها تنجم عن تناول الخل - من خلال إجراء دراسات أوسع نطاقاً على البشر، وهو ما سيحدث بالقطع في ظل استناد الباحثين في دراساتهم إلى ما يجري بحثه ودراسته حتى الآن بالفعل، بشأن تأثير تناول هذا المشروب، سواء من جانب البشر أو الحيوانات.

وهنا يثور سؤال آخر مفاده: هل هناك أي دليل يفيد بأن الخل ضارٌ بصحتك؟

الإجابة كلا في الواقع، إلا إذا كنت - بطبيعة الحال - تشرب منه كميات كبيرة بإفراط، أو تتناول خلاً يحتوي على حمض الأسيتيك بتركيز عالٍ، مثل الخل الأبيض المقطّر الذي يُستخدم للتنظيف.

ولعل من الواجب هنا أن نعلم أن النسبة المسموح بها لحمض الأسيتيك في الخل الصالح للاستهلاك الآدمي، تتراوح ما بين 4 إلى 8 في المئة لا أكثر. كما يمكن أن يكون الخل مُضراً إذا فركت به عينيك، أو إذا قمت بتسخينه في وعاء من الرصاص، كما كان يفعل الرومان لجعله ذا مذاق حلو.

في كل هذه الحالات سيُصبح الخل ضاراً بصحتك. بالمناسبة يجدر بك ألا تُسخّن أي نوع من الطعام في وعاء من الرصاص، لأن ذلك ضارٌ على الدوام.

لذا بوسعك الاستمتاع بوجبتك من الأسماك والبطاطا المقلية (البطاطس)، وعليها الخل أيضاً، إذ أن ذلك لن يؤذيك، ورغم أنه قد لا يمنحك كل الفوائد التي تأمل في الحصول عليها منه، ولن يشكل بالتأكيد ترياقاً لكل الأمراض، فإنه سيظل شيئاً تستمتع به أنت والبشر في مختلف أنحاء العالم، بحسب «بي بي سي».

تحذير .. مئات المكملات الغذائية بها «مواد محظورة»

كشفت دراسة علمية حديثة عن وجود مكونات «خطيرة» وأخرى محظورة في نحو 25 في المئة من المكملات الغذائية المتاحة بالصيدليات، في مختلف أنحاء الولايات المتحدة.

وأشارت الدراسة إلى أن هذه المكملات الغذائية تحتوي على مكونات لم توافق عليها إدارة الغذاء والدواء الأميركية، أو تصنف بأنها «خطيرة».

وقال باحثون من إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا، الذين أجروا الدراسة بين عامي 2007 و2016 وشملت 776 منتجاً يتم تسويقها كمكملات غذائية، إنها تحتوي على مكونات غير معلنة وغير آمنة، أو لم تتم دراستها أو فحصها من الجهات المختصة.

ومن بين المكونات الخطيرة مادة «دابوكستين»، وهي من مضادات الاكتئاب غير المصرح بها في الولايات المتحدة، ومادة «سيبوترامين»، وهي من المواد المثبطة للشهية، لكن تم حظرها في الأسواق الأميركية عام 2010 بسبب خطورتها على القلب. لكن رغم وجود هذه المكونات في المكملات الغذائية، لم تتدخل إدارة الغذاء والدواء الأميركية لمنع تسويقها أو سحبها من الأسواق.

واستند فريق الباحثين إلى تحليل قاعدة بيانات إدارة الغذاء والدواء للمواد المدرجة تحت تصنيف «مكملات ملوثة»، بما يعني أن المنتج يحتوي مكونات غير معلن عنها في قائمة المحتويات على العبوات. وكتب كبير الباحثين الذي قاد الدراسة مادور كومار قائلاً: «هذه المنتجات قد تشكل خطراً على الصحة، خصوصاً في حالات الجرعات الزائدة أو إساءة الاستخدام أو التفاعل مع أدوية أخرى».

وودعا كومار إلى «الاهتمام أكثر بالصحة العامة»، لا سيما مع استمرار صناعة المكملات الغذائية في النمو في الولايات المتحدة.

وتتألف المكملات الغذائية التي تم التحقق منها، من محسنات أو مقويات جنسية «45 بالمئة»، ومكملات لإنقاص الوزن «41 بالمئة»، وبناء العضلات «12 بالمئة».

وعثر في المحسنات الجنسية على مواد مثل «سيلدنافيل» و«تادالافيل» و«فاردنافيل»، وكلها إذا تم تعاطيها بكميات زائدة قد تتسبب بأضرار بالغة للأوعية الدموية.

وبالمثل فيما يتعلق بالمكونات الدوائية الشائعة التي عثر عليها في أدوية إنقاص الوزن مثل «سيبوترامين».

وتحتوي العقاقير والمكملات ذات العلاقة ببناء العضلات، على الأقل 82 منتجاً من أصل 92 خضع للدراسة، على ستيرويدات إذا أسيء استخدامها فإنها قد تؤدي إلى مشاكل تتعلق بالصحة العقلية لمتعاطيها، وأزمات في الكلى والقلب، بل وحتى الإضرار بالكبد، بحسب ما نقلت «سكاي نيوز عربية».

إنتاج خلايا قرنية العين في المختبر

تمكّن علماء في جامعة جون هوبكنز من إنتاج أنسجة قرنية العين في المختبر، وتفتح هذه الخطوة الباب أمام إمكانية علاج كل من الضمور بالقعي وعمى الألوان ليتمكن المرضى من رؤية الأزرق والأحمر والأخضر. وتعتبر الرؤية الثلاثية لهذه الألوان من السمات التي تميّز الإنسان عن بقية الثدييات.

وبحسب ما نقل «24»، فقد اكتشف الباحثون أن خلايا كشف اللون الأزرق تتكوّن أولاً، تليها الخلايا الخضراء والحمراء، وتبين أن هرمون الغدة الدرقية يلعب دوراً هاماً في التبديل الجزيئي للخلايا.

وتسمح هذه النقلة العلمية بإجراء مزيد من الأبحاث لدراسة التطوّر البشري على مستوى الخلية.

علماء يكتشفون سر الحياة .. هكذا تطيل عمرك!

وضع علماء أمريكيون أيديهم على واحد من أهم أسرار الحياة، حيث اكتشفوا الخلايا المسؤولة عن الشيخوخة والتي يمكن عبر التحكم بها أن يعيش الإنسان لمدة أطول، ويبدو أكثر شباباً وأقل هرماً بعد أن يبلغ من الكبر عتياً.

وبحسب الدراسة الطبية التي أجراها علماء في معهد «سكريبس» الأميركي للبحوث بالتعاون مع نظرائهم في «مايو كلينيك»، فقد تمكنوا من تحديد عنصر يتوافر في الفواكه عموماً وهو العنصر المسؤول عن تلوينها، وهو ذاته يمكن أن يؤدي إلى تقليل الشيخوخة وإطالة عمر الإنسان.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إن العنصر المسمى (FISETIN) يمكن أن يزيد من عمر الإنسان مدة تصل إلى 10% تقريباً، كما أنه يقلل من مظاهر الشيخوخة التي تصيب الإنسان في المراحل المتقدمة من عمره.

وجاءت نتائج تلك الدراسة العلمية في تقرير نشرته مجلة «نيوزويك» الأميركية، واطلعت عليه «العربية.نت»، حيث كان العلماء يحاولون دراسة الخلايا المسؤولة عن الشيخوخة، ووجدوا أن نظام المناعة في جسم الإنسان يتمكن من القضاء عليها خلال مرحلة الشباب، لكنه لا يقوى على ذلك بعد أن يتقدم به العمر.

مادة لإطالة العمر

كما وجدت الدراسة أن خلايا الشيخوخة عندما تتراكم في الجسم فإنها يمكن أن تسبب التهابات وتطلق بعض الأنزيمات التي تتحلل في الأنسجة، بما يؤدي لاحقاً إلى إصابة الجسم بالأضرار والتلف.

وقالت الدكتورة لورا نيدرينهوفر، وهي رئيسة الفريق البحثي: «نبحث عن عقاقير يمكن أن تقتل هذه الخلايا الضارة عندما تصل إلى مستويات مرتفعة في جسم الإنسان، حيث تسبب أضراراً أو تؤدي إلى تسميم أجسامنا».

أما الباحث المشارك في هذه الدراسة باول روبنز فيؤكد أن «التجارب على الفئران أظهرت أن المادة التي تم اكتشافها في الفواكه يمكن أن تؤدي إلى إطالة العمر وتحسين الحالة الصحية بنسبة تصل إلى عشرة بالمئة».

وبحسب تقرير «نيوزويك» فإن الباحثين لم يكتفوا بتجربة هذه المادة على الفئران، وإنما وضعوها في المختبر مع خلايا بشرية لاختبار مدى تأثيرها على الإنسان وكانت النتائج أيضاً إيجابية، حيث تبين أنها قادرون على القضاء على الخلايا الضارة التي تسبب الشيخوخة والتلف لجسم الإنسان من خلال إضافة هذه المادة، بحسب «العربية.نت».

هل تتبول كثيراً؟ هذه هي الأسباب

لا ترتبط حالات كثرة التبول بشرب كميات كبيرة من الماء بشكل مباشر، وربما تكون بعضها لأسباب هينة، وأحياناً تكون حالات صحية تستوجب سرعة التوجه إلى الطبيب أو الطوارئ.

يحصل جسم الإنسان على 20 إلى 30% من المياه عن طريق الأطعمة، وما يزيد عن هذه النسبة يكون من خلال السوائل الأخرى بما فيها الماء.

وبحسب ما نقل «العربية.نت»، فإن هناك أسباباً مرضية تتسبب في كثرة التبول، وتساعد الدراية بهذه الأمراض أو مسببات تلك الحالة على سرعة تدارك الأمر ومنع تفاقم الحالة، مثل:

1 - التهاب المسالك البولية

إنه السبب الأكثر شيوعاً للتبول المتكرر، عندما تصيب البكتيريا الكلى أو المثانة أو الأنابيب، التي تربطها ببعضها البعض، يحدث تضخم للمثانة، ولا تستطيع امتصاص كمية البول التي قد تكون غائمة أو دموية أو غريبة الرائحة.

ويعاني المريض أيضاً من الحمى والقشعريرة والغثيان والألم في جانب أو أسفل البطن. ومن المحتمل أن يصف الطبيب المضادات الحيوية للقضاء على البكتيريا والتخلص من العدوى.

2 - مرض السكري

يرفع داء السكري، سواء كان من النوع الأول أو الثاني، نسبة السكر في الدم، وتحاول الكليتان ترشيحها، لكن لا يمكن دائماً مواكبتها.

لذلك ينتهي السكر في البول، بما يجذب المزيد من ماء الجسم ويجعل المريض يتبول أكثر. ويعد كثرة التبول من العلامات الأولى، والأكثر شيوعاً لمرض السكري، لذا يجب المسارعة بمراجعة طبيب إذا بدا التبول أكثر من المعتاد فجأة.

3 - السكري الكاذب

تختلف هذه الحالة عن نوعي السكري الأول والثاني، ففيها لا يمكن لجسم الإنسان استهلاك أو إنتاج ما يكفي من الـ«فاسوبريسين»، وهو الهرمون الذي يخبر الكلى عادة بإطلاق الماء في الدم عند الحاجة إليه.

وتتباين أعراض نقص الـ«فاسوبريسين» ما بين الشعور بالتعب والغثيان والارتباك وشدة العطش، ويمكن أيضاً أن تصل مرات التبول إلى 15 لتراً في اليوم، أو 5 أضعاف المعدل الطبيعي.

4 - متلازمة المثانة المؤلمة

يشعر المريض بالرغبة في الذهاب إلى المرحاض طوال الوقت، ولكن بدون الكثير من التدفقات.

وربما يعاني أيضاً من ألم في أسفل البطن ويزداد سوءاً عند التبول، ويبدو أن هذا يحدث عندما تتورم أنسجة المثانة وتصبح حساسة للغاية، ويكون العلاج باتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية.

5 - حصى الكلى

يمكن أن تشكل المعادن والأملاح صخوراً صغيرة في الكلى، ويشعر المريض عادة بالرغبة في التبول كثيراً، لكنه لا يتبول كثيراً.

ويكون لديه أيضاً شعور بالغثيان وحمى وقشعريرة وألم خطير في جانب البطن والظهر نزولاً إلى أسفل الفخذ على شكل موجات.

وتكون من أسباب الإصابة بحصى الكلى الوزن الزائد أو الجفاف أو الأغذية عالية البروتين.

6 - حالات الحمل

عندما ينمو الطفل في الرحم، فإنه يشغل مساحة أكبر، ويضغط على المثانة، مما يجعل الأم ترغب في التبول كثيراً أو بشكل عاجل.

كما أن الجسم يطلق هرمون الحمل المشيمي، الذي يجعل الحامل تتبول أكثر.

7 - السكتة الدماغية

تتسبب في بعض الأحيان في تدمير الأعصاب التي تتحكم في المثانة، مما يسبب نقصاً أو زيادة في البول.

8 - الأورام السرطانية والحميدة

يمكن أن تكون من أعراضها كثرة التبول حيث تحتل مساحة أكبر في أو حول المثانة. ويعد ظهور الدم في البول هو العلامة الأكثر أهمية إذا كان هناك أورام سرطانية. يجب التوجه على الفور إلى طبيب إذا تم ملاحظة دم في البول أو ورم عند أسفل البطن أو الشعور بألم أثناء التبول.

9 - التهاب المهبل

إذا أصيب المهبل بعدوى، فإنه يلتهب وتشعر المرأة بحاجة ملحة للتبول في كثير من الأحيان.