الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3203 - السنة الحادية عشرة
الأحد 19 صفر 1440 - الموافق 28 أكتوبر 2018
Sunday 28 October 2018 - No.3203 - 11 th Year

7 أسباب تدعوك لترك السكر .. وهكذا تتخلص منه

يحتاج جسم الإنسان إلى فترات صيانة وحماية للأعضاء والخلايا كي تواصل أداء وظائفها بشكل جيد ولا تخذل صاحبها وقت الحاجة.

ووفقا لمقال نشره موقع «Care2»، يقدم كتاب بن غرينفيلد، وعنوانه «30 طريقة لإعادة تشغيل جسمك»، نصائح وتوجيهات يمكن بمقتضاها التخلص تقريبا من كل العناصر الضارة في نظامنا الغذائي، والتي تؤثر بشكل مباشر على وظائف الجسم وتقلل من جودة الحياة، ويأتي على رأسها السكر الأبيض.

إن السكر المضاف ليس طبيعيا مثل السكر الذي يحصل عليه جسم الإنسان من الفواكه والخضراوات والحبوب والحليب. وتقول منظمة الصحة العالمية إنه لا ينبغي أن يتناول الإنسان البالغ أكثر من 10% من السعرات الحرارية من المحليات المضافة.

7 أسباب للامتناع عن السكر

ووفقا للمؤلفة ديانا هيرينغتون، التي أسست موقع «real food for life»، فإن هناك 7 أسباب تحتم التخلي عن تناول السكر هي:

1 – ليس غذاء

أنه سعرات حرارية فارغة ذات قيمة غذائية قليلة ويؤدي فعليًا إلى سرقة الفيتامينات من الأعضاء الحيوية الأخرى في محاولة لمعالجة السكر، مما يؤدي إلى نقص تغذية الجسم.

2 –تخزين الدهون

تؤدي كثرة السعرات الحرارية للسكر إلى تخزينها في الأنسجة الدهنية مما يتسبب في زيادة الوزن.

3 –التوتر والعصبية

أثبتت الأبحاث أن هناك ارتباطا واضحا بين السكر الزائد والإصابة باضطرابات مثل القلق والاكتئاب، بل انفصام الشخصية، نتيجة للمستويات المفرطة من الأنسولين والأدرينالين.

4 – الإصابة بأمراض خطيرة

يتسبب الإفراط في تناول السكر في الإصابة بأمراض خطيرة مثل مرض السكري، ومشاكل الكلى وأمراض القلب، كما يمكن أن يدمر السكر الزائد قدرة البنكرياس على العمل بشكل صحيح.

5 – تسوس الأسنان

يزيد السكر من البكتيريا في الفم وبالتالي يضعف مينا الأسنان.

–6 ضعف المناعة الطبيعية

يثبط السكر نشاط جهاز المناعة الطبيعية، لأنه يتداخل مع نشاط الجسم عن طريق إرهاق دفاعاته، كما أثبت بحثا علميا، أجرته جامعة لوما ليندا بولاية كاليفورنيا، الآثار السلبية للإفراط في تناول السكر على نشاط خلايا الدم البيضاء.

7 – الإصابة بالتجاعيد

إن النظام الغذائي الذي يتضمن نسب عالية من السكر يدمر الكولاجين ويؤدي إلى الإصابة بالتجاعيد مبكرا.

خطوات للتخلص من تناول السكر تدريجيا

وينصح ببدء التخلص من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف بأنواعه بشكل تدريجي وفقا للخطوات التالية:

1 – أكل الفواكه الطازجة والمجففة بدلا من الحلويات السكرية. وعلى الرغم من أن الفواكه غنية بالسكر الطبيعي، إلا أنها خيار أكثر صحة حيث إنها مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف.

2 – قواعد تناول الحلوى: يمكن اتباع الجدول الزمني التالي للتخلي عن تناول الحلويات خلال 3 أسابيع:

الأسبوع الأول: الحد الأقصى لمرة واحدة في اليوم.

الأسبوع الثاني: مرتين في الأسبوع.

الأسبوع 3: مرة في الأسبوع.

ويراعي تناول الفاكهة الطازجة كبديل كلما شعرت بالحاجة إلى تناول الحلويات.

3 – تناول بدائل السكر مثل أنواع السكر المستخلص من النباتات والفواكه والتي تغذي البنكرياس وتخلو من السعرات الحرارية. أثبتت الأبحاث أن تلك البدائل تنظم نسبة السكر في الدم وتساعد في ضبط ضغط الدم.

4 – الالتزام بالوجبات الرئيسية حيث يجب ملاحظة عدم تجويع الجسم وتناول الوجبات في مواعيدها للحفاظ على مستوى السكر في الدم.

5 –تناول بدائل المشروبات الغازية حيث يمكن شرب عصير الليمون الطبيعي أو الشاي المثلج بدلا من الصودا. وإذا كنت بحاجة إلى ذلك مشروبات غازية، يمكن أن تضيف إليها المياه المعدنية الفوارة، أو تناول ماء الصودا مع نوع من الليمون الحامض.

6 – تخلص من الحلوى حيث لا ينصح بالاحتفاظ بالحلوى على مرأى العين في البيت أو المكتب لأن توافرها بسهولة يكون مغريا لتناولها.

7 – ممارسة رياضة المشي ينصح الخبراء بممارسة رياضة المشي كلما كان هناك اشتياق ورغبة شديدة في تناول الحلوى، حيث أكدت عدة دراسات علمية أن الرغبة الشديدة لدى الرياضيين في تناول الأطعمة الحلوة تتراجع بعد التمرين، حسبما نقل «العربية نت».

وفق دراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية

تناول الكاكاو يومياً يحافظ على صحة القلب

أفادت دراسة دولية حديثة، بأن تناول الكاكاو الذي يحتوي على مركبات طبيعية نشطة بيولوجيًا، يمكن أن يحافظ على صحة القلب ويحد من ضغط الدم وتصلب الشرايين والكولسترول.

الدراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية، بالتعاون مع كلية الطب جامعة «هارفارد»، ومركز «فريد هاتشينسون» لأبحاث السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (American Journal of Clinical Nutrition) العلمية.

وأوضح الباحثون أن الكاكاو يحتوي على اثنين من المركبات الطبيعية النشطة بيولوجيًا هما «الفلافانول» و«البروسيانين».

ولاكتشاف فاعلية الكاكاو على صحة القلب، أجرى الفريق دراستين، الأولى على 45 من الذكور الأصحاء البالغين، وقسموهم إلى 3 مجموعات تناولوا كميات مختلفة من «الفلافانول» و«البروسيانين» لتحديد تأثير كل منها على صحة القلب والأوعية الدموية.

وتناولت المجموعة الأولى مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 130 مليجراما من «الفلافانول»، وكذلك 560 مليجراما من «البروسيانين» يوميا، فيما تناولت الثانية مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 20 مليجراما فقط من «الفلافانول»، و540 مليجراما من «البروسيانين» يوميا، أما المجموعة الثالثة فقد تناولت كبسولات وهمية لا تحتوي على مركبات الكاكاو.

كما أجرى الفريق دراسة أخرى استمرت 5 سنوات، وشملت حوالي 21 ألف رجل وامرأة في جميع أنحاء الولايات المتحدة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا مستخلص الكاكاو يوميا بتركيزاته المختلفة، تحسنت لديهم وظيفة الأوعية الدموية ومستويات ضغط الدم وتصلب الشرايين والكولسترول في الدم بعد شهر واحد من الاستهلاك اليومي للكاكاو، مقارنة بالمجموعة التي تناولت دواء وهميا.

وأشار الفريق إلى أن مركبي «الفلافانول» و«البروسيانين» يتواجدان أيضا في التفاح، والعنب، والتوت.

وقال الدكتور كريستيان هايس قائد فريق البحث جامعة سري البريطانية، إن فوائد «الفلافانول» و«البروسيانين» شملت تحسينات في قدرة الأوعية الدموية على التمدد، بالإضافة إلى تحسينات في ضغط الدم وتصلب الشرايين على المدى الطويل».

وأضاف: «مع تقدمنا في العمر يزداد ضغط الدم والكولسترول وتصلب الشرايين، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة»، لكن الدراسة كشفت أن تناول الأغذية الغنية بـ «الفلافانول» و«البروسيانين» يمكن أن يساعد الناس في الحفاظ على صحة القلب.

وكانت دراسة سابقة كشفت أن الكاكاو يعد وسيلة آمنة للوقاية من مرض الزهايمر، لأنه يمنع تراكم البروتينات الضارة التي تسبب تلف الدماغ، لاحتوائه على مركب البوليفينول المضاد للأكسدة.

وتستخرج بذور الكاكاو الخام من شجرة الكاكاو، ثم تجفف وتحمص قبل استخدامها في إنتاج أنواع الشوكولاتة المختلفة، وتتميز حبيبات الكاكاو بمذاق مر ولكن يمكن تحليتها مع العسل أو استخدامها في صناعة المخبوزات المختلفة، حسبما ذكرت «الأناضول».

مضاد حيوي جديد يتبع إستراتيجية «حصان طروادة» في قتل البكتيريا

طور علماء مضادا حيويا قد يحقق نجاحا كبيرا في التعامل مع البكتيريا في المراحل المبكرة من الإصابة.

ويعمل المضاد الحيوي الجديد، الذي طورته شركة شيونوغي للأدوية، استنادا إلى فكرة «حصان طروادة» في الأسطورة اليونانية المعروفة، إذ يخدع البكتيريا ويتمكن من التسلل إلى داخلها.

وجُرب العلاج الجديد على 448 حالة إصابة بعدوى الكلى والمسالك البولية، والذين قالوا إنه أثبت فاعلية بعد تناوله.

وقال خبراء أدوية إن النتائج التي تم التوصل إليها تبدو مشجعة على تطوير الدواء الجديد الذي وُصف بأنه «واعد».

واستوحى الباحثون الذين قاموا على تطوير المضاد الحيوي الجديد فكرة عمله من أسطورة يونانية التي تشير إلى الحصان الخشبي الضخم الذي اختبأ فيه المحاربون اليونانيون لخداع العدو في مدينة طروادة.

لكنهم استبدلوا الخشب بعنصر الحديد في الجسم كحيلة لإدخال المضاد الحيوي إلى البكتيريا.

وقال سيمون بورتسموث، قائد الفريق البحثي الذي عكف على تطوير الدواء الجديد، إنه في حالات العدوى الحادة ، يخلق الجسم بيئة فقيرة بالحديد كأحد الاستجابات المناعية الفطرية لمقاومة البكتيريا التي تقوم بدورها بزيادة امتصاص الحديد».

ويتحد المضاد الحيوي الجديد، الذي سمي مستحضر السفيديروكول، مع الحديد في الجسم، ما يدفع البكتيريا إلى ارتكاب خطأ قاتل بعد أن تمرر الدواء إلى أماكن تتجاوز دفاعاتها فيتسلل إلى خلاياها ويقتلها.

ونشرت مجلة لانسيت العلمية المتخصصة نتائج البحث الذي يقوم عليه تطوير الدواء الجديد.

وأضاف بورتسموث أن « السفيديروكول أثبت فاعلية وجودة أثناء استخدامه في العلاج.»

وتُعد الدراسة الجديدة نادرة في هذا المجال، إذ تتمتع البكتيريا بحصانة ضد المضادات الحيوية وهو ما ينتج عنه درجات من العدوى يصعب علاجها في بعض الأحيان. مقاومة المضادات

وتضمن تقرير مراجعة مقاومة مضادات الميكروبات تقديرات صارخة تشير إلى أن حوالي عشرة ملايين مريض سوف يفقدون حياتهم سنويا بسبب زيادة كبيرة في قدرة الميكروبات والبكتيريا المسببة للعدوى على التحور ومقاومة الأدوية بحلول عام 2050.

وقال سيرغي موستوي، الأستاذ بكلية لندن للصحة والطب الاستوائي، إن «هذه الدراسة المهمة تعطي أملا في مضاد حيوي جديد يمكن أن يكون بديلا لعلاج البكتيريا المسببة للعدوى، لكن العمل عليه لم ينته بعد.»

ولا يزال العلاج الجديد يحتاج إلى مزيد من التجارب من أجل التأكد من فاعليته وآثاره الطبية.

ويأمل عدد من المصابين بأنماط من العدوى الحادة مثل الالتهاب الرئوي، الذين يستخدمون في العلاج مضادات حيوية من مركب كاربابينيم، في أن يصيبهم الدور للحصول على فرصة تجربة المضاد الحيوي الجديد.

فبمجرد تسلل مركب السفيديروكول إلى خلايا البكتريا، يتمكن المركب من قتلها بنفس الفاعلية التي تتمتع بها المضادات الحيوية العادية.

وقال خبراء إننا في حاجة ماسة إلى هذه الأنواع الجديدة من المضادات الحيوية القاتلة للبكتيريا، بحسب «بي بي سي».

تحذير عالمي من خطر يقتل 7 ملايين شخص سنوياً

في تحذير جديد، وقوي، ينبغي أن يثير الانتباه والتحرك الفوري، شبهت منظمة الصحة العالمية أثر تلوث الهواء على الإنسان بالتدخين، مستخدمة مصطلح «التبغ الجديد» لإبراز حجم المشكلة التي يعانيها معظم دول العالم.

وقال مدير عام المنظمة تيدروس غيبريسوس إن «على العالم أن ينصرف بشأن التبغ الجديد، الهواء المسمم الذي يستنشقه مليارات البشر كل يوم».

وحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية، فإن أكثر من 90 بالمئة من سكان العالم يستنشقون هواء ملوثا، فيما تواصل الأبحاث الكشف عن التأثير المدمر لذلك على الصحة، لا سيما صحة الأطفال.

ويؤدي تلوث الهواء إلى وفاة 7 ملايين شخص سنويا، ويضر مليارات البشر، وفي غالبية المدن يفوق تلوث الهواء مستويات الجودة التي توصي بها منظمة الصحة العالمية.

كما أن تلوث الهواء داخل المساكن يشكل العامل الرئيسي للوفاة في المنازل الريفية والحضرية الفقيرة، ويتسبب فيما يقرب من ثلث الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية وسرطان الرئة وأمراض القلب.

وقال غيبريسوس في مقال لصحيفة «غارديان» البريطانية، إن «لا أحد يسلم من تلوث الهواء. لا غني ولا فقير، إنها حالة صحية طارئة وصامتة».

وتابع: «الضباب الدخاني يسود الكوكب. هذه لحظة حاسمة ويجب أن تزيد العمل للاستجابة على وجه السرعة لهذا التحدي»، مشيرا إلى «وفيات وإعاقات يمكن تجنبها» بسبب تلوث الهواء. وتأتي تعليقات غيبريسوس قبل أيام على المؤتمر العالمي الأول بشأن تلوث الهواء والصحة، في المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية في جنيف من 30 أكتوبر إلى 1 نوفمبر.

ويعقد المؤتمر بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للبيئة والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية، وأمانة اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ وتحالف المناخ والهواء النظيف للحد من ملوثات المناخ قصيرة الأجل، ولجنة الأمم المتحدة الاقتصادية لأوروبا.

ومن بين المشاركين في المؤتمر وزراء الصحة والبيئة وغيرهم من ممثلي الحكومات، وممثلو الوكالات الحكومية الدولية، والعاملون في مجال الصحة، وممثلو قطاعات أخرى، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

تناول الكمأة يزيد القدرة على الإبداع

كشفت دراسة حديثة أن الجرعات الصغيرة من الفطر السحري «الكمأة» يمكن أن تحسن مهارات حل المشكلات وتزيد القدرات الإبداعية لدى الإنسان.

وقد وجدت الدراسة التي أجراها باحثون في هولندا، أن الأشخاص الذين تناولوا كميات صغيرة من الكمأة، لديهم القدرة على الخروج بأفكار أكثر حول كيفية حل المشكلات التي تواجههم، وتوصلوا إلى ابتكار المزيد من الأفكار الإبداعية.

وقاد البحث لويزا بروتشاكوفا من جامعة ليدن في هولندا، هذه هي أول دراسة من نوعها تقوم بالتحري تجريبيا عن التأثيرات المعرفية للجرعات الصغيرة للكمأة، حيث درس الباحثون كيف أثرت جرعة صغيرة من المادة على وظيفة الدماغ المعرفية لـ 36 شخص، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وخلال المرحلة التجريبية، تم تكليف المشاركين بثلاث مهام قبل وبعد أن يتناولوا في المتوسط 0.37 غراما من الكمأة المجففة – أقل من نصف وزن مشبك الورق، والذي يزن حوالي غرام واحد في المتوسط.

وأجرى الباحثون اختبارات تقييم تفكير متقاربة عبر تحديد حل واحد لمشكلة، والقدرة على التفكير وحل المشكلات الجديدة، والقدرة على التعرف على العديد من الحلول الممكنة.

وبعد أخذ جرعة صغيرة من الكمأة، وجد العلماء أن قدرات التفكير المتقاربة للمشاركين قد تحسنت، كما كان لدى المشاركين المزيد من الأفكار حول كيفية حل مشكلة عُرضت عليهم، وكانوا أكثر مرونة في عرض الاحتمالات التي توصلوا إليها. هذه النتائج تتماشى مع الدراسات السابقة، التي وجدت أن جرعات عالية من الكمأة يمكن أن تعزز الأداء الإبداعي، وتشير حقيقة أن درجات ذكاء المشاركين والقدرات التحليلية العامة لم تتغير إلى أن تأثير الكمأة هو انتقائي إلى حد ما، ويعتقد الخبراء أنها تقدم أكبر قدر من الفائدة على المجال الإبداعي، بحسب «24».