



دراسة: تناول الشاي والتوت يقي من أمراض القلب



توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول كوب من الشاي أو حفنة من التوت البري يوميا قد يحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب. ووجدت الدراسة التي أجريت على ما يقرب من 53000 شخص على مدى 23 عاما بأن الأشخاص الذين يتناولون الشاي والتوت البري في وجباتهم اليومية هم أقل عرضة للإصابة بالتوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويعتقد العلماء بأن التوت البري مفيد لصحة القلب والدماغ لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تحمي من الإصابة بالالتهابات.

وتقول الدراسة التي أجريت في جامعة غرب أستراليا، بأن 12000 حالة قلبية تطورت بين المشاركين في الدراسة خلال فترة عشرين من الزمن، وتبين بأنهم ممن لا يتناولون الشاي أو التوت بانتظام.

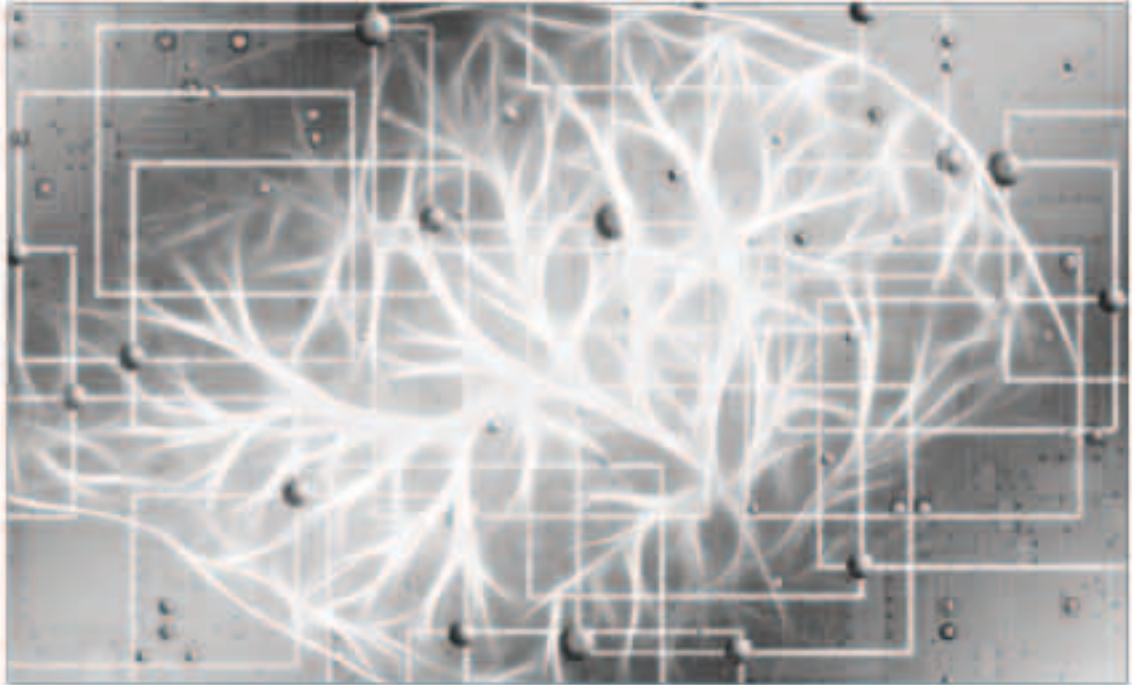
كما قال الباحثون إن الأشخاص الذين تناولوا 500 ملغ من مضادات الأكسدة (الفلافونيدات) في اليوم عبر تناول الشاي أو التوت، كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.

كما أن تناول كميات كبيرة من الفلافونيدات قلل أيضا من خطر الإصابة بمرض الشرايين المحيطية، الناتج عن الترسبات الدهنية في الشرايين التي تعيق تدفق الدم إلى العضلات، والإصابة بالسكتة الدماغية.

إضافة إلى ما سبق خلصت الدراسة إلى أن المدخنين ومتعاطي الكحول يحتاجون لأكثر من 500 ملغ من الفلافونيدات في اليوم، وفق ما نقل «24».

طريقة فعالة للوقاية من الأزمات القلبية!

أكد علماء أمريكيون فائدة عقار استخرجت مكوناته من زيت السمك، في منع النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ونشرت مجلة «Science Alert» في 12 نوفمبر الجاري نتائج دراسة أمريكية حديثة أكد فيها الباحثون فعالية العقاقير المستخرجة من زيت السمك في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. وشارك في الدراسة أكثر من 8 آلاف متطوع قسموا إلى مجموعتين: الأولى تناول أفرادها أقراصا تحتوي على أوميغا 3 الموجود في زيت السمك، فيما تناول أفراد المجموعة الثانية أقراصا وهمية. وظهرت النتائج، أن المتطوعين من المجموعة الأولى انخفض لديهم بشكل ملحوظ مخاطر الموت بالنوبات الدماغية والسكتات الدماغية. وظهرت دراسة ثانية أجراها العلماء على 26 ألف متطوع، وعلى فترة دامت 5 سنوات، أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة ونصف الوجبة على الأقل من الأسماك أسبوعيا، أو أقراص أوميغا 3، انخفض لديهم نسب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية أيضا. وأشار الباحثون، إلى أن العقاقير المستخرجة من زيوت الأسماك كأوميغا 3، آمنة ومفيدة لدرء أخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وعلى الأشخاص الذين يتناولونها باستمرار بذلك، لتقلوها من الأعراض الجانبية، بحسب «روسيا اليوم».



الكنديون يختصرون الزمن.. منظومة الذكاء الاصطناعي تبتكر أدوية جديدة



ظهور باحثون بجامعة ووترلو الكندية منظومة جديدة للذكاء الاصطناعي يمكنها أن تسهم بشكل كبير في تسريع وتيرة ابتكار الأدوية الجديدة مع تقليل الحاجة إلى الاختبارات المعملية التي تستهلك قدرًا كبيرًا من المال والوقت.

ويطلق على المنظومة الجديدة التي تدرج في إطار تقنيات التعلم العميق، اسم «ماتيرن تو توليج» وتعرف اختصاراً بـ«بي تو كي». ويمكن للمنظومة الجديدة التنبؤ بعمليات الاتصال بين المتواليات الحيوية في ثوانٍ معدودة، وبالتالي نقل المشكلات المعقدة التي قد تظهر خلال أبحاث الدواء.

وتستخدم منظومة «بي تو كي» تقنيات الذكاء الاصطناعي في جمع المعلومات من خلال تحليل البيانات بدلاً من الاعتماد على آليات البحث التقليدية. وتقل الموقع الإلكتروني «نيك إكسپور» المتخصص في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا عن الباحث أندرو وونغ المتخصص في هندسة تصميم الأنظمة الإلكترونية قوله إن «منظومة بي تو كي يمكنها تغيير قواعد اللعبة بالنظر إلى قدرتها على فك رموز الروابط البروتينية الدقيقة داخل

البيئات الكيميائية المعقدة، وبالتالي يمكنها إجراء تنبؤات دقيقة اعتماداً على البيانات المتوفرة لديها». وأكد وونغ أن «القدرة على الوصول إلى المعلومات الدقيقة بناءً على نتائج علمية مثبتة سيدفع مجال الأبحاث الدوائية قدماً». مشيراً إلى أن منظومة «بي تو كي» لديها القدرة على تغيير كيفية الاستفادة من البيانات في المستقبل».

ويقول الباحثون إنه رغم جمع كميات هائلة من البيانات بشأن المتواليات الحيوية، واستخلاص معلومات مفيدة وذات مغزى من هذه البيانات ليس بالأمر الهين، فإن منظومة «بي تو كي» يمكنها مواجهة هذا التحدي من خلال فك شفرة العلاقات المعقدة داخل المعادلات الكيميائية الحيوية والتنبؤ بالارتباطات بين الأحماض الأمينية التي تتحكم في

التفاعلات البروتينية. ومن خلال استخلاص النتائج من قواعد البيانات غير تقنيات الحوسبة السحابية، تستطيع منظومة «بي تو كي» التنبؤ بالتفاعلات التي قد تحدث بين الأورام ذات الطبيعة البروتينية والعلاجات المختلفة لمرض السرطان.

ورغم أن منظومة «بي تو كي» ما زالت في طور النماذج الأولية التجريبية، فقد أتاح

وونغ ورفيقه للباحثين فرصة الوصول إلى شخسة المنظومة على شبكة الإنترنت. ويرى الباحث أنطونيو سبي تو الذي شارك في ابتكار المنظومة أن «وضع هذه التقنية بين أيدي الباحثين في مجال الطب الحيوي سوف يساعد في التوصل إلى نتائج فورية، يمكن استخدامها في الاكتشافات العلمية في المستقبل». بحسب «الجزيرة نت».

6 طرق «موثوقة» للتخلص من الكرش



يمكن أن تكون ممارسة التمارين فعالة للغاية إذا كنت تحاول التخلص من الدهون في البطن. وللتقاربين أيضا عدد من الفوائد الصحية الأخرى، فهي تساعد في العيش بصحة جيدة ولأطول فترة ممكنة.

6 - راقب نوعية طعامك واحسب السعرات الحرارية كلما تعرف أن ما تأكله في حقيقتنا الغذائية مهم جدا، لكن العديد من الأشخاص لا يعرفون ما يأكلونه حقا.

فالعديد يعتقد أنه يتناول طعاما يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو مضطربة الكاربوهيدرات، أو أي شيء آخر، لكنهم يميلون إلى الإفراط أو التقليل إلى حد كبير.

وبالنسبة لأي شخص يريد حقا تحسين نظامه الغذائي، فإن عليه مراقبة حجم ما يأكل وكم السعرات الحرارية في وجباته لفترة من الوقت لضبط حقيقته الغذائية.

ولا يعني ذلك أنه يتوجب عليك حساب كل شيء، لكن القيام بذلك لبعض الوقت عبر بعض الأدوات البسيطة مثل الإطلاع على قوائم السعرات الحرارية لأنواع الأغذية المختلفة، أو الاستعانة بتطبيقات تحسب السعرات وفقا لنوعيات الطعام، مما سيسهم في إيجاح خطتك بشكل مثالي، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

المشروبات للحلا بالسكر قد يكون استهلاك السكر الزائد هو المصدر الرئيسي للدهون الزائدة في البطن والكبد، وينطبق ذلك بشكل خاص على المشروبات ذات السكريات العالية مثل المشروبات الغازية.

2 - تناول المزيد من البروتين إن تناول الكثير من البروتينات يمكن أن يعزز عملية الأيض «التمثيل الغذائي» لديك ويقلل من مستويات الجوع، مما يجعلها وسيلة فعالة جدا لإنقاص الوزن، وتشير العديد من الدراسات إلى أن البروتين فعال بشكل خاص في مواجهة فرامك الدهون بالبطن.

3 - قلل الكاربوهيدرات في النظام الغذائي الخاص بك أظهرت الدراسات أن تقليل الكاربوهيدرات يسهم بفعالية كبيرة في التخلص من الدهون بمنطقة البطن، وحول الأعضاء وفي الكبد.

4 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف

هناك بعض الأدلة على أن الألياف الغذائية القابلة للهضم يمكن أن تؤدي إلى انخفاض كميات الدهون في البطن. ويسؤدي تناول الألياف الموجودة في الخضروات والفواكه إلى تحسينات كبيرة في الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

5 - ممارسة تمارين البطن

لا تمثل الدهون في البطن مشكلة مجرد أنها تقصد شكل الجسم، لكن في الواقع فإن كثير من الدهون في منطقة البطن أو ما يعرف بـ«الكرش»، على صلة وثيقة بأمراض القلب والسكري. لذلك، فإن فقدان الدهون من منطقة البطن والخصر له فوائد كبيرة لصحتك ويمكن أن يساعدك على العيش لفترة أطول.

ويتم تقدير حجم دهون البطن بقياس محيط الخصر، ويمكن القيام بذلك بسهولة في المنزل باستخدام شريط قياس بسيط. ويمكن تعريف الكرش أو السمنة في منطقة البطن على أنها زيادة محيط الخصر عن 40 بوصة (102 سم) لدى الرجال و 35 بوصة (88 سم) لدى النساء. لذا، إذا كان لديك الكثير من الدهون في محيط الخصر، فعليك اتخاذ بعض الخطوات للتخلص منه، حتى لو لم تكن بدينا بشكل عام.

ولحسن الحظ، هناك طرق ثبتت فعاليتها في التخلص من الكرش ودهون البطن دون التأثير على باقي شكل الجسم، وهي خطوات بسيطة يتبناها الأشخاص المهتمين بنمط حياة صحي، ومن الممكن للجميع تطبيقها. ونذكر هنا بكا طرق ماثورة للتخلص من الكرش:

1 - لا تأكل السكر وتجنب

15 سببا لتساقط الشعر بعضها سيثير دهشتك

يحتار الكثيرون من تساقط الشعر ومن أجل علاج هذه الحالات يجب معرفة أسبابها. نشر موقع WebMD، الكثير من الأسباب التي يعد بعضها غير مألوف أو لا يخطر على البال سواء كانت عادات يومية أو حالات صحية أو نفسية:

1 - نقص الحديد يساعد الحديد في الحفاظ على صحة الشعر، وكما انخفضت مستويات الحديد في الجسم حدث تساقط للشعر. ويوجد عدد من المؤشرات التي تتوافق مع هذه الحالة، والتي تُرجح أن هناك انخفاضاً في مستويات الحديد بالجسم، مثل

نقص الأظافر واستمرار أو شحوب الجلد وضيق النفس والضعف العام وتسارع ضربات القلب. 2 -نقص البروتين يلجأ الجسم الذي يعاني من نقص البروتين إلى وسيلة للحفاظ على نفسه قدر الإمكان، ومن بين تلك الوسائل وقف نمو الشعر. ويعقب هذه الوسيلة ينحسو شويين أو ثلاثة، بدء تساقط الشعر. ولكن مع إضافة مزيد من اللحم والبيض والسمك والبنادق والفول إلى النظام الغذائي اليومي يمكن وضع حد لهذه الآثار نتيجة لعلاج المشكلة الأساسية وهي نقص البروتين.

3 - التوتر يمكن لحالات التوتر، في بعض الأحيان، أن تجعل النظام المناعي يقلب على نفسه ويهاجم بصيلات الشعر. كما أن التوتر الكثير من الهموم والتلق يمكن أيضا أن يؤدي إلى توقف نمو الشعر، مما يجعل سقوط الشعر أكثر احتمالا عندما تستخدم الغرشاء.

4- شد الشعر إن اضطراب شد الشعر، أو هوس نزع الشعر هو حالة عقلية تجعل المريض يشد شعر رأسه دون أن يشعر حتى يصلح ببلغ ضلعا، ويصعب على المريض التوقف عن هذا الفعل. وتصل في بعض الحالات إلى نشوء نزعة لنشد شعر الحاجبين ورموش العين.

5 - 30 مرضا إن تساقط الشعر يعتبر عرضا ما يربو على 30 مرضا تشمل متلازمة المبيض متعدد الكيسات والقوياء الحلقية على فروة الرأس واضطرابات الغدة وأمراض المناعة الذاتية، ومن الكثير للدهشة أيضا أن تساقط الشعر يكون أحد أعراض الإصابة

بالأنفونزا أو الحمى أو العدوى. 6 - جراحات إنقاص الوزن تزداد احتمالات المعاناة من تساقط الشعر كأحد أعراض ما بعد جراحة إنقاص الوزن خاصة إذا كانت مستويات الزئك بالجسم منخفضة. ولكن من الشائع أن يتم فقد بعض الخصلات بعد جراحة

علاج البدانة، ويمكن للطبيب أن يصف أحد مضادات الزئك، لتساعد في وقف تساقط الشعر.

7 - المساقاة على الشعر أحيانا يكون روتين تصفيف الشعر هو موضع اللوم عندما يبدأ الشعر في التصلف والتساقط.

11 - الأدوية يجب مراجعة التأثيرات الجانبية للأدوية التي يتم تناولها بشكل منتظم أو متكرر، ربما يكون تساقط الشعر أحد هذه الآثار، ومن أمثلة تلك الأدوية مخففات الدم، وأدوية حب الشباب الغنية بالفيتامين A والسريدويدات البائية أو أدوية التهابات الروماتيزمية، وأدوية الاكتئاب، والتقرس، ومشكلات القلب، أو ارتفاع ضغط الدم.

12- الإنجاب والرضاعة تحافظ الهرمونات على جودة الشعر خلال فترة الحمل أكثر من الحالة المعتادة في أوقات أخرى، وهذا مما يجعله يبدو أكثر كثافة ونعومة وغنى في الرائحة. ولكن بعد الولادة تلتف الأم الشعر الزائد

الذي تم اكتسابه طوال فترة الحمل، حيث تبدأ الهرمونات في التناقص، وينتهي إلى تعود حالة الشعر إلى التوازن بعد الإنجاب بحوالي 3 إلى 6 أشهر.

13- موانع الحمل إن تحديد النسل باستخدام الهرمونات، مثل أدوية منع الحمل عن طريق الفم والحقن والحلقات والمهبلية والراقع يمكن أن تسبب تساقط الشعر، إذا ما كان لهذا تاريخ في الأسرة، ويمكن للطبيب أن يصف خيارا غير هرموني، بما يساعد على منع تساقط الشعر.

14- وقف موانع الحمل كما أن اختيار تحديد النسل بوسائل منع هرمونية ربما يسبب في تساقط الشعر، فإن التوقف عنه يمكن أن يؤدي إلى نفس النتيجة. يمكن ملاحظة التغيرات خلال عدة أسابيع أو أشهر بعد التوقف.