



دراسة تكشف عن غذاء يحمل سر الحياة المديدة!



ولتقييم فوائد الدماغ من النظام الغذائي، ركز الباحثون على قرن آمون أو الحصين، وهي منطقة الدماغ المسؤولة عن التعلم والذاكرة. ويبدو أن النظام الغذائي منخفض البروتينات وعالي الكربوهيدرات، عزز صحة الحصين لدى الفئران، بشكل أكبر من النظام الغذائي المنخفض والسعرات الحرارية. وتأتي هذه الدراسة بعد أخرى تاريخية أجريت عام 2015، في مركز تشارلز بيركنز التابع لجامعة سيدني، والذي أظهر أن البروتينات المنخفضة والسعرات العالية من الكربوهيدرات، يمكن أن تكون بفعالية النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية نفسها، في مجال تحسين حياة الفئران، من خلال القلب السليم وصحة الجهاز الهضمي، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

عدم استدامته لدى البشر، وقال ديفين وإهل، وهو مرشح لدراسة الدكتوراه الذي قاد التحليل: «لا توجد حاليًا أي علاجات دوائية فعالة للخرق، يمكننا إبطاء هذه الأمراض، لكننا لا نستطيع إيقافها، لذلك من المفير أننا نبدأ في تحديد الأنظمة الغذائية التي تؤثر في عمر الدماغ». واستطرد قائلا: «بعد ما يقرب من 100 عام على الأبحاث الجيدة، التي تشدد على تقليد السعرات الحرارية كأفضل نظام غذائي لتحسين صحة الدماغ، وتأخير الأمراض العصبية لدى الفئران، فإن غالبية البشر يواجهون صعوبة في الحفاظ على هذا التغيير، لا سيما في المجتمعات الغربية». وفي الدراسة، قام الباحثون بتغذية الفئران بالكربوهيدرات المعقدة المشتقة من الشا، وبرتيت الكازين الموجود في الجبن والحليب،

تشير دراسة جديدة إلى أن الوجبات الغذائية منخفضة البروتينات وعالية الكربوهيدرات، يمكن أن تكون مفتاح الحياة لفترة أطول. ووجد الباحثون في جامعة سيدني، أن الفئران التي تتغذى على مثل هذا النظام الغذائي، أظهرت تحسنا في الصحة العامة وصحة الدماغ، بالإضافة إلى التعلم والذاكرة. والأن، يعتقد معدو الدراسة أنه بالإمكان رؤية نتيجة مماثلة لدى البشر. ولأول مرة، تظهر الدراسة للشورة في مجلة «Cell Reports»، أن النظام الغذائي غير المتكافئ، ذا البروتينات المنخفضة والكربوهيدرات العالية، له فوائد وقائية للدماغ، مشابهة للنظام ذو السعرات الحرارية المنخفضة، المعروف بفوائده الطويلة الأمد، على الرغم من

تناول المزيد من الخضروات والفواكه لتحمي ذاكرتك



وتم تسجيل البيانات كل 4 سنوات طوال فترة البحث. وبيّنت النتائج أن تناول الرجال كمية كبيرة من الخضروات والفواكه وعصير البرتقال يوفر حماية جيدة للذاكرة من التدهور بعد سن الـ 60.

ووجد فريق البحث أن الرجال الذين تناولوا 6 حصص من الخضروات والفواكه يوميا قلّ تعرضهم لضعف الذاكرة بنسبة 34 بالمائة مقارنة بمن تناولوا حصتين. وأن تناول عصير البرتقال يوميا حقق نتائج أعلى حيث قلّ خطر ضعف الذاكرة بنسبة 47 بالمائة، بحسب «24».

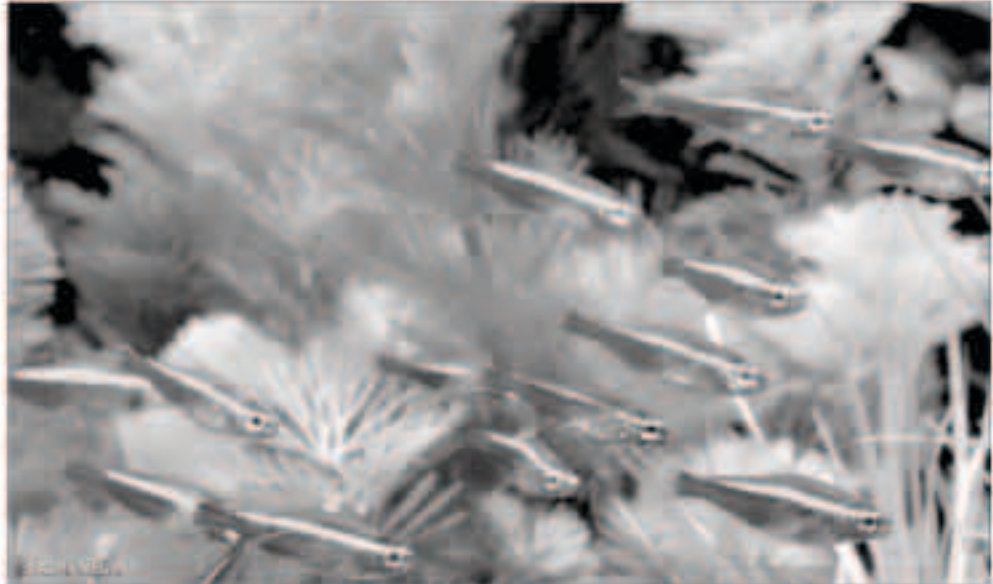
جاءت نتائج دراسة جديدة أجريت في جامعة هارفارد الرجال على تناول المزيد من الخضروات والفواكه لحماية الذاكرة من الضعف والتدهور مع التقدم في العمر. وأظهرت نتائج الأبحاث أن أفضل الأطعمة لوقاية الذاكرة من الخرف هي الخضروات الورقية الخضراء، والفواكه البرتقالية والحمراء، وعائلة البقول والفراولة «الفريز».

وتماز الدراسة التي نُشرت في دورية «نيورولوجي» بأنها تتبععت البيانات الصحية والغذائية لأكثر من 27 ألف رجل على مدى 26 عاما بين عامي 1986 و2002.

يحرم القلب من الأوكسجين ويؤدي إلى موت خلايا عضلة القلب لتتحول إلى نسيج متليف. ويمنع ذلك عضلة القلب من الانكماش بشكل صحيح ويقلل من قدرة القلب على ضخ الدم إلى الجسم. ولا يستطيع الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب تجديد خلايا قلوبهم المتضررة، وغالبا ما يكون العلاج الوحيد هو زرع القلب. ويأمل الباحثون من خلال كشف أسرار هذه الأسماك الرائعة، أن يتمكنوا في يوم من الأيام من شفاء قلوب البشر بنفس الطريقة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

وقال المدير الطبي المساعد في مؤسسة القلب البريطانية، البروفيسور مدين أفكيران: «تظهر هذه النتائج الرائعة إلى أي مدى يمكن أن نتعلم من النسيج الغني للحياة في الطبيعة». وبالنظر إلى أن معدلات البقاء على قيد الحياة في حالة فشل القلب قد تكون أسوأ من السرطان في حالات كثيرة، فإن هناك حاجة ماسة إلى تحقيق اختراقات في هذا المجال لتحسين هذا الوضع، بحسب أفكيران.

سمك مكسيكي «يُصلح قلبه» .. ويمنح الأمل للبشر



وهما caveolin و lrrc10. وأكثر نشاطا في الأسماك النهرية، مما قد يكون مفتاح قدرة الأسماك النهرية على إصلاح قلوبها. ويرتبط lrrc10 بالفعل بحالة مرضية تسمى تضخم القلب (DCM) في البشر، إذ أظهرت الدراسات التي أجريت على الفئران من قبل، أن هذا الجين مرتبط بالطريقة التي تعمل بها خلايا القلب مع كل

لاكتشاف الألياف الخاصة المطلوبة لإصلاح القلب. ووجد الفريق أن 3 مناطق من جينوم الأسماك كانت مساهمة في قدرة الأسماك على إصلاح قلوبها. وقارن الباحثون أيضا نشاط الجينات في النهر مقابل الكهوف في الفترة التي تلت الإصابة بالقلب، حسبما أورد موقع فيزيكس الطبي.

لطالما اذهلت أسماك القترا المكسيكية العلماء بقدرتها على إصلاح قلبها بعد تعرضه للضرر، مما جعلهم يبحثون عن السر وراء هذه القدرة العجيبة، ليكتشفوا أخيرا ما قد يحمل مفتاح حل هذا اللغز. فتمت حوالي 1.5 مليون سنة، كانت أسماك القترا التي تعيش في أنهار شمال المكسيك تتجرف دوريا في الكهوف بواسطة مياه الفيضانات الموسمية. وبمرور الوقت، أصبحت الفيضانات أقل تواترا وتوقفت في النهاية، مما خلق بيئة مثالية لأنواع مختلفة من هذه الأسماك على التكيف والتطور لتناسب مع البيئة المتغيرة بين النهر والكهوف. وحتى يومنا هذا، احتفظت الأسماك التي لا تزال تعيش في أنهار المكسيك بقدرتها على إصلاح أنسجة قلبها، بينما فقدت الأسماك التي عاشت في كهف يدعى باتشون هذه القدرة المدهشة، إضافة إلى لونها المميز وقدرتها على الرؤية. وقارنت الدكتورة ماتيلدا مويرستين وفريقها في جامعة أكسفورد الشفرة الوراثية لكل من أسماك القترا في النهر، وتلك العمياء التي تعيش في الكهوف

دراسة تحذر: تناول القهوة والشاي خلال الحمل قد يقلل حجم الجنين

المشروب الرئيسي الذي يحتوي على الكافيين. وخلال الدراسة فحص فريق تشين 941 زوجا من الأمهات والأطفال في إيرلندا، حيث يحسب الناس الشاي أكثر من القهوة. وكان أكثر من نصف الأمهات في الدراسة يحسبن الشاي بينما كان نحو 40 في المئة متهين يفضلن القهوة. وكان كل 100 مليونجرام إضافية من الكافيين يوميا خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ترتبط بانخفاض وزن المولود 72 جراما وانخفاض كبير في فترة الحمل وطول الطفل عند الولادة ومحيط رأسه. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي تناولن أكبر كمية من الكافيين قلت أوزان أطفالهن حوالي 170 جراما عن اللواتي استهلكن أقل كمية من الكافيين. ولم تتأثر النتائج سواء جاء الكافيين من القهوة أو الشاي. وأوضح تشين أن «تناول كميات كبيرة من الكافيين يمكن أن يؤدي إلى الحد من تدفق الدم في المشيمة الأم الذي قد يؤثر لاحقا على نمو الجنين». وأضاف «ستطيع الكافيين أيضا عبور المشيمة بسهولة... قد يحدث تراكم للكافيين في أنسجة الجنين» بحسب «رويترز».

تشير دراسة جديدة إلى أن النساء الحوامل اللاتي يستهلكن الكافيين سواء في القهوة أو الشاي يلدن أطفالا أصغر حجما مقارنة بنساء يمتنعن عن تناول هذه المادة المليئة خلال شهور الحمل. ووفقا للكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء تزيد مخاطر الولادة المبكرة أو ولادة أطفال أقل وزنا لدى حتى النساء اللاتي يتناولن أقل من 200 مليونجرام من الكافيين يوميا وهي الكمية المأمنة خلال شهور الحمل. وقال لينج وي تشين قائد فريق الدراسة وهو باحث في جامعة دبلن في إيرلندا في رسالة بالبريد الإلكتروني «استنادا إلى الصلات الثابتة التي لاحظناها، ولأن العديد من حالات الحمل غير مخطط لها فإننا ننصح الحوامل أو النساء الراغبات في الحمل على الأقل بالحد من استهلاك القهوة والشاي اللذين يحتويان على الكافيين».

وقال إن الدراسة لا يمكنها تفسير العلاقة بين السبب والنتيجة. وكتب تشين وملاؤه في الدورية الأمريكية للتغذية السريرية أن العديد من الدراسات السابقة ربطت التعرض للكافيين في الرحم بتأثيرات سلبية. وفي معظم هذه الدراسات كانت القهوة هي



6 نصائح تساعدك على الاستيقاظ مبكراً



حالة النشاط والتعب سريعاً. 4 - كوب ماء يصبح الجسم جافاً قليلاً خلال الليل، خاصة إذا كنت لا تشرب ما يكفي من الماء طوال اليوم. ومع الجفاف يأتي التعب، لذا يوصي موقع Healthline بشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ صباحاً لترطيب الجسم وبدء تشغيل التمثيل الغذائي. كما يجب تأخير تناول القهوة قليلاً، لأن مستويات إفراز الكورتيزول ترتفع تلقائياً عندما تستيقظ. وبالتالي لا يفضل تناول الكافيين مبكراً لأن مزيج الكافيين والكورتيزول يجعل الشخص شديد التوتر، مما يؤثر سلباً على إيقاع الجسم الطبيعي. 5 - تناول فطور صحياً يوصي Healthline بالأطعمة السكرية التي قد تسبب في الشعور بالإرهاق سريعاً في بداية يومك. ويمكن تناول وجبة إفطار تتكون من الحبوب الكاملة والمكسرات والبيض، وسوف يتطلع الجسم للاستيقاظ مبكراً تلقائياً لتلوي هذه الوجبة المفيدة والتي تعيد على النشاط واليقظة. 6 - مفتاح نجاح

وليس دورة نوم كاملة. وينصح موقع Healthline بضبط منبه الهاتف الجوال على توقيتين، أحدهما قبل الموعد المستهدف للاستيقاظ بـ 90 دقيقة. ويوضح المختصون أن مدة الـ 90 دقيقة بعد أول توقيت للمنبه تنفس الجبال لدورة نوم كاملة، مما يسمح بالاستيقاظ بعد حالة حركة العين السريعة، بدلا من خلالها. كما أن أشعة الضوء، التي تتسلل من النافذة صباحا، تحفز إنتاج الميلاتونين في الجسم، مما يعيدك إلى حالة اليقظة. ويقترح موقع Sleep.org فتح كل الستائر عندما تستيقظ لكي تستعيد

نقضي بأن تناوي إلى الفراش 15 دقيقة مبكرا كل ليلة، وذلك للتكيف تدريجيا مع المواعيد الجديدة. وستجد أنك أصبحت تناوي إلى السرير قبل ساعة بعد مرور 4 ليال فقط. 2 - أوقات الاسترخاء والسكينة لن يكون من السهل الخلود إلى النوم مبكرا في كل ليلة إذا لم تشعر بالاسترخاء. لذا، استخدم وقتك في المساء للاسترخاء والسكينة، مما يسمح لجسمك ببدء عملية النوم الطبيعية. ويوصي موقع Sleep.org بإطفاء الأضواء الساطعة، لأنها يمكن أن تمنع عمل هرمون الميلاتونين

تعب الجينات الوراثية دورا مختلفا فبدا إذا كان شخص ما يستيقظ مبكرا في الصباح أو متاخرا بسبب السهر لساعات متأخرة ليلا. لكن في أحيان أخرى ربما يكون السبب هو الروتين اليومي، الذي لا يسمح بالخلود للنوم في مواعيد مناسبة، وبالتالي يعاني الأشخاص من الأرق والتوتر ومشكلات صحية لاحقا.

وكما تؤكد المقالة الشائعة: «استيقظ مبكرو.. تصير الصحة بخير»، فإذا كان الاستيقاظ مبكرا يمثل لك مشكلة سواء بسبب الجينات أو أسلوب حياتك، يقدم موقع «Care2»، نصائح مهمة تم تدعيمها بأدلة وخبرات تم نشرها في مواقع متخصصة مثل sleep.org وHeathline ومجلة Forbes، لمساعدتك على النجاح في أن تصبح الشخص الذي تنتشده.

1 - تغيير موعد النوم تدريجيا إذا كنت تستيقظ من النوم بصعوبة وتشعر بإرهاق كل صباح، فمن المهم تحديد ما إذا كنت تحصل على قسط كاف من النوم (أو أن هناك مشكلة في نوعية نومك)، وبحسب موقع مستشفى مايو كلينك، يحتاج الشخص البالغ من 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. ولتدريب جسمك على حب الصباح، يجب ضبط المنبه للاستيقاظ في وقت مبكر. وأن تسارع في الذهاب للنوم مبكرا كل ليلة. كما ينصح موقع Sleep.org باتباع «قاعدة ربع الساعة»، والتي