



أدلة جديدة على فوائد الخضر والفاكهة للصحة العقلية



يوان من كلية تشان للصحة العامة في بوسطن عبر البريد الإلكتروني «قد يكون تناول الخضر على المدى الطويل» مثل الخضر الورقية والخضراوات الصغراء» والفواكه» مثل ثمار التوت» وعصير الفواكه» مثل عصير البرتقال» مفيدا للوظائف الإدراكية الذاتية في أواخر العمر».

وقالت هانا جاردنر الباحثة في كلية الطب بجامعة ميامي ميلر والتي لم تشارك في إعداد الدراسة «الفاكهة والخضراوات غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية ومنها مضادات الأكسدة التي يمكنها أن تحمي المخ من الإجهاد التأكسدي وتحافظ على كفاءة الأعيرة الدموية وهي أمور مهمة للصحة العقلية».

بحسب ما ذكرت «رويترز».

قلت احتمالات تعرض الرجال الذين تناولوا المزيد من الخضر على مدى العامين السابقين لمشكلات إدراكية بنسبة 17 بالمئة عن غيرهم بينما قل احتمال إصابتهم بمشكلات إدراكية خطيرة بنسبة 34 بالمئة عن الرجال الذين كان طعامهم يحتوي على خضراوات أقل.

وقال الباحثون في دورية «طب الأعصاب» إن استهلاك الفاكهة لا يؤثر على ما يبدو على فرص الإصابة بمشكلات إدراكية بسيطة لكن الرجال الذين يتناولون المزيد من الخضر وغيرها من الأطعمة» عصير البرتقال قلل احتمالات تعرضهم لاضطرابات إدراكية شديدة بنسبة 47 بالمئة عن يتناولونه للبلاد.

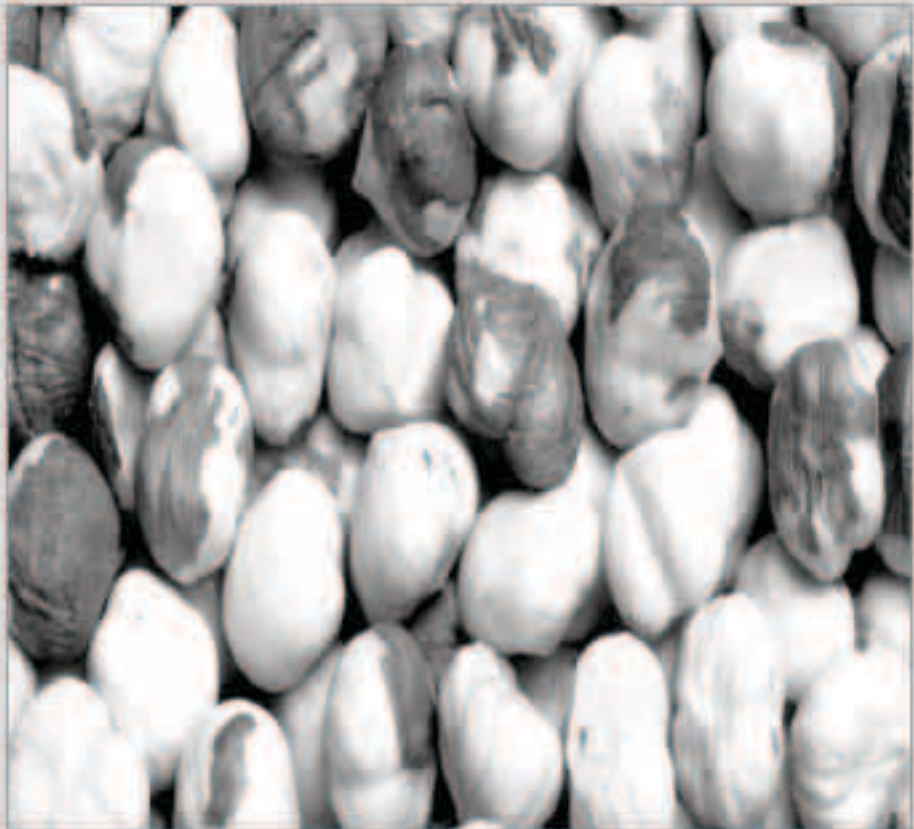
وقال كبير الباحثين في الدراسة تشانج تشينج

ذكرت دراسة أمريكية أن الرجال في منتصف العمر الذي يتناولون الكثير من الخضراوات والفاكهة قد قلل احتمالات تعرضهم لمشكلات إدراكية في سنوات لاحقة مقارنة مع من لا يتناولون هذا النوع من الغذاء كثيرا.

وتابع الباحثون نحو 28 ألف رجل على مدى عشرين من الزمن وكان مؤسدة أعمارهم 51 عاما. وكان المشاركون يجيبون مرة كل أربعة أعوام على استبيان بشأن استهلاكهم للفاكهة والخضر وغيرها من الأطعمة. كما خضعوا أيضا لاختبارات في مهارات التفكير والذاكرة عندما بلغوا 73 عاما.

واستنادا إلى نتائج هذه الاختبارات وجد الباحثون أنه في نهاية السبعينات من العمر

حفنة يومية من البندق تحمي من «الزهايمر»



مستوى الكوليسترول الضار في الجسم. وقالت الأستاذة في جامعة أوريغون الحكومية ماريث ترابر «الأسر يأكله هو أن البندق مفيد للإنسان.. وبما أن كثيرا من الناس لا يحبون تناول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات للمعدة، فإن البندق يمثل البديل الأمثل لها، لكنه شكل غذائي طبيعي».

وتكمن أهمية الدراسة في أن كبار السن عادة لا يتناولون طعاما صحيا ملائما، أو على الأقل ما يكفي من المكونات الغذائية الصحية، مع العلم أن هذه هي المرة الأولى التي يتم التركيز فيها على هذه الفئة العمرية.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية «التغذية».

وتم تمويل الدراسة جزئيا من قبل هيئة تسويق البندق في أوريغون، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

اكتشفت دراسة حديثة أن إضافة البندق إلى وجبات طعام كبار السن لشهور قليلة يعمل على زيادة مستويات المغنيسيوم وفيتامين سي لديهم.

ووفقا للدراسة، التي شملت 32 شخصا متوسط أعمارهم 55 عاما، فإن تناول حفنة من حبات البندق يوميا كفيلة بمكافحة مرض الزهايمر وإبعاده عن الإنسان.

ومن المعروف أن البندق يساعد على مكافحة أمراض القلب والسكري، بحسب ما ذكرته صحيفة «دي صن» البريطانية.

وكشف تحليل مخبري لعينات دم افراد الدراسة، بعد تناولهم وقيتان من البندق على مدى 16 أسبوعا، زيادة في تركيز المغنيسيوم في الدم وكذلك فيتامين سي في الجسم، مقابل انخفاض في مستويات الجلوكوز ودهني

لا يسبب أعراضا ملحوظة في الأمعاء مما يؤدي لافتراض خاطئ بأن التعرض لهذه المستويات المنخفضة لا يستدعي الاهتمام.

وما أن تصل هذه المبيدات إلى الرئتين أو الأمعاء تمتص في مجرى الدم وقد تصل إلى الأجنة عبر المشيمة ثم يحمل الدم هذه الكيماويات إلى المخ أثناء تكوينه.

وقال علماء إنه من أجل منع تعرض الأم لهذه الكيماويات يتعين حظر استخدام هذه المنتجات لأغراض زراعية أو غيرها. كما يتعين فحص المياه لرصد هذه الكيماويات إن وجدت.

كما يمكن للنساء الحوامل الواقية من اضطرابات النمو العصبي لدى الأطفال عن طريق تناول فيتامينات منها حمض الفوليك والحديد، بحسب ما نقل «العربية نت».



يستخدمون المبيدات العضوية الفوسفاتية على نطاق واسع.

وأضافت أن هذا قد يرجع لأسباب منها أن التعرض المستمر بمستويات منخفضة

مديرة مركز علوم الصحة البيئية في كلية ديفيس للطب بجامعة كاليفورنيا لرويتز هيلث إنه على الرغم من زيادة الأدلة على وجود أضرار فإن العديد من الناس مازالوا

الزراعة بمستويات منخفضة في الوقت الراهن فإنها ترتبط بإعاقة ذهنية دائمة لدى الأطفال.

وقالت إرغا إرتس بتشوتو التي قادت فريق البحث وهي

قال علماء إن الحوامل لا ينبغي أن يتعرضن، ولو بكميات قليلة، لمبيدات حشرية مصنوعة من مجموعة كيماويات ترتبط باضطرابات في النمو العصبي لدى الأطفال.

وهذه المبيدات المعروفة بالمبيدات العضوية الفوسفاتية جرى تطويرها في الأساس كغازات للأعصاب وأسلحة حرب وأصبحت تستخدم اليوم في مكافحة الحشرات في المزارع وملاعب الجولف ومراكز التسوق والمدارس.

ويمكن أن يتعرض الإنسان لهذه الكيماويات عن طريق الغذاء أو الماء أو حتى الهواء.

وقال علماء في بيان نشرته دورية (بلوس) الطبية إنه يتعين حظر هذه الكيماويات تماما لأنه على الرغم من السماح باستخدامها في

القدرة على صعود السلالم تحمي من الوفيات المبكرة

يقول الباحثون إن القدرة على السير لأربع مجموعات من السلالم دون توقف هي المفتاح لتجنب الموت المبكر.

واختبر علماء إسبان نظريتهم الجديدة على ما يقرب من 13 ألف شخص، كانوا يعانون أو يشعرون في أصابعهم بمرض الشريان التاجي، ووجدوا أن الذين يجنون صعوبة في صعود السلالم، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب بثلاثة أضعاف ويواجهون خطر الوفاة بسبب السرطان.

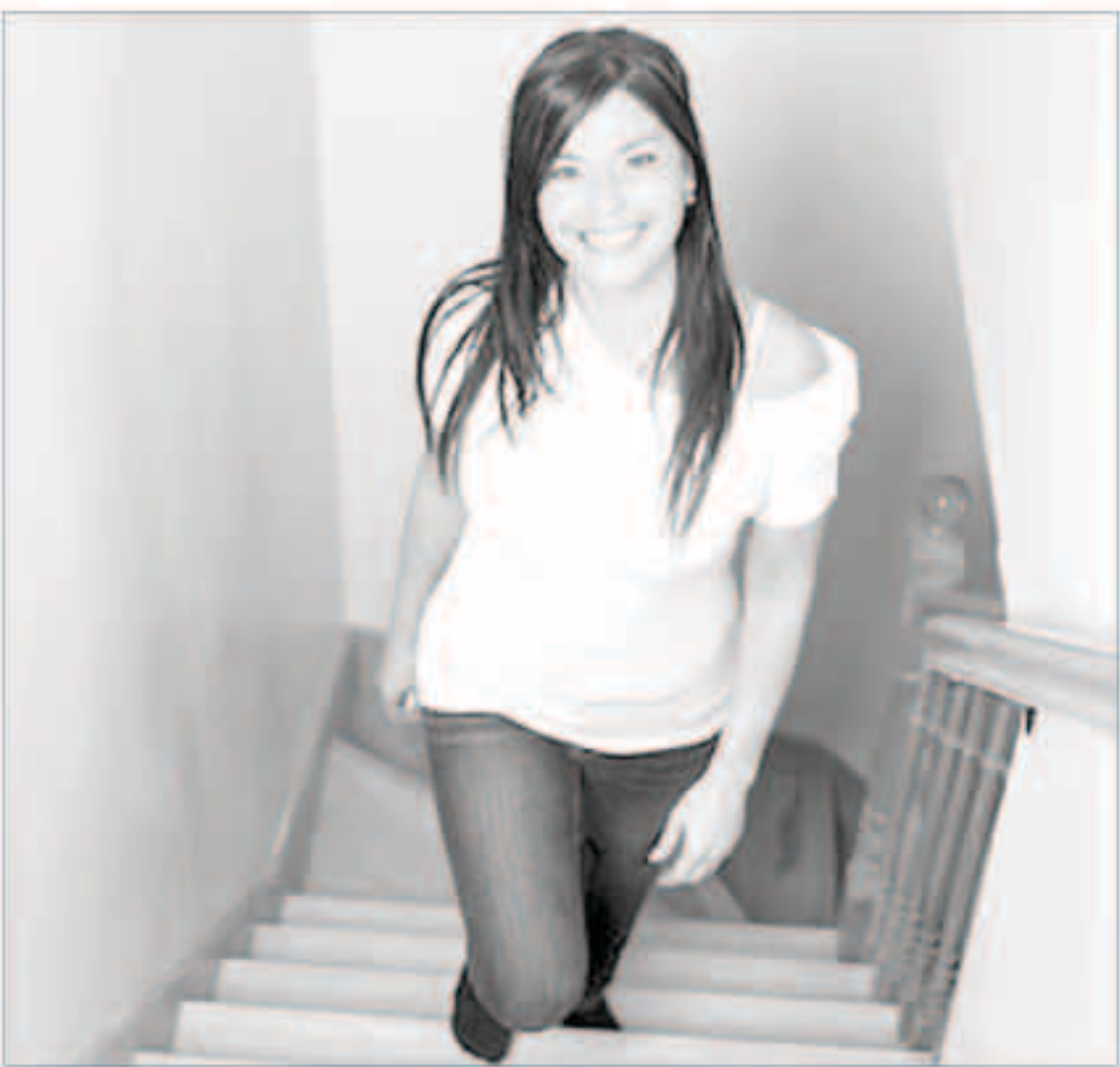
ويعتقد الباحثون أن نتائجهم توفر دليلا إضافيا على فوائد التمارين واللياقة البدنية على الصحة وطول العمر، بحسب «24».

وعرضت نتائج هذه الدراسة في مؤتمر «يورو إنكو إيمبانج» بمدينة ميلانو الإيطالية، وقادها طبيب القلب جيسوس بيتيرو، وطلب من المشاركين السير أو الجري على جهاز المشي، وزيادة شدته تدريجيا حتى الوصول إلى نقطة الإرهاق، وثناء ممارستهم للتمارين الرياضية، تم ربطه المرضي بجهاز تخطيط صدى القلب، والذي يستخدم موجات صوتية لإنشاء صور متحركة للقلب تظهر حجمه وشكله. وكان خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية 3.2 في المائة بين المشاركين الذين يعانون من ضعف القدرة الوظيفية و 1.2 في المائة لدى ذوي القدرة الجيدة.

كما كانت الوفيات غير المرتبطة بالأمراض القلبية وغير السرطانية أعلى بثلاث مرات تقريبا لدى أولئك الذين يعانون من ضعف القدرة الوظيفية، مقارنة بذوي القدرة الوظيفية الجيدة، حيث بلغت 1.7 في المائة مقابل 0.6 في المائة على التوالي.

وتوصي الجمعية الأوروبية لأمراض القلب بما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل أو 75 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني القاسي، أو مزيج من الشدتين.

وخلص الباحثون إلى أن القدرة على المشي بسرعة فائقة خلال صعود ثلاثة أدوار من السلالم دون توقف، أو صعود أربعة طوابق دون توقف، يعني أن لديك قدرة وظيفية جيدة، تساعد على الوقاية من أمراض القلب الفئحة.



أنواع من مبيدات حشرية تسبب إعاقة ذهنية للأطفال



يستخدمون المبيدات العضوية الفوسفاتية على نطاق واسع.

وأضافت أن هذا قد يرجع لأسباب منها أن التعرض المستمر بمستويات منخفضة

مديرة مركز علوم الصحة البيئية في كلية ديفيس للطب بجامعة كاليفورنيا لرويتز هيلث إنه على الرغم من زيادة الأدلة على وجود أضرار فإن العديد من الناس مازالوا

الزراعة بمستويات منخفضة في الوقت الراهن فإنها ترتبط بإعاقة ذهنية دائمة لدى الأطفال.

وقالت إرغا إرتس بتشوتو التي قادت فريق البحث وهي

قال علماء إن الحوامل لا ينبغي أن يتعرضن، ولو بكميات قليلة، لمبيدات حشرية مصنوعة من مجموعة كيماويات ترتبط باضطرابات في النمو العصبي لدى الأطفال.

وهذه المبيدات المعروفة بالمبيدات العضوية الفوسفاتية جرى تطويرها في الأساس كغازات للأعصاب وأسلحة حرب وأصبحت تستخدم اليوم في مكافحة الحشرات في المزارع وملاعب الجولف ومراكز التسوق والمدارس.

ويمكن أن يتعرض الإنسان لهذه الكيماويات عن طريق الغذاء أو الماء أو حتى الهواء.

وقال علماء في بيان نشرته دورية (بلوس) الطبية إنه يتعين حظر هذه الكيماويات تماما لأنه على الرغم من السماح باستخدامها في