

اللحم الأحمر والقلب .. دراسة تكشف «الحقيقة»



عن تناول اللحوم الحمراء أكثر تراجعا كبيرا جدا في هذا المركب العضوي، وأبعد خطر الإصابة بأمراض القلب خلال أسابيع قليلة. وقال مدير مركز كيلفلاند الأسرية ستانلي هيمن «نحن نعلم أن عوامل الحياة المعاصرة خطيرة على صحة القلب، وجاءت نتائج هذه الدراسة لتعزيز هذه المعلومات». وأضاف أن النتائج قدمت دليلا جديدا لكيفية تدخل طبيعة الوجبات الغذائية في استراتيجيات العلاج الفعالة لتقليل مستويات هذا المركب العضوي. وبالتالي خفض خطر الإصابة بأمراض القلب. ونشرت نتائج الدراسة في دورية أمراض القلب الأوروبية، واعتمدت على تحليل عينات الدم والبول لعينة الدراسة المولدة من 113 شخصا.

ابتكار هلام يمنع عودة الأورام الخبيثة بعد التدخل الجراحي



لا في مكان العملية وحسب، ويشير العلماء إلى أن هلام دقائق النانو يحتوي على أجسام مضادة تكبح بروتين «CD47»، الذي تفرزه الخلايا السرطانية بهدف خداع خلايا المناعة. وتحجب دقائق كربونات الكالسيوم الموجودة في الهلام هذا البروتين، ما يسمح لخلايا المناعة باكتشاف وتدمير الخلايا السرطانية. ويوضح العلماء سبب اختيارهم لكربونات الكالسيوم بالذات، وذلك لأنها تذوب تدريجيا في أماكن الجروح الناتجة من التدخل الجراحي. كما أنها تنشط خلايا البلعمة الكبيرة التي تساعد الجسم في التخلص من العناصر الغريبة، بحسب «روسيا اليوم».

لا في مكان العملية وحسب، ويشير العلماء إلى أن هلام دقائق النانو يحتوي على أجسام مضادة تكبح بروتين «CD47»، الذي تفرزه الخلايا السرطانية بهدف خداع خلايا المناعة. وتحجب دقائق كربونات الكالسيوم الموجودة في الهلام هذا البروتين، ما يسمح لخلايا المناعة باكتشاف وتدمير الخلايا السرطانية. ويوضح العلماء سبب اختيارهم لكربونات الكالسيوم بالذات، وذلك لأنها تذوب تدريجيا في أماكن الجروح الناتجة من التدخل الجراحي. كما أنها تنشط خلايا البلعمة الكبيرة التي تساعد الجسم في التخلص من العناصر الغريبة، بحسب «روسيا اليوم».

من المعدلات الطبيعية، وبحسب الدراسة الطبية، فإن المركبات العضوية المعروفة اختصارا بـ«تي أم إيه أو» الذي يصنف ضمن فئة الأكاسيد الأمينية الذي يفرز في الأمعاء أثناء عملية الهضم، قد ارتبطت للمستويات المرتفعة منها بزيادة خطر الإصابة بتبويض قليلة أو جملات، وكذلك بالوفاة المبكرة. وكشفت الدراسة الطبية، وهي الأولى من نوعها، أن هذا المركب العضوي يزداد فوق المعدل الطبيعي 3 مرات بين أعضاء عينة الدراسة الذين أخضعوا لتناول وجبات تحتوي على اللحوم الحمراء لمدة شهر. وفي بعض الحالات ارتفعت أكثر من 10 أضعاف للمعدل الطبيعي، خصوصا عن أولئك الذين تشكل الخضروات أو الدجاج أساس وجباتهم. وأظهرت الدراسة أن التوقف

سمعتا بالمثل القائل تفاحة في اليوم تبعدك عن الطبيب، وهي مقولة وإن ليست صحيحة بالمطلق، لكنها تشكل نصيحة جيدة جدا بالنظر لفوائد التفاح. ولكن النصيحة التالية قد تكون أفضل لأنها تبعد الإنسان عن الموت أو الإصابة بالأمراض القلبية، بحسب ما أفاد بحث طبي نشر مؤخرا. أما النصيحة أو التحذير الطبي فهو «ابتعد عن أكل البرغر يوميا إذ إن ساندويشة المعدل الطبيعي 3 مرات بين أعضاء عينة الدراسة الذين أخضعوا لتناول وجبات تحتوي على اللحوم الحمراء لمدة شهر. وفي بعض الحالات ارتفعت أكثر من 10 أضعاف للمعدل الطبيعي، خصوصا عن أولئك الذين تشكل الخضروات أو الدجاج أساس وجباتهم. وأظهرت الدراسة أن التوقف

سبعنا بالمثل القائل تفاحة في اليوم تبعدك عن الطبيب، وهي مقولة وإن ليست صحيحة بالمطلق، لكنها تشكل نصيحة جيدة جدا بالنظر لفوائد التفاح. ولكن النصيحة التالية قد تكون أفضل لأنها تبعد الإنسان عن الموت أو الإصابة بالأمراض القلبية، بحسب ما أفاد بحث طبي نشر مؤخرا. أما النصيحة أو التحذير الطبي فهو «ابتعد عن أكل البرغر يوميا إذ إن ساندويشة المعدل الطبيعي 3 مرات بين أعضاء عينة الدراسة الذين أخضعوا لتناول وجبات تحتوي على اللحوم الحمراء لمدة شهر. وفي بعض الحالات ارتفعت أكثر من 10 أضعاف للمعدل الطبيعي، خصوصا عن أولئك الذين تشكل الخضروات أو الدجاج أساس وجباتهم. وأظهرت الدراسة أن التوقف

أكد أن انضباط المريض في نمط حياته أهم علاجات المرض

د. وليد الضاحي: هناك ما يقارب من 420 ألف مصاب بـ «السكري» في الكويت

يتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول لكل 100 ألف طفل .. ومعدل 4.6 حالة من الثاني سنويا



يستطيع المريض أن يفحص سكره عشرات المرات من خلال هذا الجهاز دون الحاجة لوخز الأصبع

يتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول لكل 100 ألف طفل .. ومعدل 4.6 حالة من الثاني سنويا

يتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول لكل 100 ألف طفل .. ومعدل 4.6 حالة من الثاني سنويا

يتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول لكل 100 ألف طفل .. ومعدل 4.6 حالة من الثاني سنويا

يتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول لكل 100 ألف طفل .. ومعدل 4.6 حالة من الثاني سنويا

أدلى به د. وليد الضاحي رئيس مجلس إدارة رابطة السكري في الكويت، وفي العالم كله، مشيرا إلى أن معدلات الإصابة به تصل نحو 24 %، وهناك ما يقارب 420 ألفا داخل الكويت يعانون من السكري.

أما بالنسبة للأطفال فيتم تسجيل 40 حالة جديدة من النوع الأول للمسكر لكل 100 ألف طفل ومعدل 4.6 حالة من النوع الثاني سنويا كما أكد الضاحي أن السكري يعد من الأمراض التي يصعب السيطرة عليها، فمعدلات انضباط السكري في العالم لا تتعدى 40 الى 70 %، وهو مرض تتوفر له عدة علاجات، ولكن يبقى أهم علاج لمرض السكري هو انضباط المريض في نمط حياته.

جاء ذلك في تصريح صحافي

دون محاولة تخييرها، محذرا في أن هذا مدعاة لعدم انضباط السكر في الدم.

وقال الضاحي إن هناك عدة طرق لفحص السكر في الدم تطلق عليها «الفحص المنزلي»، وأغلبها كما نعرف جميعا تعتمد على وخز الأصبع بالإبر ووضعها في الجهاز، إلا أن هناك طرقا جديدة ظهرت مع التقدم التكنولوجي، والطفرة التقنية تسمى بمجسمات السكري، وهي عبارة عن أجهزة توضع على جسم المريض، وتفحص السكر لمدة طويلة، وتعطي

فرصة للمريض لمعرفة مقياس السكر في أوقات مختلفة من اليوم، وهي تعمل كذلك على تفادي حالات هبوط السكر المفاجئ، وذكر الضاحي أن الورشة المقامة بهدف الإطلاع على الطرق الحديثة والمتطورة في قياس السكر، فجهان «فري ستايل ليبري» عبارة عن مجسم يوضع كصفة لتصلق لمدة أسبوعين، ويستطيع المريض أن يفحص سكره عشرات المرات من خلاله، والجهاز وفرته وزارة الصحة لمرضى السكري ممن يأخذون

كيفية التعامل مع الحساسية لدى الأطفال

تعتبر الحساسية لدى الأطفال من الأمور الصعبة، إذ يتعين عليهم التعايش معها في ظل قيود على حياتهم اليومية، ويمكن للأباء دعم أطفالهم للتغلب عليها. ويمكن للأباء حماية أطفالهم من التعرض للآجها، لأنه يزيد من الحساسية، ومن المهم أيضا اتباع نظام لإدارة الإجهاد والتوتر لدى الأطفال والأصحاء، وإذا كان الطفل يمارس الرياضة كثيرا، فإنه يتعلم. رغم الإجهاد الذي يعانيه، بالكثير من المنعة والروح، ولذلك لا يجب المبالغة في حماية الأطفال الذين يعانون من الحساسية، لحاجتهم للشعور الجيد بأنفسهم.



وبالإضافة إلى ذلك يتعين على الآباء إبلاغ المعلمين والأصدقاء عن إصابة الطفل بحساسية الفول السوداني، مثلا، حتى يمكنهم التصرف السليم في حالات الطوارئ، وفي الحفلات التي يتجمع فيها الأطفال، فإنه من الأفضل أن يصطحبوا معهم أدوية الطوارئ الخاصة بالحساسية، علاوة على أنه يجب على الآباء الاستفسار عن نوعية الأطعمة في الحفلات التي يشارك فيها الأطفال، والتحقق من ملاءمتها للطفل المصاب بالحساسية، بحسب ما نقل «24».

صغيرة لكن فوائدها كبيرة .. 6 بذور لا غنى لأجسامنا عنها

تحتل البذور بالفيتامينات والألياف والبروتينات والدهون الصحية، والمعادن ومضادات الأكسدة التي تحتاجها أجسامنا، وهو ما يجعلها ضرورية في وجباتنا الغذائية لما لها من فوائد صحية مذهلة.



لنستعرض هنا 6 أنواع من البذور، التي قد تساعد في تقليل الوزن والحفاظ على صحة القلب ومكافحة السرطان، ويمكنك إضافتها إلى وجباتك اليومية من أجل غذاء صحي.

1 - بذور الكتان

اعتاد كثير من الناس على التخلص من بذور الكتان (الفرع)، لكن هذه البذور التي تحتوي على حمض الفوليك، لها دور كبير في إعادة إصلاح الخلايا، كما أنها غنية بالبروتين والدهون الصحية للقلب.

وتحتوي بذور الكتان على خصائص مضادة لأكسدة المسؤولة عن إصلاح الخلايا التالفة، ويمكن تناولها كوجبات خفيفة أو إضافتها إلى السلطة والمخبوزات.

2 - بذور الفج

عند تحويل الفج إلى طحين،

إننا غالبا ما نتخلص من تواته (بذره) التي تعرف بـ«جرلومة الفج»، لكنها لا نعرف أن هذه البذرة تشكل المكون الغذائي الأساسي للفج. وبذرة الفج غنية بمضادات الأكسدة، بالإضافة إلى مواد أخرى تزيد مناعة الجسم. ويستخدم زيت جرلومة الفج للسيطرة على الكوليسترول في الدم، ويمكن إضافته للزبادي والأيس كريم وعلقات الفاكهة.

3 - بذور الكتان

بذور الكتان مصدر غني بدهون أوميغا 3، وتصل تقريبا ما يعادل ما هو بالأسماء، وهذا الكوليسترول لديك، وتعطي جسمك معظم المواد الغذائية التي تحتاجها من الدهون.

وتشير الدراسات إلى أن هذه البذور قد تساعد في الوقاية من السرطان، لا سيما لدى النساء، ويمكنك طحن بذور الكتان وإضافتها إلى اللبن، أو مزجها مع

حبوب الإفطار أو حتى تناول وجبة خفيفة منها.

4 - بذور الشيا

عرفت هذه البذور الصغيرة لفترة طويلة بأنها مصدر للطاقة، فهي تحتوي مقدارا كبيرا من الألياف الضرورية لسهولة الهضم وسلاسة حركة الأمعاء، كما تجنبك مشكلات الإمساك.

وتحتزن بذور الشيا الكثير من البروتين، وهو الأعلى فيها مقارنة مع معظم الأغذية النباتية، مما

يجعلها جيدة للنباتيين. ويمكن تناولها كوجبة خفيفة، أو خبزها مع المعجنات أو إضافتها للخبز.

5 - بذور عباد الشمس

تقول الدراسات إن بذور عباد الشمس هي التي مصدر لفيتامين E، وتعد هذه البذور أحد مضادات الأكسدة الأساسية، كما أنها غنية بالفيتامينات الضرورية لحماية خلايا الجسم من الأضرار. وتحتوي بذور عباد الشمس على المغنيسيوم الذي يخفف من حدة الربو، ويساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، ويمنع الصداع المتكرر والشديد.

6 - بذور السمسم

تحتوي هذه البذور الصغيرة على الكثير من البروتين والألياف، مما يجعلها غذاء مثاليا لمن يعانون مشكلات في الجهاز الهضمي، كما ينصح بها لمنع السرطان وتحسين صحة القلب وخفض ضغط الدم.

ويوصي المختصون ببذور السمسم كعلاج لاضطرابات النوم وخفض التهابات وتعزيز صحة الجهاز التنفسي وصحة الأسنان. ويمكن تناول بذور السمسم بعد تحميصها أو إضافتها للسلطات، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».