إشراف : ياسر السيد

العدد 3308 - السنة الحادية عشرة
الإثنين 27 جمادى الآخرة 1440 - الموافق 4 مارس 2019
Monday 4 March 2019 - No.3308 - 11 th Year

لقوام رشيق.. 10 أطعمة تخلصك من دهون البطن

«العربية نت» : تعتبر الدهون المتراكمة حول منطقة البطن أو ما يعرف بـ«الكرش» مشكلة تؤرق الكثيرين، خاصة المهتمين منهم بـ الرشاقة والمظهر الجذاب سواء كانوا رجالاً أو نساء.

ورغم أن التمارين الرياضية تساعد في تقوية عضلات البطن والتخلص من تلك الدهون غير المرغوب فيها، إلا أن هناك بعض الأطعمة تساهم ببساطة ودون عناء في زيادة معدل التمثيل الغذائي، كما تساعد في إطلاق المزيد من هرمونات حرق الدهون والقضاء على السموم، ما يساعدك على فقدان الوزن.

فيما يلي الأطعمة الـ10 التي تعزز عملية التمثيل الغذائي والتي تساعد في حرق الدهون، خاصة في منطقة البطن، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 – التمر الهندي

من المعروف أن التمر الهندي يكبح الشهية ، ويساعد في حرق دهون الجسم عن طريق التحكم في مستويات مادة السيروتونين والمسؤولة عن إضفاء الإحساس بـ الشبع إلى الجسم.

2 – الكركم

يعتبر الكركم أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وحرق دهون البطن، وذلك لاحتوائه على مركب نشط يسمى الكركمين والذي يعمل على حرق الدهون بشكل فعال.

3 – عصير الطماطم

يساعد "عصير الطماطم (البندورة) في تقليل الالتهاب وأيضا حرق الخلايا الدهنية، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين أديبونيكتين الدهني في الجسم، وهو البروتين الذي يساعد على حرق الدهون.

4 – الكال

يساعد الكال ، وهو أحد أنواع الخضراوات الورقية، في كبح الشهية وأيضا إزالة السموم من الجسم.

5 – سمك السلمون

يحتوي سمك السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية والمعروفة بقدرتها المتميزة في حرق الدهون، خاصة من منطقة البطن والخصر.

6 – البروكولي

يعمل البروكولي على تحفيز الإنزيم الذي يأمر الخلايا الدهنية بحرق الدهون، لذا فهو أحد أفضل الأطعمة التي تعزز عملية التمثيل الغذائي.

7 – الأفوكادو

تحتوي فاكهة الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة تعمل على زيادة معدلات الهرمونات وحرق الدهون بالجسم، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي.

8 – بذور الشيا

لاحتوائها على كمية وفيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية، الألياف والبروتين فإن "بذور الشيا تساعد على كبح الشهية، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي بفاعلية كبيرة وزيادة إفراز هرمون الغلوكاغون المسؤول عن حرق الدهون، لذا فهي تعتبر أحد أفضل الأطعمة للحصول على بطن مسطحة خالية من الدهون المتراكمة.

9 – المحار

يساعد المحار بشكل كبير في كبح الشهية، كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من معدن الزنك الهام جدا للجسم، ما يجعله وسيلة فعالة لإنقاص الوزن.

10 – زيت جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على الدهون الثلاثية المتوسطة السلسلة والتي يستخدمها الجسم كطاقة، مما يفوت عليه فرصة تخزينها كدهون، الأمر الذي يجعله إحدى أفضل الوسائل أيضا للقضاء على دهون البطن.

دراسة: أطفال شاشات اللمس ينامون أقل من أقرانهم

«إيلاف» : قال باحثون بريطانيون إن الأطفال الذين يمضون وقتا للعب على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس يميلون إلى النوم لفترة أقل من نظرائهم الذين لا يستخدمون تلك الأجهزة.

تشير الدراسة، التي نشرت في دورية سايتنتيفيك ريبورتس، إلى أن كل ساعة يمضيها الطفل يوميا في استخدام مثل هذه الأجهزة التي تعمل باللمس تؤدي لانخفاض فترة نومه بمقدار 15 دقيقة. لكن في المقابل، يطور هؤلاء الأطفال مهاراتهم الحركية الدقيقة بشكل أسرع من نظرائهم، وفقا للدراسة. وقال خبراء إن الدراسة «جاءت في الوقت المناسب»، لكن لا يجب على الآباء أن يشعروا بقلق بالغ من نتائجها. وحدثت طفرة كبيرة في استخدام الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس في المنازل، لكن هناك نقص فيما يتعلق بفهم أثرها على نمو الأطفال، في مراحل عمرهم المبكرة. ووجهت الدراسة، التي أجريت في كلية بيركبيك التابعة لجامعة لندن، أسئلتها إلى 715 من آباء وأمهات لديهم أطفال تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات. وسألت الدراسة الآباء، عن المدة التي يمضيها أطفالهم غالبا في استخدام الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية التي تعمل باللمس، وعن نمط نومهم. وأظهرت الدراسة أن 75 في المئة من الأطفال الصغار استخدموا الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس بشكل يومي، وأن 51 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 11 شهرا يستخدمونها بشكل غير يومي، وأن 92 في المئة من الأطفال في الفئة العمرية ما بين 25 إلى 36 شهرا يستخدمونها بشكل غير يومي أيضا. لكن الأطفال الذين يستخدمون تلك الأجهزة بشكل عام ناموا فترات أقل ليلا، وأكثر خلال النهار. وفي المجمل، انخفضت فترة نومهم بمقدار 15 دقيقة، مقابل كل ساعة يمضونها في استخدام تلك الأجهزة، كما تقول الدراسة.

ليس قبل وقت النوم

يقول الدكتور تيم سميث، أحد الباحثين بالدراسة، لبي بي سي: «ليست هذه فترة طويلة، مقارنة بفترة النوم لدى هؤلاء الأطفال، التي تتراوح بين 10 إلى 12 ساعة يوميا في المجمل، لكن كل دقيقة لها أهميتها في نمو الأطفال بسبب فوائد النوم». ولا تعد نتائج الدراسة قاطعة، لكن الدكتور سميث يقول إنها «تشير إلى أن استخدام تلك الأجهزة ذات شاشات اللمس قد يقترن بمشاكل في النوم». لكن الدراسة أظهرت أيضا أن استخدام الأطفال لتلك الأجهزة بنشاط، للتعلم والتجربة وليس للمشاهدة فقط، يسرع من تطور مهاراتهم الحركية.

باحثون: مضخة ميكانيكية قد تساعد في الشفاء من مرض قصور القلب

«بي بي سي» : خلصت دراسة حديثة إلى أن استخدام مضخة ميكانيكية تعزز دوران الدم في الجسم يمكن أن تساعد المرضى في التغلب على قصور القلب، وذلك على نحو قد يفضي إلى الشفاء التام.

وأظهرت نتائج الدراسة التي شملت مجموعة من المرضى أن ثلثي المشاركين الذي استخدموا تلك الأجهزة التي تعمل بالبطارية ظهرت عليهم علامات الشفاء التام من مرض القلب.

وقال قائد فريق البحث ديوردي جاكوفليفيتش، من معهد الطب الخلوي التابع لجامعة نيوكاسل: «نعتبر هذه الأجهزة جسرا واصلا قبل عملية زراعة القلب، فهي تساعد في بقاء المريض على قيد الحياة حتى يتوافر قلب يمكن زراعته».

وأضاف: «للمرة الأولى نظهر أن القلب يستعيد كامل وظائفه في بعض المرضى، إلى درجة تجعلهم أشبه بأصحاء لم يعانوا مطلقا من مرض القلب. كما تعد هذه الأجهزة جسرا واصلا إلى الشفاء التام لبعض المرضى».

وتساعد المضخة، التي يطلق عليها «جهاز مساعدة البطين الأيسر»، غرفة ضخ الدم الرئيسية في عضلة القلب على دفع الدم في كافة أنحاء الجسم.

ويُزرع الجهاز عادة في المرضى الذين وصلوا إلى مرحلة متأخرة من قصور القلب، وهي مرحلة حرجة للغاية يكون القلب فيها أضعف من أن يضخ الدم بكفاءة داخل الجسم.

وشملت الدراسة، التي نشرت في دورية «الكلية الأمريكية لأمراض القلب»، 58 مريضا من الذكور خضعوا لفحوص شاملة لاختبار مدى ملائمة قلوبهم لاستخدام مثل هذا الجهاز.

وأوضحت النتائج أنه من بين 16 شخصا تعافوا بدرجة كافية لنزع المضخة منهم، أظهر 38 في المئة تعافيا في وظائف القلب تعادل تماما حالة الأصحاء في نفس المرحلة العمرية.

ويأمل فريق الباحثين المشارك في الدراسة من جامعات نيوكاسل، وكامبريدج، وليدز، ولندن، ولويزفيل في التوصل إلى نتائج شفاء مبكرة تساعد في تحديد المرضى الأكثر استفادة من وجود المضخة.

وقال ستيفان شيولير، باحث مشارك في الدراسة واستشاري في جراحة القلب: «يسهم الجهاز في معظم الحالات في معالجة أعراض قصور القلب بطريقة تجعل المرضى أقل شعورا بصعوبة التنفس والتعب».

وأضاف: «ظهر على مجموعة صغيرة من المرضى تحسن في وظائف القلب لدرجة يمكن معها فصل الجهاز أو نزعه».

اتصال العدسات اللاصقة بالمياه مسبب للعمى!

«إيلاف» : في تأكيد جديد على ما قد تنطوي عليه عدسات العين اللاصقة من مخاطر قد تصل إلى حد الإصابة بالعمى في نهاية المطاف، نشرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن حالة شابة تدعى أريني ايكيشيس بعدما فقدت القدرة على الإبصار في عينها اليمنى، نتيجة لإمساكها بالعدسات اللاصقة التي تستخدمها وأصابع يدها مبلولة!

ومضت بي بي سي تشير إلى الوجع الذي بدأت تشعر به أريني في صباح أحد الأيام خلال شهر يناير عام 2011 إلى أن قررت استشارة الأطباء في أحد المستشفيات، حيث أخضعوها لعملية تعرف بـ«كشط القرنية»، وهي عملية تنطوي على أخذ خلايا من سطح مقلة العين، بغية الوقوف على السبب الحقيقي لذلك الوجع، الذي ظل يلازمها فترة من الوقت، رغم كل الأدوية وقطرات العين التي استخدمتها.

وبعدها بأيام، أخبرها الأطباء أنها مصابة بعدوى العين الحادة (التهاب القرنية أكانثاموبيا)، وهي عبارة عن عدوى نادرة لكنها خطرة، وتنتج من كائن حي دقيق يشيع تواجده في ماء الصنبور، مياه البحر وحمامات السباحة. ونقلت عنها بي بي سي قولها « شعرت بذعر وصدمة شديدة، لأني كنت قد فقدت وقتها الرؤية في عيني اليمنى. وكان الأمر بالنسبة لي أشبه بالنظر في مرآة يغمرها البخار بداخل حمام، ولم يكن بوسعي رؤية أي شيء سوى خيالات لمجموعة من الألوان والأشكال».

ونوهت بي بي سي في الإطار عينه بأن تلك الحالة المرضية النادرة تصيب حوالى 125 شخصا في المملكة المتحدة كل عام، وأن الإصابة لدى الغالبية العظمى من الحالات ترتبط باستخدام العدسات اللاصقة.

وعاودت هنا أريني لتقول «لم يسبق لي أن استحممت أو نزلت حمام السباحة وأنا بعدساتي اللاصقة، لكني علمت فيما بعد أن القيام حتى بغسل اليدين وعدم تجفيفهما كما ينبغي قبيل الإمساك بالعدسات أمر قد يتسبب بنقل العدوى، وبعد إصابتي، بدأ يزداد لدي الألم بشكل كبير، لدرجة أنه كان يفوق قدرتي على التحمل في بعض الأحيان، وكان يستحيل لي السيطرة عليه، حتى بعد تناولي بعضا من أقوى أنواع المسكنات المتوافرة في الصيدليات».

ونتيجة لاستمرار شعورها بالوجع، اضطرت أريني لترك وظيفتها نتيجة لعدم قدرتها على مباشرة أعمالها كمديرة لإحدى شركات السفر.

ورغم خضوعها لعملية زرع قرنية في مايو 2013، إلا أن الأوضاع بدأت تسوء مرة أخرى، حتى خضعت لعملية زرع أخرى في 2014، ورغم استقرار الحالة لفترة من الوقت، لكنها ساءت ثانية بعد فترة، نتيجة لحدوث مشكلة ما في الشبكية، وبعدها فقدت الرؤية تماما بتلك العين. وحينها أخبرها الأطباء بأنهم يشتبهون في أن الالتهاب الذي نتج من عدوى العين الحادة هو أصل المشكلة، وأنه من الصعب استعادة بصرها مرة أخرى.

وبعدها قررت أريني إطلاق حملة توعية من منزلها بشأن المخاطر التي قد تنطوي عليها العدسات اللاصقة، خاصة بعد اكتشافها خلال فترة مرضها أن كثيرين من أصدقائها وأقربائها ممن يستخدمون تلك العدسات لا يعلمون شيئا عن مخاطر تعريض العدسات للمياه، وهو ما دفعها لتنبيههم وتوعيتهم كي لا يقعوا في المشكلة نفسها.

وختمت أريني حديثها بالقول «نصيحتي للناس بسيطة، وهي ألا يسمحوا بحدوث أي اتصال بين العدسات اللاصقة وبين المياه في الدش، حمام السباحة أو عند الغسيل».

مرض نادر كاد يحول صاحبه إلى حجر!

«العربية نت» : إذا أردت أن تتعرف على أحد الأمراض النادرة ، فإليك قصة راميش، الطفل الهندي الذي لم يتجاوز 11 عاما، فهو يعاني من مرض نادر حول حياته إلى جحيم، ومنعه من أن يعيش بشكل طبيعي مثل أي طفل في سنه.

فبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي»، فإن راميش أصيب بمرض كاد يحوله تدريجيا إلى شيء أشبه بالصخرة، فمرضه النادر يسمى « السماك Ichthyosis»، وهو مرض جلدي نادر يؤدي إلى جفاف شديد للجلد ويظهر في صورة جلد سميك متقشر، وفي بعض الأحيان يمتلئ الجلد بقشور أشبه بجلد السمك.

ويقول الأطباء إن ذلك المرض يسببه خلل جيني - قد يكون وراثيا.

وقد وصل مرض راميش إلى مرحلة متأخرة لدرجة أنه كاد لا يقوى على الكلام أو الحركة، وكان جسده قد تجمد كالصخرة، بينما ملأت التجاعيد السميكة كل جزء من جسده النحيل.

والدة راميش قالت إنه بعد حوالي 15 يوما من ولادته، بدأ جلده بالتقشير، وظهر مكانه الجلد السميك غامق اللون، الذي زادت سماكته يوما بعد يوم، وقد أخبرها الأطباء أن ذلك المرض نادر وليس له أي علاج سوى العناية بالبشرة عن طريق استخدام مستحضرات ترطيب الجلد بشكل يومي، مما جعل علاجه مستحيلاً بالنسبة لأسرته الفقيرة.

راميش بين والديه

وبفضل المعونات الخيرية، بدأ راميش مؤخرا رحلة العلاج، حيث أدخل إلى المستشفى.

ويقول الأطباء إن المرض بات في حالة متأخرة، إلا أنهم بدأوا مراحل العلاج عن طريق إزالة القشور السميكة، وهي مرحلة مؤلمة للغاية بحسب الأطباء، ثم إعطائه المضادات الحيوية اللازمة، وبعدها استخدام الأدوية والمرطبات اللازمة لإزالة الجلد الميت.

فهل سيستطيع راميش الصمود أثناء رحلة العلاج؟ وهل سيستعيد طفولته التي حُرم منها على مدار 11 عاما مضت من عمره؟