



حذار.. الكافيين قد يؤدي إلى الإجهاض



حذر خبراء من أن تناول كوبين من القهوة يوميًا في الأسابيع التي تسبق الإخصاب يزيد خطر الإسقاط. وكشفت دراسة جديدة أن خطر الإسقاط ينشأ إذا تناولت المرأة وشريكتها مستويات عالية من الكافيين. ولاحظ العلماء في معهد الصحة الوطني في الولايات المتحدة أن احتمالات الإسقاط تكون أكبر بين النساء اللواتي يتناولن كوبين يوميًا من القهوة ذات الكافيين خلال الأسابيع السبعة الأولى من الحمل. وأوصى العلماء المرأة وشريكتها بالتحليل بيانات من دراسة ركزت على العلاقة بين العوامل المرتبطة بنمط الحياة مثل التدخين واستهلاك المشروبات ذات الكافيين المتعددة في عينة ضمت 344 امرأة بين 2005 و2009. وعقد علماء المعهد مقارنة بين العوامل المرتبطة بنمط الحياة مثل التدخين واستهلاك المشروبات ذات الكافيين المتعددة في عينة ضمت 344 امرأة

تناولته المرأة خلال الحمل إلى الطفل عن طريق المشيمة التي تنمو في الرحم وتعد الطفل بالغذاء والأكسجين عن طريق حبل السرة. وتوصلت دراسات إلى أن الإفراط من الكافيين خلال الحمل يمكن أن يسبب الإسقاط. لذا ينصح الأطباء والخبراء المرأة الحامل بتقليل كمية الكافيين الذي تستهلكه إلى 200 ملليغرام في اليوم. ويعادل هذا الرقم كمية الكافيين في كوب ونصف الكوب من القهوة سعة 8 أونس أو كوب واحد سعة 12 أونس. كما لاحظ العلماء أن تناول الحامل الفيتامينات المتعددة يقلل خطر الإسقاط. فإن تناول الفيتامينات المتعددة قبل الحمل يقلل خطر الإسقاط بنسبة 55 في المئة والاستمرار في تناولها خلال فترة الحمل المبكرة يقلل خطر الإسقاط بنسبة 79 في المئة. ويوصي خبراء تناول للمرأة في سن الحمل كميات حمض الفوليك لأن تناولها خلال الأسابيع التي تسبق الإخصاب وتلبيح يقلل خطر انجاب طفل مصاب بعيوب الأنبوب العصبي. وتحدث الإصابة بهذا المرض عندما لا يتكامل نمو نخاع الشوك والدماغ خلال تكوين الجنين.

ان يسبب الشعور بالتوتر العصبي أو سوء الهضم أو اضطراب النوم. ولكن المرأة يمكن أن تكون شديدة التأثر بالكافيين خلال فترة الحمل لأن تنظيف الجسم منه قد يستغرق وقتًا أطول. ويمكن أن ينتقل الكافيين إذا وشريكتها خلال فترة الحمل الممتدة من الأسابيع الأربعة قبل الإخصاب حتى نهاية الشهر السابع من الحمل. وعموماً وجد العلماء أن الكافيين يرفع بدرجة طفيفة ضغط الدم ونحى القلب ويريد كمية البول. كما يمكن

تلكاس خلال الفترة الواقعة بين 2005 و2009. وعقد علماء المعهد مقارنة بين العوامل المرتبطة بنمط الحياة مثل التدخين واستهلاك المشروبات ذات الكافيين المتعددة في عينة ضمت 344 امرأة

باحثون : البرتقال يتفوق على الجزر في تقوية النظر



وانخفض خطر تقدم مرض الساد بنسبة 33 في المئة بعد 10 أعوام بين أفراد العينة الذين يتناولون فيتامين سي في غذائهم أكثر من الآخرين. وتحدث الإصابة بمرض الساد حين تصبح عدسة العين ضبابية تؤثر في النظر. وأوضح الباحثون أن السائل في العين الذي يغسل العدسة سائل غني بفيتامين سي وهذا يساعد على منع العدسة من التأكسد ويحميها من الغشاوة. ونقلت صحيفة الديلي ميل عن كيت يونغادوينغ التي شاركت في الدراسة "إن جسم الإنسان لا يستطيع أن يصنع فيتامين سي ولهذا السبب نلجأ على الفيتامينات في الغذاء الذي نتناوله".

وقالت دوينغ إن الباحثين لم يلاحظوا انخفاض خطر الإصابة بدرجة كبيرة بين الأشخاص الذين يتناولون حبوب الفيتامين "وبالتالي يبدو أن النظام الغذائي الصحي أفضل من المكملات". وكانت دراسة أخيرة وجدت أن الزنك أفضل من فيتامين سي في الحماية ضد الزكام.

توصلت دراسة جديدة إلى أن بإمكان كبار السن تقوية نظرم بتناول البرتقال. واكتشف الباحثون الذين أجروا الدراسة أن احتمالات الإصابة بمرض الساد، أي إعتام عدسة العين، تنخفض بمقدار الثلث بين كبار السن الذين يتناولون الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين سي. ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين البرتقال والفلل الأحمر والأخضر والفراولة والبروكولي والبطاطا. وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور كريست هاموند من كلية كنغ في لندن إن إجراء تغييرات بسيطة في النظام الغذائي مثل زيادة تناول الفواكه والخضروات "يمكن أن يساعد على حماية كبار السن من الإصابة بإعتام عدسة العين". ودرس الباحثون تقدم الإصابة بإعتام عدسة العين في أعين 324 شخصا في الستينات من العمر، على امتداد 10 سنوات. وإلى جانب فحص نظرم تابع الباحثون نظامهم الغذائي أيضا.

دراسة : تحول نباتياً وعش طبيعياً

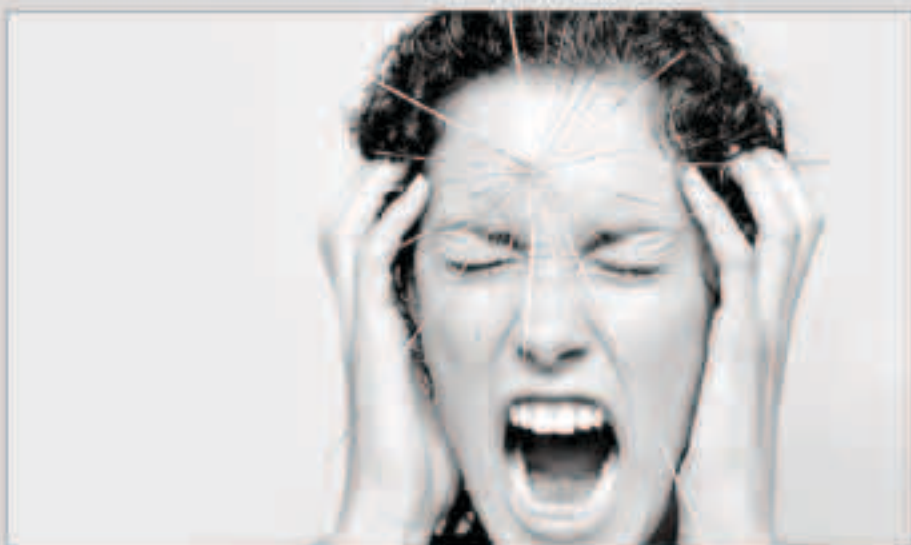


الحار، بنسبة 29%. أما الاعتماد على النظام الغذائي «شبه النباتي» القائم على تناول الخضراوات

في دراسة جديدة حول مستقبل الغذاء بجامعة أوكسفورد، خلص الباحثون إلى أن اتباع البشر للنظام النباتي في غذائهم يمكن أن ينقذ حياة 5.1 مليون شخص سنوياً بحلول عام 2050. واعتمد الباحثون بقيادة الدكتور ماركو سبرينغ مان، على عدة أنظمة غذائية لتوضيح آثار نوعية الغذاء على الصحة والبيئة بحلول عام 2050. ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة «ديلي ميل» فإن الاعتماد على النظام الغذائي الذي يتماشى مع الخطوط التوجيهية الغذائية العالمية والقائم على تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة، إضافة إلى كميات محدودة من اللحوم الحمراء، سوف يؤدي إلى خفض عدد الوفيات 5.1 مليون شخص سنوياً كما سيؤدي إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة والتي تساهم في ظاهرة الاحتباس

إلى خفض نسبة انبعاث الغازات الدفيئة بنسبة 63%. كما أوضحت الدراسة

6 طرق مفيدة للتخلص من الإرهاق والتوترات



تصل إلى المخ بعد تناول الأطعمة مثل البيض، منتجات الألبان، الأسماك، الحبوب، التمر، فول الصويا، اللوز والفول السوداني إلى جانب الكربوهيدرات غير المكررة، مثل الأرز البني والخبز المصنوع من الحنطة الكاملة أو الشوفان.

وعلى سبيل المثال، وكما توصي غلينفيل، فمقدار من البيض مع شريحة خبز محمص مصنوع من الحنطة الكاملة أفضل إلتظار لبدء يومك.

5. خذ قسطاً من الراحة وللتخلص من التوتر والضغط أثناء العمل، ننصح غرينفيل بالوقوف في مكان هادئ لبضع دقائق مع إغلاق الباب وقفل الهاتف، مع البقاء في التنفس بعمق لمدة 5 ثوانٍ، ومن ثم تكرار هذه العملية والتنفس بعمق على مدى 10 ثوانٍ، الأمر الذي من شأنه أن يساعد على الاسترخاء.

هذا بالإضافة إلى تحريك أصابع القدمين صعوداً وهبوطاً لبضع دقائق أيضاً، ثم اغضض عيشيك لمدة 30 ثانية مع الاستمرار في التنفس ببطء والتركيز على شيء إيجابي قبل أن تلتح عينيك.

6. تقليل الكافيين

شؤكد غرينفيل أن الكافيين والمعروف كمحفز، يساعد على إفراز هرمونات التوتر في الجسم وله نفس تأثير المخدرات، لذا لا ينصح بالتوقف عن تناوله فجأة بل بالتدرج في الامتناع عنه.

ولفتت إلى أن الكافيين، والذي يمتص في الدم بسرعة فائقة، غير موجود قطع في المنبهات الكافيهة والنشاي الأسود والأخضر إنما يوجد أيضاً في الشوكولاتة وحتى العضوية الداكنة منها والتي تحتوي أيضاً على مادة الثيوبرومين والتي تعمل على زيادة دقات القلب مما يسبب القلق والأرق.

الإجهاد، حيث ينتج عنه تغييرات صحية في الجسم على حد قول غلينفيل. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الضغط يعزز الطاقة الإيجابية للجسم، ويقلل من هرمونات التوتر، ويحسن المزاج، ويقلل الشعور بالألم، حيث إنه يؤدي إلى إفراز الجسم لهرمون الاندورفين والمسؤول عن تحسين المزاج وخفض الإحساس بالألم والإجهاد.

كما أن الشخص يقلل من مستويات إفراز هرمونات التوتر في الجسم، مثل الأدرينالين والكورتيزول، إذا تنصح غلينفيل بالبحث عن الكفاحة كل يوم حتى ولو بأسط الأشياء.

3. اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة. توصي الدكتورة غرينفيل بممارسة رياضات الطاقة، مثل الجري في الصباح لتنشيط الجسم، أما الأنشطة المعتدلة كالتمشي وممارسة اليوغا التي من شأنها تمدد العضلات وتصفية ذهنك فيفضل ممارستها ليلاً.

وشددت على ضرورة الابتعاد عن الشارين المكثفة والعنفية قبل النوم، لأنها تساعد على رفع معدلات التنفس وضخ الدم في القلب وإفراز الأدرينالين، الأمر الذي سيجعلك تجد صعوبة في النوم.

4. تناول البيض على الطيور رغم التحديات الكثيرة من الإفراط في تناول البيض حفاظاً على مستويات الكوليسترول في الدم، إلا أن غلينفيل تعتبره الطيور الأسهل، حيث إنه من الأطعمة التي تعمل على إفراز هرمون السيروتونين أو «هرمون السعادة»، كما يسميه البعض، في الجسم.

ويساهم السيروتونين في تحسين المزاج وزيادة القدرة على العمل، ويعلم إنشاجه في الجسم على كمية التربوفان والتي

مع الإفراط المتسارع لتمد حياتنا في العصر الحالي، تزداد الضغوط والتوترات والشعور بالإجهاد. وللتعيش مع هذا الأمر نتابع خطورة للغاية منها مشاكل صحية كثيرة تبدأ بالقلق والإرهاق، وقد تصل إلى الخفقان وارتفاع دقات القلب، والأرق، والصعاب، وتشنجات العضلات، ومشاكل في الجهاز الهضمي. ولكن بينما لا نستطيع السيطرة على الأمور التي تسبب لنا الإجهاد، فعلى السيطرة على كيفية تأثيرها في أجسامنا، حيث تؤكد الدكتورة مارلين غلينفيل مؤلفة كتاب دليل الصحة الغذائية للمرأة، أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها لمكافحة الإجهاد مثل تناول الأطعمة المناسبة وممارسة الرياضة.

وأوضحت غلينفيل، وفق صحيفة «ديلي ميل» 6 خطوات مذهلة للتغلب على الإجهاد والتوتر، وهي:

1. تناول كميات قليلة من الطعام على فترات الحفاظ على مستويات السكر في الدم أمر أساسي للتخلص من التوتر. وبما أن الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة يحفز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول، فننصح غلينفيل بتناول وجبة صغيرة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات على أن تحتوي هذه الوجبات على البروتين لضمان الإحساس بالشبع.
2. وأوضح أن هذا النظام من شأنه أن يتحكم في الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة، لأنه إن يسبح بانخفاض نسبة السكر في الدم، وبالتالي، ستنخفض مستويات الأدرينالين، الأمر الذي يجعله للقليل تشعر بالسعادة والهدوء الداخلي.
3. الضحك يصوت مرتفع الضحك هو أحد أفضل علاجات

لاصقات عوضاً عن الحقن لمرضى السكر



المفقورين. وأكد الموقع أن هذا الابتكار يعد حلاً مهماً لمساعدة مرضى السكري على مراقبة مرضهم، فإنه ربما يكون قساراً على إنقاذ حياة كثيرين. لكن الموقع استدرك وقال إن الإصدار الحالي منه لا يمكن الاعتماد عليه، باعتبار أنه لا يستطيع التفريق بين كمية التعرق الناتجة عن ارتفاع معدل السكري، وكمية الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، أو عن ممارسة الرياضة، وغيرها من الأسباب الطبيعية الأخرى.

بالدواء الذي يخفف مستويات السكر عند ارتفاعه. وبحسب الموقع، تستخدم التكنولوجيا الجديدة، لمعكها في لاصقة طبية، ويمكنها كشف درجة الحرارة، وتكوين الجلوكوز، ورسد معدلات السكر، من خلال عرق خاص في جسم المريض. وتعمل اللاصقة الطبية على جمع بيانات السكر بالسكري الذي يرتديها عبر أجهزة استشعار ترسل إلى تطبيق على الهاتف الذكي يحدد الكمية المناسبة للمريض من دواء

ابتكر علماء طريقة جديدة لقياس مستوى السكر في الدم، وتزويد المريض بالدواء اللازم لإبقاء السكر في وضعه الطبيعي، بدلاً من الوخز يوميًا عدة مرات، فضلاً عن حقن الأنسولين بشكل يومي. وذكر موقع «بوبيلر ساينس» أن مجموعة من الباحثين من جامعة سيول الوطنية في كوريا الجنوبية بقيادة «داي هونغ كيم»، قامت بابتكار تكنولوجيا مزودة بالوقت يمكنها قياس مستوى السكر في الدم، وتزويد المريض