إعداد : ياسر السيد

العدد 3433 - السنة الثانية عشرة
الخميس 29 ذو القعدة 1440 - الموافق 1 أغسطس 2019
Thursday 1 August 2019 - No.3433 - 12 th Year

الشاي والقهوة .. أيهما أفضل ولماذا ؟

لنستبعد أولًا مسألة التفضيل الشخصي والطعم والمذاق، باعتبار أن هذا أمر يعتمد على ذوق الإنسان نفسه، ولنأخذ جوانب أخرى، مثل مدى فعالية كل منهما في طرد بقايا النوم والنعاس وتنشيط الجسم.

الكافيين

يحتوي الشاي على 40 ميليغرام من مادة الكافيين التي تجعل الشارب يشعر بالانتعاش، غير أن القهوة تحتوي على ضعف هذه الكمية، وبالتالي القهوة هي التي تفوز هنا.

مع ذلك لا يفسر الكافيين كل شيء، إذ تتعلق المسألة أيضًا بإحساس الشارب نفسه، وقال أشخاص طرحت عليهم أسئلة على هذا الصعيد، نصفهم يشربون الشاي، والنصف الآخر القهوة خلال النهار، قالوا إنهم يشعرون بأن مشروبهم المفضل صباحًا يعطيهم حيوية كافية.

لكن الفرق الكبير بين القهوة والشاي قد يظهر في الواقع لاحقًا عندما يحاول المرء النوم، وهنا لاحظ خبراء من جامعة سُري في بريطانيا أن القهوة تمنع محتسيها من النوم أكثر من الشاي، حتى لو احتسى اثنان الكمية نفسها من القهوة والشاي خلال النهار، ورجّحوا أن يكون السبب هو كمية الكافيين التي تحتويها القهوة والتي تقدر بأكثر مثيلتها من الشاي.

في هذه النقطة يفوز الشاي، لأنه يمنح شاربه الإحساس بالانتعاش نفسه خلال النهار، ثم يسمح لصاحبه بالنوم في زمن أسرع من القهوة.

والمعروف أن والقهوة والشاي تترك آثارها على الأسنان وتحور ألوانها، ولكن أي منها الأسوأ؟.

يتفق معظم أطباء الأسنان على أن الشاي يتفاعل مع المادة التي تتكون منها الأسنان أكثر من القهوة، ولذا إذا أردت الحفاظ على لون أسنانك كما هو فمن الأفضل لك احتساء القهوة.

ويبدو أن الشاي يؤدي إلى الاسترخاء ويريح الأعصاب أكثر من القهوة، وعُرف عمن يحتسون الشاي أنهم أكثر قدرة على تحمل التوتر من محتسي القهوة.

لوحظ أيضًا أن الذين يحتسون الشاي لديهم مناعة أكثر بـ 37% ممن يحتسون القهوة ضد مرض الكآبة.

لكن للقهوة فوائد أخرى لا توجد في الشاي، إذ ظهرت أدلة على أنها تمنع بشكل عام الأمراض العقلية، وأظهرت دراسة شارك فيها أكثر من 300 ألف شخص أن كل كوب قهوة تحتسيه يقلل من احتمال الإصابة بالكآبة بنسبة 8%. وعلى العكس ظهر أن المشروبات الأخرى المحلاة تزيد من خطر الإصابة بأمراض عقلية.

ورغم أن هذه النتائج يجب أن تؤخذ بشيء من الحذر، لأنها تستثني العوامل الأخرى، التي تتدخل في تسبب هذه الأمراض، هناك أمر مؤكد، وهو أن للقهوة وللشاي فوائد تغذوية، تقلل من الإجهاد، وتمنحنا إحساسًا باليقظة والانتعاش طوال النهار.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة سُري أيضًا أن احتساء أكواب عدة من القهوة والشاي يوميًا يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري بنسبة غير مؤكدة حتى الآن إلى حين إجراء دراسات معمقة عليها، ولكن المقدر أنها تتراوح بين 5 و 40 بالمائة.

الشاي والقهوة يوفران أيضًا حماية للقلب، رغم أن العلماء يميلون إلى جانب القهوة أكثر من الشاي، في حين أن الشاي كما يبدو يحمي من أنواع من السرطان. خلاصة الكلام هنا هو أن للاثنين فوائد جمة كما يبدو، ولكن القهوة تؤدي فقط إلى تأخير النوم أكثر من الشاي.

باحثون : التوصل إلى أنزيمة توقف الآثار الضارة للسكري

اكتشف باحثون أنزيمة توقف الآثار الضارة لزيادة كميات السكر في الجسم من خلال استخدام الغلوكوز والدهنيات من جانب أعضاء مختلفة ما من شأنه فتح الباب أمام علاجات جديدة لمعالجة السكري والبدانة.

وتؤدي هذه الأنزيمة المسماة «غليسيرول – 3 – فوسفات – فوسفاتاز» (جي 3 بي بي) التي كان العلماء يجهلون وجودها في خلايا الدبيات، دورا رئيسيا في القضاء على آثار الافراط في تناول السكر، على ما أكد هؤلاء الباحثون بقيادة مارك برينتكي ومورثي ماديراجو من مركز البحوث التابع لمستشفى جامعة مونتريال.

ونشرت نتيجة هذا التقدم العلمي في حوليات الأكاديمية الأميركية للعلوم، وعندما يكون الغلوكوز مرتفعا عند مستويات تفوق المعدل الطبيعي في الجسم، تبلغ كمية «غليسيرول – 3 – فوسفات» المشتق من الغلوكوز مستويات عالية جدا في الخلايا ما قد يؤدي الى الحاق اضرار بها. وأوضح الاستاذ في جامعة مونتريال مارك برينتكي «لاحظنا أن من شأن انزيمة «جي 3 بي بي» القضاء على جزء كبير من هذا الـ«غليسيرول – 3 – فوسفات» الزائد وتحويل مساره داخل الخلية بشكل يوفر حماية لخلايا بيتا في البنكرياس المنتجة للانسولين وللاعضاء المختلفة من الاثار الضارة لارتفاع مستويات الغلوكوز».

ويمثل الغلوكوز والأحماض الدهنية المغذيات الرئيسية في خلايا الدبيات. ويؤدي استخدام هذه المغذيات في الخلايا دورا مركزيا في ادارة عمليات متعددة في الجسم مثل تخزين البنكرياس لمادة الانسولين او الكبد للغلوكوز وتخزين الدهون في الانسجة الدهنية فضلا عن المساهمة في اليات انتاج الطاقة في الجسم. ويؤدي الاختلال في هذه الاليات الى البدانة والسكري من النوع الثاني والاصابة بامراض قلبية وعائية. كما أن الانسولين هرمون رئيسي تنتجه خلايا البنكرياس لضبط استخدام الغلوكوز والدهون في الجسم.

فإذا ما تعرضت هذه الخلايا لكميات كبيرة من الغلوكوز والأحماض الدهنية، تصبح المغذيات نفسها ضارة وتلحق الأذى بالخلايا ما يؤدي الى اختلال في وظائفها ويسبب السكري.

وأشار هؤلاء الباحثون الى ان انزيمة «جي 3 بي بي» تؤدي من هذا المنطلق دورا رئيسيا في حسن عمل الأيض في الجسم كما أنها ضرورية لانتاج الطاقة وتكون الدهون. وتفتح نتائج هذه الدراسة آفاقا جديدة لتطوير علاجات ضد البدانة والسكري ومشاكل الايض بحسب الباحثين.

رائحة البول النفاذة إشارة على احتمال الإصابة بـ« ألزهايمر»

كشف علماء عن وجود رائحة بالبول الذي يخرجه الإنسان قد تكون إشارة دالة على احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر مستقبلاً. ووجد العلماء أن هناك رائحة نفاذة تبدأ في الظهور قبل حدوث تغييرات هامة ذات صلة بالخرف في أمراض الدماغ.

وقال العلماء إن تحديد تلك العلامة البيولوجية الخاصة بالكشف الأولي عن مرض الزهايمر قد يساعدهم في تشخيص ذلك المرض المؤهن قبل بدء تراجع القدرات العقلية. كما أن ذلك قد يمهد الطريق لظهور علاجات تعني بإبطاء ظهور وتطور المرض. ونقلت بهذا الخصوص صحيفة الدايلي ميل البريطانية عن معد الدراسة، دكتور بروس كيمبول، من وزارة الزراعة الأميركية ومركز مونيل للحواس الكيميائية، قوله :« ركزت البحوث السابقة على تغيرات رائحة الجسم نظرا لوجود مصادر خارجية من بيئتها الفيروسات او اللقاحات. وتوصلنا الآن لأدلة تثبت أن ملامح رائحة البول من الممكن أن يتم تبديلها بواسطة تغييرات في الدماغ خاصة بمرض الزهايمر».

وتابع بروس حديثه بالقول :« وقد يحظى ذلك الكشف أيضاً بتداعيات ذات صلة بالأمراض العصبية الأخرى». فيما قال الباحث المشارك في البحث، دكتور دانييل ويسون، إنه في الوقت الذي ما يزال فيه هذا البحث في مرحلة الإثبات، فإن تحديد ملامح الرائحة المميزة للبول قد يساعد يوماً ما في الكشف عن الزهايمر في مراحل مبكرة».

ومع هذا، حذر دكتور دوغ براون، مدير البحوث لدى الجمعية البريطانية لمكافحة الزهايمر، من أنه ما يزال من المبكر للغاية تأكيد ما إن كانت تلك الدراسة ستؤدي لطرق يمكن من خلالها تحديد الأشخاص المصابين بالزهايمر قبل ظهور أعراض الذاكرة.

دراسة : شخص من كل أربعة بالغين أصيب بمرض عقلي في بريطانيا

خلصت دراسة سنوية عن الصحة في انجلترا إلى أن شخصا واحدا من كل أربعة أشخاص بالغين أصيب في فترة ما من حياته بمرض عقلي. وقال 26 في المئة من الذين خضعوا للدراسة وعددهم 5 آلاف شخص بالغ إنهم تلقوا علاجا بعد تشخيص إصابتهم بمرض عقلي. وجاء الاكتئاب على رأس قائمة الأمراض العقلية التي أصيب بها المشاركون في الدراسة إذ بلغت نسبة الذين تعرضوا للاكتئاب نحو 19 في المئة.

ووفقا للدراسة، كانت النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال، وأوضحت الدراسة الفرق بين الأمراض العقلية الشائعة والخطيرة منها. ومثال على الأمراض العقلية الشائعة القلق والرهاب أما الأمراض الخطيرة من بينها الهوس الاكتئابي واضطرابات تناول الطعام والفصام (شيزوفرينيا).

ووجدت الدراسة أن نسبة تشخيص الإصابة بمرض عقلي شائع لدى النساء بلغت 31 في المئة وهي أعلى من نسبة الإصابة لدى الرجال التي بلغت 17 في المئة.

وتابع الباحثون الذين أعدوا الدراسة السلوكيات وردود الفعل تجاه الإصابة بمرض نفسي. ويرى 19 في المئة من المشاركين في الدراسة أن «أحد الأسباب الرئيسية في الإصابة بمرض عقلي هو افتقاد الشخص للإرادة وعدم الانضباط الأخلاقي».

وسئل المشاركون في الدراسة أسئلة مختلفة، وأعرب 18 في المئة من المشاركين عن اعتقادهم بأن «النساء اللاتي قضين فترة في مستشفى للصحة العقلية يمكن الوثوق في رعايتهن للأطفال». وقالت راتشيل كريغ من المركز الوطني للبحث الاجتماعي الذي أجرى البحث إن « الدراسة لم تدع لنا أي مجال للشك في أن هناك زيادة في الإصابة بالأمراض العقلية في انجلترا».

وأضاف «على الرغم من أن تلك الأمراض تصيب عددا كبيرا منا إلا أن التحامل ضد المرضى العقليين لا يزال واضحا». وأوضحت كريغ «أن الرجال لديهم وجهات نظر قاسية وأكثر تحاملا من النساء ضد المصابين بالأمراض العقلية».

وقالت اليسون نيفي الباحثة في مركز معلومات الصحة والرعاية الاجتماعية « نأمل أن تفيد نتائج الدراسة المسؤولين في خدمات الصحة العقلية». وكان رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كاميرون قد تعهد في وقت سابق من الأسبوع الجاري باتخاذ «اجراءات حاسمة ضد الفقر في البلاد من بينها تحسين خدمات الصحة العقلية وبرامج الإرشاد والمتابعة».

وتعهد كاميرون باتخاذ اجراءات ضد ما وصفه بـ«المشاكل القابلة للحل» ومن بينها الأمراض العقلية والإدمان.

أطباء يشيدون بتحركات لتصنيع هواتف ذكية تساعد على النوم

أشاد طبيب بريطاني بارز بتحركات مصنعي الهواتف الذكية والحواسب اللوحية لتطوير منتجاتهم لتقليل تأثيرها على نوم مستخدميه

واتهم البروفيسور باول غرانغراس، أحد كبار الأطباء في لندن، كبرى شركات التكنولوجيا، بعدم الإحساس بالمسؤولية لأن منتجاتهم تصدر ضوءا أزرق براقا يضر بقدرة الجسم على النوم.

وأعلنت شركتا أبل وأمازون في الآونة الأخيرة خططا لمواجهة هذا الأمر. وقال غرانغراس إن الخطوة رائعة إذا نفذت جيدا، ويبدأ الجسم في إنتاج هرمون «ميلاتونين» المسؤول عن النوم عندما يحل الليل.

ويمكن لطول موجات الضوء الطيفي إعاقة إنتاج الميلاتونين، ويسبب صعوبة في النعاس. وأظهر بحث لغرينغراس، نشر في موقع Frontiers in Public Health للصحة العامة، أن هناك اتجاها واضحا في جميع الأجيال الجديدة للحواسب اللوحية والهواتف الذكية بحيث تكون أكبر حجما وأقوى إضاءة، وإصدار مزيد من الضوء الأزرق.

وفي دراسات أخرى، توصلت النتائج إلى أن هذا الضوء في الليل يطيل وقت الخلود إلى النوم، ويقلص ساعات النوم العميق، ويتسبب في الشعور بالإرهاق في صباح اليوم التالي. وقال غرينغراس، المتخصص في طب نوم الأطفال: «أعتقد بأن قطاع صناعة الهواتف قلق للغاية من أن تتأثر مبيعاته ومعدلات استخدام منتجاته».

وأعلنت أبل منذ ذلك الحين أن تحديثها القادم لنظام التشغيل iOS سيضم وضع «استخدام ليلي» من شأنه أن «يساعدك على الحصول على نوم جيد خلال الليل». وفي غضون ذلك، أقرت أمازون بأن «التعرض لضوء الحواسب اللوحية الأزرق خلال الليل ربما يعيق الأجسام عن إنتاج هرمون الميلاتونين، ما يطيل فترة الخلود إلى النوم، ويؤخر نوم حركة العين السريعة، ويقلص معدلات اليقظة في الصباح التالي». وتعكف الآن أمازون على إدخال خاصية «غطاء أزرق» على جهازها اللوحي فاير.