



ماذا وراء الشعور الدائم بالجوع ؟



«الغريبة» : يعاني البعض من الشعور بالجوع بشكل شبه دائم، وربما يكون ذلك بعد فترة وجيزة من تناول وجبات الطعام، ومن المرجح أن البعض منهم يتبع نظاما غذائيا غير مناسب، فعلى سبيل المثال، لا يمكن للمشروبات السكرية أو الحلويات أو المعجنات أن توفر طاقة دائمة، لذا سرعان ما يتجدد الشعور بالجوع.

إلا أن هناك خيارات أفضل يمكن أن تمنح الطاقة اللازمة وتقضي على الشعور بالجوع، كتناول إي مأكولات غنية بالألياف، أو الحبوب الكاملة، أو الفواكه، أو الخضراوات، إضافة إلى المأكولات الغنية بالدهون الصحية، كالمسالم والمكسرات والأفوكادو، والبروتينات الخالية من الدهون مثل البيض والفاصوليا والدجاج المشوي». وقيما يلي أسباب أخرى للشعور المتكرر بالجوع بخلاف الاختيار المناسب للوجبات، وفق موقع WebMD.

يتطلب الجسم على الشعور بالجوع بواسطة هرمون الأدرينالين، لكن في حالات التوتر يفرز الجسم هرمون الكورتيزول، الذي يتسبب بالشعور في الجوع والرغبة في التهام كل ما تقع عليه العين، وعند زوال حالات التوتر تعود مستويات الكورتيزول إلى معدلاتها الطبيعية وكذلك

الأنسولين أكثر مما يحتاجه، والذي يمكن أن يقلل بدوره من نسبة السكر في الدم وبالتالي الشعور بالجوع. يعني الشعور في بعض الحالات أن الجسم لديه مشكلة في تحويل الغذاء إلى طاقة. ويطلق الأطباء مصطلح «بوليفاجيا Polyphagia» للتعبير عن الجوع الشديد، والتي يمكن أن تكون أحد أعراض مرض السكري. وتكون البوليفاجيا مصحوبة بفقدان بعض الوزن، وتبول أكثر، والشعور بالتعب بشكل متزايد، لذا يجب استشارة طبيب فور ملاحظة أي من هذه الأعراض. ترجع بعض

في بعض الأحيان، يعتقد الشخص أنه بحاجة لتناول الطعام، في حين يكون في الواقع يعاني من الحفاق. وينصح في هذه الحالة يشرب بعض الماء أولا، قبل الشروع في تناول الطعام مجددا بعد فترة قصيرة من «التهام» وجبة رئيسية. عند تناول الكربوهيدرات الحلوة أو المشوية، مثل الكعك أو المعجنات أو الصودا العادية، يقوم الجسم على الفور بإفراز الأنسولين الذي يساعد الخلايا على استخدامه كوقود أو تخزينه إلى وقت لاحق. غير أن هذا الفيض من السكر يمكن أن يسبب إفراز الجسم للمزيد من

يسعى الشخص للقيام بشيء آخر يستمتع به ويساعد على التخلص من الملل أو الحزن حتى لا يتقافم الوضع مع الزيادة الحتمية للوزن.

تتعرض بعض النساء الحوامل لفقدان شهية في الأسابيع القليلة الأولى من الحمل، لكن أخريات يشعرن بالجوع طوال الوقت، ويتطلعن إلى تناول أطعمة جديدة، أو قد يشعرن بالغليان من فكرة تناول أطعمة كانت محببة إليهن. لذا يفضل استخدام اختبار الحمل عند ملاحظة أي من هذه الأعراض، والمتابعة مع طبيب لتأكيد النتائج.

ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالجوع بشكل متكرر ويمكن تلخيصها ببساطة: - سرعة التهام الطعام مع عدم المضغ جيدا، حيث لا يذوب الطعام وبالتالي لا يستفيد منه الجسم، يجب تناول الطعام ببطء مع قضم قطع صغيرة والمضغ جيدا.

- نقص عدد ساعات النوم يؤدي إلى التوتر والشعور بالجوع، يجب الحصول على عدد ساعات مناسبة والابتعاد عن التوتر.

- بعض الأدوية تؤثر على الشهية وتؤدي إلى الشعور بالجوع الدائم، يجب مراجعة الطبيب لاستبدال الدواء، كما لا يمكن للفريض التوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسه.

«رويتزن» : تشير دراسة جديدة إلى أن اتباع حمية البحر المتوسط قد يساعد في تحسين أعراض مرض الصدفية. وتقول الدكتورة سيلين فان كبيرة باحثي الدراسة وهي طبيبة جلدية في مستشفى مونودور في كريتاي بفرنسا في رسالة بالبريد الإلكتروني «الصدفية مرض التهاب مزمن تسببه عوامل بيئية... حمية البحر المتوسط التي تتسم بتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون البكر وخلافه... يمكن أن تقلل من الالتهاب المزمن بسبب الخصائص المضادة للالتهاب في تلك الأطعمة».

واستعانت الدكتورة فان وزملاؤها بدراسة كبيرة تجرى في فرنسا جمعت معلومات عن الحميات التي يتبعها 158361 متطوعا على مدى عامين، وأرسل الباحثون استبيانا عن الصدفية لكل المشاركين في تلك الدراسة.

واجاب 35735 على الاستبيان وقال 3557 منهم إنهم مصابون بالصدفية وكانت حالة إصابة 878 من هؤلاء حادة. وإضافة إلى جمع معلومات عن الطعام الذي يتناولونه المشاركون جمعت الدراسة الأصلية أيضا معلومات عن أسلوب الحياة والعوامل الصحية الأخرى مثل النوع والعمر والتدخين ومؤشر كتلة الجسم وأمراض القلب وارتفاع معدل الدهون الثلاثية وارتفاع ضغط الدم والسكري والاكتئاب. وقالت الدكتورة لورا أفريس استاذة الجلدية المساعد في جامعة بينسبرج والتي لم تكن مشاركة في الدراسة إن من المنطقي توجيه مرضى الصدفية لاتباع حمية البحر المتوسط لأن الأمر ليس له أضرار تذكر. وقالت «هناك ارتباط بين اتباع حمية البحر المتوسط وفوائد صحية أخرى... وبالتالي فقد تساعد فيما يتعلق بالصدفية».

النظارة والذكاء .. دراسة تكشف «العلاقة الغريبة»



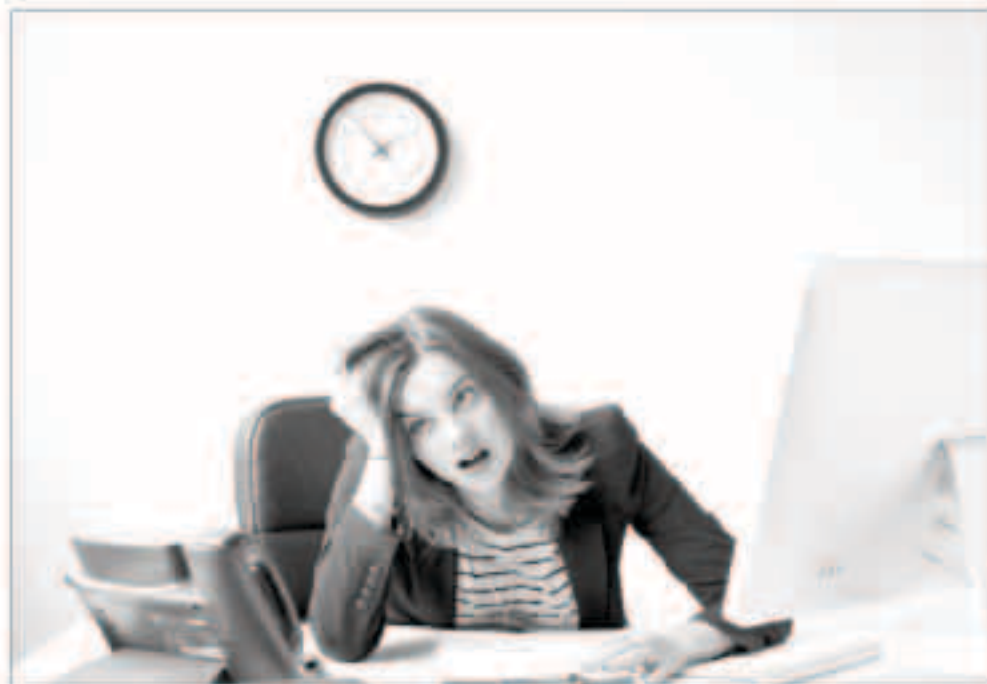
بوليثائف معرفية جيدة ليس في مامن من المفاهيم الصحية. ويقول مشككون في جدوى هذا النوع من الدراسات الذكاء بالإنسان ليس اسرا دقيقا وواضح المعالم حتى يكون بوسع العلماء أن يقننوه، فهو أمر تسبي كما أن دراسة الذكاء بالاستناد إلى الحمض النووي قد يؤدي إلى ما يوصف بـ«العلم العرقي». وكان المحامي الأمريكي هيرفي سوليفس صرح لجنة «نيويورك سامغازين» في وقت سابق، أن ارتداء النظارات لتبسيطات أشباه المحاكمة لملف مطروحه ويساعد على تبرئتهم مما نسب إليهم.

الدم وطول العمر. وكشفت عملية المقارنة، عينة الدراسة، كانتوا أكثر عرضة بنسبة 30 في المئة لجينات تؤكد الحاجة لارتداء نظارات طبية. وفي المنحني نفسه، وجد الكشف الطبي أن لجودة الوظائف المعرفية لدى الإنسان تأثير إيجابيا أمام عدد من الأمراض الخطيرة مثل سرطان الرئة والذبحة الصدرية والاكتئاب. ويوضح الباحثون أن هذا التأثير ليس مفصليا، فهو يساهم بشكل طفيف فقط، إذ لا يعني قصر النظر الذكاء بالضرورة، كما أن من يتمتع

«سكاي نيوز» : إذا كنت ممن يرتدون النظارات، فإن الأمر لا يخلو من فائدة، حتى إن كنت متذمرا من قصر النظر، إذ كشفت دراسة بريطانية حديثة أن من يضعونها أكثر ذكاء من غيرهم. واعتمدت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة إدنبرة، على بيانات جينية لأكثر من 300 ألف شخص، تقاروا أعمارهم بين 15 سنة وفرن وعامين، وفق ما نقلت صحيفة «غارديان». وعقب تحليل البيانات الضخمة، وجد العلماء صلة وثيقة بين الوظائف المعرفية لدى الإنسان وعوامل صحة مثل البصر وارتفاع ضغط

بالنوع الثاني من السكري وهو النوع المرتبط بالبدانة وكبر السن وتحدث الإصابة به عندما يعجز الجسم عن إفراز ما يكفي من هرمون الأنسولين لتحويل السكر في الدم إلى طاقة أو لا يقدر على الاستفادة منه كما ينبغي. ويمكن للسكري أن يؤدي إلى تلف الأعصاب والبتر والعمى ومرض القلب والجلطات إذا لم يتم التحكم فيه.

وقال دانيال لاكلاند الباحث في جامعة ساوث كارولينا الطبية بمدينة تشارلستون ولم يشارك في الدراسة أن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لمعرفة العلاقة بين ساعات العمل أو ضغوط العمل واحتمال الإصابة بالسكري لكن يمكن القيام ببعض التغييرات للحد من هذه المخاطر. وأضاف عبر البريد الإلكتروني «يمكن التفكير في العمل لدورات القصير والحرص على أخذ أكثر من استراحة لممارسة التمارين الرياضية أو القيام بنشطة كثيرة خارج إطار العمل. وربما يكون من المفيد اتخاذ قرارات أخرى تتعلق بأسلوب الحياة مثل تناول الغذاء الصحي أو الامتناع عن التدخين».



عام 2014 بلغ واحدا تقريبا من بين كل عشرة بالغين وأن المرض سيصبح سابع أكبر سبب للوفاة بحلول عام 2030. ومعظم المرضى مصابون

عرضة للتوتر المزمن والالتهابات والتغيرات الهرمونية مما قد يؤدي إلى الإصابة بالسكري. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن معدل الإصابة بالسكري

وكتب الباحثون في دورية «بي-إم.جيه أوبين» لأبحاث السكري قائلين إن العمل لعدد أكبر من الساعات وبالإضافة إلى الأعباء المزمنة قد يجعل النساء أكثر

«رويتزن» خلصت دراسة كندية إلى أن النساء اللاتي يعملن لما لا يقل عن 45 ساعة أسبوعيا ربما يكن أكثر عرضة للإصابة بالسكري.

ويبلغ عدد المشاركين في الدراسة التي جرت على مدى 12 عاما 7065 شخصا لا تقل أعمارهم عن 35 عاما في مدينة أونتاريو الكندية. ولم يكن أي من المشاركين مصابا بالسكري عند بداية الدراسة أو خلال أول عامين من المتابعة. وأصيب نحو ثمانية بالمئة من النساء و12 بالمئة من الرجال بالسكري مع انتهاء فترة البحث. ولم تؤثر ساعات العمل على مخاطر إصابة الرجال بالسكري فيما يبدو لكن النساء اللاتي عملن لما لا يقل عن 45 ساعة في الأسبوع كن أكثر عرضة بنسبة 63 بالمئة للإصابة بالسكري مقارنة بمن كن يعملن لما يتراوح بين 35 و40 ساعة أسبوعيا.

وقالت ماري جيلبرت-ويميه كبيرة الباحثين في الدراسة وهي باحثة في معهد العمل والصحة بمدينة تورونتو «لم تسبح لنا دراستنا بتفسير هذا التباين بين الجنسين».