



الأسماك الدهنية تحسن وظائف الدماغ لدى الأطفال



في مناطق أخرى من العالم. وأشار الدكتور هاريس إلى أن نقص مستويات الأحماض الدهنية له عدة تداعيات، خاصة في مجال تطوير الدماغ والوظائف الإدراكية. وكانت دراسة سابقة كشفت أن تناول الأسماك الدهنية الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» يلعب دوراً في نمو وتطور الأنسجة العصبية ما قد يجعلها تعزز الذكاء، كما تلعب تلك الأحماض الدهنية دوراً في إنتاج هرمون الميلاتونين الذي ينظم النوم والمقظة. كما أشارت الأبحاث إلى أن الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية تساعد على حماية الأطفال من السلوك العدواني والتخريبي، كما تحميهم من سرطان العظام. بالإضافة إلى الوقاية من الربو في مرحلة الطفولة.

فحص طبي يكشف عن احتمال الإصابة بالسكري وأمراض القلب



الباحثون من معهد بروود - مركز أبحاث معني بالمطب الجيني - أعلنوا اليوم الاثنين أن النظام يمكنه قياس احتمال الإصابة بمرض الشريان التاجي والسكري من النوع الثاني وأمراض التهاب الأمعاء وسرطان الثدي وعدم انتظام ضربات القلب الذي يطلق عليه الرجفان الأذيني.

نجح باحثون في تطوير طريقة جديدة لتحليل البيانات الجينية التي قد تساعد يوماً في تحديد أولئك الأكثر عرضة للخطر قبل أن تظهر عليهم أعراض. الطريقة الجديدة والتي يطلق عليها قياس مخاطر الجينات المتعددة، تقوم بقياس الملايين من التباينات الجينية الصغيرة التي قد تزيد سبب الضرر.

«سكاي نيوز» : تريد أن تعرف إن كنت عرضة لخطر التعرض لأمراض قلبية بالوراثة؟ الفحوص الوراثية لن تخبرك بالكثير اليوم، فهي على الأكثر تبحث عن تحول غريب أو نادر في جين أو عدد محدود من الجينات، بينما أمراض شائعة مثل القلب أو السكري تتسبب فيها الكثير من الجينات التي تعمل معاً.

السجائر الإلكترونية أكثر أماناً من السجائر التقليدية، إلا أنها قد تكون ضارة على المدى الطويل، خاصة وأن الأبحاث حولها ما زالت في مراحله الأولى. وأضاف أنه «بالنظر إلى الجزئيات المسببة للسرطان في دخان السجارة، هناك بالتأكيد عدد أقل من تلك المسببات في دخان السجائر الإلكترونية». ومضى قائلاً: «السجائر الإلكترونية آمنة فيما يتعلق بخطر السرطان، لكن إذا استخدمت السجائر الإلكترونية على مدى 20 أو 30 عاماً، ربما يؤدي ذلك إلى الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، وهو ما نحتاج إلى بحثه ومعرفة».

وقال «لا اعتقد بأن السجائر الإلكترونية أكثر ضرراً من السجائر العادية، لكن نحتاج توخي الحذر إذ قد لا تكون آمنة بالمعنى الذي نعتقد».

وأشار مارتين بوكيرل، رئيس مكافحة التبغ في هيئة الصحة العامة في إنجلترا، إلى أن «السجائر الإلكترونية ليس آمنة بنسبة 100 في المئة، لكنها بكل وضوح أقل ضرراً من التدخين التقليدي».

وتابع أن «أي مدخن يفكر في الإقلاع عن التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية عليه التحول إليها فوراً ودون أي تأخير».

«العربية» : كشفت دراسة كندية حديثة أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية «أوميغا 3» وعلى رأسها الأسماك الدهنية، يمكن أن تحسن وظائف الدماغ لدى الأطفال. الدراسة أجراها باحثون بقيادة عالم الأعصاب الكندي بيل هاريس، ونشر نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Nutritional Biochemistry) العلمية. ولوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون الوظائف التنفيذية لدى 307 من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين إلى 6 أعوام في شمال غانا. وكان الهدف من الدراسة رصد العلاقة بين مستويات الأحماض الدهنية «أوميغا 3» وقوة الإدراك لدى الأطفال، حيث تم جمع عينات من الدم

العامة في إنجلترا في فبراير الماضي.

وخلصت المراجعة إلى أن لغة فقط في بيئة مخبرية، ونصحوا بإجراء مزيد من الأبحاث لزيادة فهم الآثار الصحية على المدى الطويل، ولفتوا إلى أن التغيرات التي سجلت حدثت فقط على مدى 48 ساعة.

وأجريت مراجعة مستقلة لأحدث الدراسات على السجائر الإلكترونية نشرت في هيئة الصحة



المصابون بأمراض الرئة المزمنة.

لكنهم أشاروا إلى أن هذه النتائج جرى التوصل إليها فقط في بيئة مخبرية، ونصحوا بإجراء مزيد من الأبحاث لزيادة فهم الآثار الصحية على المدى الطويل، ولفتوا إلى أن التغيرات التي سجلت حدثت فقط على مدى 48 ساعة.

وأجريت مراجعة مستقلة لأحدث الدراسات على السجائر الإلكترونية نشرت في هيئة الصحة

وتوصل الباحثون إلى أن دخان السجارة الإلكترونية سبب التهاباً وأعاق عمل الخلايا الغيارية الموجودة في الحويصلات الرئوية، وهي الخلايا التي تريل جزيئات الأتربة الضارة، والبكتيريا والمواد للثخيرة للحساسية.

وقال الباحثون إن بعض الآثار التي نجت عن التجربة كانت شبيهة بتلك التي يعاني منها المدخنون التقليديون والرئوي

«بي بي سي» : يمكن للسجائر الإلكترونية إتلاف بعض الخلايا الحيوية في الجهاز التناسلي، وإلحاق ضرر أكبر مما كان يُعتقد سابقاً، حسبما ذكرت دراسة طبية جديدة.

وتوصل الباحثون إلى أن دخان السجارة الإلكترونية يسبب ضرراً كبيراً لخلايا مناعية مهمة في الرئتين ويزيد من التهابات. ويحذر الباحثون من «خطورة» الرأي السائد على نطاق واسع ومع ذلك، تقول هيئة الصحة العامة في إنجلترا إن السجائر الإلكترونية أقل ضرراً بكثير من التدخين التقليدي. وتنصح الناس بعدم التردد في استخدام السجائر الإلكترونية كعامل مساعد في الإقلاع عن التدخين. ونشرت الدراسة التجريبية الصغيرة، التي أشرف عليها بريقه تشيكت، الأستاذ في جامعة برمنغهام، في دورية «توراكس» على الإنترنت.

وركزت الدراسات السابقة على التركيب الكيميائي للسائل المستخدم في السجائر الإلكترونية قبل استنشاقه.

وفي هذه الدراسة، ابتكر الباحثون إجراء ميكانيكياً لحاكة تدخين السجائر الإلكترونية في المختبر، وذلك من خلال استخدام عينات من أنسجة رئوية ترع بها ثمانية أشخاص غير مدخنين.

مع «الدواء العجيب».. كل ما شئت ولن تسمن



«سكاي نيوز» : اكتشف العلماء في جامعة بيل الأمريكية، عن طريق الصدفة، «دواء» ينتج للردء أن يتناول قدر ما يشاء من الطعام من دون أي زيادة على الإطلاق في الوزن.

وجاء الاكتشاف الصدفة أثناء محاولة العلماء معالجة مرض السمنة عند الفئران، وذلك عن طريق التلاعب بجينين من جينات الفئران لجعلها تصاب بالسمنة. غير أن الأمر فشل، إذ لاحظ العالمان، استاذة الفسيولوجيا الخلوية والجزيئية أن أبحاثهم والاستاذ المساعد فينغ زانغ، أن ما قاما به حال دون زيادة وزن الفئران رغم أنها وضعت في بيئة تحتوي على طعام غني بالدهون.

خلال التجربة قاد العالمين إلى إجراء مزيد من البحوث، فوجد أن غياب الجينين ساعد في منع امتصاص الدهون، ففروا بإيقاف التجربة والبحث عما إذا كان بالإمكان تحقيق الأمر نفسه عند البشر، أي منع امتصاص الدهون عند الإنسان.

وبحسب العلماء، فإن هناك مستقبلات معينة تعمل على استقبال الأحماض الدهنية وإرسالها عبر مجرى الدم وتحويلها إلى طاقة أو تخزينها كدهون. واعتقد العالمان أنه قد يكون بالإمكان استهداف «المستقبلات» نفسها، التي تمتص الدهون والأحماض الدهنية، عند البشر، لمنع الجسم من امتصاص الدهون. وبعد البحث تبين لهما أن هناك بالفعل دواء موجوداً حالياً لعلاج «الخلو كوما» أو ما يعرف بـ«المياه الزرقاء» في العين. وأن هذا الدواء مقبول من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية ومصالح عليه.

وقالت أبحاثهم إن الخطوة التالية هي مراقبة المرضى الذين يستخدمون هذا الدواء لمنع الإصابة بالعمى جراء الخلو كوما، ورؤية كيفية تأثيره على تناول الدهون وزيادة الوزن عند البشر.

5 أضرار صحية لشرب العصير بالمصاصة البلاستيكية

الذي يؤدي إلى الإصابة بالنفخة.

3 - الإسراف في تناول السوائل يمكن أن يؤدي ارتشاش العصير بالمصاصة البلاستيكية إلى رغبة إضافية بتناول المزيد من العصير، مما يؤدي إلى الشعور بالامتلاء والتخمة، وزيادة نسبة السكر في الجسم.

4 - التلوث الكيميائي يتم إنتاج مصاصات العصير من مادة البولي بروبيلين وهي أحد مشتقات البترول، وعندما يتم شرب العصير باستخدامها، فإن جزءاً من هذه المادة تتحلل مع السائل، وتدخل الجهاز الهضمي، الأمر الذي قد يتسبب بالعديد من المشاكل الصحية، وترك تأثيرات سلبية على الهرمونات وخاصة الاستروجين.

5 - زيادة التعرض يمكن للشرب باستخدام المصاصة البلاستيكية، أن يتسبب بتجاعبي البشر نتيجة تأثيرات مادة البولي بروبيلين السلبية التي تتساقط إلى الجسم.

«24» : يفضل الكثير من الأشخاص استخدام المصاصة البلاستيكية لتناول العصائر والمشروبات المثلجة، دون أن يعلموا بأن هذه المصاصات لها مساوئ وأضرار عديدة على الصحة. وقد ركزت صحيفة ميرور أونلاين على مجموعة من الأضرار التي تتسبب بها مصاصات العصير البلاستيكية للصحة، على النحو التالي:

1 - تلف الأسنان لدى امتصاص للمشروبات السكرية أو الحمضية باستخدام المصاصة البلاستيكية، فإن الفلش يعمل كالمخروط، ويضرب منطقة محددة من الأسنان، ويعرضها لتركيز كبير من السكر، وبالتالي يؤدي إلى تلف مينا الأسنان.

2 - الغازات والنفخة قد تتسبب الغازات بإخراج كبير للمرء خلال تواجده مع الآخرين، وعندما يتم ارتشاش العصير باستخدام مصاصة بلاستيكية، فإن الهواء يتصاعد مع العصير ويدخل إلى الجهاز الهضمي، الأمر

