

دراسة تكشف عن فائدة جديدة للشوكولاتة.. تحمي من مرض خطير



كونها تحسن صحة الأوعية الدموية وتخفّض نسبة الكوليسترول. وتأتي هذه الفائدة من تركيبات كيميائية موجودة في حبوب الكاكاو، تعرف بالـ «إبيكاتشين»، وهي نفس المادة الفعالة المفيدة للصحة الموجودة في الشاي الأخضر. وأوضحت العديد من الدراسات السابقة أن الشوكولاتة مفيدة جداً للجهاز الهضمي للإنسان، وتلعب دوراً مهماً في تحسين المزاج، كونها تعمل على زيادة إفراز هرمون «سبرونوزين»، وهو الهرمون المسؤول عن شعور الإنسان بالسعادة.

ملبور: «لطالما اعتبر الناس الشوكولاتة طعاماً يثير الإحساس بالذنب، لكنها في الواقع ليست طعاماً سيئاً، فهي تحتوي على سرعات حرارية عالية، لكنها أيضاً غنية بالزنك والمغنيسيوم والحديد». وأضاف: «بالرغم من أن الشوكولاتة تحتوي على دهون مشبعة، فإنها لا تسبب أضراراً كبيراً من الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة، كزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أو رفع نسبة الكوليسترول». وأوضح خبير التغذية، أن الفائدة المهمة للشوكولاتة مرتبطة بصحة القلب،

لطالما أشارت الكثير من الدراسات إلى فوائد الشوكولاتة بالنسبة لجسم الإنسان، إلا أن دراسة جديدة كشفت فائدة مهمة تحمي من مرض خطير. وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى دور الشوكولاتة في خفض ضغط الدم، وتقوية الذاكرة، وتحسين صحة الأمعاء، إلا أن الدراسة الجديدة أوضحت أن الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاتة 3 مرات في الشهر، أقل عرضة للإصابة بالجلطات، وفق ما نقل «سكاي نيوز عربية». وقال خبير التغذية في جامعة «كوفنتري»، دوين

الشخير لدى النساء يعرضهن للنوبات القلبية أكثر من الرجال



التنفس على القلب بهذه الطريقة، وياملون في إجراء تجارب أكبر في المستقبل لتأكيد أي رابط، بحسب «24». وقام باحثون من مستشفى ميونخ الجامعي بتحليل حالة 4.481 شخصاً من البنك الحيوي البريطاني، من الذين خضعوا لفحص القلب بالترين المغناطيسي، وعندما قارن الباحثون بين الأشخاص الذين يشخرون مع الذين ينامون بسلا، وجدوا أن النساء لديهن كتلة أكبر للبطين الأيسر من الرجال. وبيّنت الدراسة، أن النساء اللواتي يشخرن، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب، ونشير النتائج إلى أن الشخير يمكن أن يفلتور ندرجياً إلى توقف التنفس أثناء النوم في عملية مرتبطة بتضخم البطين الأيسر.

توصلت دراسة حديثة إلى أن النساء اللواتي يعانين من الشخير، معرضات للنوبات والسكتات القلبية أكثر من الرجال الذين لديهم نفس المشكلة. وأظهرت الفحوص الطبية، أن النساء اللواتي يعانين من توقف التنفس أثناء النوم – الذي يرافق مع الشخير – لديهن جذران قلب أكثر سكاماً من نظرائهن من الرجال. ووجد علماء ألمان أن الأمر نفسه ينطبق على النساء اللواتي يعانين من الشخير، دون أن تكون لديهن هذه الحالة الشائعة. ويمكن لجدران القلب السمكة أن تشد العضلات، وتجعل من الصعب ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، مما يقلل كمية الأوكسجين التي يتم إرسالها إلى العضلات والدماغ. ولم يحدد الباحثون بعد لماذا يؤثر انقطاع

10 مضادات حيوية لا تحتاج «وصفة الطبيب»

7- الزعتر أثبت الزعتر لقرون فعاليتها الطبية في علاج الكثير من الأمراض البكتيرية. ويمنع تناول الزعتر تطور عدة أنواع من البكتيريا مثل كولا، كما أنه فعال ضد السالمونيلا والبكتيريا المعوية. 8- خل التفاح يعود استخدامه في الطب إلى عهد اليونانيين القدماء، فهو يحتوي على أحماض ماليك، وهي مضادات حيوية طبيعية. ويعرف خل التفاح بقدرته الكبيرة على تقليل الالتهاب والمساعدة على تخفيف مشكلات الهضم. 9- بذور الكرفوت ثبت أن مستخلص بذور غريب فروت (الكرفوت) له فعالية ملحوظة ضد مجموعة متنوعة من البكتيريا. وينصح بمزج المستخلص مع الغليسرين للحصول على علاج فعال للقرحات الجلدية المتعددة. 10- عسل مانوكا العسل المستخرج من رحيق أزهار شجرة مانوكا، مضاد للجراثيم بشكل خاص، مقارنة مع غيره من أنواع العسل الأخرى. وأظهرت دراسة أن عسل مانوكا فعال في علاج تقرحات الجلد التي تسببها سلالات بكتيرية مقاومة للأدوية التقليدية، بحسب «سكاي نيوز»



أن مستخلص أوراق الزيتون يقلل من الالتهاب ويعزز جهاز المناعة. 6- القرفة القرفة عشية ذات قدرات مضادة للأكسدة والبكتيريا، وهي علاج ملوث على نطاق واسع، وينصح بمزج من زيت القرفة وزيت القرنفل لمنع نمو العديد من أنواع البكتيريا الضارة داخل الجسم.

المعدة التي تسببها بعض أنواع البكتيريا الضارة. ويمكن أن يؤدي استخدام الكركم إلى منع تلف المعدة الناجم عن العدوى ويخفف الالتهاب. 5- مستخلص أوراق الزيتون أظهرت دراسة على مسبات الأمراض المنقولة بالغذاء أن مستخلص أوراق الزيتون يمنع انتشار ونطور عدة أنواع من البكتيريا. ومن المعروف أيضاً

يساعد الفل الأحمر، الذي يحتوي على مادة «كابسايين»، على منع البكتيريا من النمو، من خلال خفض توازن درجة الحموضة في المعدة. كما أنه يحتوي على مركبات أخرى مثل «كيرسين» وهي فعالة في قتل البكتيريا. 4- الكركم أثبت العلماء أن الكركم له فعالية كبيرة في علاج قرحة

أصبح سوء استخدام المضادات الحيوية الصيدلانية مشكلة في عالم الطب هذه الأيام، على الرغم من أن بيوتنا تزخر بالعديد من الأطعمة التي يمكن أن تجنبنا مشكلات المضادات الحيوية للصحة. ونستعرض هنا 10 أطعمة موجودة في كل بيت تقريباً، لها مفعول للمضادات الحيوية، ولا تحتاج إلى وصفة من الطبيب، وفق ما ذكر موقع «فيت أن نيوتريشن» المختص بالصحة الغذائية. 1- الثوم لعدة قرون، استخدم الثوم للعلاج والوقاية من المرض، ويمكن سر الثوم في مركب يعرف باسم «الأليس»، الذي يعوق نمو البكتيريا داخل الأغشية الحيوية. كما أظهر الأليس قوة فعالة في علاج العديد من سلالات البكتيريا التي أثبتت مقاومتها للمضادات الحيوية الصيدلانية. 2- الزنجبيل استخدم ممارسو الطب التقليدي الزنجبيل لعلاج مشكلات الهضم على مدار قرون. وقد وجدت الدراسات أن الزنجبيل يعيق نمو عدة أنواع من البكتيريا ويقتل أنواعاً أخرى، لا سيما تلك التي تؤدي إلى أمراض اللثة. 3- الفلفل الأحمر

الساعة الذكية قد تطيل العمر.. وهذا هو السبب



خرافات يصدقها كثيرون عن «الإيدز»

مكافحة المرض والتصدّي للفيرس، وتبعاً لهذا، فإن انتقال «HIV» لا يعني نهاية الحياة. وفي فكرة خاطئة أخرى، يعتقد البعض أن الأشخاص الفقراء أكثر عرضة لهذا المرض بالنظر إلى الظروف الصعبة التي لا يحظون فيها بتوعية صحية تحثهم على ممارسات جنسية آمنة. وعلى الرغم من تسجيل أغلب حالات الإصابة بالفيرس في الدول النامية، يتبع الأطباء إلى أن العلاقات الجنسية غير الآمنة تجعل الكل معرضاً لخطر الإصابة، ولا تضمن وسائل الوقاية المعروفة حماية بنسبة 100 في المئة.

ويعتقد البعض أن الإيدز يظهر فجأة على هيئة المرض، فحين يرون شخصاً فقد الوزن بصورة كبيرة فاضحياً يرحلون أن يكون من حاملي المرض الخطير وهذا تخمين غير صحيح، بحسب «سكاي نيوز». وفيما يقف الناس أن حامل فيروس الإيدز لا يستطيع الزواج ولا إقامة علاقات جنسية مع أشخاص في أتم العافية، يوضح الأطباء أن الزواج ممكن في جميع الحالات، لأن وسائل الحماية المتاحة في أيامنا آسماً حين يكون الشخص المصاب حاملاً لنسبة ضئيلة من الفيروس في الدم



هذا ليس دقيقاً. ويوضح المصدر أن الإنسان قد يكون ملتزماً بعلاقة جنسية مع شخص واحد، لكنه يظل معرضاً للإصابة بالفيرس الخطير، بالنظر إلى احتمال انتقال العدوى عن طريق الشريك أو أدوات حادة وطبية، وفي بعض الحالات، يولد أطفال أرباء وهم حاملون

الحقن الملوثة بهذا الفيرس، أو عن الأم إلى جنينها. وبحسب موقع «هيلث 24» الطبي، فإن بعض الأفكار الخاطئة تجعل الناس يعتقدون أن فئات معينة فقط هي المعرضة للإصابة بالفيرس، سواء فيما يتعلق بملكي الجنس أو بمن يقومون علاقات مع أشخاص كثيرين، لكن

تعتن الطب من إحراز تقدم ملموس في السيطرة على فيروس نقص المناعة المكتسب «الإيدز»، فالمصابون صاروا قادرين على الصمود لسنوات طويلة دون أن يتطور وضعهم إلى مرحلة الخطر، ومع ذلك، ما زال كثيرون يتداولون خرافات بشأن هذا المرض. ويجري تخليد اليوم العالمي لمكافحة الإيدز في الأول من ديسمبر كل عام، وسط استحضار الجهود التي تم القيام بها لأجل محاربة المرض في ظل غياب علاج كامل حتى يومنا هذا. والإيدز هو مرض يصيب الجهاز المناعي للبشر مما يقلل كفاءته بشكل تدريجي حتى يصبح الإنسان عاجزاً عن مواجهة أمراض بسيطة قد تؤدي إلى الوفاة. ويمكن للفيرس الإيدز أن ينتقل عن طريق الاتصال المباشر بين غشاء مخاطي أو مجرى الدم، وبين سائل جسدي يحتوي على هذا الفيروس مثل الدم أو السائل المنوي للرجل أو السائل المهبل للأنثى أو الذي أو لبن الرضاعة الطبيعية. كما يمكن أن ينتقل هذا الفيروس من خلال الاتصال الجنسي غير الآمن بقل أشكائه، أو من خلال عملية نقل الدم أو أدوات الحلاقة غير المطهرة، أو من خلال إبر