



إعداد : ياسر السيد

العدد 2228 – السنة الثامنة

الأحد 17 شوال 1436 – الموافق 2 أغسطس 2015
Sunday 2 August 2016 - No.2228 - 8th Year

الإنسان البالغ يستهلك منه نحو كيلو غرام يومياً

السكر بين الحاجة اليومية ..والأضرار الصحية

يستهلك كل منا كيلو غرام من السكر يومياً، والعلاج يكون باعتماد انتهاز اسلوب حياة أكثر صحية لرفع المضار التي تلحق بصحتنا قدر المستطاع... صدق أو لا تصدق... فالإنسان البالغ يستهلك يومياً أكثر من كيلو غرام من السكر، وهذا ما استدعى حملات توعية عديدة، تحت على انتهاز أسلوب حياة أكثر صحة، للمشكلة في السكر هي أن الجسم يجمعه من كل المغذيات التي يتناولها الإنسان، فإن كانت العصائر والمشروبات الغازية والحلويات والمربيات هي مصادر صريحة للسكر.

مصادر خفية

بحسب تقرير نشره موقع بي بي سي، من المفاجئ فعلا أن نجد بين المصادر الخفية مأكولات ما حسيبناها سكرية، مثل الحساء المملح وصلصات السلطة وكاتشاب الطماطم، فهذه كلها تحتوي على مستويات عالية من السكر، ويقول الخبراء الحكوميون إن أكثر من 5 في المئة من السعرات الحرارية اليومية تأتي من السكر المضاف إلى الطعام، لذا، دعت حملات التوعية الجهات الحكومية إلى فرض الضرائب على المشروبات الحلاة، إلى جانب تدابير حامية أخرى، طالما أن مشروباً محلى يحتوي على ما يعادل 9 ملاعق صغيرة من السكر، غير أن الحكومات تبدو غير متحمسة لمثل هذه التدابير.

إذ تفضل أن تتعاون مع مصنعي الأغذية والمشروبات الحلاة، من أجل الحد من هذه المشكلة، لكن هل الاعتماد على المصنعين خطوة ذكية لتوعية الناس بشأن خطر السكريات؟ طبعاً، جواب القطاع الصناعي محسوم إيجاباً، حتى أنه يذكر بأنواع المشروبات الغازية الخالية من

السكر، أو صفر سكريات، التي وضعها في متناول الجميع.

عدم تجاوز عتبة الـ 5 %

تصاعدت المخاوف من الأثر الضار للسكر على الصحة البشرية، من الإضرار بالأسنان إلى الإصابة بمرض السكر المفرطة، ويتصح المرشدون الصحيون الحكوميون بأن لا

يتجاوز الاستهلاك الحراري اليوم للسعرات الآتية من السكر عتبة 5 في المئة، أي قرابة 25 غرام يومياً، بمقدراً 6 إلى 7 ملاعق صغيرة، وهذه الحدود تطبق أيضاً على الطعام، وعلى السكر الموجود في العسل والسيروب وعصير الفاكهة والتكومبوت.

وتقول بريارة غلاني، من المنظمة الفيدرالية للغذاء

والدواء، إن القطاع الصناعي أظهر أيضاً ميله إلى إنتاج منتجات صحية، مذكراً بحملته على الملح، تضيف: «خفضت الشركات المنتجة من استخدام الملح في معلياتها بنسبة 15 في المئة؟، فأرقام الاستهلاك بين العامين 2003 و2011 بيئت تراجعاً في استهلاك الملح من 9.5 إلى 8,1 غرامات يومياً.

أظهرت دراسة نشرتها، الجمعة، مجلة «يوروبيان هارت جورنال» أن مجرد الوقوف لفترة أطول بدلاً من الجلوس قد يساهم في المحافظة على الصحة، فالوقوف يسمح بتحسين مستويات الكوليسترول والشحوم والسكر في الدم التي تؤثر كثيراً على احتمال الإصابة بأمراض وعائية قلبية.

وقد يكون للوقوف فضلاً عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم.

وأوضح البروفيسور فرانيسكو لوبيز-خيمينيز من مايو كلينيك (الولايات المتحدة) في تعليق رافق المقال «أظهرت الكثير من الدراسات أن النشاط الجسدي يخفض الؤفيات بشكل عام والمشاكل القلبية الوعائية والوفيات الناجمة عنها، فضلاً عن السكري من نوع 2 (الأكثر انتشاراً) والبدانة وسرطانات عدة».

وأضاف «مواجهة حياة الحضر يجب ألا تقتصر على الدعوة إلى ممارسة التمارين بانتظام»، فمن المهم أيضاً على ما أوضح، الترويج لسلوك يكافح ذلك في الحياة اليومية.

يساهم في تحسين الصحة بشكل عام

الوقوف.. يحسن الكوليسترول ويحمي القلب



لوقوف فضلاً عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم

وأوضح «الشخص الذين يمضي ساعتين في عمله ويقف 4 ساعات إضافية، ويقوم بساعة أخرى من الأعمال المنزلية يحرق سعرات أكثر من الذي يهرول لمدة ساعة»، مشيراً إلى أهمية وضع سجادات متحركة في أماكن العمل وتصميم مكاتب لتكيف مع وضعية العمل وقوفاً أو جلوساً.

وجهز باحثون استراليون 782 رجلاً وامرأة بين سن السادسة والثلاثين والتمارين بمحسسات حركة لمعرفة كم من الوقت يمضونه في النوم والمشي والهرولة أو الجلوس والنوم والوقوف.

ولا يمكن تخفيض الخصر وكتلة الجسم بشكل كبير إلا إذا ترافق الأمر مع المشي والهرولة على ما كشف الباحثون الذين اعتبروا أن من المهم إجراء أبحاث إضافية حول هذه المسألة.

ومن خلال المشي ساعتين بدل البقاء في وضعية الجلوس يمكن تخفيف نطاق الخصر بحوالي 7,5 سنتيمتر وكتلة الجسم بنسبة 11%.

لكن البقاء في وضعية الجلوس ليس

بحد ذاته سيئاً شرط ألا يبقى الشخص

جالساً لفترة طويلة متواصلة

بعد نجاح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفنران تجارب

آمال جديدة لمرضى الأمراض العصبية .. من دون جراحة



آمال جديدة لمرضى الأمراض العصبية

الضوئية، وهو ما كان يتطلب جراحة يمكن أن نضر بالمخ أو تقيد الحركة الطبيعية لحيوان التجارب.

وأثبتت التجارب أن الجهاز الذي زرعه فريق الباحثين من كلية الطب في جامعتي واشنطن وإيلينوي يحدث اضطراً في أنسجة المخ أقل من الأنابيب المعدنية أو الأنابيب الأخرى (كانولا) التي يستخدمها الأطباء للحقن المتكرر للمريض، ويزرع الجهاز في مخ الفأر وتشغله بطارية صغيرة، ما يؤدي إلى الاستفناء عن الأسلاك، ويوجد به خزانات صغيرة تملأ بالادوية التي سيحقن بها الباحثون الفأر خلال التجارب.

ويمكن للحث الذي نشر في دورية سيل العلمية أن يؤدي إلى تطوير علاجات لا تقوم على التدخل الجراحي لجموعة من الأمراض الناجمة عن خلل في الجهاز العصبي للإنسان، مثل التوتّر والاكتئاب والإدمان والألم.

تمتحت تجارب علمية جديدة؟مألاً لعلاج أمراض عصبية بدون جراحات قد تؤثر في المخ سليماً. ونجح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفنران التجارب من خلال استخدام جهاز تحكم لاسلكي عن بعد، ما سمح لهم بدراسة أثر المحفزات العصبية دون اللجوء إلى جراحات تدخلية أو زرع أجهزة سلكية.

ويمكن العلماء من خلال زرع جهاز للتحكم عن بعد – يقل سمكه عن سمك شعرة الإنسان – من أن يحدوا المسار الذي يسلكه الفأر من خلال حقن عقائير عن بعد في مخ الفأر بمجرد النقر على زر، ويقول علماء من جامعتي واشنطن وإيلينوي إن دوسع الجهاز إحداث نبضات مضيفة في خلايا المخ.

وكان علماء الأعصاب حتى الآن يضطرون إلى حقن العقاقير من خلال أنابيب أكبر، وتوصل المحفزات من خلال أسلاك مصنوعة من الألياف

عادة ما تتكون من براز الأبقار والمبيدات الحشرية الضارة

مادة خطيرة تدخل في تركيب العطور الرخيصة

توصف العطور عادة بأنها رمز للسحر والجمال والأناقة من جهة، ومصدر للطاقة الإيجابية والسعادة من جهة أخرى، لكن «مم تتكون هذه العطور»؟.

وأجاب الدكتور كيفن حافظ، استشاري عائلة وطب طوارئ في استشارة خاصة لقناة «العربية» قائلاً: «تحتوي زجاجة العطر «المقلدة» حصراً بنسبة 30% على مواد معروفة بالخصائص، فيما النسبة الأكبر من مكوناتها تحوي تركيبة غير واضحة أبداً».

وأضاف أن هناك ما يعرف بـ«البولة»، وهو محلول يائي من براز الأبقار، يضاف عادة إلى العطور الرخيصة كي يكسبها اللون الأصفر، ويطلق هذا المحلول عمر المادة لثلاث سنوات تقريباً.

وتابع أن أغلب المواد التي تتكون منها المبيدات الحشرية الضارة تساعد في تركيب تلك النوعية من العطور الرديئة، والتي تتسبب بالعديد من الآثار الجسيمة على جسم الإنسان، كالإصابة بالجربو والإجهاض وحالات كثيرة من الغثيان.

كما تحوي العطور على مثبت للرائحة ومادة الكحول ونسبة معينة من المرطبات التي في المقابل قد تتسبب بنتائج ضارة، ويصاب من يستعملها بأمراض تبدأ

باستهداف الجهاز التنفسي والهرموني وأحياناً العصبي، وتظهر عنده الحساسية المفرطة ودموع العينين وأيضاً وجع الرأس والدوخة.

وصرح أيضاً بأن الشركات العاملة قد تفادت خطر المادة الصفراء هذه، وانتقلت لإنتاج

العطور الشفافة بدلاً منها لتجنب آثارها الضارة.

بالمقابل أشار الدكتور إلى النوع الثقيد من تلك العطور، ألا وهو العطور الطبيعية المقطرة المأخوذة من الورود والزهر وما شابه ذلك، تتمتع بالرائحة الذكية العطرة والخالية من



تحوي العطور على مثبت للرائحة ومادة الكحول ونسبة معينة من المرطبات التي لا تحاليل قد تتسبب بنتائج ضارة

ووضع العطور في مكان مشمس، والتأكد من تاريخ صنع العطر قبل استعماله، وحفظ العطور في مكان مكيف لتجنب تغيير خصائصه، وأخيراً التخلص من العطور بعد مرور 3 سنوات على استخدامها.