الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2253 - السنة الثامنة
الإثنين 15 ذو القعدة 1436 - الموافق 31 اغسطس 2015
Monday 31 August 2015 - No.2253 - 8th Year

الإنسان البالغ يستهلك منه نحو كيلو غرام يومياً

السكر بين الحاجة اليومية ..والأضرار الصحية

يستهلك كل منا كيلو غرام من السكر يوميًا، والعلاج يكون باعتماد انتهاج اسلوب حياة أكثر صحية لرفع المضار التي تلحق بصحتنا قدر المستطاع.

صدق أو لا تصدق... فالانسان البالغ يستهلك يوميًا أكثر من كيلوغرام من السكر، وهذا ما استدعى حملات توعية عديدة، تحث على انتهاج أسلوب حياة أكثر صحة. المشكلة في السكر هي أن الجسم يجمعه من كل المغذيات التي يتناولها الانسان، فإن كانت العصائر والمشروبات الغازية والحلويات والمربيات هي مصادر صريحة للسكر.

العصائر والمشروبات الغازية والحلويات هي مصادر صريحة للسكر

مصادر خفية

بحسب تقرير نشره موقع بي بي سي، من المفاجئ فعلا أن نجد بين المصادر الخفية ماكولات ما حسبناها سكرية، مثل الحساء المعلب 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 المحلاة، إلى جانب تدابير حمائية أخرى، طالما أن مشروبًا محلى يحتوي على ما يعدل 9 ملاعق صغيرة من السكر. غير أن الحكومات تبدو غير متحمسة لمثل هذه التدابير.

إذ تفضل أن تتعاون مع مصنعي الأغذية والمشروبات المحلاة، من أجل الحد من هذه المشكلة. لكن هل الاعتماد على المصنعين خطوة ذكية لتوعية الناس بشأن خطر السكريات؟

طبعًا، جواب القطاع الصناعي محسوم إيجابًا، حتى أنه يذكر بأنواع المشروبات الغازية الخالية من السكر، أو صغر سكريات، التي وضعها في متناول الجميع.

عدم تجاوز عتبة الـ 5 %

تصاعدت المخاوف من الأثر الضار للسكر على الصحة البشرية، من الإضرار بالأسنان إلى الاصابة بمرض السكر من الفئة الثانية والسمنة المفرطة. وينصح المرشدون الصحيون الحكوميون بأن لا يتجاوز الاستهلاك الحراري اليوم للسعرات الآتية من السكر عتبة 5 في المئة، أي قرابة 25 غرام يوميًا، بمقدرا 6 إلى 7 ملاعق صغيرة. وهذه الحدود تطبق أيضا على الطعام، وعلى السكر الموجود في العسل والسيروب وعصير الفاكهة والكومبوت.

وتقول بربارة غلاني، من المنظمة الفيدرالية للغذاء والدواء، إن القطاع الصناعي أظهر أيضا ميله إلى إنتاج منتجات صحية، مذكرًا بحملته على الملح. تضيف: «خفضت الشركات المنتجة من استخدام الملح في معلباتها بنسبة 15 في المئة؟. فارقام الاستهلاك بين العامين 2003 و2011 بينت تراجعًا في استهلاك الملح من 9.5 إلى 8.1 غرامات يوميًا.

يساهم في تحسين الصحة بشكل عام

الوقوف.. يحسن الكوليسترول ويحمي القلب

الوقوف فضلا عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم

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

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

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

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

وأوضح «الشخص الذين يمشي ساعتين في عمله ويقف 4 ساعات إضافية، ويقوم بساعة أخرى من الأعمال المنزلية يحرق سعرات أكثر من الذي يهرول لمدة ساعة»، مشيرا إلى أهمية وضع سجادات متحركة في أماكن العمل وتصميم مكاتب تتكيف مع وضعية العمل وقوفا أو جلوسا.

وجهز باحثون أستراليون 782 رجلا وامرأة بين سن السادسة والثلاثين والثمانين بمجسات حركة لمعرفة كم من الوقت يمضونه في النوم والمشي والهرولة أو الجلوس والنوم والوقوف.

ولا يمكن تخفيض الخصر وكتلة الجسم بشكل كبير الا 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 سنتمتر وكتلة الجسم بنسبة 11%.

لكن البقاء في وضعية الجلوس ليس بحد ذاته سيئا شرط ألا يبقى الشخص جالسا لفترة طويلة متواصلة

عادة ما تتكون من براز الأبقار والمبيدات الحشرية الضارة

مادة خطيرة تدخل في تركيب العطور الرخيصة

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

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

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

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

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 بالبربو 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 بأعراض تبدأ باستهداف الجهاز التنفسي والهرموني وأحيانا العصبي، وتظهر عند الحساسية المفرطة ودموع العينين وأيضا وجع الرأس والدوخة.

وصرح أيضا بأن الشركات العالمية قد تفادت خطر المادة الصفراء هذه، وانتقلت لإنتاج العطور الشفافة بدلا منها لتجنب آثارها الضارة.

بالمقابل أشار الدكتور إلى النوع النقيد من تلك العطور، ألا وهو العطور الطبيعية المقطرة المأخوذة من الورود والزهر وما شابه ذلك، تتمتع بالرائحة الذكية العطرة والخالية من المواد الضارة، لأن ما تتكون منه صنع الطبيعة الصافية.

وأعطى الدكتور العديد من النصائح للاستعمال الصحيح للعطور وتفادي أضرارها، منها تجربة العطر الجديد على منطقة صغيرة من الجسم لـ3 أيام قبل استعمالها، وعدم وضع العطور في مكان مشمس، والتأكد من تاريخ صنع العطر قبل استعماله، وحفظ العطور في مكان مكيف لتجنب تغيير خصائصه، وأخيرا التخلص من العطور بعد مرور 3 سنوات على استخدامها.

بعد نجاح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفئران تجارب

آمال جديدة لمرضى الأمراض العصبية .. من دون جراحة

آمال جديدة لمرضى الأمراض العصبية

منحت تجارب علمية جديدة آمالاً لعلاج أمراض عصبية بدون جراحات قد تؤثر في المخ سلبا.

ونجح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفئران 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.

وتمكن العلماء من خلال زرع جهاز للتحكم عن بعد – يقل سمكه عن سمك شعرة الإنسان – من أن يحددوا المسار الذي سيسلكه الفار من خلال حقن عقاقير عن بعد في مخ الفار بمجرد النقر على زر، ويقول علماء من جامعتي واشنطن وايليتوي إن بوسع الجهاز إحداث نبضات مضيئة في خلايا المخ.

وكان علماء الأعصاب حتى الآن يضطرون إلى حقن العقاقير من خلال أنابيب أكبر، وتوصيل المحفزات من خلال أسلاك مصنوعة من الألياف الضوئية، وهو ما كان يتطلب جراحة يمكن أن تضر بالمخ أو تقيد الحركة الطبيعية لحيوان التجارب.

وأثبتت التجارب أن الجهاز الذي زرعه فريق الباحثين من كلية الطب في جامعتي واشنطن وايليتوي يحدث أضرارا في أنسجة المخ أقل من الأنابيب المعدنية أو الأنابيب الأخرى (كانولا) التي يستخدمها الأطباء للحقن المتكرر للمريض.

ويزرع الجهاز في مخ الفار وتشغله بطارية صغيرة، ما يؤدي إلى الاستغناء عن الأسلاك، ويوجد به خزانات صغيرة تملأ بالأدوية التي سيحقن بها الباحثون الفار خلال التجارب.

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