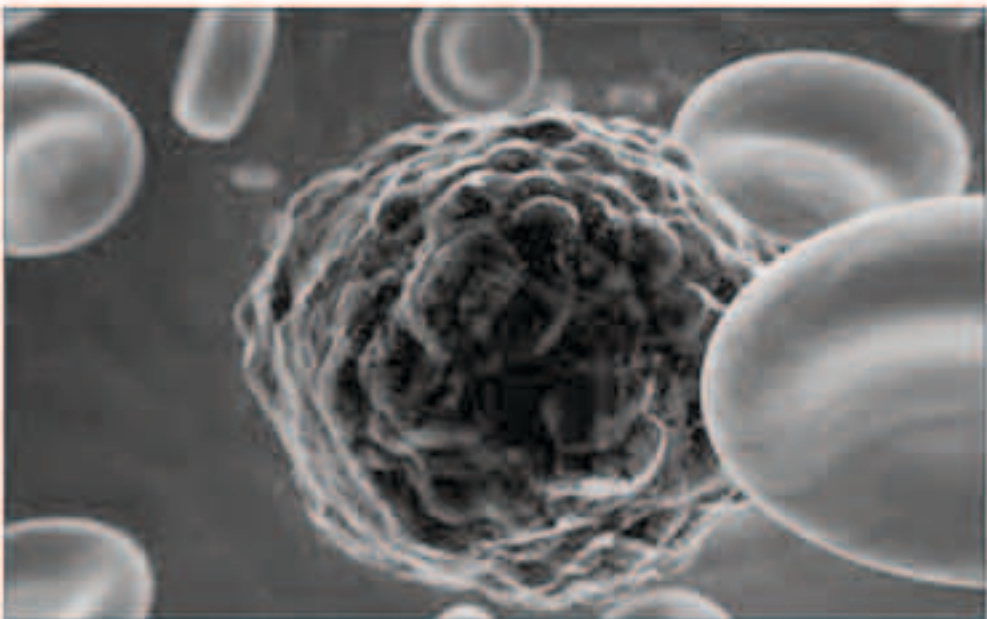


منها الإكثار من ممارسة التمرينات الرياضية

## 10 نصائح لتجنب الإصابة بـ «السرطان»



شدد خبراء متخصصون على ضرورة اتباع بعض التغييرات في أسلوب الحياة، كالتقليل من شرب الكحوليات والإكثار من ممارسة التمرينات الرياضية، وذلك نظراً لما تشكله مثل هذه التغييرات من أهمية فيما يتعلق بتقليل فرص الإصابة بالسرطان.

وأوصى الخبراء بضرورة اتباع 10 أشياء بهدف المساعدة على منع التعرض للسرطان :

- الاحتفاظ بوزن صحي : حيث ثبت أن زيادة الوزن أمر يعمل على زيادة مخاطر الإصابة بـ 10 سرطانات منها سرطانات الأمعاء، الثدي، الكبد وأورام البروستاتا المتقدمة. وتوضح من خلال البحوث أنه يمكن منع 6 من تلك السرطان بالوزن الصحي.

- الاهتمام بالنشاط والحياة النشطة : فمع أنه من المعروف أن النشاط والتمارين أمر مفيد للقلب والرئتين، فقد ثبت مؤخراً كذلك أن ذلك يساعد على الحد من مخاطر السرطان.

- الاهتمام بتناول الخضروات : حيث أثبتت الدراسات أن تناول

حمية تعتمد على النباتات وتكون غنية بالخضار، الفاكهة والحبوب الكاملة أمر يبعد شبح الإصابة بالسرطان.

- الابتعاد عن شرب الكحوليات أو التقليل منها : حيث ثبت من خلال الأبحاث أن الكحول يزيد من مخاطر

الإصابة بسرطانات الفم، الحنجرة، المريء، الكبد، الأمعاء والذي - تجنب المشروبات الغازية والحد من الوجبات السريعة : حيث ثبت أن الأطعمة والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية ( الشوكولاته، رقائق البطاطس، البسكويت

والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والحليب المخفوق ) تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

- التقليل من الملح : رغم أهميته فيما يتعلق بضغط ملاق الأطعمة، إلا أنه ثبت أنه يزيد كذلك من خطر الإصابة بارتفاع في ضغط الدم

وكذلك الإصابة بمرض سرطان المعدة.

- الابتعاد عن النقانق ولحم الخنزير المقدد : حيث ربطت دراسات بينهم وبين تزايد الاحتمالات الخاصة بالإصابة بسرطان الأمعاء، ولهذا ينصح بضرورة الابتعاد عنها كلية.

- عدم الإكثار من الفيتامينات : رغم تناول معظم الأشخاص تلك الفيتامينات بحسن نية، لكن ثبت أن بعض الجرعات العالية من تلك المكملات الغذائية قد يكون لها تأثير ضار على الصحة بشكل مباشر وأن الأمر قد يصل إلى حد الإصابة بمرض السرطان.

- التخلص من عادة التدخين : حيث ثبت من خلال الدراسات أن التوقف عن ممارسة عادة التدخين أمر يعمل بشكل مباشر على التقليل من مخاطر الإصابة بالسرطان.

- الرضاعة الطبيعية : حيث ثبت أنها تساعد الأمهات على الحد من خطر سرطان الثدي بصورة كبيرة، فضلاً عن كم الفوائد التي يحصل عليها الطفل الرضيع من لبن الأم.

## الأرض تكتسي بـ3 تريليونات شجرة لكنها

## مهددة بالتناقص



يكتسي سطح الأرض بنحو 3 تريليونات شجرة تنوع بين أشجار الخشب الأحمر في كاليفورنيا والزيتون في تونس والكرز في اليابان والأوكالبتوس في أستراليا وغيرها الكثير لكن نشاطات البشر تؤدي إلى تناقصها بمعدلات مثيرة للقلق.

كانت هذه خلاصة ما توصل إليه الباحثون الذين كشفوا الأربعماء عن التقدير الأشمل على الإطلاق لأعداد الأشجار على مستوى العالم عبر استخدام صور من الأقمار الصناعية واحتساب الكثافة التقديرية لعدد الأشجار في أكثر من 400 ألف موقع في أنحاء العالم.

وتبين التقديرات الجديدة الكثير من القلق وخلفت إلى أن البشر هم أساس المشكلة.

وقال توماس كراوتر عالم البيئة في جامعة يال الذي قاد الدراسة المنشورة في دورية (نيتشر) إن عدد الأشجار انخفض بنسبة 46% عما كان عليه مع بداية الحضارة الإنسانية وأن في كل عام هناك خسارة إجمالية لنحو 15 مليار شجرة وخسارة صافية لعشرة مليار شجرة.

وقال كراوتر، إن عدد الأشجار اليوم أقل من عددها خلال أي

مرحلة منذ بداية الحضارة الإنسانية وهذا الرقم يتخفّف بمعدل مقلق». وأضاف «حجم هذه الأرقام يسلط الضوء على ضرورة تكثيف جهودنا إذا

أردنا البدء بإصلاح بعض هذه الآثار على مستوى العالم». وأشار إلى أن جملة من النشاطات البشرية تستنفد الأراضي الحرجية موضعا

والصناعية.

ونبه الباحث في يال هنري جليك إلى أن النمو السكاني على مستوى العالم ربما يزيد من الخسارة الصافية للأشجار.

## أدوات المائدة كبيرة الحجم تدفع الأشخاص نحو استهلاك المزيد من الطعام



نتائج جديدة ومثيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت أن أدوات المائدة كبيرة الحجم مثل الملاعق الكبيرة والأطباق، قد تدفع الأشخاص نحو استهلاك المزيد من الطعام، أكثر من حاجتهم الفعلية له.

وأوضح الباحثون أن التخلص من أدوات المائدة الكبيرة واستخدام أطباق صغيرة الحجم أو عادية، يساعد في خفض معدلات الاستهلاك بواقع 16% بقيمة 279 سعراً حرارياً، وحذر الباحثون عبر الدراسة المنشورة مؤخراً عبر الموقع الطبي الأمريكي «Health Day News»، من الإفراط في تناول الطعام لأنه يزيد من فرص الإصابة بالسمنة وبالتالي ترفع من مخاطر أمراض القلب والسكر والسرطان، التي تعد في مقدمة الأسباب الرئيسية لمشاكل الصحة والتي ميّزها، وأشار الباحثون بقيادة الدكتور الباحث جاريث هوندا، إلى أن أدوات المائدة كبيرة الحجم تدفع نحو تناول المزيد من الطعام، دون وجود حاجة حقيقية لتناوله. وأضاف هوندا أنه يمكن تجنب الإفراط في تناول الطعام عن طريق الحد من أحجام أدوات المائدة، وهذا بدوره يقلل من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.

## السلمون والجوز والأوفوكادو أبرز الأطعمة التي تحمي من أمراض العيون



واحدة في الشهر، وأضاف الباحثون أن الجوز يحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامين E، والتي تعمل على محاربة الالتهابات، وتعمل على خفض بروتين معين يسمى بروتين «C» التفاعلي المستول عن الالتهابات، ويحتوي الجوز أيضاً على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعمل على حماية البصر، وقد نشرت نتائج الدراسة عبر الموقع الطبي الأمريكي «Newsmax Health».

بإعتماد عدسة العين. وقال الدكتور جوزيف ماركولا، استاذ التغذية، إن سمك السلمون يحتوي أيضاً على كميات كبيرة من حمض الدوكوساهميكسانويك «DHA»، وأوميغا 3 الدهنية، ووجدت إحدى الدراسات السابقة أن النساء اللواتي يتناولن الأسماك ثلاث مرات أسبوعياً إنخفض لديهن خطر إعتام عدسة العين بنسبة 11 في المائة بالمقارنة مع النساء اللاتي تناولن السمك مرة

كشفت دراسة علمية حديثة أن سمك السلمون والجوز والبيض والأفوكادو من أبرز الأطعمة التي تحمي من أمراض العيون مثل إعتام عدسة العين، وأوضح الباحثون أن سمك السلمون غني بمادتي الاسترانتين، الكاروتينويد التي تعطي سمك السلمون والقريدس اللون الأحمر، مشيرين إلى أن الاسترانتين تحمي العينين من ضرر الجذور الحرة ويساعد على تأخير الإصابة

## دراسة : الفلفل الأسود يحرق الدهون الزائدة بالجسم



وكشفت أبحاث أخرى عن أن الأطعمة الحريفة تساهم تعزيز نظام الميتابوليزم أو التمثيل الغذائي بنسبة 8%. وأخيراً تؤكد العديد من الأبحاث على الخواص الرائعة للفلفل في تحسين المزاج، حيث أشارت دراسة نشرت بالدورية الطبية «Food and Chemical Toxicology» إلى أن الفلفل الأسود يعتبر مضاداً طبيعياً للاكتئاب، حيث يرفع مستويات الوصل العصبي «سيروتونين».

وكشفت مؤخراً دراسة طبية حديثة نشرت بالمجلة الطبية «Agricultural and Food Chemistry» أن الفلفل الأسود يمدن تراكم الدهون بالجسم، نظراً لاحتوائه على إحدى المواد الفعالة الرائعة، وتعرف باسم «piperine»، وهي تُحْدِث تكوين خلايا دهنية جديدة، وكما أنها تقلل من مستويات الدهون بالدم، بالإضافة إلى خواصها الرائعة المضادة للأكسدة،

كشفت تقرير نشر مؤخراً بموقع «رعاية الصحة» الأمريكي عن أن الفلفل الأسود له فوائد مثيرة للغاية في حرق الدهون الزائدة بالجسم والمساهمة في التخلص من الوزن المفرط، وكما يتمتع بفوائد رائعة للغاية في تحسين المزاج وتعزيز عملية الهضم أيضاً تحسين وظائف المنع وتقوية المناعة، وذلك حسب العديد من الدراسات والأبحاث الطبية التي نشرت مؤخراً.