

إذا أردت عمراً مديداً .. احرص على شرب كوب زيت زيتون يومياً



الزيتون صباحاً قبل يوم صيد طويل، في بريطانيا والولايات المتحدة مثلاً، يستهلك الفرد ليترًا واحدًا من زيت الزيتون خلال العام، بينما يستهلك اليونانيون والإيطاليون نحو 1.3 ليترًا سنويًا.

توقف البروفيسور عن كأس الزيت اليومي بعدما غاب عن الوعي في صالون حلاقة، مستنجا أنها تجربة صعبة وإن كانت لا تتعارض مع منافع زيت الزيتون.

وكانت دراسة صدرت العام 2013 توصلت إلى أن أصحاب حمية البحر المتوسط لاغنية بزيت الزيتون كانوا أقل عرضة للعصابة بأمراض القلب والجلطات والسري، مقارنة بمجموعات تناولت معدلات محدودة من الدهون.

جدير بالذكر أيضا أن دراسة حديثة كشفت أن أصحاب حمية البحر المتوسط أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

بعدما حمل زيت الزيتون ظلمة تهمة زيادة الوزن والإصابة بالسرطان، ما هو اليوم يسترد حقه أمام العالم ليصبح الوافي ضد العديد من الأمراض أهمها القلب والقدرة على إطالة العمر.

في تجربة جريئة تطوع بروفيسور في جامعة كينغ البريطانية نيم سيكتور أن يشرب كأسا من زيت الزيتون كل يوم. وفي مقال نشر على موقع «The Conversation» اعترف سيكتور أن الممارسة كانت صعبة وقوية على معدته.

إذ أصيب البروفيسور بدوخة وغثيان، واعترف أن الأمر لم يسر على ما يرام. ونشر إلى أن هناك فرقا شاسعا بين أن تخط قطعة الخبز في الزيت لتاكلها وبين أن تشرب الزيت كما هو في الصباح.

وكان سيكتور يطبق طريقة صيادي مدينة كريمنان من أجل كتاب جديد بعده عن فوائد زيت الزيتون، إذ كانوا يشربون كأسا من زيت

مضغ العلكة من بين الرياضات الحارقة للسعرات الحرارية

الهوائية ثلاث قطع من الكعك اللصبي، حتى مضغ العلكة رياضة قادرة على إحراق قطعة بطاطس، فيما تحرق ساعة من القراءة أربعة قطع منها.

أما الجري لمدة ساعة فتحرق بنورها وجبة سريعة من البرغر والبطاطس المقلية، أما جلوسك أمام الكمبيوتر يحد ذاته وما يتطلبه من تركيز ذهني فيحرق نسبة من السعرات تساوي ما تولده ربع قطعة من الشوكولاته.

لذا ربما عليك معرفة هذه المعلومات قبل زيارة السوبر ماركت أو الجيم.

يعني إحراق سعرات حرارية كبيرة، فيما يتجاهلون كمية السعرات الموجودة بوجبة يظنون أنها خفيفة، وهذا ثاني النتيجة المخيبة حيث يزيد وزنهم رغم ممارستهم الرياضة.

وأظهرت الدراسة البريطانية التي أطلقها مدرسة «هارفارد الطبية» جدولا صحيا يربط ما بين نوع الرياضة المطلوب ممارستها من أجل إحراق ما يمكن إحراقه من سعرات.

لحساق نحو 5 علب من المشروبات الغازية، فيما تحرق ساعة على الدراجة

دراسة بريطانية وضعت جدولا يربط بين نوع الرياضة ومدتها المطلوبة من أجل حرق سعرات حرارية تسببها كمية محددة من الطعام، الدراسة جاءت بإرقام ونشائج مفاجئة من بينها أن مضغ العلكة رياضة تستطيع إحراق مئات السعرات الحرارية.

فالسعرات الحرارية تدخل إلى جسمك وغيرها تخرج منه، ولكن ليس بالضرورة أن تكون متساوية بال مقدار وإن كانت مضادة لها بالاتجاه، تلك هي المعادلة الأصعب.

ما يعتقد الكثيرون أن الذهاب إلى النادي الرياضي



موضحة أن الخطر الأكبر يكمن في التأخير في اكتشاف المرض مما قد يؤدي إلى تلف مزمن في خلايا الكبد، ومن هنا يجب على كل الفئات العمرية الذهاب إلى مراكز الرعاية الأولية والمستشفيات وعمل التحاليل اللازمة للتأكد من خلو الشخص من هذا المرض خاصة أن لا يوجد أي أعراض له في بداية المرض.

وعن طرق انتقاله قالت الحشاش إنه ينتقل في معظم الحالات عن طريق التعرض للدم الملوث به. وقد يحدث ذلك نتيجة عمليات نقل الدم الملوث بالفيروس ومنتجات الدم الملوثة به، وعن طريق استعمال معدات الحقن الملوثة به خلال الإجراءات الطبية، وتعاطي المخدرات حقنًا. ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضا من خلال الاتصال الجنسي. ونوهت الدكتورة وفاء الحشاش إلى أن الوقاية دائما تكون خير من العلاج لذا وجب على الإنسان حماية نفسه ووقايتها من الأمراض.



د. وفاء الحشاش

يشكل خطراً على صحة الإنسان نظراً لفكته بوظائف الكبد التي لا يمكن الاستغناء عنها لدى الإنسان، كما أنه يؤدي إلى تليف الكبد. و تشمع بالكبد و من ثم سرطان

باحثون : الطفل المبكر أكثر تعرضاً لقصر النظر من بين إخوته



البيسر في أيرلندا الشمالية هذا العام وجدت أن معدل الإصابة بقصر النظر في بريطانيا تضاعف خلال السنوات الخمسين الماضية لأن الأطفال لم يعبوا يقضون وقتا كافيا خارج البيت. وأن 2.3 في المئة من الأطفال البريطانيين في سن 12 إلى 13 مصابون الآن بقصر النظر.

العلماء ان احتمالات التعرض الى مشاكل في النظر تزيد كثيرا بين الذين كانوا الأطفال المبكر في العائلة. وعلى سبيل المثال أن الأطفال إذا حققوا نتائج واحدة في المدرسة يكون نظره ممتلئا في مؤشر الى أن التباين في النتائج يرتبط بالدراسة.

وأضاف ان قلة اهتمام الآباء بالموضع التعليمي للأطفال الذين يولدون بعد الطفل المبكر أسهمت في علاقة قصر النظر بترتيب ولادة الطفل.

وشملت الدراسة نحو 90 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 سنة قارن العلماء بين ترتيب ولادتهم وحالة نظره. واكتشف

عن الدكتور جريسي غاغنهايم رئيس فريق الباحثين الذين أجروا الدراسة أن إيجاب الطفل المبكر على الدراسة أكثر من الأطفال الآخرين يعرضه الى بيئة تسبب قصر النظر مثل قضاء وقت أطول في دراسة الكتب بوضعها على مسافة قريبة من عينه وقضاء وقت أقل خارج البيت.

توصلت دراسة جديدة الى ان احتمالات إصابة الطفل المبكر بقصر النظر تكون أكبر منها بين الأطفال الذين يولدون بعده لأن والديهم يجبرون الطفل المبكر سواء كان ذكرا أو انثى على الدراسة ساعات أطول.

وكان ترتيب ولادة الطفل يعتبر منذ زمن طويل عاملا بالغ الأهمية في بناء شخصيته حيث ينشأ الطفل المبكر في غالب الأحيان ليكون شخصا محافظا وأكاديميا ومواطنًا صالحا أكثر من أشقائه وشقيقاته المشاكسين من بعده.

ولكن دراسة جديدة أجرتها جامعة كارديف البريطانية تذهب الى ان عبء الأمال التي يعلقها الوالدان على مولودهما المبكر يمارس تأثيرا خطيرا على صحة العين. وأن احتمالات إصابة الطفل المبكر بقصر النظر تزيد بنسبة 10 في المئة على الأشقاء والشقيقات من بعده وإصابته بقصر النظر الشديد تزيد بنسبة 20 في المئة.

ويرى الباحثون أن الآباء الذين يبالغون في توقعاتهم من أطفالهم فيقوونهم داخل البيت تمكن على الكتب المدرسية يتحلقون المسؤولية من هذه المشاكل.

ويزداد قصر النظر بين الجيل الحالي لأن الأطفال لا يلعبون في الشارع كما كان أقرانهم من الأجيال السابقة.

وتلقت صحيفة الديلي تلغراف

كثرة الشامات في الجسم قد تكون مؤشراً لأمراض خطيرة



يرى معظم الناس أن الشامات من علامات الجمال، لكن كثرتها في الجسم قد تكون دلالة على مرض خطير ونشرت مجلة BritishJournalofDermatology دراسة بريطانية أشرف عليها باحثون من جامعة كينغز كوليدج في لندن، حيث قاموا باختيار 3500 سيدة تم اختبار الشامات الموجودة على أجسامهن. ووجدوا أن أقل من 50% من سرطانات الميلانوما تنجم عن بعض الحشرات الموجودة بالفعل في جسم الشخص، كما أن الأشخاص الذين يمتلكون أكثر من 10 شامات في إحدى الذراعين يعتبرون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد.

كذلك أوضح الباحثون أنه رغم أن الشامات تعتبر من الأورام الحميدة، إلا أنها قد تتحول لتصبح أوراما مسرطنة في أي وقت من الأوقات، خاصة لدى الأشخاص الذين يمتلكون أكثر من 100 شامة في أجسامهم.

وينصح الأطباء بالابتعاد أو التقليل من التعرض للشمس، وإلى ضرورة ملاحظة الشامات بشكل مستمر، حال حدوث أي تغيرات في اللون أو الشكل أو الحجم.