



قلة النوم قد تعرضك للإصابة بـ «السكري»



من الدهون في الدم، ويسمى ذلك بملازمة التمثيل الغذائي. ووفقا للتقرير فإن النوم في وقت متأخر يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، وأكدت العديد من الأبحاث أن الأشخاص الذين ينامون 5 ساعات يوميا أو أقل هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر مقارنة بالأشخاص الذين ينامون من 7 إلى 8 ساعات يوميا، كما أن الحرمان من النوم يرتبط بالحساسية المفرطة تجاه الجلوكوز ومقاومة الجسم للإنسولين، مما يزيد من فرص الإصابة بالسكر من النوع الثاني.

كشفت تقرير يمولق تايم او انديا الهندي، أن السهر لوقت متأخر وعدم الحصول على عدد ساعات نوم لا يقل عن ست ساعات، يعد خطرا كبيرا يمكن أن يسبب الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، وهو من الأمراض التي ترجع أسباب الإصابة في أحيان كثيرة إلى زيادة الوزن. وقال الأطباء إن مرض السكرى هو أحد أهم الأمراض المسببة لمضاعفات صحية رئيسية والتي تشمل ارتفاع مستوى السكر في الدم وارتفاع الكوليسترول ووجود دهون زائدة حول الخصر وارتفاع كميات زائدة

عام تحوي 24520 مادة كيميائية لكن الخطرها هي مادة تحمل اسم (DEHF) وتتدخل في نظام الهرمونات، ويمكن أن تؤدي إلى أورام سرطانية وتشوهات خلقية واضطرابات في القلب والشرابيين واضطرابات هضمية، إضافة إلى المشاكل التي ذكرت في السابق. ويرى الباحثون أن الأفضل هو تجنب الاوعية البلاستيكية واستبدالها بالزجاجية. 8 - اللحوم المصنعة اعلنت منظمة الصحة العالمية قبل فترة أن اللحوم المصنعة تسبب السرطان وأوصت بالتقليل من استهلاكها. جاء الاعلان بعد سنوات طويلة وابحاث عديدة اجريت على هذه اللحوم، ونصحت بالامتناع عن استهلاك اللحوم بشكل عام وليس فقط اللحوم المصنعة. 9 - الجلوس المستمر دراسات عديدة اظهرت ان الجلوس لفترة طويلة سواء في المكتب او في المدرسة او في البيت يمكن ان يؤدي الى نتائج مضره صحيا، ومنها الأمراض المزمنة والموت المبكر. ووجدت دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية ان اطالة الجلوس تؤدي الى اصابات سرطان الرئة بنسبة 50%. 10 - الاجهاد والمشاعر السلبية بدا العلم ينتبه إلى أن الحالة النفسية والمشاعر يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان وتؤثر حتى على الجينات. وأثبت علماء أن المعلومات الانفعالية تنتقل في شكل إشارات الكروموسومية إلى القلب. الحالة النفسية تؤثر أيضا على المرونة العصبية في الدماغ، وعلى الطريقة التي ننظر بها إلى العالم حولنا. حسب صحيفة كويكتف ايقولوشن.

التي تقلقها مضرة بالصحة خاصة تلك التي تستخدمها على أجسامنا، وربما بشكل يومي مثل مزيلات رائحة العرق، وتظهر الأبحاث أن مستحضرات التجميل تستخدم آلاف المواد الكيميائية التي يمتصها الجسم لتنتهي في الدورة الدموية. هذا التحذير موجه خصيصا للنساء اللواتي يستخدمن مستحضرات عديدة بشكل يومي وكلها تحوي مواد كيميائية سامة. 5 - مستحضرات التنظيف التجارية مستحضرات التنظيف ليست صحية هي الاخرى لانها كلها تحوي مواد كيميائية خطيرة مضره، ومن هذه المستحضرات سائل التبييض، وكبدائل يمكن استخدام الصودا والخل وعصير الليمون من بين

ليس سرًا أن الإنسان يعيش حياة معاصرة لا تأخذ المسائل الصحية في الاعتبار، وهو يلتفتي عدداً كبيراً من المنتجات التي قد تكون لها تأثيرات خطيرة على حياته المباشرة. والإنكى من ذلك هو أن الجهات الحكومية المختصة تعتبر كل هذه المنتجات مأمونة، رغم كل ما يقال عن مخاطرها. لائحة مثل هذه المواد الخطرة طويلة في الواقع، ويتفق الكثيرون في الأوساط العلمية على أن مثل هذه المنتجات تسبب مشاكل صحية للمستخدمين لاسيما الأمراض المستعصية. تخلص من عشرة أمور من أجل صحتك.

1 - السكريات غير الطبيعية من المعتاد أن هذا النوع من المحليات يطف وراء الإصابة بعدد من الأمراض منها السكري والثويات القلبية والزهايمر والبدانة والاضطرابات المعوية. حسب دراسات اجرتها جامعة

أيووا. 2 - الأجهزة الكهربائية كل الأجهزة الكهربائية تصدر اشعة مضره لصحة الإنسان مثل الهواتف النقوية والانتريت. وقد وجهت مجموعة من العلماء من مختلف أنحاء العالم منهم الدكتور مارتن بلاند من جامعة كولومبيا نداء دوليا للأمم المتحدة بتعق بمخاطر استخدام مثل هذا النوع من الأجهزة. وكانت دراسات عديدة قد كشفت عن أن الاشعة التي تصدر عن الهواتف النقوية تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وكانت الوكالة الدولية لبحوث السرطان قد اعتبرت هذه الانواع من الاشعة سببا محتملا للإصابة بالسرطان، ثم ما لبثت منظمة الصحة العالمية أن ألغت بيان

دراسة :زيادة النشاط الحركي يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46 %

اقادت دراسة استرالية حديثة بان زيادة الحركة والنشاط البدني من ألف خطوة إلى 10 آلاف خطوة يوميا يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46%. وأثبتت الدراسة التي قام بها الباحثون في معهد جورج لل صحة العالمية، أنه حتى في حالة زيادة الخطوات إلى

حوالي ثلاثة آلاف خطوة يوميا خمسة أيام اسبوعيا، يمكنه تقليل معدل الوفاة بنسبة 12%. وأشارت صحيفة «سيدني مورنينج هيرالد» إلى أن الدراسة أثبتت أهمية القيام بالتمارين اليومية باستخدام الأجهزة الشائعة الخاصة بالقياسات مثل عداد الخطى.

الثوم يجعلك أكثر جاذبية .. ويحميك من نزلات البرد



التشيك إلى أن الأمر قد يرجع ببساطة إلى أن خواص الثوم المضادة للبكتيريا تجعل رائحة الإبط أفضل من خلال الحد من كثافة البكتيريا التي تسبب الروائح الكريهة. الباحثون في مقال بمجلة الشهية «بالتأكيد، تعذب رائحة النفس دورا محوريا بمعظم التفاعلات الاجتماعية، لكن رائحة الإبط عامل مهم في العلاقات الحميمة»، وتابع الباحثون: «، وظهرت نتائج دراستنا أن تناول الثوم قد يحظى بتأثيرات ايجابية على رائحة الجسم، ربما لتأثيراته الصحية كخواصه المضادة للأكسدة والميكروبات». ولفتت دراسات سابقة إلى أن تناول الثوم قد يؤثر أيضا على رائحة حليب الأم، ومن ثم زيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال على الثدي أمهاتهم ومن ثم التغذية بشكل أكبر.

على عكس ما كان يُعتقد في السابق بخصوص ضرورة اهتمام الرجال برائحهم أو بعبور ما بعد الحلاقة عند مقابلة السيدات، وجد بحث حديث أن العرق الذي يفرزه الرجال الذين يتناولون مستخرج بصلة نبات الثوم يكون أكثر جاذبية بالنسبة للسيدات. أشار الباحثون إلى أن السيدات ربما تطورن ليُفضلن نوعية الرائحة التي تنجم عن تناول الثوم في عرق الإبط، لأن ذلك دليل على أن الرجل يتمتع بحالة صحية جيدة. وأضاف الباحثون أن الثوم يحظى بأواص مضادة للفطريات والفيروسات وأنه من الممكن أن يساعد في الحد من حالات نزلات البرد، ارتفاع ضغط الدم وبعض السرطانات. وتوصل باحثون من جامعة ستيرلينغ في اسكتلندا وجامعة تشارلز في جمهورية

تركيزها عند شئ اللحم على المنقل او على نار مكشوفة. وحسب موقع روسيا اليوم فإن نتائج المقارنة بينت أن الذين كانوا يفرطون في تناول اللحوم المشوية (الحمراء والبيضاء) هم أكثر لمصابين بسرطان الكلى. كما انضج انه حتى التركيز المنخفض للمسرطنين MeIQx و PhIP عند شئ اللحم شيا قويا يمكن أن يكون أيضا سببا لارتفاع الإصابة بالسرطان. ويشير العلماء إلى أن نتائج دراستهم لا تعني أبدا الامتناع عن تناول اللحوم المشوية. لذلك ينصح الأطباء بعدم شئ اللحوم أكثر من المطلوب وعدم الإفراط في تناولها.



بسيطة الحمض النووي لـ 700 أصحاء، فركز العلماء انتباههم على المسرطنات MeIQx و PhIP، التي تظهر حسب قول العلماء نتيجة ارتفاع الحرارة ويزداد

في دراسة قام بها علماء في جامعة هيوستن الأمريكية الإفراط في تناول اللحوم المشوية قد يسبب سرطان الكلى

أشار علماء في جامعة هيوستن الأميركية، إلى ازدياد نسبة الإصابة بسرطان الكلى بسبب الإفراط في تناول اللحوم المشوية. وقال سيقين فو أن الأطباء ينسبون الإصابة بسرطان الكلى إلى الإفراط في تناول الأكلات السريعة والأغذية الدهنية والمقلية بسبب احتوائها على مواد مسرطنة عديدة ومختلفة، مصدرها اللحم والدهن وغيرها من المواد المستخدمة في عملية القلي. واكتشف العلماء المفعول السلبى للحم المشوي على نار قوية في مجال تطور السرطان، بعد مقارنة بينة الحمض النووي لـ 600 مريض بسرطان الكلى