إعداد : ياسر السيد

العدد 2332 - السنة الثامنة
الأحد 24 صفر 1437 - الموافق 6 ديسمبر 2015
Sunday 6 December 2015 - No.2332 - 8th Year

في دراسة أمريكية حديثة

«عين الجمل» يغني عن الذهاب للطبيب

أثبتت نتائج دراسة أميركية أن تناول حبات من الجوز (عين الجمل) يوميا قد يغني عن الذهاب إلى الطبيب على الأقل بالنسبة لمن هم عرضة للإصابة بداء السكري.

عندما تناول من شملتهم الدراسة 56 غراما من الجوز أو نحو 14 حبة في غذائهم اليومي ولمدة ستة أشهر طرأ تحسن لديهم في وظائف الأوعية الدموية وخفض من مستويات الكوليسترول الضار المنخفض الكثافة الذي يتراكم في الأوعية الدموية وقد يؤدي إلى الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية.

وتردي وظائف الأوعية الدموية وارتفاع مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة من عوامل الخطر للإصابة بالسكري من النوع الثاني المرتبط بالسمنة والتقدم في العمر وينشأ عندما يعجز الجسم عن تخليق هرمون الانسولين أو إفرازه بكمية كافية.

والجوز غني بالأحماض الدهنية والمواد الأخرى مثل مركبات حمض الفوليك وفيتامين «إي» وفيتامين «هاء» ولم يرتبط في الدراسة بزيادة الوزن على الرغم من أنه من الأغذية العالية السعرات الحرارية.

وقال ديفيد كاتس، المشرف على الدراسة من مركز أبحاث الوقاية بـ«جامعة ييل» في مدينة ديربي بولاية كونيتيكت الأميركية: «إضافة الجوز إلى قائمتك الغذائية يُحسّن من نوعية الغذاء والصحة الخاصة بالقلب والأوعية الدموية، ويمكنك إضافته دون الخوف من زيادة الوزن».

وقال كاتس وفريقه البحثي إنه لا يبدو أن الجوز يعالج ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر في الدم وهما من عوامل الخطر للإصابة بالسكري.

وتضمنت الدراسة 31 رجلا و81 امرأة ممن هم أكثر عرضة للإصابة بالسكري. وكُلف هؤلاء بخفض السعرات الحرارية في غذائهم. وكُلفت مجموعة عشوائية بتناول الجوز لمدة ستة أشهر مع تكرار ذلك مع المجموعات الأخرى بالتناوب.

وتراوحت أعمار المشاركين بين 25 و75 عاما ممن لديهم عوامل خطر للإصابة بالسكري، مثل زيادة الوزن وارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم أو مستوى الكوليسترول أو وجود تراكم للدهون في مناطق بالجسم.

ووضعت الدراسة في الاعتبار عوامل أخرى منها السن وعادات التمرينات الرياضية واستهلاك السعرات الحرارية والأحماض الدهنية. واتضح أن الجوز مفيد في تحسين جودة الغذاء.

يذكر أن لجنة معنية بمثل هذا النوع من المحاصيل في كاليفورنيا موّلت هذه الدراسة.

للبالغين من الشباب : لا تشاهدوا التلفاز بكثرة

يواجه البالغون الشباب الذين يشاهدون التلفزيون لفترات طويلة خطر التعرض لمشكلات في مهاراتهم الإدراكية في مراحل لاحقة من حياتهم، على ما أظهرت دراسة حديثة تضمنت متابعة لأكثر من ثلاثة آلاف شخص على مدى 25 عاما وأثارت خلاصاتها جدلا.

وبينت الدراسة أن المشاركين الذين كانوا يشاهدون التلفزيون لأكثر من ثلاث ساعات يوميا عندما كانوا في أولى سنوات بلوغهم واجهوا خطرا مضاعفا للتعرض إلى مشكلات في مهاراتهم الإدراكية في مراحل لاحقة من حياتهم مقارنة مع الأشخاص الأكثر نشاطا الذين كانوا يمضون أوقاتا أقل أمام الشاشة.

وشملت الدراسة في المحصلة 3247 شخصا بالغا تراوح أعمارهم عند بدء هذا الاختبار بين 18 و30 عاما، وقد جرت متابعتهم في إطار هذه الدراسة التي نشرت نتائجها الأربعاء مجلة «جورنال أوف ذي أميركان ميديكل أسوسييشن (جاما) سايكاتري».

وقيم الباحثون الأداء على صعيد القدرات الإدراكية بعد 25 عاما عبر الاستعانة بثلاثة اختبارات معدة لتقييم السرعة في التفكير والوظائف التشغيلية والذاكرة اللفظية.

وأشار التقرير الصادر عن الدراسة إلى أن «المشاركين ذوي العادات الحياتية الأقل نشاطا أي الذين كانوا يمارسون القليل من النشاط الجسدي ويشاهدون التلفزيون لفترات طويلة كانوا الأكثر عرضة للحصول على نتائج سيئة في هذه الاختبارات للقدرات الإدراكية».

مع ذلك، يبدو أن الذاكرة اللفظية لا تتأثر بفترات المشاهدة الطويلة للتلفزيون.

واعتبر اخصائي علم النفس في جامعة اكسفورد اندرو بشيبيلسكي غير المشارك في الدراسة أن النتائج التي توصل اليها الباحثون تضمنت بعض الخلاصات المتسرعة.

وقال «أولا استند هؤلاء في بياناتهم بالكامل على قياسات أجراها المشاركون بأنفسهم بشأن الوقت الذي يمضونه أمام التلفزيون وهو أمر قد يطرح اشكالية».

وأشار إلى أن المشاركين لم يخضعوا لاختبارات بشأن مهاراتهم الإدراكية في بداية الدراسة ما كان من شأنه توفير بيانات مرجعية.

كما أن «حوالى ثلث المشاركين لم يكملوا الاختبارات حتى نهاية الدراسة» بحسب بشيبيلسكي الذي اعتبر أن هذه الثغرات تضعف صدقية خلاصات الدراسة.

الأغذية الملوثة تقتل 600 مليون شخص .. سنوياً

تطال الأمراض الناجمة عن أغذية ملوثة سنوياً نحو 600 مليون شخص في العالم يقضي 420 ألفاً منهم ثلثهم تقريباً من الأطفال الصغار على ما جاء في تقرير لمنظمة الصحة العالمية.

وفي التقرير الأول حول هذا الموضوع صدر الخميس في جنيف، اعتبرت المنظمة أن شخصا من كل عشرة أشخاص يمرض بعد تناوله أغذية مصابة ببكتيريا أو فيروس أو طفيلية أو سموم أو مواد كيميائية.

وقال الطبيب ازواكي مياغيشيما مدير دائرة السلامة الغذائية والأمراض الحيوانية المصدر والأمراض المنقولة بالأغذية للصحافيين «كنا نحارب حتى الآن عدواً غير مرئي».

وبفضل هذه المعارف الجديدة سيكون من الأسهل حشد الدول لتحسين سلامتها الغذائية على ما أكد.

ويطال ثلث الوفيات الناجمة عن أمراض غذائية تقريبا، أطفالا دون سن الخامسة مع أنهم لا يشكلون إلا 9% من سكان العالم على ما أوضحت المنظمة في تقريرها.

والأمراض الغذائية ناجمة عن 31 عاملاً مرضياً منها البكتيريا والفيروسات والطفيليات والتوكسينات والمواد الكيميائية. ويمرض سنويا نحو 600 مليون شخص أي واحد من كل عشرة أشخاص في العالم بعد استهلاك مواد غذائية ملوثة، ويقضي 420 ألفاً من هؤلاء سنوياً من بينهم 125 ألف طفل دون سن الخامسة.

إنفلونزا الطيور تظهر من جديد بفرنسا

أعلنت وزارة الزراعة الفرنسية أمس الخميس أن 8 دول، منها اليابان والمغرب، أوقفت استيراد الدجاج من فرنسا بعد ظهور بؤرة من السلالة الفيروسية الفتاكة (إتش5إن1) من أنفلونزا الطيور في جنوب غرب البلاد.

25 نوفمبر الماضي إن السلالة الفيروسية الشديدة العدوى قضت على 22 من بين 32 دجاجة كان يجري تربيتها في فناء خلفي بمنزل في منطقة بيرا بإقليم بيريجور، وهي أول بؤرة خلال 8 سنوات في فرنسا، أكبر دول الاتحاد الأوروبي في مجال الإنتاج الزراعي ومنتجات الدواجن.

وذكرت مسؤولة بالوزارة إن كوريا الجنوبية والصين وتايلاند ومصر والجزائر وتونس واليابان والمغرب أوقفت استيراد الدجاج من فرنسا.

وأفادت وكالات فرنسية في مجال الصحة والسلامة أنها تعكف على قياس مدى خطورة السلالة الفيروسية على البشر.

وأكد وزير الزراعة ستيفان لو فول للصحافيين الاسبوع الماضي عدم وجود مخاطر انتقال الفيروس للبشر جراء تناول الدواجن ومنتجاتها.

تجيء أنباء التفشي قبيل تزايد الطلب على كبد الأوز (الفوا جرا) خلال ذروة موسم العطلات لكن المسؤولين يقللون من شأن هذه المخاطر.

وبلغ حجم مبيعات كبد الأوز الفرنسية نحو ملياري دولار (2.1 مليار دولار) وذلك على مستوى تجارة الجملة العام الماضي. وتعد اليابان أكبر مستورد في العالم من كبد الأوز الفرنسية. كانت عدة دول منها اليابان ومصر وهونغ كونغ منعت استيراد الدواجن الفرنسية في أعقاب اكتشافات اصابات سابقة لهذه السلالة الفيروسية.

الملح يثير جدلاً قضائيا بنيويورك

أقامت الرابطة القومية الأميركية للمطاعم دعوى قضائية على إدارة الصحة بمجلس مدينة نيويورك وطالبتها بوقف وضع رمز ملاحة الطعام الصغيرة على قوائم أنواع الوجبات المختلفة التي تحتوي على تركيز عال من الصوديوم وذلك في جميع سلاسل المطاعم.

وقالت الرابطة الخميس إن ادارة الصحة أقلت دون وجه حق كاهل أصحاب المطاعم واغتصبت صلاحيات مجلس المدينة المنتخب شعبيا من خلال إجبار المطاعم في أكثر من 15 منطقة في البلاد على تحذير رواد المطاعم من الملح بالوجبات المختلفة.

ويعتقد أن هذه اللوائح التي تحظى بتأييد رئيس بلدية مدينة نيويورك بيل دي بلازيو هي الأولى من نوعها بالولايات المتحدة.

وتقضي اللوائح بأنه يتعين أن يشار في أي صنف غذائي تتضمنه قائمة طعام -يزيد به تركيز الصوديوم على 2300 ملليغرام، الحد الأقصى اليومي الذي توصي به الجهات الغذائية، ويعادل ملء نحو ملعقتين صغيرتين من الملح - بوضع رمز الملاحة داخل مثلث صغير إلى جانب هذا الصنف.

وكان مجلس مدينة نيويورك للصحة قد وافق بالإجماع على هذا الإجراء في سبتمبر الماضي ولا يسري إلا على المطاعم التي تتضمن سلاسلها الغذائية 15 فرعاً على الأقل بالولايات المتحدة إلى جانب المطاعم الصغيرة الحاصلة على تراخيص ببعض دور السينما والمسارح واستادات كرة القدم.

وبدأ سريان هذه اللوائح الثلاثاء الماضي بغية مكافحة أمراض القلب والسكتة الدماغية.

وقالت إدارة الصحة بنيويورك إن دراسة نشرت نتائجها عام 2010 أوضحت أن سكان المدينة يستهلكون أكثر من 3.2 غرام من الصوديوم يوميا في المتوسط.

وإحاطة سكان نيويورك علماً بمحتوى الصوديوم بالغذاء مجرد خطوة أولية يأمل المهتمون بشؤون الصحة أن تغير من سلوكهم الغذائي.

وربما تمثل هذه العلامات على قوائم الطعام تذكرة للمستهلكين ممن يترددون على سلاسل مطاعم منها شركة (تشيبوتلي مكسيكان جريل و(سابواي) وغيرها التي يفترض أنها تقدم وجبات صحية.

وأمراض الأوعية الدموية من أهم أسباب الوفاة في مدينة نيويورك فيما تأكدت العلاقة الوثيقة بين كمية الصوديوم وارتفاع ضغط الدم وهو من عوامل الخطر المحتملة للإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية.