

دراسة : وجبات الأسماك والخضراوات .. تطيل الأعمار



وزيت القرطم وزيت عباد الشمس وزيت الكانولا وزيت الزيتون. وتقول الإرشادات الغذائية الحالية إنه يتعين ألا يتناول البالغون أكثر من 20 إلى 35 في المئة من السعرات الحرارية اليومية من الدهون. ويجب أن تكون هذه الدهون غير مشبعة على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة عن عشرة في المئة علاوة على نسبة أقل بقلر الإمكان من الدهون للتحولة. وتضمنت الاختبارات قياس مستوى مختلف أنواع الدهون لدى 2193 امرأة و2039 رجلا من السويد، ثم تمت متابعة حالات نصفهم على مدى 14 عاما ونصف العام على الأقل. وخلال فترة الدراسة توفي 265 رجلا و191 امرأة، فيما أصيب خلالها 294 رجلا و190 امرأة بأمراض تتعلق بالقلب والأوعية الدموية.

وقالت سامنتا هيلر أخصائية التغذية بمركز رعاية العظام والعضلات والأداء الرياضي التابع لجامعة نيويورك إن النسخة الغالبة هي أن «تناولوا الكثير من النباتات والقليل من اللحوم».

قالت دراسة أعدت في السويد إن الرجال والنساء الذين يتناولون وجبات من الأسماك والخضراوات، ربما يعيشون عمرا أطول ممن لا يتناولون هذه الأطعمة. وقالت الدراسة إن أكثر من 4 آلاف رجل وامرأة – يبلغون من العمر 60 عاما وتوجد لديهم في الدم أعلى نسب من الدهون العديدة غير المشبعة التي تحتويها الأسماك والخضراوات – هم أقل عرضة بواقع نحو 15 مرة للوفاة جراء أمراض القلب وغيرها، وذلك بالمقارنة بمن لديهم مستويات أقل من هذه الدهون.

والدهون العديدة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة، هي التي تضمن مستويات صحية من الكوليسترول، لاسيما عندما تستعمل بدلا عن الدهون المشبعة والمتحولة أو الكوليسترول الضار.

وتوجد الدهون غير المشبعة في أسماك مثل السلمون والسلمون الأرقط (تراوت) وأسماك الرنجة، وفي الخضراوات والفاكهة مثل ثمار الأفوكادو والزيتون والجوز، والزيتون النباتية، مثل زيت فول الصويا وزيت الثرة

الوقت نفسه.

من جانبها تضيف الخبيرة في الحميات الغذائية الدكتورة سفيثا بيرجانيا من روسيا «الشوكولاتة مادة غذائية تعطي سعرات حرارية عالية، لذلك يجب عدم تناول أكثر من 30 غراما يوميا كوصفة دواء علاجية لكي تقوم بواجبها ونصل لى هدفنا المنشود». وتجدر الإشارة إلى أن علماء من جامعة كنتاكي الأميركية، سبق أن اكتشفوا ميزة جديدة للشوكولاتة (الكاكاو) والتكوكوز (فيها) تساعد في تنشيط إفراز هرمون السعادة «سيروتين» الذي يخفف العدوانية.

كما ينصح علماء جامعة لندن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكبد بتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة مرة يوميا.

وبالإضافة إلى فائدة الشوكولاتة للأوعية الدموية في الكبد فإنها تخفف ضغط الدم، لاحتوائها على مواد مضادة للاكسدة.



مركب ثيوبرومين يعجل من عملية التمثيل الغذائي (يشارك في حرق الشحوم) ويساعد في امتصاص البيروتينات الكاملة، أي بمساعدته يمكن تخفيف الوزن وتقوية العضلات في

عضلات بطنهم أقوى. يعود السبب في هذه النتائج إلى أن الكاكاو غني بمركب ثيوبرومين، الذي كالكافيين ينسب إلى قلوبدات البيورين، ولكن تأثيره أخف من الكافيين.

مقارنة بافراد المجموعتين الأولى والثانية. استنتج العلماء من هذه التجربة أنه بفضل الشوكولاتة «الكاكاو» تخلص افراد المجموعة الثالثة بالمعدل 3.8 كغم من وزنهم، وأصبحت

كشفت دراسة قام بها علماء من إسبانيا أن الشوكولاتة أفضل مساعد للراغبين في تخفيض وزنهم، بغض النظر عن السعرات الحرارية المرتفعة التي تعطيها وتحدث علماء جامعة مدريد الإسبانية عن ميزات جديدة غير اعتيادية للشوكولاتة، بحسب ما نقله موقع «روسيا اليوم». وأجرى العلماء اختبارات شارك فيها أكثر من ألف متطوع، قسموا إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تناولت سنة كاملة مواد غذائية تدخل في تركيب الحميات الغذائية. المجموعة الثانية، تناولت مواد غذائية كالتي يتناولها متوسطو الحال.

المجموعة الثالثة كانت تتناول وجبات غذائية، لكن كما المجموعة الأولى، ولكن مع إضافة 30 غراما من الشوكولاتة يوميا.

بعد انقضاء السنة، اتضح أن أفراد المجموعة الثالثة فقدوا أكبر كمية من الشحوم

باحثون : 10 آلاف يموتون بسبب الضجيج .. سنوياً !



الصحة لا يقتصر على الإحساس بعدم الارتياح أو بالانزعاج أو بالضيق. إذ أظهرت الدراسة أن الضجيج والضوضاء يؤديان إلى إصابة السكان بأمراض في الجهاز السمعي بنسبة لا تقل عن 30% وهذا يعتمد بالطبع على المنطقة التي يسكن فيها المرء أو المكان الذي يعضي فيه وقته.

بعض المشاكل الصحية تمثلت بالأرق وعدم التركيز (30%) وحتى بشفاء الصبر، وعدم التحمل والعصبية (33%)، وبمعاناة من صداد يكون قويا أحيانا (30%). وذهبت الدراسة أبعد من ذلك عندما كشفت عن أن الضوضاء قد تؤدي أيضا إلى الإصابة بأمراض الشرايين وجلطة في الدماغ.

ونشرت مصادر مختصة أن الضوضاء تقتل 10 آلاف شخص تقريبا في مناطق أوروبا بشكل خاص، لاسيما في مدنها الكبرى الصناعية. أجريت الدراسة على عينة من 8800 شخص بالغ يقيمون في 47 مدينة كبرى في مدن مختلفة.



أظهرت دراسة أن 27% من سكان فرنسا ممن يعيشون في مدن ضخمة وصاخبة يعانون من مشاكل الضوضاء، وهو ما يخلق لهم مشاكل صحية كبيرة، مصدر الضجة والضجيج أربعة عناصر أساسية هي حركة السيارات في الشارع والأحاديث التي يتبادلها الناس وضجة النقل العام والموسيقى التي يمكن سماعها في كل مكان تقريباً. هذه المصادر كلها تخلق ما يسمى بالضوضاء، وهو نوع من التلوث الذي يعاني منه سكان المناطق المزدحمة في العادة لاسيما المدن الكبرى.

ولا تخلو أي من مدن العالم من هذه الظاهرة للعقدة. شملت الدراسة أحد عشر بلداً بينها فرنسا والولايات المتحدة وإيطاليا وبريطانيا وبلجيكا. جاءت فرنسا في المرتبة الثالثة في لائحة أكثر الدول ضجيجاً بعد الولايات المتحدة وإيطاليا. أوصى بإجراء الدراسة معهد GfK Eurisko ونفذتها شركة أمبلفون. وتوصلت الدراسة

التي قال 7% من المستطلعة آراؤهم إنها مرتفعة للغاية. ذكرت الدراسة أن للضوضاء العالية أثرا سيئا جدا على

التي ان 27% من سكان المدن الفرنسية (باريس، ليون، مرسيليا وتولوز) يعانون من مشاكل عديدة بسبب الضوضاء

التي ان 27% من سكان المدن الفرنسية (باريس، ليون، مرسيليا وتولوز) يعانون من مشاكل عديدة بسبب الضوضاء

شطائر لحم صديقة للبيئة



من جهتهم، يشعر مروجو هذا النوع من الشطائر بثقة مطلقة بأنها ستلبي حاجة محبي شطائر برغر اللحم الذين يشعرون أنهم لا يستطيعون العيش بدونها، وتستهدفهم الشركات المنتجة التي قد لا تبدي نفس الاهتمام بمن اعتادوا تناول شطائر البرغر النباتي.

التي يرى العلماء أنها ستحدث تحولاً في عادات سكان الأرض الغذائية وفي الطعام الذي يتناولونه. كما قد تبدو قطعة اللحم النباتية داخل الشطيرة الخضراء أو الصديقة للصحة في شكلها كأنها من لحم البقر أو الدجاج، لكنها في واقع الأمر منتجة من مواد نباتية خالصة.

من الممكن أن تضع شطيرة لحم نباتية صديقة للبيئة حداً لانتقادات أنصار البيئة ومخاوفهم من تقلبات الطقس والمناخ وما تفعله المطابخ في كوكب الأرض. هذا ما وعدت به شركات إنتاج الأطعمة الجاهزة أو المحفوظة، في محاولة منها للتعامل مع ضغوط التغير المناخي

ولادة أول كلاب «أنابيب» !



بحسب باحثين في جامعة كورنيل، فإن نجاح التهجين المعلمي يمد الطريق نحو الحفاظ على الأنواع والسلالات المهددة بالانقراض، وقد يساعد في مكافحة أمراض البشر والحيوانات. والجراء المولودة عددها سبعة، وهي هجين بين كلاب الصيد والكلاب المنغسية، وقد ولدت من أم بديلة. وتعود النطف التي هجنت منها إلى ثلاثة من أزواج الكلاب.

وزرعت أجنة الكلاب المجددة في أنثى أحد الكلاب، بشكل مماثل للتقنية المستخدمة في عيادات الخصيب البشري. وكان تجميد الأجنة قد تسبب في عدد من الصعوبات من قبل، لكن مجموعة الباحثين قد إقنأنهم لهذه التقنية.

ويقول العكس ترافيس، من كلية كورنيل للطب البيطري: «الجراء السبعة المولودة طبيعية وتتمتع بصحة جيدة. ويحاول الناس منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي إجراء هذه التجارب على الكلاب، لكنها كانت تفشل. والآن، نستخدم هذه التقنية لحماية جينات الأنواع المهددة».

ويقول الباحثون إن الخصيب المعلمي طريق فعال للمساعدة في حماية أنواع الكلاب المهددة، مثل الكلب البري الأفريقي. كما يمكن أن تستخدم في علاج الأمراض الوراثية في البشر والكلاب.

وتتشارك الكلاب مع البشر في الكثير من الأمراض، بحوالي ضعف الحيوانات الأخرى. ونشرت الدراسة في دورية «بلوس وان»، ووصفت بأنها «خطوة هائلة للأمام» في الطب البيطري.

ويقول البروفيسور ديفيد أرغيلي، عميد كلية الطب البيطري بجامعة إنديانا، إن هذه التقنية ستساعد في فهم الأمراض الوراثية في كل من البشر والكلاب، وأضاف: «والأهم، أنه أصبح من الواضح أن الكلاب والبشر يشتركون في الكثير من السمات الحيوية، والأمراض، والأعراض. ومن المرجح أن هذه التقنية الجديدة ستكون لها أهمية بالغة في دراسة أمراض البشر والكلاب». وكانت الجراء قد ولدت في الصيف الماضي. ولم يعلن عن ولادتها حتى نشر نتائج الأبحاث رسمياً هذا الأسبوع.