



تخفيض الوزن يدخل ضمن فوائد الفاصولياء والعدس والحمص



الكندية الدكتور روسيل سوزا: «على الرغم من أن الخسارة في الوزن كانت قليلة ومتواضعة، إلا أن النتائج تظهر بأنه ببساطة بمجرد إضافة البقول للنظام الغذائي، فإن هذا يمكن أن يساعد الشخص على خفض الوزن، ونحن نعتقد أن الأهم من ذلك هو أن البقول تحول دون استعادة الوزن أيضا بعد فقدها».

وكان العلماء وجدوا في دراسة سابقة أن تناول البقول يُشعر الشخص بالشمع بنسبة تصل إلى 31%.

ويقول الأطباء أيضاً إن البقول جيدة جداً لصحة القلب، وذلك بعد أن اكتشفوا بأن نسبة «الكوليسترول السيء» في هذه البقول منخفضة جداً.

على الحفاظ على جسم الإنسان نحيفاً، أما السبب في ذلك فهو أن الفاصولياء تُشعر الشخص بالشبع وتُقلل شهيتته عن تناول الأكلات الخفيفة (سناك) بين الوجبات الرئيسية، وهي الأكلات التي تُسبب السمنة بشكل رئيسي لمعظم الناس.

وجاءت هذه الخلاصات بعد تحليل نتائج اختبارات وفحوص سريرية تتعلق بـ 940 رجلاً وامرأة، حيث وجد العلماء بأن إضافة حصة واحدة من البقول إلى النظام الغذائي أدى إلى خسارة ما متوسطة قدر 340 غراماً من أوزانهم خلال ستة أسابيع فقط.

وقال مدير البحث والأساتذ بجامعة «تورنتو»

أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول مجموعة من الصبوب، وأبرزها الفاصولياء والعدس والحمص، يساعد على تخفيف الوزن، ويمكن أن يكون جزءاً من أي نظام غذائي يرغب صاحبه بالتخفيف من وزنه.

وحسب الدراسة التي نشرتها وسائل إعلام في بريطانيا، واطلعت عليها «العربية نت»، فإن تناول 130 غراماً فقط (ثلاثة أرباع كوب) من الفاصولياء أو الحمص أو العدس أو البازيلاء يومياً يمكن أن يُساعد على إبقاء الجسم نحيفاً دون الحاجة إلى أية تغييرات إضافية في النظام الغذائي للشخص.

ووجد الباحثون أن تناول الفاصولياء يساعد

الفيتامينات والمعادن الهامة للجسم، بالإضافة إلى نسبة من البروتين، ويساعد في المحافظة على مستويات الكوليسترول بالدم، ويمكن الاحتفاظ بعبوة الشوفان مغلفة لمدة 4 أشهر بشرط وضعها في مكان جاف وبارد، ويعد وجبة غذائية (أو) تم تناوله مع الحليب، الفواكه والمكسرات.

8. زيت الزيتون
يعد زيت الزيتون من الغني المصادر احتواء على الدهون الأحادية غير المشبعة، لذا ينصح بتناوله مع الخبز المحمص واستخدامه في تجميع الخضراوات. وتتمتد فترة صلاحية زجاجة زيت الزيتون المغلفة في درجة حرارة الغرفة لمدة عام كامل، كما يمكن استخدامها لمدة 6 أشهر بعد فتحها.

9. الكينوا
تتمتد حبوب الكينوا بأنها الغني مصادر البروتين لإحتوائها على التسعة أحماض أمينية الضرورية للجسم، ويمكن الاحتفاظ بها في مكان جاف وبارد لمدة تصل إلى 4 أشهر، ويمكن إضافتها لجميع أنواع السلطات.

10. البطيخ
يعد البطيخ مصدراً جيداً للفيتامين C، ويخل في مكونات العديد من الأكلات كالحساء والفتائر وغيرها، كما يمكن تخزين البطيخ طازجاً بعيداً عن ضوء الشمس في مكان جاف بارد لمدة تصل إلى 9 أشهر.



تخزن لمدة تصل إلى عامين في مكان جاف بارد.

6. زبدة المكسرات
تحتوي زبدة المكسرات على البروتين والدهون غير المشبعة المفيدة للقلب والصحة بشكل عام، ويمكن الاحتفاظ بزبدة الفستق على سبيل المثال في درجة حرارة الغرفة لمدة 9 أشهر قبل فتحها، و3 أشهر بعد استخدامها.

7. الشوفان
يعد الشوفان مصدراً غنياً بالألياف، كما يحتوي على

في إعداد الكثير من الوصفات الشهية والعصائر اللذيذة، ويمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة في وعاء محكم لمدة شهر، أو في المراجعة لمدة تصل إلى عام كامل.

5. الفاصولياء اليابسة
على عكس الفاصولياء المعلبة، والتي غالباً ما يتم تخزينها في كميات من الصوديوم، فالفاصولياء والنباتات خالية من المواد المضافة والمواد الحافظة، وتعد مصدراً ممتازاً للبروتين، بالإضافة إلى خلوها من الكوليسترول، ويمكن أن

3. بذور الشيا (المبرمة)
تحتوي بذور الشيا أو بذور المبرمة على كمية كبيرة من الألياف والكالسيوم، وتساهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم. وعند تخزينها في وعاء محكم في الفلاجة، فإنها يمكن أن تبقى طازجة لمدة تصل إلى عام كامل.

4. التمر
يعد التمر وخاصة الجفجف منه مصدراً جيداً للليوتاسيوم، والبروتين، والألياف الغذائية، والفيتامينات والمعادن، ويستخدم

على الرغم من أن رغوف المنتجات الغذائية في جميع المحلات والأسواق تغص بالأطعمة المعلبة، التي تحتوي على المواد الحافظة واللحوم المحفوظة وأكياس رقائق البطاطس وغيرها، إلا أن هناك أيضاً الكثير من الأطعمة «الصحية» ذات العمر الطويل، والتي يمكن تخزينها بشكل مناسب واستخدامها عند الحاجة.

والبكم فيما يلي 10 أنواع من الأطعمة الصحية والتي يمكن تخزينها بسهولة لمدة تصل إلى عام كامل، حسب ما جاء في موقع «تايم موتو»:

1. اللوز
يحتوي اللوز على الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية، وهو مصدر رئيسي لفيتامين E والألياف، ويمكن الاحتفاظ به لمدة تصل إلى عام كامل عند تخزينه في الفلاجة، لاستخدامه كوجبة خفيفة وصحية بعد الظهر.

2. الارز البني
ويحتوي الارز البني على فيتامين E والألياف التي تعمل على تقليل مستويات الكوليسترول بالدم وتحمي من الإصابة، كما يحتوي على مجموعة متنوعة من المواد المضادة للاكسدة، ويمكن أن تمتد فترة صلاحيته لعام واحد في درجة حرارة الغرفة (إذا ظل مغلفاً، أما إذا تم فتحه فإنه يجب أن يستخدم خلال 6 أشهر.

«الزئبق» سم خطير يتسلل لغذاء الإنسان .. في الخفاء



نقول نتائج دراسة أمريكية إن الحشرات تعيش حول مياه البحار الملوثة بالزئبق ثم تأني العنكبوت لتتغذى على هذه الحشرات، فيما تقوم الطيور والحيوانات البرية بالتغذي بدورها على العنكبوت.

متد فترة طويلة قبل ثوبت الأسماك بالزئبق مرتبطة بالإضرار بالأجهزة العصبية والوضعية وجهاز المناعة والبروتين والكلتين والعين لدى الإنسان.

وقالت الدراسة إن الأسماك التي تعيش في المياه الملوثة هي المصدر الرئيسي الذي ينقل الزئبق لجسم الإنسان، ولكن يجب على العلماء توجيه مزيد من الاهتمام إلى الدور الذي تلعبه العنكبوت في نقل هذه السموم لغذاء البشر.

وقالت راسا تشافيز-أولويو وسيليا تشين المشرقتان على الدراسة بكلية دارنيسوت في هانوفر بنيو هامبشير «نقل الزئبق

إلى الإنسان من خلال الغذاء يؤثر عليه في نهاية المطاف بصورة أو بأخرى».

ولتقييم دور العنكبوت في نقل الزئبق من الماء إلى البر قام الباحثون بجمع بيانات من عشر قنوات مائية في نيو هامبشير ثم نشر النتائج بدورية التطبيقات البيئية.

وعلى مدى عامين قام الباحثون بتقدير كميات مادة سامة تسمى ميثيل الزئبق التي تتركز بتركيزات عالية في السلسلة الغذائية خلال انتقالها من كائن إلى آخر علاوة على قياس ما يسمى بالكربون العضوي الذائب أو بقايا تحلل أوراق النبات والكائنات الحية الأخرى.

ونقول الدراسة إن كميات الزئبق لدى العنكبوت نقل مع زيادة تغذيتها على الكربون العضوي الذائب.

دراسة : «التستوستيرون» قد يساهم في خفض احتمال الإصابة بأمراض قلبية .. عند الرجال



مولشيان أحد مدراء مركز البحث القلبي-الوعائي في «إنترماونتن ميديكال سنتر» هارت إنستيتوت، أن «هذا البحث يظهر أن علاجاً لإعادة التستوستيرون إلى مستويات طبيعية لدى رجال يعانون نقصاً في هذا الهرمون لا يزيد من خطر الإصابة بأمراض قلبية أو

12 فقط من الذين عولجوا بجرعة متوسطة، و9 في المجموعة التي تلقت أكبر جرعة من هذا الهرمون. وبقيت النسب في نفسها تقريباً بعد 3 سنوات على انطلاق الدراسة مع 125 حالة و38 و22 على التوالي.

وقال الطبيب برنت

وقد وزع الرجال على 3 مجموعات تلقت جرعات مختلفة من التستوستيرون أعطيت على شكل حقن أو مرهم.

وبعد سنة على بدء الدراسة أصيب 64 من الرجال الذين لم يحصلوا على الهرمون بأمراض قلبية-وعائية خطيرة في مقابل

أظهرت دراسة جديدة أن علاجاً بالتستوستيرون قد يساهم في خفض احتمال الإصابة بأمراض قلبية-وعائية عند رجال متقدمين في السن يعانون من ضعف في هذا الهرمون ومن أمراض القلب التاجية.

وواجهت مجموعة مقارنة من الرجال لم تحصل على هذا العلاج الهرموني خطراً يزيد بنسبة 80% للإصابة باحتشاء في عضلة القلب أو بجلطة دماغية حسب ما قال باحثون من مركز «إنترماونتن ميديكال سنتر» هارت إنستيتوت في هارت لايك سيتي (ولاية يوتا) في غرب الولايات المتحدة) عرضوا هذه الدراسة في المؤتمر السنوي لجمعية «أمريكان كوليدج أوف كارديوولوجي».

وفي إطار هذه الدراسة فحص فريق الباحثين 755 رجلاً تراوح أعمارهم بين 58 و78 عاماً يعانون كلهم من أمراض قلبية تاجية متقدمة.

العلاج بالصدمة الكهربائية الخفيفة يزيد من سرعة القراءة لدى المعسرين



بنتيار كهربي قوته ميلي أمبير واحد، وهو ما يعادل القوة الكهربائية التي تقوم بتشغيل مصباح واحد بشجرة الكريسماس».

وتباينت مينيغيني حديثها « ونتيجة لذلك، لم يشعر الأطفال بأي شيء، باستثناء هزة خفيفة في البداية. علماً بأن علاج الصدمة الكهربائية الحففي يستخدم 600 ميلي أمبير، وكان يخضع الأطفال لمدة 3 جلسات أسبوعية، مدة الجلسة الواحدة 20 دقيقة، ولم يحدث للأطفال أية مشاكل أو آثار جانبية كإصابتهم بالصداق مثلاً كما كان يتصور».

هؤلاء الأطفال المعسرين بنسبة 60 %، وإجريت تلك التجربة على 18 شاباً في مستشفى بامبينو جيسو للأطفال في روما بالتعاون مع مختبر تحفيز الدماغ التابع لمؤسسة سانتا لوسيا تحت قيادة دكتور ديني مينيغيني، التي صرحت لصحيفة التايمز اللندنية بقولها « تحسنت معدلات القراءة بنسبة تقدر بحوالي 13 %، أو ما يعادل فائدة ستة دراسية كاملة في 6 أسابيع. ولم يسبق أن خضع مثل هذا العدد الكبير من الأطفال المعسرين لقراءة لتجربة كهذه من قبل. وقد استعنا في التجربة

قال أطباء إيطاليون إنهم أجروا تجربة استعانوا فيها بالعلاج بالصدمات الكهربائية الخفيفة وتبين لهم أنه ساعد الشباب المعسرين على القراءة بشكل أسرع بنسبة 60 %.

ومنح الأطباء منفذو التجربة في روما مجموعة من الأطفال المعسرين قرائياً دورة علاجية بالصدمات الكهربائية الخفيفة على مدار 6 أسابيع عبر أسلاك توصل بغيروة السراس، وأشار الأطباء إلى أنه وقور انتهاء تلك الدورة العلاجية المكلفة، تبين لهم تحسن معدلات الدقة والسرعة الخاصة بالقراءة لدى

جلطة دماغية* حتى عند الأشخاص الذين يعانون أساساً من أمراض قلبية. وكانت الإدارة الأمريكية للأدوية فرصت على مختبرات إنتاج الأدوية وضع تحذير من مخاطر الإصابة بأمراض قلبية-وعائية على علب التستوستيرون الاصطناعي.

وأضاف الباحث أن «تحذير الوكالة الأمريكية للأدوية كان يستند إلى أفضل المعلومات السريرية المتوافرة حينها» لكنه اعتبر أن نتائج تجربة سريرية واسعة قد تدفع الوكالة إلى إعادة النظر في هذا التحذير.

والدراسة التي عرضت خلال المؤتمر هي مجرد مراقبة وغير كافية ثانياً لتبرير تغيير في التوصيات السريرية الحالية، على ما اضاف الباحث، مشيراً إلى أن وحدها تجارب سريرية كاملة من شأنها تقديم جواب نهائي.