الصباح
الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 2462 - السنة التاسعة
الثلاثاء 3 شعبان 1437 - الموافق 10 مايو 2016
Tuesday 10 May 2016 - No.2462 - 9th Year

8 فوائد سحرية .. لملكة الفواكه الغذائية

«العربية نت» : هي بالفعل تستحق لقب «ملكة الفواكه»، نظرا لطعمها اللذيذ وفوائدها الغذائية الكبيرة، إلا أن الكثيرين يخافون من الإفراط في تناول المانغو، خصوصا السيدات الرشيقات، حيث إنهن يخفن من زيادة وزنهن.

وبحسب تقريرين نشرهما موقع «بولد سكاي» و«كير 2» للعنيان بالصحة، والذي اعتمدا على رأي عدد من خبراء التغذية، فإن ثمرة واحدة من «ملكة الفواكه» تحتوي على 1% فقط دهون، و0% كوليسترول، و0% من الصوديوم.

كما يؤكد خبراء التغذية أن المانغو لا تسبب زيادة في الوزن، حتى عند تناولها يوميا، فعدد السعرات الحرارية في 3 ثمرات من المانغو لا يتعدى 400 سعر حراري.

وبحسب التقرير، فهناك 8 فوائد للمانغو تجعلك لا تشعر بالقلق عند تناولها، بل وسترحب بها ضيفة على مائدتك:

-1 تناول المانغو ولا تشربها

ينصح خبراء التغذية بأكل المانجو أفضل من شربها كعصير، حتى تتجنب استهلاك نسب أكبر من السكر وكذلك عدد سعرات حرارية أكبر.

-2 تساعد على الهضم

المانغو غنية بالألياف، مما يجعلها تساعد في عملية الهضم وحرق السعرات الحرارية سريعا.

-3 غنية بالعناصر الغذائية والفيتامينات

«ملكة الفاكهة» غنية بالعناصر الغذائية المفيدة كالأملاح المعدنية والفيتامينات، مما يكسب الجسم النشاط والطاقة اللازمة له لممارسة مختلف النشاطات خلال اليوم.

فالمانغو غنية بفيتامينات «A» و«C» و«B6»، كما أنها غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم.

-4 تقلل من الكوليسترول

تحتوي المانغو على «بكتين» والياف وفيتامين «C» مما يقلل من مستوى الكوليسترول الضار بالجسم.

-5 تقوي المناعة

«ملكة الفواكه» غنية بالمواد التي تقوي مناعة الجسم، وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض والعدوى. فالمانغو تحتوي على فيتامين «C» وفيتامين «A» بالإضافة إلى 25 نوعا مختلفا من «الكارتينات» أو الصبغات العضوية التي تحافظ على الجهاز المناعي سليم وقوي.

-6 سعرات حرارية قليلة

ينصح خبراء التغذية بمحاولة إحداث نوع من التوازن في السعرات الحرارية التي يستهلكها الشخص خلال اليوم. فيمكنك إضافة المانغو إلى وجبتك واستبدالها بما يعادلها من السعرات الحرارية حتى لا تكتسب وزنا زائدا.

-7 تقي من السرطان

«ملكة الفواكه» تقاوم السرطان، حيث أظهرت الأبحاث وجود مركبات مضادة للأكسدة تحمي من سرطان القولون والثدي وسرطان الدم وسرطان البروستات.

-8 تحسن من صحة العيون

أثبتت الأبحاث أن المانغو تحسن صحة العيون، حيث إن كوبا واحدا من المانغو المقطعة شرائح تحسن صحة العين بنسبة 25% نظرا لاحتوائها على فيتامين «A»، الذي تحتاجه العين لتعزيز البصر والوقاية من جفاف العين.

دراسة : نصف الوصفات الطبية للمضادات الحيوية .. غير ضرورية

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة أن 30% تقريبا من المضادات الحيوية التي يصفها الأطباء خلال استشارة طبية في الولايات المتحدة غير مناسبة.

وشدد معدو هذه الدراسة التي نشرت في «جورنال اوف ذي امريكن ميديكال اسوسيشن» (جاما) على أن سوء استخدام المضادات الحيوية هذا هو السبب الرئيسي لزيادة مقاومة الجراثيم لهذه الأدوية والتي تشمل مليوني شخص في الولايات المتحدة وتسفر عن 23 الف حالة وفاة سنويا.

وقال الباحثون إن «نصف الوصفات الطبية التي تشمل مضادات حيوية لالتهابات في الجهاز التنفسي قد تكون غير ضرورية أي 34 مليون وصفة طبية سنويا».

وعلى صعيد الأمراض مجتمعة أظهرت الدراسة أن 30% من المرضى من أطفال وبالغين، الذين استشاروا طبيبا حصلوا على وصفة لمضاد حيوي في غير مكانه. والمضادات الحيوية غير مفيدة إذا كان الشخص مصابا بفيروس.

وأشار معدو الدراسة إلى أن البيت الأبيض حدد في أطار برنامجه لمحاربة الإفراط في استخدام المضادات الحيوية لمكافحة المقاومة المتزايدة للجراثيم، هدفا يتمثل بخفض الاستخدام غير المناسب لهذه الأدوية بنسبة 50% بحلول العام 2020 في الولايات المتحدة.

وفي اطار هذه الدراسة حلل هؤلاء الباحثون التابعون لمراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها، 262 مليون وصفة طبية تحوي مضادات حيوية أصدرها بين عامي 2010 و2011 اطباء خلال زيارات مرضى.

وفي افتتاحية كتبت الطبيبتان برانيتا تاما وساره كوسغروف من كلية جونز هوبكينز للطب في بالتيمور أن «تحسين وصف المضادات الحيوية يتطلب مقاربتين إضافيتين، الأولى تكمن في تغير تصرف الطبيب حيال وجود شكوك في التشخيص (حول سبب الإصابة) والثانية تثقيف المرضى وعائلاتهم حول دور المضادات الحيوية في العناية العيادية».

ويحذر خبراء فيروسات والسلطات الصحية الأميركية وفي العالم كذلك من خطر مقاومة الجراثيم المتزايدة التي في حال استمرت على وتيرتها الحالية قد تجعل الطب عاجزا امام التهابات بسيطة.

تلوث الهواء قد يجعل كبار السن أكثر عرضة لـ« السرطان »

«العربية نت » : قالت دراسة جديدة إن تعرض كبار السن في هونج كونغ لتلوث الهواء لفترات طويلة يرتبط بزيادة مخاطر الوفاة بأنواع مختلفة من السرطان بينها سرطان الثدي والكبد والبنكرياس علاوة على سرطان الرئة.

وقال جي.نيل توماس الذي شارك في الدراسة وهو من معهد الصحة التطبيقية في كلية الطب والأسنان بجامعة برمنغهام في المملكة المتحدة «افترضنا تأثر عدد من الأعضاء لكن بعيداً عن الإصابة المتوقعة بسرطان الرئة والجهاز الهضمي العلوي لم نكن متأكدين من أنواع السرطان الأخرى التي سيكون لها صلة (بتلوث الهواء) لذا يساعد هذا حقا في تسليط الضوء على الدور الكبير الذي تلعبه الجسيمات الدقيقة (في الهواء) في الإصابة بالسرطان.»

وقال توماس إن الجسيمات متناهية الصغر يمكن أن تنتقل إلى مجرى الدم ولديها القدرة على التأثير في أي جزء من الجسم.

وبدأ الباحثون في تعقب أكثر من 66 الف شخص لا تقل أعمارهم عن 65 عاما في هونج كونغ بين 1998 و2001 وتابعوا حالاتهم حتى عام 2011. واستخدم الباحثون بيانات الأقمار الصناعية وأجهزة الرصد لتقدير كثافة الجسيمات الدقيقة في الهواء في منازل المبحوثين.

وذكرت هيئة حماية البيئة الأميركية أن الباحثين ركزوا على الجسيمات المتناهية الصغر التي تعرف باسم جزيئات بي.ام 2.5 التي تنتج من عوادم السيارات ومحطات الطاقة والمصانع.

وبعد سؤال المبحوثين عما إذا كانوا يدخنون السجائر وجد الباحثون أنه كلما زاد تعرض منازل المبحوثين للجسيمات الدقيقة في الهواء كلما زادت مخاطر الوفاة بسبب السرطان ومن بين ذلك سرطان الجهاز الهضمي العلوي والكبد والقنوات الصفراوية والمرارة والبنكرياس.

وذكر تقرير في دورية (كانسر إبدوموليوجي آند بيوماركرز آند بريفينشن) أنه كلما زاد تركيز الجسيمات الدقيقة عن عشرة ميكروغرام في المتر المكعب زادت احتمالات الوفاة بسرطان الثدي 80 في المئة، وبسرطان الرئة 36 بالمئة.

وقال توماس «من الناحية البيولوجية لا يوجد سبب كي لا تنطبق مثل هذه الملاحظات على من هم أصغر سنا .. من المهم أيضا القول إن السرطان مرض مزمن وبالتالي قد يستغرق الأمر سنوات بين التعرض للجسيمات وتشخيص الإصابة بالمرض.»

وأضاف أن البيانات الواردة من مجتمعات ودول أخرى كانت مشابهة.

وقالت جوليا سيساروني من إدارة الأوبئة في دائرة الصحة الإقليمية في منطقة لاتسيو في روما والتي لم تشارك في الدراسة «توصي منظمة الصحة العالمية الا تزيد كثافة جزيئات بي.ام 2.5 في الهواء عن عشرة ميكروغرام في المتر المكعب بينما تعرض المبحوثون في الدراسة إلى 34 ميكروغراما.»

وتابعت «مع ذلك تم رصد صلة بين تلوث الهواء والإصابة بالسرطان في حالات تقل فيها كثافة الجسيمات الدقيقة في الهواء.»

وقالت إن الجسيمات الدقيقة تسبب السرطان لأنها تحتوي عادة على مواد كيماوية سامة وتسبب التهابات وأشياء أخرى.

ولادة لتوأم .. أحدهما مصاب بـ« زيكا » !

يحاول العلماء البرازيليون جاهدين قك لغز إنتشار وباء فيروس زيكا في البلاد وذلك بدراسة الحالة النادرة لـولادة توأم ، اصيب أحدهما بفيروس زيكا بينما ولد الثاني معافى. وتركز الدراسات العلمية على العلاقة بين البيئة والجينات.

وظهرت خمس حالات لـولادة توائم اصيب واحد منهما بفيروس زيكا بينما ولد الطفل الثاني سليما وغير مصاب الفيروس، ويدرس فريق علماء في جامعة ساو باولو هذه الحالات الخمس ويعتقدون انها قد تكشف نقاطا غامضة عن طبيعة المرض نفسه ويأملون أن يتوصل بحثهم إلى نتائج قريبا.

وقالت مديرة مركز أبحاث الجينوم البشري ماياانا زاتز في الجامعة إن «اهمية دراسة هذه التوائم، انها تعطينا بعض الإجابات المهمة للغاية». واضافت « تتيح لنا هذه الدراسة تفسير عدم إصابة أحد التوامين، وإن كان السبب في هذا هو أن لديه جينا بحميه؟ وهل لديه جينوم مختلف يتحكم في جعله عرضة للإصابة؟»

وأشارت إلى أن بعض الدراسات كشفت وجود زيكا في المشيمة وأنسجة دماغ الأجنة، مضيفة أن «مشيمة أحد التوامين قد تسمح بدخول الفيروس لكن المشيمة الأخرى قد لا تسمح بذلك مما يحمي الجنين من الهجوم الفيروسي».

وأوضحت انه «من المحتمل أيضا أن الفيروس يخترق المشيمتين لكن أعصاب جنين تقاومه فيما لا تقدر أعصاب الآخر على ذلك». وأردفت « تسعى لمعرفة لماذا جينات بعينها تجعل الطفل عرضة لصغر الرأس وأنها تتحول في ظل وجود فيروس زيكا»، مشيرة إلى أن هناك نحو 15 جينا يعتقد أنها مسؤولة عن صغر رأس الجنين.

ماكس ولورا

وكانت الأم جاكلين جيسكا سيليفا تأمل أن يكون الأطباء على خطأ عندما أعلموها خلال تصوير روتيني بالموجات غير الصوتية، أن أحد طفليها مصاب بفيروس زيكا. ويدرس العلماء ولادة الطفلين لوكس ولورا في ساوو باولو، إذ ولد لوكس بصحة جيدة، أما لورا فولدت مصابة بفيروس زيكا المتسبب لصغر حجم الرأس.

وتخضع لورا إلى رعاية دائمة من قبل فريق من أطباء مختصين بالأعصاب وبالعلاج الطبيعي. ويدرس العلماء حالة لوكس ولورا لمعرفة ما العوامل التي ساعدت في حماية لوكس من الإصابة بالفيروس.

وكانت والدة التوأم أصيبت بالفيروس خلال المراحل الأولى من حملها، وسجلتحتى الآن خمسة آلاف إصابة بفيروس زيكا أو حالات ظهرت عليها العوارض في البرازيل، بحسب وزارة الصحة.