

هذه الطريقة تزيد جاذبية الخضراوات للمراهقين



«العربية» : أهدت دراسة أن إضافة الكمون أو الشبت قد يساعد في إقناع طلاب المدارس الثانوية على تناول الخضراوات خلال وجبة الغذاء. وأقنع الباحثون 100 من طلاب المدارس الثانوية في ريف بنسلفانيا بتذوق مجموعة مختلفة من الخضراوات العادية غير المضاف إليها أي شيء سوى زيت وملح، ثم حاولوا بعد ذلك نفس الشيء بخضراوات مضاف إليها توليفة من التوابل المختلفة. وصنف المشاركون مدى تفضيلهم لكل من الصنفين ثم أشاروا بعد ذلك ما إذا كانوا قد فضّلوا الخضراوات العادية أم المضاف إليها توابل. ووجدت الدراسة أن الطلاب فضّلوا البروكلي والقرنبيط والفاصوليا السوداء المخلوطة بالذرة بشكل أكثر عندما يضاف إليها توليفة من التوابل. وخلصت الدراسة أيضاً إلى أنه عند إجبار الطلاب على الاختيار بين الخضراوات العادية والخضراوات المضاف إليها توليفة من التوابل، فضل الطلاب الخضراوات الحارة بالنسبة للذرة والبنارلاء والبروكلي

والفاصوليا الخضراء مع الذرة. وقالت جوليانا فريسن من جامعة ولاية بنسلفانيا إن «كمية الخضراوات التي

يتناولها المراهقون والبالغون مازالت منخفضة جداً وهي مهمة جداً للصحة، لذلك فإننا مازلنا بحاجة للعمل بشكل أكبر إما

لجعل الخضراوات أذ أو تشجيع الآخرين على شراء وتناول قدر أكبر من الخضراوات».

وتوصي الإرشادات الغذائية في الولايات المتحدة بضرورة أن تتناول الفئات في سن المراهقة أربع وجبات من الخضراوات، والفئتين خمس وجبات.

هذا ما تفعله تدريبات اللياقة في ريو البدناء



«العربية» : أظهرت نتائج دراسة جديدة أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين الأعراض لدى مرضى الربو ممن يعانون أيضاً من البدانة. وخلص باحثو الدراسة إلى أن للرضى الذين مارسوا تدريبات لياقة تحسنت لديهم الأنشطة البدنية وزادت الأيام التي لا يعرضون فيها لأعراض الربو كما قلت أعراض الاكتئاب وانقطاع التنفس أثناء النوم. واستهدف البرنامج الذي شملته الدراسة لمدة ثلاثة أشهر انقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمارينات «ايروبكس» وتمارين مقاومة. ونشرت الدراسة في دورية «ميدسين أند ساينس إن سبورتنس أند إكسرسايز» أو «الطب والعلم في الرياضة والتمرينات البدنية». وقال الدكتور سيلسو كارفالو كبير الباحثين الدراسة من جامعة ساو باولو في البرازيل: «كان يُعتقد من قبل أن التمرينات ضارة لمرضى الربو لأن رد فعل الجسم عليها يضيق ممرات الهواء... لكن ما عرفناه أن التمرينات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو وحتى أفضل أكثر للبدناء». وأضاف عبر الهاتف: «في الحقيقة يمكن للتمرينات الرياضية أن تقلل من التهاب حول الممر الهوائي

في هؤلاء المرضى». وقام كارفالو وزملاؤه بتوزيع 55 من البالغين الذين يعانون من البدانة عشوائياً على مجموعتين لخفض الوزن إحداهما بالتمرينات

وعلى مجموعتين لخفض الوزن إحداهما بالتمرينات

الرياضية، والأخرى تركّز على خفض الوزن بنظام غذائي وعلاج نفسي وتمارين للتنفس والتمدد وذلك خلال فترة امتدت لثلاثة أشهر شملت جلستين في الأسبوع. وفي المجموعة التي مارس التمرينات الرياضية خفّض المرضى بنحو 15 يوماً في الشهر دون معاناة من أعراض الربو في المتوسط مقارنة بتسعة أيام في المجموعة الثانية. كما ظهر تحسن في تلك المجموعة أيضاً في أعراض الاكتئاب ونوعية النوم وانقطاع التنفس أثناء النوم.

وأضاف كارفالو: «عادت التجربة على المجموعتين ببعض الفائدة لكن التمرينات الرياضية هي التي حسنت النتائج بحق... نعتقد بشكل عام أن التمرينات الرياضية تحسن من إحساس الشخص بذاته مما يقلل الاكتئاب ويحسن النوم». وأوضح الطبيب فيبيك باكر، من جامعة كوبنهاغن في الدنمارك، أن «تلك النتائج يمكن أن تنطبق على الجميع بشكل عام، وعلى أمراض أخرى أيضاً».

واختتمت: «التمرينات هي أمر يمكن أن تفعله ولا يتعلق بتناول الأدوية، ويمكنك أن تجد كل أنواع الأنشطة التي تثير الاهتمام وتكون ممتعة ومفيدة لصحتك».

دراسة : مرض الكلى المزمن ينذر بالإصابة بالسكري



العالمية، فإن حوالي 90% من الصالات المسجلة في العالم لمرض السكري هي من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جزءاً فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والكلى، والأعصاب والفشل الكلوي. في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال. وأشارت المنطقة إلى أن 422 مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري. ويبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط 43 مليوناً منهم.

شخص، يعانون من مرض الكلى المزمن في المقابل، فإن مرض السكري يعتبر من الأسباب الرئيسية للإصابة بمرض الكلى المزمن، حيث أن ثلث البالغين المصابين بالسكري مصابون بمرض الكلى المزمن. وللموصول إلى نتائج الدراسة، راجع الباحثون السجلات الصحية لـ 36 ألفاً و 794 من الحاربين القدامى في الولايات المتحدة، والذين تم تشخيص إصابتهم بمرض السكري بين عامي 2003 و 2013.

ووجد الباحثون أن 31.6% من هؤلاء الأشخاص كانوا مصابين بمرض الكلى المزمن، قبل تشخيص إصابتهم بمرض السكري.

ووفقاً لمنظمة الصحة

«الأناسول»: خلصت دراسة أمريكية حديثة، إلى أن مرض الكلى المزمن قد يكون علامة مبكرة تنذر باحتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ونقلت وكالة «يورك الرت»، المختصة بالأخبار العلمية، أن نتائج الدراسة، التي أجراها باحثون بمركز العلوم الصحية التابع لجامعة «تينيسي» الأمريكية، كشفت عن احتمال إصابة مرضى الكلى، بمرض السكري، دون علمهم بذلك. ومرض الكلى المزمن هو فقدان تدريجي في وظائف الكلى على مدى شهور أو سنوات، وتشمل أعراضه الشعور العام بالإعياء والبروز بضعف الشهية.

ووفقاً للدراسة، فإن حوالي 10% من سكان الولايات المتحدة، أي نحو 20 مليون

قرية لمرضى الخرف في إنجلترا



وسيكون جميع السكان مشتركين في أمر واحد، كهم يعانون شكلاً من أشكال الخرف. وجاء تصميم الموقع في إنجلترا على غرار قرية مماثلة أخرى طورتها الشركة قرب العاصمة الهولندية أمستردام، وافتتحت عام 2009. ويعمل للوظائف على الاعتناء بالمرضى، وكلفة مكث المسن الشهيبة قرية 7700 دولار.

«الجزيرة نت» : تعزم شركة «ديمشيا فيليج أدكايوزرس» الهولندية إطلاق قريبها الثانية المخصصة لمرضى الخرف، وذلك في كينت في إنجلترا. ستضم القرية 4000 منزل ومتاجر ومقاهي خاصة بها، بما في ذلك مركز تسوق وسينما. مثل أي قرية جذابة، بالإضافة إلى المطاعم ومرافق الرعاية الطبية والساحات والحدائق العامة.

الثوم مضاد للأكسدة ويساعد في خفض الوزن

في الوزن، خاصة وأنه يحافظ على جميع خواصه ولوائده للجسم عند طبخه مع الخضار. إضافة إلى أنه يعطيهما نكهة خاصة. فإضافة إليه مساعده في خفض الوزن، يتلف الثوم الجسم من السموم المزمنة في الجهاز الهضمي، وهو بذلك يقوي جهاز المناعة في الجسم، كما أن تناوله يقلل من الإصابة بالأكسدة ويؤثر فيه على مستوى الخلايا، ما يساعد في تعزيز حمايته الطبيعية. لذلك يوصي الخبراء بتناوله على الرغم من رائحته الحادة، خاصة وأنها تنخفض نتيجة المعالجة الحرارية.

«إيلاف»: يعد الثوم من أكثر الخضراوات فائدة للجسم سواء تم تناوله نيئاً أو مطبوخاً كونه يحافظ على مكوناته الغذائية. وعند معالجة الثوم حرارياً، ينخفض تركيز الزيوت الطيارة فيه، ما يقلل بعض الشيء من فعاليته كمضاد للأمراض المعدية. ويؤكد الخبراء أن هذه هي السلبية الوحيدة للثوم المثلج، أما باقي فوائده فتبقى على حالها. ويمتاز الثوم المثلج بأنه غني بالسعرات الحرارية كبقية المواد الغذائية المثلجة، بيد أن الثوم يحتوي على إنزيمات تحلل الدهون، لذلك لن يسبب زيادة



«24» : قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن المشاكل النفسية كثيرة ما تهاجم مرضى باركنسون، «الشلل الارتعاشي» ويعاني المرضى في الغالب من اضطرابات القلق والخوف، كما أنهم يميلون إلى الانقواء والعزلة بسبب الخجل من مرضهم. وكلمنا شخصت اضطرابات القلق والخوف مبكراً، زادت فرص نجاح العلاج. وغالباً ما يخضع المريض للعلاج السلوكي المعرفي. وفي بعض الحالات يلجأ إلى الأدوية أيضاً. وإلى جانب اضطرابات القلق والخوف، غالباً ما يترافق الاكتئاب مع باركنسون، ويعد عرضاً مستقلاً للمرض ربما يرجع إلى تغيرات في المخ. وتتمثل أعراض الاكتئاب في الحزن والكآبة وفقدان الأمل والشعور بالذنب واستمرار اضطرابات النوم لمدة تزيد عن أسبوعين. ويعالج الاكتئاب بواسطة العلاج النفسي والأدوية.