

الفواكه المجففة تكافح السرطان وأمراض القلب

وجد باحثون أن الفواكه المجففة صحية مثل الطازجة ويمكن أن تساعد على مكافحة أمراض السرطان والقلب. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الباحثة اندريانا كاليلورا، من جامعة "هاروكوبيو" في ألبا قولها إن بحثنا يظهر أن الفاكهة المجففة تكبح بعض أنواع السرطان".

وأضافت أن بعض الفاكهة بينها المجففة تحوي معدلات عالية من مادة "البونيفينول"، وأن الباحثين بدؤوا بفهم تأثيرها الصحي الوقائي. وأشارت إلى أنه في ظل عدم معرفة الآليات عمل الفاكهة المجففة في كبح أنواع من السرطان، إلا أنه يبدو أن خلاصات هذه الفاكهة تعمل على وقف انتشار الخلايا السرطانية وقتلها ومنع الانتهايات.

وقال الباحث دانييل غالاهير من جامعة ميسوتو إن "الفاكهة المجففة تعد مصدرا كبيرا للألياف الكاملة والقابلة للذوبان".

لكن الباحثين في جامعة "بانغور" في شمال ويلز يقولون إن على الأطفال أن يشربوا الماء بدلا عن عصير الفاكهة كونه يحوي "كميات عالية جدا من السكر".

كما أظهرت نتائج دراسة أجريت على مجموعة من السيدات في سن اليأس، أن الإكثار من تناول الخوخ المجفف قد يساعد على حماية العظام من الإصابة بهشاشة والترقق.

وبينت الدراسة أن لثمرة الخوخ المجففة آثارا إيجابية في العظام بين السيدات عند انقطاع الحيض، وبخول سن اليأس، بسبب غناها بمرمكيات "أيزوفلافونويد"، وهي مجموعة من المركبات غير الستيرويدية الموجودة في فول الصويا والحبوب التي أظهرت البحوث السابقة، حسب قدس برس، تأثيرها الإيجابي في نمو العظام.

وكانت نتائج دراستين بريطانيتين نشرتهما ديلى نتارف" قد أكدت ضرورة تجنب العصائر وتشجيع تناول الفاكهة المجففة.

غارى ويليامسون إن الفاكهة المجففة غالباً ما كانت تغفل، لأن الناس افترضوا أنها كانت حلوة مذاق أكثر من اللازم لتكون جيدة للشخص. وأضاف أن بعض الفاكهة بما في ذلك الجافة حلاوتها، وهذا يمثل نحو ثلثي الكمية الموجودة في علبة صودا، ويمكن أن يسهم في البدانة، وكذلك إرباك مستويات السكر في الدم وعملية الاستقلاب الطبيعية للجسم.

وقال الباحثون أصحاب الدراسة الأولى بجامعة بانغور في شمال ويلز بضرورة إزالة العصائر من قائمة الأغذية التي ينصح بتناولها خمس مرات يوميا لتشجيع الناس على تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة بدلا من ذلك لما فيها من مواد غذائية أكبر بكثير.

وقال الدكتور هانز بيتر كوبيس إن عصائر الفاكهة يمكن أن تشجع على حب الحلويات.

ونصح بضرورة تخفيف مقدار واحد من عصير الفاكهة بأربعة مقادير من الماء لجعله مفيدا أكثر للصحة.

وفي الدراسة الثانية التي أجريت في جامعة لينز وجد الباحثون أن الفاكهة المجففة تحوي كثيرا من مضادات الأكسدة والبوليفينول (مواد كيميائية نباتية واقية) والعناصر الغذائية. وكشفت الدراسة أن الفاكهة المجففة يمكن أن تساعد على مكافحة السرطان وأمراض أخرى بعضها له صلة بالقلب. كما أنها مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن.

ودعا الباحثون إلى تشجيع الناس على تناول المزيد من الفاكهة المجففة وتضمينها في رسائل الحصص الخمس اليومية وقال الأستاذ



ما هو الطعام الذي يؤثر على صحة القلب؟

أرسل احمد عبد الرحمن يسأل ما هي أنواع الطعام التي تؤثر على صحة القلب؟ يجيب الدكتور فاروق العاني،أختصاص أمراض القلب و الشرايين، قائلا نمط المعيشة له تأثير قوي في الوفاة من بعض الأمراض فقد أكد باحثون في مجال أمراض القلب أن نسبة الإصابة بمتلازمة

الأيض بين النباتيين تبلغ ٢٥٪، و٢٧٪ بين أشباه النباتيين المستهلكين للأنبان والبيض، و٣٩٪ لغير النباتيين، وذلك في إطار احتساب عوامل العمر والنوع والعرق والنشاط البدني ومقايير السرعات والتنشّين وتناول الخور. وقد ذكر أحد الباحثين أنه لم يكن متوقعا بداية من وجود فرق كبير بين النباتيين وغيرهم في معدل الإصابة بمتلازمة الأيض المسببة لأمزات القلب، وإنما فوجئ بمدى الفروق بينهم، وهذا يظهر أن العوامل المحددة لنمط المعيشة كنوع الغذاء هامة في منع متلازمة الأيض.

وقد تناولت الدراسة حالات ٧٠٠ فرد من الراشدين تم اختيارهم عشوائيا وكان ٢٥٪ من العينة قيد الدراسة نباتيين، ومتوسط أعمار النباتيين وأشباه النباتيين أكبر بثلاث سنوات من متوسط أعمار غيرهم ورغم كبر

تظهر علامات الزمن مع التقدم في العمر ويساعد من سرعة ظهورها وجود الملوثات البيئية التي تسبب في زيادة تدمير خلايا الجسم وتعمل على أكسدة العمليات الحيوية به، إلا أن هذه التجاعيد يمكن تجنبها والحد من ظهورها بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مجموعة معينة من الفيتامينات والعناصر الغذائية. ورصد المركز القومي الأمريكي لبحوث التغذية عشرة منها وهي،

١- الإكثار من تناول البطاطا والطماطم والجزر وتزداد فائدة الجزر إذا كان مطبوخا. وذلك لاحتوائها على مادة البيتاكاروتين التي تعد من مضادات الأكسدة التي تحمي الجلد من التجاعيد.

٢- يعتبر البصل واحداً من أهم مصادر مضادات الأكسدة، التي تحافظ على البشرة والجلد، ويعد البصل الأحمر أكثر فائدة من الأبيض.

٣- فيتامين C المتوافر في البرتقال والليمون، يعد من أكثر

اللون الأحمر التي لها قدرة كبيرة على إعطاء الإنسان شعوراً كبيراً بالسعادة والضحك من خلال فعلها الساحر في التأثير على الجهاز العصبي وتنقية الدم مما يعرف بالشوارد الحرة وزيادة درجة سيولته وتنقفة في الأوعية الدموية لذلك أطلق عليه هؤلاء العلماء الأسبرين الطبيعي لذلك أثبتت الأبحاث أن تناول عدد ٢٠١٠ ثمرة من الكرز قد يفوق في فعاليته أدوية علاج الكابة. أما بالنسبة للدقيق الكامل للأقماع الغنية بالبروتينات في صورة الخبز الأسمر ومطحون بعض حبوب الغلال الأخرى مثل الشوفان فإنها غنية ببعض المعادن المهمة مثل الكالسيوم واليوتاسيوم والمغنسيوم ويكون له فائدة أكبر إذا تم تناولها مع فيتامين ب المركب، حيث تفيد تلك العناصر الغذائية في المحافظة على سلامة الجهاز العصبي ويعطي إحساسا بالهدوء ومعالجة حالات الاكتئاب والقلق والحزن والإجباط والاضطرابات العصبية، ولعل هذا يؤيد احتواء أنواع كثيرة من المغاثير المضادة للاكتئاب ضمن تركيبها على دقيق القمح الكامل.



الفداء .. دواء

زيت

الزيتون ..

علاج لكل

أمراض المعدة



الذي نحصل عليه من العصرة الأولى للزيتون. زيت الزيتون بكر – يأتي من ثاني عصرة للزيتون.

زيت زيتون صاف –خفيف– يخضع لبعض المعالجة، مثل التصفية والتكرير، لذلك هو يعتبر أقل درجة من زيت الزيتون البكر، متوافر بكثرة في محلات السوبرماركت تحت اسم "زيت زيتون".

زيت زيتون خفيف جدا – يخضع هذا النوع للكثير من المعالجة ويحتوي على نكهة مخففة من الزيتون، كيف يتم تخزين زيت الزيتون؟

ضع زيت الزيتون في إناء محكم الإغلاق في مكان بارد ومعتم. زيت الزيتون كباقي الزيوت قابل للأكسد

عندما يتعرض للضوء، الحرارة أو الهواة.

لا يمكن استعمال زيت الزيتون في الطهي؟

مع كل فوائد زيت الزيتون، يمكنك استخدامه في طهي الطعام، ولكن لا يجب استعماله في القلي.

زيت الزيتون مفيد للصحة بشكل عام: زيت الزيتون هو أفضل أنواع الزيوت النباتية وهو معروف بالزيت «الشاقي من الأمراض»، لقد أثبتت الدراسات أن المواد المضادة للأكسد الموجودة في زيت الزيتون تعمل على الحماية من العديد من الأمراض كسرطان الأمعاء، الشدي والجلد، وأمراض القلب، بالإضافة الى دوره في تأخير عوارض الشيخوخة.

أنواع زيت الزيتون

زيت الزيتون أكثر من نوع واحد: بشكل عام، إن سحق أو عصر الزيتون يعطينا زيت زيتون. ويتوافر هذا الأخير بأنواع متعددة تستند إلى نسبة المعالجة المطبقة. وتتضمن هذه المجموعة:

زيت زيتون بكر ممتاز – من أفضل الأنواع وأقلها معالجة، وهو الزيت

يهدد ليس فقط الكبار في السن ولكن أيضا من هم في سن الأربعينيات. والإحصاءات تشير إلى أن ثلث حالات الإصابة بجلطة القلب يحدث لها توقف للقلب و وفاة مفاجئة، ويقدّر عدد المصابين بضيق أي قصور بالشرابيين التاجية في مصر إلى حوالي ٤ ملايين مواطن على أقل تقدير.

والذبحة الصدرية معناها حدوث آلام بالصدر نتيجة قلة التروية للقلب من خلال الشرايين التاجية، وذلك لوجود تصلب لهذه الشرايين أما الجلطة فهو انسداد كامل بالشرابيان التاجي والذي يؤدي إلى موت جزء من القلب وحدوث تلف به، والإصابة تتراوح بين الرجال فيما بين ٤٠ ٪-٤٥ ٪، وتبلغ ٢٢ ٪ في النساء، وتجدد الإشارة إلى أن نسبة الوفاة بسبب هذا المرض تقارب نحو ٥٣٪ من نسبة وفاة أمراض القلب.

أعمارهم نسبيا، فقد أظهر النباتيون انخفاضا بمستويات الدهون الثلاثية بالدم وسكر الدم وضغط الدم ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم مقارنة بباقي أفراد العينة، كذلك، أظهر أشباه النباتيين انخفاضا واضحا في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، مقارنة بغير النباتيين الذين يتناولون اللحوم بانتظام.

ما الفرق بين الذبحة الصدرية والجلطة؟

القارئ جمال نعيم يسأل: ما معنى الإصابة بالذبحة الصدرية، وهل هناك فرق بينها وبين الإصابة بجلطة بالقلب؟

ويجيب الدكتور فاروق قائلا: انتشر مرض تصلب شرايين القلب بدرجة وبائية، وأصبح

١٠ أطعمة تقاوم خطوط الزمن

الأسود والأحمر حيث يقوي الأوعية التي توصل الأوكسجين والعناصر المغذية إلى الجلد وتخلصه من السموم. ٧- ضرورة تناول ٨ أكواب من الماء على الأقل يوميا، لأنه يزيد من نضارة البشرة. ٨- اللؤلؤ الأحمر واحد من أفضل مصادر إنتاج الكولاجين للجلد وهو العامل الطبيعي الذي يشد الجلد. ٩-تناول الأطعمة قليلة السكريات والنشويات لأنها من شأنها أن تسبب التهيج والانتهايات لخلايا الجلد. وكذلك تجنب الطعام المقلي. ١٠- تجنب تناول الشاي والقهوة والتدخين للحفاظ على الصحة العامة ومنها صحة الجلد.



جدل علمي حول فوائد الحد من تناول الملح

فهم كامل لفوائد ومخاطر الحد من تناول الملح.

واتفق معظم الخبراء على أن تناول الملح بكثرة ليس جيدا وأن خفض تناول الملح يمكن أن يخفض ضغط الدم في الأشخاص الذين يكون ضغط الدم لديهم عاديا أو مرتفعا.

في حين أشارت تجارب سابقة إلى أن خفض تناول الملح يفيد ضغط الدم، فإن البحث لم يظهر بعد ما إذا كان هذا يترجم إلى تحسن عام لصحة القلب في قطاعات أوسع من السكان.

وارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسي في أمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب والنوبات القلبية والجلطات وهي الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم. وقال تايلور، إنه يعتقد أنه لم يجد أي دليل على فوائد كبيرة، لأن أعداد الناس كبر، والدراسة والتفحيصات في تناول الملح كانت قليلة نسبيا.



لندن/رويترز

في تحليل من المرجح أن يؤجج نقاشاً طويلاً بشأن الآثار الصحية الناجمة عن الإكثار من تناول الملح، لم يتوصل الباحثون إلى أي دليل على أن خفض كمية الملح التي يتناولها الإنسان يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة المبكرة.

وفي مراجعة منهجية نشرتها مكتبة كوكرين خالص علماء بريطانيون إلى أنه في حين أن خفض تناول الملح أظهر بالفعل أنه يؤدي إلى خفض طفيف في ضغط الدم، لكن ذلك لم يترجم إلى انخفاض خطر الوفاة أو خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقال الباحثون، إنهم يعتقدون أن التجارب التي أجريت حتى الآن لم تكن كبيرة بما يكفي لإظهار أي فوائد لصحة القلب ودعوا إلى إجراء

دراسات واسعة النطاق قريباً. وقال رود تايلور الذي أشرف على المراجعة من كلية بينينسولا للبح طب الأسنان بجامعة كستر "مع وضع الحكومات أهدافا لمقادير الملح أقل من أي وقت مضى وعمل مصنعي المواد الغذائية على إزالته من