دراسة تكشف أسرار القهوة في معالجة أمراض مختلفة

□ لندن / يو بي أي

يعتمد الملايين كلٍّ صباح على فنجان من القهوة لبدء أنشطتهم اليومية، ومن يكشف عن فوائد القهوة يجدها لا تنتهي، حيث ربطت أبحاث طبية حديثة بين تناول القهوة وتراجع مخاطر الإصابة بالسكر بين عشاقها، إلا أن فريقاً من العلماء الصينيين نجح في التوصل إلى السبب وراء هذه الحقيقة الطبية. فقد كشف العلماء الصينيون عن إحتواء القهوة على ثلاثة مركبات طبيعية تعمل على وقف تراكم السميات في البروتينات المتعلقة بزيادة فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني.

وأشار العلماء إلى أن هذه المركبات الطبيعية لديها الفاعلية أن تعكس تأثير التغييرات السلبية والسامة الناجمة عن التعرض لعدد من الملوثات والأشياء الضارة وهو مايسهم في خفض فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني.ويعد مرض السكر النوع الثاني من أكثر أنواع السكر شيوعاً بين الكثيرين خاصةً ممن يعانون من البدانة وبات مرض العصر ويتسبب في كثير من الأحيان في عدم إفراز الانسولين الكافي أو في بعض الأحيان تتجاهل الخلايا التمثيل الغذائي للانسولين. كما توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول أربعة أقداح من القهوة يومياً يساعد على وقاية السيدات من الإصابة بسرطان الرحم خاصة بين اللاتي معرضات للإصابة بالمرض. وأوضحت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد أن السيدات اللاتي دأبن على تناول أربعة أقداح من القهوة يومياً كن أقل عرضة بمعدل ٢٥٪ للإصابة بالمرض اللعين بالمقارنة بالسيدات اللاتي يتناولن القهوة بمعدلات أقل أو لا يتناولونها على الإطلاق، مشيرة إلى أن أيضاً القهوة الخالية من الكافيين لها نفس التأثير الإيجابي. يذكر أن الأبحاث أجريت على ما يقرب من ٧٠ ألف سيدة على مدى ٢٦ عاماً تناولن القهوة بصورة منتظمة قد نجحن في خفض مستوى الهرمونات التي تساعد على زيادة فرص الإصابة بالسرطان.

وأكدت دراسة برازيلية حديثة أن فنجان القهوة الذي تشربه قبل توجهك إلى عملك في الصباح قد يحتوي على خمس السعرات الحرارية التي يوصى بأخذها يومياً. حيث هناك بعض أنواع القهوة تحتوي على ٥٠٠ سعرة حرارية، فيما تحتوي مشروبات أخرى على ٤٠٠ سعرة حرارية.

وأكدت دراسة أخرى أن استخدام خلاصة مركزة من الكافيين الذي يوجد بوفرة في القهوة يعمل على إزالة الدهون من المناطق التي تتراكم فيها وتؤدي إلى أحداث تشوهات في القوام خصوصاً لدى السيدات، وبالتحديد في مراحل أواسط العمر. وشملت التجربة تسعة وتسعين سيدة تناولن خلاصة الكافيين بتركيز سبعة بالمئة لمدة ثلاثين يوماً، وفي نهاية الدراسة اكتشف الباحثون نتائج مذهلة للغاية فقد اختفت الترهلات الموجودة في منطقة الخصر بنسبة ٦٨٪ لدى ٨٠٪ من السيدات المشتركات في التجربة، كما أكدت الفحوص الاكلينيكية أن الدورة الدموية تحسنت للغاية في المناطق التي تحررت من الدهون.

وأوضح الدكتور عمر لويس الأستاذ بالجامعة الفيدرالية في ريودي جانيرو، أنه على الرغم من هذه النتائج الباهرة فإن الفترة القصيرة للغاية التي أجريت فيها الدراسة تجعل من المتعذر الجزم بأن هذا الأسلوب يمكن تعميمه في جميع الحالات فلابد من التوسع في إجراء المزيد من التجارب على الذكور والإناث لمعرفة التأثيرات المتداخلة للكافيين في كل الظروف.

عادات غذائية سيئة تنتشر بين الشباب

□ بغداد / وسيم باسم

بات مألوفا أن تخلو ثقافة الأكل العراقية من نظرة الاعتدال في الأكل، فالكثير من العراقيين، يتناولون كميات كبيرة من الغذاء في ظل غياب الرياضة اليومية.

تشير الإحصاءات الصحية في العراق الى ازدياد حالات الإصابة بأمراض السكري وضغط الدم بشكل لافت حيث يقدر عدد المصابين بمرض السكري في العراق بمليونين و٥٠٠ ألف. ويرجع أخصائيو التغذية والأطباء ذلك إلى العادات الغذائية السيئة بالدرجة الأولى.

ويقول خبير التغذية العراقي والصيدلاني أمين حسين: إن الإسراف في تناول الطعام لاسيما في المناسبات يزيد كثيرا من احتمال الإصابة بأمراض عديدة منها مرض السكري الناجم عن عدم قدرة الجسم على إنتاج مادة الأنسولين التي تحافظ على توازن السكر في الدم.

الأكل الدسم

واعتاد الكثير من المواطنين على الأكل الدسم لاسيما في المطاعم وأوقات العمل. ففي الحي الصناعي في بابل (١٠٠ كم جنوب بغداد) ، يتناول مصلّح السيارات سعد رؤوف (٤٠ سنة) في الصباح، أكلة (التشريب) الدسمة التي تتكون من الخبز وكميات كبيرة من اللحم .

ورغم ان سعد مصاب بالسكري، الا انه مستمر على هذه العادة التي تعتبر (سيئة) من وجهة نظر صحية.

ويقول رؤوف إن اغلب عمال الورش الصناعية يتناولون الأكلات الدسمة طوال اليوم، ويشمل ذلك تناول الرز والمقليات والكباب، وكلها أكلات (ثقيلة) كما يصنفها العراقيون.

ويُرجع أبو ليث (مصلح سيارات، ٥٠ سنة) تناول كذا أطعمة إلى الجهد الكبير المبذول في الأعمال ما يتطلب أكلا دسما مليئا بالدهون ليزود الجسم بالطاقة، لكن الطبيب علي صاحي يفند هذا القول حين يؤكد ان الغذاء الذي يزود الجسم بالطاقة هو الغذاء المتوازن المزود بالعناصر الغذائية التي يحتاج اليها الجسم .

مطاعم الوجبات السريعة

وفي ظل انفتاح اقتصادي واجتماعي على العالم، وما صاحبه من وتيرة حياة يومية متصاعدة، جعل من مطاعم الوجبات السريعة تنتشر في أغلب مدن العراق. وتقدم هذه المطاعم في الغالب الوجبات السريعة المليئة بالدهون والأملاح.

خبير التغذية ليث القيسي يبين: إن ما يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض الناتجة من سوء التغذية انتشار ظاهرة تناول المشروبات الغازية بشكل مفرط ، حيث لا تخلو وجبة غذائية في العراق من هذه المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر. وإضافة الى الأكلات العراقية التقليدية المتميزة بكثرة الدهون والأملاح ، فان وجبات سريعة تجد طريقها إلى بيوت العراقيين مثل (الهمبرغر) والحلويات والبطاطس المقلية.

السمنة والسكري

ويشير الطبيب عصام درويش الى ظاهرة (الكروش) في المجتمع، فلا تندهش ان ترى شبابا في مقتبل العمر يعانون البطن المتضخمة، والسمنة بسبب كثرة الأكل وانعدام الرياضة. ويتردد على عيادة درويش شباب تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و ٢٨ عاما يعانون السمنة والسكري.

ويعتقد بعض العراقيين في هذا الجانب ان عملهم اليومي كفيل بصرف الطاقة التي يحصل عليها الجسم، وبالتالي فليس ثمة حاجة الى الرياضة.

ويعتقد سعيد كريم (٢ سنة) أن عمله اليومي في متجر من الصباح الى المساء، يكفل له حركة كافية، ما يشجعه على استهلاك ثلاث وجبات طعام يتناولها يوميا.

ويضيف : أتناول في الصباح أكلات دسمة مثل الكباب والباقلاء بالدهن وهي أكلة شعبية مشهورة، وفي الغداء التمن والمرق، بينما تحتوي وجبة المساء على الكباب أيضا في بعض الأحيان، إضافة إلى المقليات بالدهن، وفي أوقات متأخرة من الليل يتناول سعيد المشروبات الغازية والحلويات مع أصدقائه إضافة إلى الشاي المسكر والقهوة.

أحد المفرطين بالأكل، الشاب جميل الجبوري الذي يزن نحو تسعين كيلوغراماً وهو لما يزل دون العشرين ، حيث سبب له وزنه الزائد الإصابة بأمراض السكري وضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب .

واعتاد جميل تناول وجبات دسمة رئيسة ، كما يكثر من الأكل بين الوجبات. وغالباً ما يتناول أحمد الأرز والمشروبات الغازية والمعجنات الغنية بالسكريات.

ويعتقد أحمد أن الكثير من أصدقائه زاد وزنهم بسبب الاسترخاء وعدم الحركة والتنقل بالسيارة بشكل دائم، والعزوف عن الركض وحتى المشي.

أمراض شائعة

وبحسب مصادر في وزارة الصحة العراقية فإن السكري، والسمنة، وتصلب الشرايين، أمراض شائعة اليوم بين العراقيين. ورغم ان هذه الأمراض تشيع بين الكثير من الشعوب، لكنها في العراق تأخذ بعدا آخر بسبب عدم الاكتراث الجمعي والشخصي لضرورة إتباع عادات غذائية وصحية لتجنبها حيث يقل الاهتمام بالرياضة، واتباع نظام غذائي مناسب، يساعد على إذابة الشحوم والدهون الكامنة في الجسم.

ويؤكد المعاون الصحي في مستشفى الحلة (مركز محافظة بابل في وسط البلاد) ان منظر الشباب الذين تستقبلهم غرف الطوارئ ممن يعانون ارتفاع ضغط الدم ومضاعفات السمنة المفرطة وأمراض المعدة بسبب الإفراط في الأكل، يبدو يوميا في ظل قلة الحركة، وعدم ممارسة الرياضة، والرغبة في الاسترخاء لساعات طويلة بعد إشباع النهم من الأكلات الدسمة في المناسبات.

وتوفي المهندس حمزة (٤٤ سنة) من كربلاء (١٠٨ كم جنوب غرب بغداد) بعدما تناول صحنا من الحلويات الشعبية التي يطلق عليها اسم (الدهينة)، بعد ارتفاع نسبة السكري لديه. و(الدهينة) نوع من الحلويات التي تحتوي كميات كبيرة من السكر والدهون.

وبحسب فلاح عبد جميل من شركة أدوية الموصل في نينوى (٤٦٥ شمال بغداد) فان من الأفضل لمرضى السكري تناول الكاربوهيدرات ذات السكري الواطئ لانها تفقد الوزن الزائد للجسم، وتقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والشرايين وتخفض مستوى الكولسترول في الدم.

قطعة نقانق واحدة في اليوم قد تؤدي إلى سرطان البنكرياس

□ ستوكهولم / أ ش أ

تعد بشرى حزينة لكل عشاق النقانق واللحوم المصنعة، فإن تناولهم لقطعة واحدة من النقانق في اليوم تزيد بمعدل الخمس من فرص إصابتهم بسرطان البنكرياس، وفقا للأحدث الدراسات الطبية التي أجريت في هذا الصدد.

فقد كشف فريق من العلماء السويديين النقاب عن أن تناول اللحوم المصنعة ولو حتى بكميات ضئيلة يرفع أيضا من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس أحد أكثر أنواع السرطان فتكا والملقب "بالقاتل الصامت"، وذلك لكون أغلب أعراض المرض لا تظهر سوى في المراحل المتأخرة من الإصابة. وأوضحت الأبحاث، أن الأعراض الأولية غالبا ما تكون شائعة وتقليدية يصاب بها الكثيرون دون أن تكون مؤشرا لإصابتهم بأمراض خطيرة مثل آلام الظهر وفقدان الشهية والوزن، وهو ما يسهم في كثير من الأحيان في تشخيص المرض في مراحل متقدمة من الإصابة، حيث لا يتمكن سوى ٣٪، من المرضى فقط من العيش لأكثر من خمس سنوات عقب التشخيص. يأتي ذلك في الوقت الذي وجد فيه فريق من العلماء السويديين، أن تناول نحو ٥٠ جراما من اللحوم المصنعة وهو ما يعادل شريحة من السلامي أو قطعة النقانق أو قطعتين من البيكون بقرى قد يعمل على رفع بنسبة ١٩٪ من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس القاتل.

وتشير البيانات إلى أن تناول ١٠٠ جرام من لحوم الهامبورجر يوميا تزيد بنسبة ٣٨٪، من فرص الإصابة بالمرض في الوقت الذي يؤدي تناول ١٥٠ جراما، إلى رفع الفرصة بنسبة ٥٧٪، من الإصابة بالمرض اللعين.

تزيد اللحوم الحمراء في كثير من الأحيان فرص الإصابة بالسرطان بين الرجال دون السيدات، إلا أن هذه المخاطر تعد منخفضة نسبيا عند مقارنتها بالتدخين، والذي يضاعف نسب الإصابة بنحو ٧٤٪ بسرطان البنكرياس.

من ناحية أخرى، قام فريق من الباحثين البريطانيين بتحليل بيانات ونتائج نحو ١١ دراسة طبية أجريت في هذا الصدد على ٦ آلاف مريض سرطان بنكرياس، حيث أكدت أن اللحوم المصنعة تعد المتهم والقاتل الأول وراء الإصابة بهذا المرض القاتل، وقد دفعت نتائج هذه الدراسات الطبية بوزارة الصحة البريطانية بإصدار تحذير وتحديد الحصة الاستهلاكية للفرد من اللحوم المصنعة بنحو ٥٠٠ جرام منها أسبوعيا في الوقت الذي يتم فيه تشخيص إصابة أكثر من ٨ آلاف بريطاني بسرطان البنكرياس سنويا.

العدس والحمص يخفض الوزن

أكدت دراسة أن العدس هو أفضل البقوليات انقاصاً للدهون يليه الحمص ثم اللوبيا، وأن البروتين المفصول من حبوب العدس والحمص واللوبيا له تأثير مباشر على وزن الجسم، والدهون والكوليسترول بالدم والجليسريرات الثلاثية في الكبد، كما ثبت احتواء هذه البقوليات على أحماض أمينية مفيدة للجسم ولها تأثير خافض للدهون والكوليسترول. وأشارت الدراسة إلى أن الهدف من هذا البحث دراسة التأثير الخافض لكوليسترول البروتينات المركزة والمستخلصة من العدس والحمص واللوبيا مع تحليل هذه البروتينات المركزة وتقدير الأحماض الأمينية الأساسية لكل منهم. كما تمت دراسة التأثير البيولوجي لهذه البروتينات على كمية الغذاء المتناول، ووزن الجسم النهائي، حيث إن لها تأثيراً مباشراً في خفض الوزن الكامل والوزن النسبي لبعض أعضاء الجسم، مع خفض مستوى الدهون والبروتينات ومستوى الكوليسترول الكلي بالدم والجليسريدات الثلاثية في الكبد. وأخيراً تنصح الدراسة بضرورة التنوع في تناول هذه البقول لتكمل بعضها البعض من حيث القيمة الغذائية للبروتين، مثال ذلك أنه إذا تم تناول العدس صباحا أو مساء فإنه لابد من تناول اللوبيا ظهرا مثلا، كما يمكن إضافة الحمص على العديد من الأكلات. أو تناوله كمشروب ساخن.

التفاح يقتل الفيروسات في الجسم

أكد خبراء التغذية أن التفاح يحتوي على فوائد عديدة ومفيدة للجسم، حيث أنه مصدر هام لتخليص الجسم من السموم، كما أن عصيره يقتل الفيروسات في الجسد. وأوضح الخبراء أنه على الرغم من أن التفاح يحتوي على كمية ضئيلة من فيتامين "C"، فإن تناول ١٠٠ غرام من هذه الثمرة ستمد جسم الإنسان بنفس فاعلية مضادات الأكسدة التي يتم الحصول عليها عند تناول ١,٥٠٠ ملغم من الفيتامين نفسه ، مع أخذ الحذر بعدم تناول كم كبير من بذور التفاح لأنها تسبب التسمم.

ومن فوائد التفاح أيضاً أنه يغسل الأسنان ويقوي اللثة، ويقلل من معدلات الكولسترول في جسم الإنسان، كما أن له خاصية في مهاجمة الفيروسات، ويقي الإنسان من الإصابة بالإمساك لأنه يساعد على الهضم.

وأفادت دراسة حديثة بأن التفاح يحمي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب والأورام ويحمي الخلايا العصبية، كما أنه يقاوم الخلايا السرطانية بشراسة ويصيبها بحالة من الشلل تمنع الضرر بالخلايا العصبية. وان التفاح يسهل عملية الهضم، وذلك لأنه يحتوي على حمضي الطرطريك والماليك الذي يساعد على منع التخمر في الأمعاء، كما يحتوي على الفلافونيدات وهي صبغات طبيعية تعمل كمضاد للتأكسد ، بالإضافة إلي أنه يقوي المناعة ويحافظ على صحة القلب ويمنع نشوء بعض الأورام السرطانية.

السجائر تفوق الحشيش في القوة التدميرية على الرئتين

كشفت دورية "The Journal of the American Medical Association" من خلال دراسة حديثة نشرتها في عدد شهر يناير الحالي عن أن تدخين سجائر التبغ له قوة تدميرية كبيرة على الرئتين، تفوق ما يحدثه مخدر الحشيش لها من آثار ضارة على المدى البعيد، وتتسبب في فقدان الرئة للعديد من وظائفها الحيوية بشكل دائم. وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة ألاباما في مدينة برمنجهام الأمريكية أن الحشيش على الرغم من ذلك يظل مخدرا غير شرعي، يحدث تأثيرات سلبية معقدة على جسم الإنسان وعلى وظائفه الحيوية، وكما أن الاستخدام الطويل له قد يتسبب في حدوث الأزمات القلبية، ويضعف من مناعة جسم الإنسان في مكافحة الميكروبات. وتوصل الباحثون إلى نتائج تلك الدراسة بعد أبحاث طويلة دامت عشرين عاما، شملت عددا كبير من البيض والسود، ، حيث قاموا بالإجابة على عدد من الاستبيانات الخاصة بتدخين سجائر التبغ ومخدر الحشيش. يذكر أن مخدر الحشيش هو العقار غير الشرعي الأول الأكثر استخداما في الولايات المتحدة الأمريكية، بالإضافة إلى أنه يستخدم طبيا في علاج بعض الأمراض مثل السرطان والإيدز والجلوكوما.

أنت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب سقوط الشعر عند السيدات؟

أرسلت القارئة دعاء تسأل: ما أسباب تعرض السيدات لسقوط الشعر كما يحدث صلع لدى الرجال؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور أحمد عادل اختصاص جراحة وتجميل قائلا: يمكن أن تتعرض السيدات للصلع كما يحدث للرجال، وأول هذه الأسباب الصلع الوراثي، وعندما تتعرض المرأة لمشاكل نفسية، فإن ذلك يؤثر على الدورة الدموية لفروة الرأس ويؤدي إلى سقوط الشعر بدرجات متفاوتة، كما يمكن عند حدوث صدمة نفسية أو سوء تغذية أو الإصابة بأحد الأمراض مثل فقر الدم يتساقط الشعر عند السيدات، حيث تتعود فروة الرأس على ضعف الدورة الدموية. ويشير الدكتور أحمد إلى أن فروة الرأس المصنع الذي يمول ١٥٠- ٢٠٠ ألف شعرة، وكل جذر للشعرة هو الأساس للتغذية يحتاج لدورة دموية قوية جداً لإمداده بالغذاء والدم ليصنع الشعر حتى ينمو بالمعدل اللازم لنمو الشعرة، وأي خلل يحدث في هذا الإمداد من الدم سواء كان بسبب الحالة النفسية أو نقص في الغذاء، فإنه يؤدي إلى تساقط الشعر لأنه يؤثر على نمو الشعر.

هل هناك خطورة من استخدام قطرات العين من غير استشارة الطبيب؟

قارئة تسأل عن صحة استخدام قطرات العين دون استشارة الطبيب؟

نصح الدكتور أسامة هادي اختصاص أمراض طب وجراحة العيون بعدم استخدام قطرات العين بشكل عشوائي إلا بعد استشارة طبيب العيون، لأن الاستخدام لمثل هذه القطرات والتي تحتوي على الكورتيزونات في تركيبها يؤدي في بعض الحالات إلى الإصابة بالمياه الزرقاء أو البيضاء نظراً لخطأ المريض في الاستخدام وأيضا لطبيعة وحالة الإصابة التي يعاني المريض منها. كما نصح الدكتور بضرورة فحص وقياس ضغط العين كل سنة لكل من وصل إلى سن الأربعين، لاكتشاف ما إذا كانت هناك إصابة بالمياه الزرقاء من عدمه.

شرب الماء يقلل من مخاطر مرض البول السكري

استبدال المشروبات الغازية والمحلاة بالماء قد يقلل بشكل كبير من مخاطر الإصابة بمرض البول السكري وأمراض القلب. وقدمت جامعة هارفارد الأميركية دليلا جديدا يوضح أن استبدال المشروبات المحلاة بالسكر بالماء يمكن أن تؤدي لإنقاص الوزن وتقليل الإصابة بمرض السكري النوع الثاني بنسبة ٧٪. وصرح فرانك هيو من كلية هارفارد للصحة العامة: "هناك دليل مقنع على أن استهلاك الشخص للمشروبات المحلاة بالسكر بشكل منتظم يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالبدانة والسكري كما يتسبب في زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب". وأضاف: "من المهم تقليل تناول المشروبات المحلاة بالسكر واختيار مشروبات صحية عوضاً عنها مثل الماء أو الشاي والقهوة بدون سكر لتقليل مخاطر الإصابة بالبدانة وأمراض القلب المتعلقة بمشاكل التمثيل الغذائي".