

لماذا نفضل في إنقاص وزننا؟

يجد بعض الناس صعوبة في فقدان وزنهم أكثر من الآخرين، ولكن ما هو السبب وراء ذلك؟ لقد استطاعت دراسة نشرت مؤخرا اكتشاف جزيء في الخلايا الدهنية يمكن أن يكون السبب وراء ذلك. وقد وجد الباحثون، أن الخلايا الدهنية للأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة تحتوي عددا أكبر من جزيء يسمى (LOX)، ولهذا الجزيء علاقة بتليّف الأنسجة الدهنية، والذي يمكن أن يعرقل جهود فقدان الوزن. كما أظهرت أبحاث سابقة.



ترجمة / أحمد الزبيدي

عُيّنات من الأنسجة الدهنية في منطقة البطن التي تم أخذها من الأفراد الذين يعانون السمنة المفرطة قبل خضوعهم لعملية جراحية لفقدان الوزن. وقامت بمقارنتها مع عُيّنات من الأنسجة الدهنية في منطقة البطن لأفراد كانت تلك المنطقة لديهم أقل حجما، وكشف التحليل، أن الأنسجة الدهنية عند الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة تحوي أعدادا أكبر من جزيء (LOX) والذي يسبب تليّف الأنسجة الدهنية. ويوضح العلماء، أنه عندما تخضع الخلايا الدهنية لنوع من الإجهاد، فإنها تفقد قدرتها على تخزين السعرات الحرارية الزائدة، ونتيجة لذلك، يتم تخزين هذه السعرات الحرارية كما الدهون حول الأعضاء المهمة، مثل الكبد والقلب، وهذا يرتبط مع العديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

وأضافت: "إن إضافة بعض النشاط المنتظم إلى استهلاك طاقة منخفضة إلى حد ما لفترة أطول يجعل فقدان الوزن ممكنا ويساعد الأنسجة الدهنية في ألا تصبح أكثر إرهاباً". نحن نعلم أن القيام بذلك يحسن من نسبة السكر في الدم وهو المفتاح في معالجة مرض السكري. وتشير النتائج التي توصل إليها فريق البحث، الى ما هو أكثر من ذلك، حيث أن استهداف هذا الجزيء يمكن أن يكون الوسيلة الوحيدة لمنع تليّف الخلايا الدهنية وربما يجعل فقدان الوزن أسهل، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد هذه النظرية. وتلاحظ الدكتورة كوس، أن هناك حاجة أيضا إلى مزيد من البحوث من أجل تحديد طرق أخرى لمنع تليّف الأنسجة الدهنية. وفي غضون ذلك، تقول إن زيادة نشاطنا البدني يمكن أن يساعد في ذلك، وتشرح ذلك قائلة: "هناك أدلة على أنه بمجرد أن يتعرض النسيج الدهني للمخاطر، على الرغم من فقدان الوزن، فإنه قد لا يتعافى تماما". نحن بحاجة إلى الاعتناء بالأنسجة الدهنية لمعرفة

إذا ما كان عددها أكثر من اللازم عندما تجرب على استيعاب المزيد والمزيد من السعرات الحرارية". وكطبيبة، أنصح بمارسة رياضة المشي بعد وجبة الطعام، وهذه يمكن أن تحدث فرقا كبيرا في صحتنا. قد تأخذك هموم الحياة والتزاماتها وتلهيك عن الاهتمام بغذائك، ففي الصباح عليك حضور اجتماع طويل، وفي فترة الظهر يجب إنجاز عمل مهم قبل موعد إنتامته النهائي، وترغمك زحمة المشاغل على تناول وجبات خفيفة فقط خلال اليوم من وقت إلى آخر. لكن تناول وجبات خفيفة في أوقات عشوائية يتسبب في مشكلة للجسم، إجمالا عدم تناول الطعام يؤدي إلى نقص سكر الدم في جسمك وتتناوب رغبة شديدة في تناول الغذاء، فتحاول تعويض ذلك من خلال الوجبات الخفيفة في أوقات عشوائية. وبذلك يكون الجسم مشغولا بشكل دائم في هضم الوجبات الخفيفة - حتى لو كانت صحية وذات قيمة غذائية - ولا تتاح للجسم فرصة حرق الدهون الاحتياطية فيه. لذلك ينبغي على المرء تدريب نفسه على تناول الطعام في

الصباح والظهيرة والمساء بشكل منتظم وفي أوقات محددة كما أن تناول الأغذية الغنية بالألياف مفيد جدا، لأن الأطعمة المحتوية على الألياف، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة - كالأرز البني اللين والشوفان، تعتنى بعملية الهضم وتشعرك بالخفة والنشاط وتكسبك شعورا لطيفا بالشبع. وهنا ينصح خبراء التغذية بضرورة تنويع التغذية، لأن الجسد يسأم ويميل من تناول الأغذية ذاتها دائما، حيث يعاد على هذه الأطعمة، وبالتالي لا يحرق الدهون بالقدر الذي في وسعه القيام به بالفعل. لذلك يجب على المرء أن لا يأكل كل يوم نفس نوع السلطة، بل ينبغي أن ينوع طعامه من يوم إلى آخر، وأيضا تناول بعض الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات التي لا ينبغي تناولها بكثرة عادة، وهناك من ينصح بأكل بشكل استثنائي، الكثير من الطعام في يوم واحد منفرد. فهذا يكسر جمود الجسم ويدفعه باتجاه حرق المزيد من السعرات الحرارية.

صحتك

ترجمة: حامد أحمد

فحص واحد للدم يكشف عن ثمانية أنواع من السرطان ويحدد مكان الإصابة

توصل باحثون، الى ابتكار فحص جديد واحد للدم، أثبت قدرته على تمييز ثمانية أنواع شائعة من السرطان في وقت يحدّد فيه الفحص أيضا مكان الإصابة في الجسم. ورحب الفريق المتخصص بأسلوب الفحص الجديد باعتباره نقطة تحول في طريقة تشخيص الأطباء للإصابة بالأنواع المختلفة من المرض المميت. وأكد الباحثون، على أن الفحص الجديد للدم، قد يؤدي الى التشخيص الحيوي المبكر للمرضى وهو أمر مهم في المعالجة المبكرة والحيلولة دون تطور المرض لمرحل متقدمة، مما يؤدي الى إنقاذ حياة كثير من الناس. وكان باحثون من جامعة، جونز هوبكنز، في الولايات المتحدة قد طوّروا طريقة فحص واحد للدم يشخص عدة أنواع من السرطان. وقالوا إنه بالإضافة الى قدرته على تشخيص أنواع مختلفة من السرطان في فحص واحد، فإن الأسلوب الجديد يساعد أيضا في تحديد موضع الإصابة بالمرض. يشار الى أن الأورام تصدر مايشير الى التغييرات التي تحدثها في مادة الـ DNA لديها، والبروتينات التي تولدها في مجرى الدم. ولكن الفحص الجديد للدم، الذي اطلق عليه الباحثون اسم (كانسر سيك) أو مستكشف السرطان، ينظر في طفرات تحدث في 16 جينا وراثيا ويقمّ نسب ثمانية بروتينات غالبا ما يولدها المصابون بالسرطان.

وقال الباحثون، إن قدرة الفحص الكلية لتشخيص الإصابة بالسرطان ناجحة بنسبة 70% في جميع الأوقات. وتتراوح من أعلى نسبة بقدر 98% بالنسبة لتشخيص سرطان المبيض، الى أقل نسبة لتشخيص بنسبة 23% بالنسبة لتشخيص الإصابة بسرطان الثدي. كلفة فحص كانسر سيك تقدر بأقل من 360 جنيهًا أسترلينياً أو مايعادل 500 دولار تقريبا، وهي نفس كلفة فحص القولون بالمنظار، ويتوقع الخبراء هبوط كلفة الفحص كثيرا خلال السنوات المقبلة.

البرفسور، نيكولاس بابادوبولوس، أخصائي علم الأورام والأمراض قال "استخدام تركيبة من مولدات بايولوجية منتخبة للكشف المبكر لها القدرة الكاملة لتغيير الطريقة التي اعتدنا عليها في تشخيص السرطان، وهي مستندة إلى نفس الفكرة في استخدام تركيبات من العقار والأدوية لمعالجة أورام السرطان".

عن صحيفة اكسبريس

دراسة: البصل قد يساعد في مكافحة مقاومة الجسم للمضادات الحيوية



كشفت دراسة أجراها علماء حديثاً، أن هناك نوعاً خاصاً من ثمار البصل، بإمكانه المساعدة في محاربة رفض الجسم للمضادات الحيوية في حالات التدرن والسل الرئوي. ويعتقد باحثون، بأن المادة المضادة للبكتريا المستخرجة من ثمرة البصل الفارسي شالوت Shallot أو (ثوم عجم) قد تزيد من تأثيره وفعاليته علاج المضادات الحيوية الموجودة في الجسم، مشيرين الى أن هذا الاكتشاف قد يساعد في عكس تيار مقاومة المصابين بالتدرن الرئوي TB للدواء والذي أصيب به أكثر من 460 ألف شخص خلال العام 2016. وقام فريق البحث خلال الدراسة الجارية، التي تولتها كل من جامعة لندن وجامعة كلية لندن، بإجراء اختبارات على أربع عُيّنات مختلفة من البصل الفارسي شالوت الذي يُعد مادة أساسية في إعداد الطعام الإيراني.

ووجد الباحثون، أن جميع الأنواع الأربعة، أظهرت انخفاضاً كبيراً بوجود البكتريا في مقاومة الأدوية للمصابين بالتدرن، المرشح الموعود على نحو كبير في كبح نمو خلايا التدرن الثانية بنسبة أكثر من 99.9%. واستنتج الباحثون، بأن المركبات الكيميائية الموجودة في ثمرة البصل الإيراني، قد تستخدم بجانب المضادات الحيوية الموجودة في الجسم لمحاربة جرثومة مرض عثار المضادات الحيوية لمكافحة البكتريا. الطبيب، سانجيب بهاكتا، أحد المشاركين في البحث من قسم العلوم البايولوجية في جامعة لندن يقول "على الرغم من الجهود العالمية المكرسة للحيلولة دون انتشار مرض السل الرئوي والتدرن، فإن هناك مايقارب من حدوث 10 ملايين حالة جديدة من المرض خلال عام 2016، ووقوع مليوني حالة وفاة. وفي البحث عن مضادات بكتيرية جديدة، ارتأينا التركيز على السل الرئوي، وهو المرض المعرض لمقاومة عقار المضادات الحيوية في الجسم. عن الـ BBC

إحذر من كتم عطستك

حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن إغلاق الفم وسد الأنف في محاولة لاحتواء العطس، قد يعود بآثار صحية خطيرة على الأشخاص، أبرزها إحداث ثقب في البلعوم.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى ليمستر البريطاني، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية المجلة الطبية البريطانية.

وجاء تحذير الباحثين من واقع تجربة تعرض لها رجل بريطاني يتمتع بصحة جيدة، لكنه حاول احتواء العطس بإغلاق فمه والإسماك بأنفه، ما أدى إلى تهتك حلقة وقضائه أسبوعاً في المستشفى للعلاج. ووجد الرجل -الذي لم يذكر اسمه ويبلغ من العمر 34 عاماً- نفسه غير قادر على الكلام، بعدما حاول منع العطس من خلال سد أنفه. ووفق الدراسة، سببت تلك الحركة إحداث ثقب في بلعومه، وهو جزء من الحلق، يقوم بدور مندوجح في إدخال الغذاء وتمير الهواء.

وأضافت أن الثقب في البلعوم حالة نادرة الحدوث، وعادة ما تنتج في بعض الأحيان نتيجة منع التقيؤ أو تحجيم السعال الثقيل أو منع العطس. وقال الأطباء في المستشفى، إن الرجل قضى سبعة أيام في المستشفى، كما جرى إطعامه، خلال تلك المدة، بالاعتماد على أنبوب التغذية، وأعطى الرجل المضادات الحيوية عن طريق الحقن الوريدي حتى يهدأ التورم والألم.

السهم لصحة القلب والبشرة



الزنك، وهو عنصر حيوي في تشكيل الكولاجين، مما يقوي الأنسجة العضلية والشعر والجلد، ويحد من ظهور الحروق وعلامات الشيخوخة المبكرة.

12- تعزيز وظيفة التمثيل الغذائي لاحتوائه على كمية عالية من البروتين.

الكوليسترول الضار، ويحمي من تصلب الشرايين، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

8- يحتوي على نسبة كبيرة من النحاس التي تحد من التهابات المفاصل والعظام والعضلات، ويعمل على تعزيز الأوعية الدموية والاستيعاب السليم للحديد، المكون الأساس من الهيموجلوبين.

9- يحتوي على مركب يحمي الحمض النووي من الطفرات والأضرار للإشعاع.

10- له تأثير مضاد للجراثيم وقايض قوي داعم لصحة الفم والأسنان، ويقضي على البكتيريا العقدية.

11- يحتوي على مستويات عالية من

3- يحد من خطر الإصابة بالسرطان لاحتوائه على مركب الفيتات المضاد للأكسدة.

4- يحد من الإصابة بمرض السكر إذ يعمل على تنظيم مستويات الأنسولين والجلوكوز في الجسم.

5- يعزز صحة العظام لاحتوائه على نسبة عالية من الزنك والكالسيوم والفوسفور.

6- يعمل على تحسين الهضم لاحتوائه على نسبة كبيرة من الألياف، التي تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإمساك، وكذلك الإسهال، وتحمي القولون والجهاز الهضمي من الأمراض والسرطان.

7- يدعم صحة القلب بخفض نسب

غذاؤك دواؤك

نتناول السمسم دوماً كعنصر إضافي في طعامنا في الطبخية والمخبوزات كمقيلات أو محسنات لمذاق الطعام دون أن نعي فوائده الصحية المتعددة لكل عضو في الجسم، سواء القلب أو البشرة أو العظام.

ما الفوائد الصحية من بذور السمسم؟ وفقاً لموقع organicfacts يحتوي السمسم على العديد من الفوائد الصحية منها:

1- يحتوي السمسم على نسبة كبيرة من المغنيسيوم الذي يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، ويحمي من أمراض القلب.

2- يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن الأساسية.

6 عادات تهدد صحتك

ليست كل عاداتنا اليومية صحية، بل إن بعضها يدمر صحتنا ويستهلكها بمعدل كبير يجعل بظهور أعراض الشيخوخة المرض رغم صغر السن؛ لذا نستعرض لك هنا بعض عاداتنا السيئة التي يجب أن نتخذ قراراً بالإقلاع عنها فوراً.

1- التمدخين

وفقاً لموقع steptohealth فإن للتدخين تأثيراً سلبياً على كل أعضاء الجسم، وتشير التقديرات إلى أنه سبب رئيسي للوفاة، حيث يقصر عمر الرجال بنحو 12 عاماً، والنساء 11 عاماً تقريباً.

2- شرب الصودا

المشروبات الغازية، والمعروفة باسم الصودا، تحتوي على كميات كبيرة من الفركتوز، وهذا العنصر هو المسؤول الرئيس عن زيادة معدلات السمنة، والسكري، وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة، إذ إن شرب عبوة واحدة فقط من الصودا يومياً، يمكن أن يضيف 7 كجم من الوزن لجسمنا في سنة واحدة فقط، كما أن هذه الجرعة الصغيرة تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة 85%.

3- النوم كثيراً أو قليلاً

عندما يتعلق الأمر بالنوم، فإن النوم لفترة تتراوح من سبع إلى تسع ساعات كافية، وتشير الدراسات إلى أن النوم أقل من 6 ساعات، أو أكثر من 10 ساعات كل ليلة يمكن أن يسبب أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، والكآبة. وتوصي الدراسة أيضاً، بالتحللص من الإندازات المتكررة في الصباح، لأن النوم المتقطع يخفف من فوائد الراحة.

4- الجلوس لفترات طويلة

إذا كنت واحداً من هؤلاء الناس الذين يقضون 8 ساعات في المكتب دون حركة، ثم يذهبون إلى منازلهم للاسترخاء، فعليك أن تعلم أن حياتك يمكن أن تكون

Email: info@almadapaper.net

القارئة أم محمد، تشكو تساقط الشعر بشكل مستمر؟

الجسم المختلفة. وأنصح القارئة، بمراجعة طبيب مختص أو مستشفى لغرض إجراء الفحوصات المختبرية. مضافة أن تساقط الشعر يرتبط بشكل كبير بقصور الغدة الدرقية، وقد يتسبب قصورها بظهور ما يعرف بالثعلبة، مرض المناعة الذاتي، في هذه الحالة يهاجم جهاز المناعة بشكل خاطئ الجسم، وتنتج عنه العديد من الأمراض منها تساقط الشعر، حيث يهاجم جهاز المناعة جذور الشعر أو الخلايا والأنسجة الضرورية لنمو الشعر.

الدكتورة الاختصاص سهى النديمي تجيب: أن تساقط الشعر، عند النساء خصوصاً، له أسباب قد تكون منها طبيعية أو من جراء استخدام مساحيق الشامبو المجهولة المنشأ وهذه تسبب مشكلات في منطقة الرأس أو تولد حالة مرضية. وحسب رسالة القارئة، يبدو أنها مصابة أو تشكو مشكلة في الغدة الدرقية التي توجد في مقدمة الرقبة، وتعد مسؤولة بشكل مباشر عن عمليات الأيض في الجسم، حيث تفرز الهرمونات لتنظم عمل أجزاء

أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئ حامد سيف الدين علي، يسأل: عن علاج الطفل المصاب بالربو المزمن؟

استخدام المعطرات واستنشاق الدخان المتطاير من السكاير خصوصاً في الأماكن المغلقة وتجنب الأطفال المصابين الرخص. وهناك أدوية وقائية تعطى لفترات تمتد لسته أشهر، وحسب استشارة وتشخيص الطبيب المختص، بالإضافة إلى استخدام الموسعات كعلاج فعال.

الطبيب الاختصاص (ظافر سلمان) يجيب: إن العلاج الصحيح للحفاظ على الأطفال يبدأ من خلال الوقاية وكيفية المحافظة عليه من التغييرات المناخية وعدم التعرض إلى البرد، بالإضافة إلى التغذية، مثل عدم تناول الكاكاو والبيض والبقوليات والموز وتجنب