الطب والحياة

نصائح لزيادة تدفق حليبك

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن تلتزم الأم المرضعة بتناول وجبات صحية ومغذية من الطعام والشراب على الأقل لمدة 6 أشهر وهي أقل فترة لإرضاع الطفل.

يجب أن تزيدي من عدد الوجبات دون الاعتماد على الحليب الصناعي. في أغلب الأحيان أذا استعنت بالحليب الصناعي فأن حليبك سوف يقل هذا لأن الثدي يستثار بعملية الرضاعة، وبالتالية المزيد من الرضاعة يعني المزيد من الحليب.

ابدئي بالرضاعة مبكرة. يمكنك أن تطلبي من طبيبك أو المشرف على ولادتك أن يعطيك الطفل الرضيع بعد ولادته وتنظيفه مباشرة حتى يبدأ بمص الحليب.

إذا لم يبلع، فهو لم يأكل. أنصتي جيدا لصوت ابتلاعه للحليب لتعرفي إذا كان طفلك الرضيع يتناول وجبته بشكل صحيح.

ابتعدي عن المهدئات المطاطية والقناني، ولا تستعمليها أبدا إذا كنت ترغبين في أن يحصل طفلك على غذائه منك أنت فقط.

نامي في نفس الغرفة مع الطفل الرضيع، وانتبهي لمؤشرات الجوع عند الطفل، فهو يفتح فمه ويحاول أن يحرك عيونه باحثا عن مصدر الغذاء.

يجب أن يكون رأس حلمتك فوق لسان الرضيع وداخل حنجرته. يجب أن يواجهك مباشرة، الصدر على الصدر، والذقن على الصدر. الوضع الصحيح يمنع ألم والتهاب الحلمات.

راقبي الطفل الرضيع، وليس الساعة! ارضعي طفلك الرضيع ، وانتقلي من طرف لآخر حتى يشعر بالشبع والامتلاء، ولا تلتزمي بمبدأ التوقيت لكل ثدي، الطفل الجائع لا يعرف الوقت.

لا تلزمي منزلك طوال فترة الحضانة، أنت بحاجة إلى الهواء النقي وكذلك الطفل، التنقل بعيدا عن أجواء المنزل يزيد من نسبة الأكسجين في الدم وبالتالي يزيد من قيمة غذاء الطفل الرضيع.

لا تنتظري طلب المساعدة. إذا انتظرت طويلا جدا للحصول على المساعدة في إرضاع طفلك فقد تفوتك فرصة التقرب من طفلك، وكذلك إرضاعه حليب اللبا، أول الحليب وأكثره فائدة.

ابتسامة رقيقة تكفي

الضحك يعرقل الهرمونات المسببة للتوتر والضغط

التفاؤل والاستبشار كروت رابحة يدفع بها الإنسان عند المحن والشدائد... فهي بلا شك أساليب تحفز الشخص على العمل الجاد، وتورثه طمأنينة النفس وراحة القلب، لكي يقوى على مواجهة ضغوط ومتطلبات الحياة .

وركزت أبحاث العلماء على فوائد التفاؤل، ومفعولها السحري على حياة الفرد، معتبرة أن مجرد الاستبشار بحدث سعيد يكفي لعرقلة الهرمونات المسببة للضغوط .

وراقب مجموعة من الخبراء في جامعة لوما ليندا بكاليفورنيا كيفية تأثير الاستبشار بمشاهدة فيلم مضحك على تأثر الجسم بالضغوط والتوترات، حيث قاموا بقياس بعض الهرمونات في الجسم مثل الأدرينالين والكولسترول والدوباك التي تشير إلى تعرض الجسم لتوترات في دماء 16 رجلا.

وجاءت نتيجة الفحص مفاجئة حتى للعلماء أنفسهم، إذ تراجعت نسب هذه الهرمونات الثلاثة بنسبة كبيرة أثناء وبعد مشاهدة الفيلم الكوميدي، وتراجعت نسب الأدرينالين والكولسترول والدوباك بشكل ملفت للنظر بعد 30 دقيقة من مشاهدة الأشخاص الخاضعين للتجربة للفيلم المضحك.

وكان انخفاض هذه الهرمونات قبل بدء الفيلم هو المفاجأة الأكبر للعلماء الذين رصدوا انخفاض الكولسترول بنسبة 39٪ وللأدرينالين بنسبة 70٪ وللدوباك بنسبة 38٪.

وكانت هذه القياسات مغايرة تماما لقياسات أشخاص لم يعدهم القائمون على التجربة بمشاهدة فيلم مضحك وبالتالي لم يكن لديهم ما يستبشرون به.

وأكدت دراسة أمريكية أخرى، أن التفاؤل والتعامل مع مشاكل الحياة اليومية بنظرة إيجابية يقلل من ظهور الشيخوخة، حيث تعود العلاقة بين التفاؤل والشيخوخة إلى عوامل إجتماعية ونفسية، كما أن الجينات والصحة البدنية تلعب دورا هاما فى ظهور اعراض الشيخوخة.

فقد وجد الباحثون أن أعراض الشيخوخة والتى تتمثل فى الضعف وفقدان الوزن وعدم القدرة على الإمساك بالأشياء وبطء الحركة تكون اكثر عند الأشخاص المتشائمين عن المتفائلين والذين يتعاملون مع مشاكل الحياة ببساطة وبدون توتر.

وربطت دراسة علمية حديثة لأول مرة بين التفاؤل وجهاز المناعة لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة .

ووفقا للدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون ، فإن الطلاب الأصحاء في كلية الحقوق الذين أظهروا تفاؤلا في بداية الدراسة للعام الأول لهم في الكلية أظهروا مستويات أفضل في وظائف الخلايا المناعية الرئيسية في منتصف الفصل الدراسي الأول، حيث شملت المعتقدات والأفكار المتفائلة لدى طلاب الحقوق تقييما إيجابيا لقدراتهم وتوقعاتهم بالنجاح وشعورا واثقا أثناء التفكير بشأن كليتهم، وعلى النقيض من ذلك فإن الخوف و عدم التيقن من النجاح عكس التشاؤم .

فوائد التفاؤل لا تنتهى

وعلى هذا المنوال، أفادت دراسة حديثة بأن التفاؤل والمرح يمكن أن يكون علاجا لمقاومة الإصابة بنزلات البرد في الشتاء.

فقد أوضحت الدراسة أن الشعور بالسعادة والنظر بإيجابية للأمور وخاصةً في فصل الشتاء، يمكن أن يوفر أفضل حماية في مواجهة الإصابة بنزلات البرد.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على الأشخاص الذين يتسمون بمزاج يميل إلى المرح والتفاؤل، اتضح أنهم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد وأكثر مقاومة لفيروس الأنفلونزا.

وأشار الدكتور شيلدون كوهين من جامعة كارنيجي ميلون في مدينة بيستبرج الأمريكية، إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بطابع عاطفي إيجابي قد تكون لديهم استجابة مناعية مختلفة للفيروس.

وتوصل باحثون من جامعة دوك الأمريكية إلى اكتشاف الجينات المسؤولة عن السعادة لدي الإنسان، والذي يمنحه مزاجاً حسناً ونفسية إيجابية.

وأشار الباحثون إلى أن تغير أحد

حرفي هذا الجين قد يؤثر بصورة سلبية على الأنزيم الذي يتحكم بمستويات مادة المزاج في الدماغ والتي تعرف بأسم «سيروتونين».

ومن خلال الدراسة التي أجراها الباحثون على أدمغة عدة سلالات من الفئران لتحديد المورث الجيني المسؤول عن صناعة أنزيم «تربتوفان هيدروكسيليز Tph2 « الذي يتحكم بدوره في تصنيع السيروتونين، اتضح أنه يوجد نوعين من هذا الجين .

وأوضح العلماء أن مستويات السيروتونين عند الفئران تختلف بحوالي 70 ٪ بين الحيوانات التي تملك أحد نوعي الجين، بينما يملك الإنسان أكثر من نوعين من الأنزيم «تربتوفان هيدروكسيليز Tph2 « وهو ما يؤثر على كمية السيروتونين التي تنتجها خلاياه، بينما الفأر الذي يملك نوعاً معيناً واحداً أنتج كمية أقل من السيروتونين بحوالي 50 :70 ٪ في دماغه مقارنة بالفأر الذي يحمل النوع الآخر .

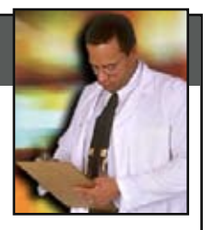
الضحك مفيد أيضا للأطفال

وفوائد التفاؤل لا تقتصر على الكبار، بل يمتد مفعولها إلى الصغار أيضا، فقد أثبت فريق من الباحثين اليابانيين أن الضحك هو أفضل وسيلة لكي تحمي الأم طفلها من الإصابة بالاكزيما.

وكان هذا الفريق من الباحثين اليابانيين توصل إلي أن الأم التي تقوم بإرضاع طفلها وهي في حالة من السعادة والفرح تحمي إبنها من الاصابة بالاكزيما، لذا ينصح هؤلاء الباحثون الأم بأن تشاهد قبل الرضاعة احد الافلام ذات الطابع الكوميدي.

وقد أرجع الباحثون اليابانيون السبب في ذلك إلى أن الضحك يفرز موادا مضادة للحساسية في هرمون الميرتونين الموجود في اللبن الطبيعي للأم.

استشارات صحية



ابنتي عمرها تسع سنوات وتشكو من مغص مستمر، وعندها ديدان، وقد أخذت أدوية كثيرة، ولكن الديدان تختفي ثم تعود مرة أخرى ، فما السبب؟ وما العلاج؟!

الديدان تصيب الأطفال أكثر من الكبار

إن أهم شيء في علاج الديدان هو الوقاية من الإصابة، وليس الدواء الذي يقتل الديدان، فالدواء الذي نتناوله يقتل الديدان، ثم نعاود ونتعرض لبويضات الديدان عن طريق الفم، فتعود الديدان مرة أخرى؛ ولذلك يجب التركيز على الوقاية، فهي أهم كثيرا من العلاج.

وإن دودة الإكسيورس أو الدودة الدبوسية تصيب الأطفال أكثر من الكبار، لكن المشكلة هي في طبيعة الدودة التي تعيش في الاثني عشر، ومع حلول الظلام تهاجر إلى فتحة الشرج، وتبيض خارج فتحة الشرج ملايين البويضات فتسبب القلق في نوم الطفل، وأحيانا البكاء عند الليل، وتعلق هذه البويضات بالملابس الداخلية للطفل، وبالتالي يمكن أن تعلق تحت أظافره بسهولة فيبتلعها الطفل مع الطعام لتزيد الإصابة أو تعود، ويمكن أن ينقلها إلى طفل آخر أثناء الاحتكاك العادي بين الأطفال، ولذلك فإن خطوات العلاج تتمثل في التالي:

1- تناول الدواء شراب الفيرميزول (الألبندازول) ملعقة 10 ملل بعد الغذاء مرة واحدة، ولمدة ثلاثة أيام، ثم بعد أسبوع جرعة ثانية، ثم بعد أسبوع جرعة ثالثة.

2- استخدام مرهم راسب أبيض دهان حول فتحة الشرج لقتل الديدان عند المساء.

3- علاج كل المصابين في المنزل في وقت واحد.

4-تغيير الملابس الداخلية للطفل وغسيلها يوميا.

5-الأغطية والشراشف يتم نفضها ووضعها في الشمس يوميا.

6-التركيز على غسيل الأيدي قبل الأكل بالماء والصابون.

الجديد في الطب

البكتريا الضارة.. أحدث طرق علاج السرطان

توصل باحثون بجامعة ميونخ الألمانية إلي تقنية جديدة ربما تسهم في التوصل لعلاج فعال لمرض السرطان وهي تعتمد عي نوع معين من البكتريا الضارة التي تهاجم النبات وتسبب مرض البقع البنية، حيث قام العلماء بعزل جزيء اطلقوا عليه اسم «سيرنجولن أيه» من حبات الفول الأخضر وبعدها أصبحت الجرثومة أقل قدرة علي مهاجمة النبات.

والجزيء المعزول يعمل بطريقة مشابهة لفيروس السرطان فهو يدخل إلي النبات ويحدث خللاً في بنية البروتين المعروف باسم «بروتيسوم» وهو المسئول عن مناعة النبات.

وطبقاً لما ورد «بجريدة الأهرام»، يأمل الباحثون قريباً في تطوير علاج فعال من خلال استخلاص وعزل «البروتيسوم» من النباتات.

حقنة سنوية لعلاج هشاشة العظام

بدأت وزارة الصحة الإيطالية في توفير حقنة لعلاج مرض هشاشة العظام، يتم حقنها للمريض في المستشفي مرة سنوياً وهي تحتوي علي «5» ملليجرامات من حمض الزوليدرونيك «Zoledronic acid».

وأوضحت الوزارة أن الحقنة تبلغ تكلفتها 280 يورو تتحملها بالكامل الوزارة، وتتضمن الحقنة متابعة كاملة للجلسات العلاجية «إعادة التأهيل»، وبذلك تنجح السلطات الصحية في ادخار «50» مليون يورو سنوياً من ميزانية علاج هذا المرض بطرق علاجية قد لا تنجح بصورة كلية.

يشار إلي أن 80 ألف شخص إيطالي يتعرضون سنوياً للكسور في عظم الفخذ، ويتعرض 25٪ إلي كسور أخري.

عملية نادرة لإصلاح تضخم في الشريان

سجلت مستشفى الملك خالد الجامعي بالرياض إنجازا طبيا يعد الأول من نوعه في الشرق الأوسط، إذ نجح في إجراء عملية إصلاح تضخم في الشريان القوسي الأورطي بتقنية الدعامات من دون الحاجة لفتح الصدر وايقاف القلب والدورة الدموية.

ويحتاج هذا النوع من التورم الشرياني عادة إلى عملية جراحية يتم فيها فتح الصدر وايقاف القلب والدورة الدموية باستخدام جهاز القلب والرئتين الصناعيتين لحين الانتهاء من إصلاح الشريان أثناء العملية التي تستغرق وقت طويلا، حيث يبقى المريض في العناية المركزة وفي المستشفى لعدة أسابيع بالاضافة الى النسبة العالية من الأعراض الجانبية التي قد تحدث مثل الشلل النصفي وجلطات الدماغ والفشل الكلوي.

وأوضح الدكتور بدر الجبري رئيس الفريق الطبي أن المريض كان يعاني من تضخم في الشريان القوسي الأورطي يبلغ قطره ثمانية سنتيمترات «الحجم الطبيعي سنتيمتران» يقع في منطقة حرجة قريبة من الشريان السباتي الأيسر المغذي للدماغ.

وأضاف ان الخطوة الأولى من العملية بدأت باجراء توصيلة شريانية بين الشريان السباتي الأيمن والشريان السباتي الأيسر في أسفل العنق، وانه بعد نجاح هذه الخطوة تم إدخال الدعامة الشريانية المبطنة عن طريق الشريان الفخذي الأيمن وتثبيتها في الشريان القوسي الأورطي، وبذلك تمت تغطية التضخم الشرياني وتحوير الدم ليصل الى الشريان السباتي الأيسر المغذي للدماغ عن طريق الشريان السباتي الأيمن.

دراسة: التشوهات الخلقية في قلوب الأطفال مرتبطة بتدخين الأمهات

نيويورك /14أكتوبر/ رويترز

كشفت دراسة جديدة نشرت في دورية (طب الاطفال) ان المرأة التي تدخن وهي حامل تزيد احتمالات أن يولد طفلها مصابا بتشوه خلقي في القلب.

ولتوضيح العلاقة بين التعرض للتدخين قبل الولادة والتشوهات الخلقية في القلب قيمت الدكتورة ساديا مالك من جامعة اركنسو للعلوم الطبية في ليتل روك وزملاؤها حالة 3067 رضيعا ولدوا بتشوهات خلقية غير متصلة بأعراض وراثية شملتهم الدراسة القومية للوقاية من التشوهات الخلقية. وقورن هؤلاء الاطفال بعدد 3947 رضيعا ولدوا بقلوب طبيعية. وشملت الدراسة أيضا تقييم قلوب جميع الرضع.

ووجد الباحثون ان النساء اللائي ذكرن انهن كن يدخن في الشهر السابق لحملهن أو الاشهر الثلاثة الاولى كن أكثر عرضة لولادة أطفال بتشوه في حاجز أو أكثر من الحواجز الفاصلة بين بطيني القلب والذي يعرف باسم ثقب الحاجز بين البطينين.

وكلما زاد تدخين المرأة زادت احتمالات أن تلد طفلا مصابا بتشوهات خلقية. فالنساء اللائي يدخن 25 سيجارة أو أكثر يوميا أثناء فترة الحمل كن أكثر عرضة لولادة أطفال مصابين بانسدادات في الجانب الأيمن من القلب.

ومقارنة مع أطفال النساء اللائي لم يدخن أثناء الحمل كان أطفال النساء المدخنات بشراهة أكثر عرضة بمقدار المثلين للاصابة بثقب الحاجز بين البطينين.

ولم يجد فريق مالك علاقة بين التعرض للتدخين السلبي وتشوهات القلب الخلقية.

وأشار فريق مالك الى ان تشوهات القلب الخلقية تحدث فيما يصل الى 10 من كل ألف حالة ولادة لأطفال أحياء في الولايات المتحدة وعادة ما يحتاج الرضع الذي ينجون من الموت الى جراحات متعددة لتصحيح المشكلة ومع هذا فانهم ربما يعانون إعاقة مستديمة.

وأضاف الباحثون ان حوالي 28 في المئة من النساء الامريكيات في سن الحمل يدخن وأن واحدة من كل خمس من تلك النساء لا تقلع عن التدخين عندما تصبح حاملا وهو ما يعني أن حوالي مليون طفل يولدون في كل عام ربما تعرضوا لدخان السجائر اثناء وجودهم في الرحم.

أسباب ضعف الشهية عند الأطفال

إعداد / وهيبة فرج

تعاني الأم من مشكلة فقدان الشهية لدى الطفل، وهذه المشكلة شائعة جداً بين الأطفال خصوصاً بين العامين الثاني والخامس. وتساهم الأم دون أن تدري مساهمة كبيرة في إيجاد وإبقاء هذه المشكلة، وذلك بإظهار قلقها وشكواها الدائمة، غالباً أمام طفلها من أن أكله غير كاف، وفي كثير من الحالات يكون الطفل موضع الشكوى موفور الصحة، وقد يكون أكثر وزناً مما ينبغي لسنه.

وقد يصبح البيت بجميع من فيه مشغولاً بطعام الطفل وشهيته، ويحاول الجميع إقناعه أن يأكل زيادة عما يفعل يحاولون ذلك بالترغيب آناً وبالشدة والتهديد آناً آخر، وأحياناً بإعطاء الطفل مختلف أنواع الأدوية التي يفترض فيها أن تزيد شهيته للطعام وفي أغلب الأحيان لا يعطي هذا الجهد أية نتيجة، بل ربما أعطى نتيجة عكسية فقلل من شهية الطفل للطعام.

أهم الأسباب :

من أهم أسباب فقدان الشهية نذكر :

-1 الشعور بالذات والسلبية.

-2 عدم شعور الطفل بالسعادة.

-3 عدم تمتع الطفل بقسط كاف من الرياضة والهواء النقي.

-4 ربط الطعام بحادثة غير سعيدة.

-5 طريقة معاملة الأم لطفلها.

-6 محبة الطفل أو كرهه لأصناف الطعام التي تقدمه له.

-7 إصرار الأم على الطفل أن يأكل كمية من الطعام أكثر مما يستطيع.

-8 تشديد الوالدين على الطفل أن يتبع آداب المائدة كما يمارسونها هم.

علاج فقدان الشهية عند الأطفال

-1 إن إرغام الطفل على أكل الطعام هو أهم أسباب فقدانه الشهية للطعام و على الوالدين أن يدركا أن أطفالا مختلفين قد يكون لديهم قدرة مختلفة على الأكل ، بعضهم يأكل كثيرا وبعضهم يأكل قليلا ، ويتبع أن هذا الامتناع عن إجبار الطفل على أكل أنواع أو كميات من الطعام بعينها يجب أن يكون الخطوة الأولى في السعي لتحسين شهيته للطعام.

-2 يجب أن يراعى ميول الطفل فيما يقدم له من أصناف الطعام، ما يحب منها وما يكره.

-3 يجب أن يسمح للطفل كلما كان ذلك ممكناً أن يساعد نفسه في عملية تناول الطعام.

-4 يجب أن تقدم أنواع الأطعمة المختلفة للطفل في سن مبكرة.

-5 يحسن ألا يعطى للطفل شيء يأكله بين وجبات الطعام المختلفة.

-6 يجب أن يكون الطعام الذي يقدم للطفل جذاباً من حيث الشكل والمذاق.

-7 يحسن ألا يتناول الطفل طعامه وحيداً بل يتناوله مع الآخرين .

-8 أخيراً وليس آخراً أن معالجة موضوع شهية الطفل بالهدوء والتفهم والصداقة هي الوسيلة الصحيحة لتحسين شهيته للطعام.

فقدان الشهية الحاد

هو فقدان مؤقت للشهية، ويحدث في أغلب الأحوال مع الالتهابات الفيروسية والبكتيرية المختلفة، وكذلك التهابات وتقرحات الفم واللسان، وأثناء فترة التسنين. وعادة تعود شهية الطفل إلى طبيعتها بزوال السبب، وهذه المجموعة لا تحتاج الى فاتح للشهية.

فقدان الشهية الفيزيولوجي المزمن

يحدث للأطفال بين سن1-6 سنوات، حيث يلاحظ الأبوان أن الطفل لم يعد يأكل نفس كمية الطعام المعتاد عليها. وهذا يرجع أساساً إلى أن السعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل في هذه السن، تقل عن السنة الأولى من العمر. وقد يلجأ الأبوان إلى إطعام الطفل عنوة، وهذا بدوره قد يعقد الأمر وقد يؤدي ذلك إلى زيادة رفض الطفل للطعام. ويلاحظ أن الأطفال في هذه المجموعة لديهم النمو العقلي والجسماني في الطول والوزن المناسب مع أعمارهم، ويمكن معرفة ذلك من منحنيات وجداول الطول والوزن بالنسبة للعمر.

فقدان الشهية العضوي المزمن

في هذه المجموعة يكون فقدان الشهية مصاحبا لأمراض مزمنة مثل الالتهابات الفيروسية والبكتيرية والالتهابات الروماتيزمية وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض الكلى والكبد المزمنة وكذلك العيوب الخلقية بالقلب والمخ. وفي هذه الحالة فأن فقدان الشهية ليس العرض الوحيد الموجود ولكن توجد أعراضاً أخرى للأمراض المسببة، مثل ارتفاع مزمن في درجة الحرارة ونقص في الوزن وقلة النشاط والحركة وتأخر النمو العقلي والجسماني، وأنيميا، وتضخم في الغدد الليمفاوية والأعضاء الداخلية بالجسم.

تناول سبع بيضات أو أكثر أسبوعيا يزيد من مخاطر الوفاة

واشنطن /14 أكتوبر/ رويترز

قال باحثون امريكيون الاربعاء الماضي ان الرجال في منتصف العمر الذين يتناولون سبع بيضات او اكثر اسبوعيا يواجهون مخاطر أعلى للوفاة المبكرة.

واشارت نتائج دراسة نشرت في الدورية الامريكية للتغذية الاكلينيكية « American Jou-nal of Clinical Nutrition» ان الرجال المصابين بالبول السكري الذين تناولوا أي عدد من البيض زادت لديهم مخاطر الوفاة اثناء فترة الدراسة التي استمرت 20 عاما.

وتضيف هذه الدراسة الى أدلة متزايدة ينطوي الكثير منها على تناقضات بشأن عدد البيض الامن الذي يمكن للفرد ان يتناوله. ولم تبحث الدراسة عدد البيض الذي قد يؤثر على مخاطر الوفاة.

ووجد الدكتور لوك دجوسي والدكتور جي. مايكل جازينو من مستشفى بريجهام والنساء وكلية طب هافارد ان الرجال الذين لا يعانون البول السكري يمكنهم تناول ما يصل الى ست بيضات اسبوعيا دون التعرض لاي مخاطر اضافية للوفاة.

وكتبوا يقولون «في حين ان تناول البيض بما يصل الى ست اسبوعيا غير مرتبط بمخاطر الوفاة لاي سبب فان استهلاك سبع بيضات او كثر ارتبط بزيادة قدرها 23 في المئة في مخاطر الوفاة.»

وحث الباحثون على اجراء دراسات أخرى على السكان بشكل عام.

والبيض غني بالكولسترول الذي تؤدي المستويات المرتفعة منه الى تخثر الشرايين وارتفاع مخاطر الاصابة بالنوبات القلبية والجلطات.

وقال الدكتور روبرت ايكل من جامعة كولورادو وهو رئيس سابق لجمعية القلب الامريكية وأحد خبراء التغذية وامراض القلب ان هذه الدراسة تشير الى ان الرجال في منتصف العمر على الاقل يتعين ان يراقبوا عدد البيض الذي يتناولونه.

تناول القهوة يقلل من احتمالات الإصابة بالسكري

مع تزايد الأبحاث حول القهوة أصبحت سمعة هذا المشروب متضاربة، بحيث يميل البعض إلى اعتبارها مشروبا ضارا بينما يشير البعض إلى احتمالات أن تكون محتوية على بعض الفوائد.

من المعروف أن القهوة تحتوي على مادة الكافيين، و التي تشتهر بأنها من المسببات للسرطان و العصبية و الأرق. كما أنها تسبب الإدمان بعد أن يعتاد الإنسان شربها. إلا ان للقهوة تأثير في الوقاية من مرض السكري الذي يهدد الكثير من البالغين في المجتمع الأمريكي.

كماأن شرب القهوة بكثرة له تأثير فعال على خفض نسبة احتمالات الإصابة بالسكري. ويضيف الدكتور فرانك أن الدراسة أجريت على أشخاص يتناولون اكثر من ستة أكواب من القهوة يوميا. إلا أن النتائج كانت مفاجئة بعض الشيء.

فالنتيجة كانت أن شرب نفس الكمية من القهوة تخفض نسبة االاصابة السكري عند الرجال بنسبة 50٪ بينما تنخفض الاحتمالات عند النساء بنسبة 30٪فقط.

لكن المثير أيضا أن الأشخاص الذين يشربون القهوة الخالية من الكافيين قد اظهروا نفس الاستفادة ، الأمر الذي دفع العلماء لإجراء المزيد من الأبحاث، حيث تبين أن القهوة ليست فقط عبارة عن كافيين بل إنها تحتوي على مجموعة من المركبات الأخرى. ومن ضمن هذا المركبات مادة تسمى (chlorogenic acid) والتي يعتقد العلماء أنها وراء الوقاية من السكري.