



البيض لا يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول!

في السنوات الماضية تناول ما لا يزيد على ثلاث بيضات أسبوعياً، لأنها تحتوي على مادة الكوليسترول التي تزيد من احتمالات الإصابة بتبويضات قلبية، لكنها تراجمت عن هذه التوصية عام 2005 بعدما بينت دراسات أن كمية قليلة جداً من الكوليسترول في البيض تنتقل إلى مجرى الدم.

ويصح خبراء التغذية بإدخال البيض ضمن نظام غذائي سليم ومتوازن، لأن الكوليسترول فيه لا يرفع نسبة هذه المادة في مجرى الدم، وأن الطريق الأفضل لتخفيض الكوليسترول في الجسم هو الحد من تناول الحلويات واللحوم الدسمة ومشتملات الحليب.

لندن/منايا: نفت جمعية التغذية البريطانية العديد من الاتهامات الموجهة للبيض كمصدر للكوليسترول، لتستقط بذلك آخر القيود المفروضة على تناوله بصفة يومية.

وأكد خبراء جمعية التغذية البريطانية أنهم أثبتوا بما لا يقبل الشك أن لا علاقة بين تناول البيض وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، ولا يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول، وأن تناول بيضتين اثنتين يومياً كجزء من نظام غذائي متوازن يساعد على خسارة الوزن.

«الجمعية البريطانية لأمراض القلب» أوصت



الطب والحياة

الخضراوات والفواكه تمنع السرطانات

يسعى الأطباء بكل ما يملكون من أسلحة علمية لتطويق النباتات الطبيعية واستخدامها في صد الهجمات الشرسة لأمراض عدة من بينها داء السرطان اللعين، ورغم كل هذه الدراسات العلمية الموثقة والحفوفة في المراكز البحثية المتخصصة، فقد أكد باحث أمريكي أن تناول الخضراوات والفواكه يحسن وسائل الوقاية من سرطان القولون والمستقيم والكشف عن هذا المرض في مراحل مبكرة، كما يمكن أن يخفف نسبة الوفيات بين المسنين به، معتبراً أن الخضراوات والفواكه والحبوب وغيرها يمكن أن تجنب الإصابة به.

وأشار الدكتور راندولف هيكت من جامعة «كاليفورنيا» في لوس أنجلوس، إلى أن مرض سرطان القولون والمستقيم، الذي يعد ثاني أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في أمريكا يمكن تجنبه بسهولة.

وصح هيكت وزملاؤه الذين أعدوا دراسة حول هذا الموضوع، المرضى الذين يلاحظون دماً في البراز أو تغيراً في عادات إفراغ الأمعاء أو فقداناً في الوزن أو آلاماً في البطن، بالاتصال فوراً بالأطباء من أجل العلاج، كما حثوا الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض على إجراء فحوصات روتينية بعد سن الخمسين خصوصاً إذا كانت هناك حالات إصابة سابقة في العائلة.

وقدم الباحثون عدة نصائح من أجل تجنب الإصابة بالمرض، مثل الاحتفاظ بوزن صحي وذلك عن طريق تناول المأكولات المنخفضة السعرات وتناول الخضراوات والفواكه والحبوب غير المقشورة والفتيق والفاصولياء، لأنها تحتوي على ما بين 25 جراماً و30 جراماً من الألياف الطبيعية. كما حثوا المرضى على الإصابة بالمرض على عدم الإفراط في شرب الكحول والإقلاع عن التدخين، محذرين من أن الإدمان على المادتين المذكورتين قد يؤدي في نهاية المطاف للإصابة بسرطان المعدة والأمعاء، ودعاهم لممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 20 دقيقة لأربع مرات أسبوعياً.

وقد توصل باحثون من قبل إلى تفسير سر ارتباط استهلاك الخضراوات والفواكه، بانخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية عند الأفراد، حيث أظهرت أن الألياف البكتينية التي تتوافر في هذه الأصناف الغذائية، هي التي تمنحها خصائص وقائية في مجال محاربة الخلايا السرطانية.



ونجحت الدراسة التي أشرف على إعدادها باحثون من معهد بحوث الغذاء في بريطانيا، في الإشارة إلى الدور المحتمل لاستهلاك الخضراوات والفواكه في محاربة الخلايا السرطانية، عن طريق إضاح الآليات التي تحدث على المستوى الجزيئي في الخلايا، وليس من خلال الاعتماد على الأحماض والأرقام التي تشير إلى هذا الأمر.

وكانت دراسة سابقة أجريت على السكان في أوروبا، وأظهرت وجود ارتباط قوي بين استهلاك الفرد لكميات كبيرة من الألياف الطبيعية، وانخفاض مخاطر إصابته بالأمراض السرطانية، إلا أنها لم تقترح الآلية التي يمكن أن تفسر هذه العلاقة.

وأوضحت الدراسة أن بعض الجزيئات التي تنفصل من الألياف البكتينية، الموجود في جميع أصناف الخضراوات والفواكه، تعمل على الارتباط ببروتين «جالكتين 3» الذي يلعب دوراً في تطور الورم السرطاني، ومن

يساعد على تحسين القدرة الإحصائية نتيجة كبحه فرط التأكسد واعتلال الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية.

وكشفت نتائج دراسة جديدة أن الرجال الذين يأكلون كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات والسلمك قد يحافظون على رئاتهم وقلوبهم سليمة.

وأوضحت الدكتورة رافائيلي فاراسو من كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن وزملاؤها إنه تم الربط بين الفواكه والأسمك وتحسن وظيفة الرئة وتراجع خطر الإصابة بمرض الرئة المزمن.

وذكر الباحثون أن الفواكه والخضراوات مصادر قوية للفيتامينات المضادة للاكسدة مثل فيتامين سي وفيتامين إي الذين تم ربطهما بتحسين عمل الرئة، في حين أن أحماض «أوميغا 3» الموجودة في السمك ربما أيضاً تساهم في صحة الرئة.

أكدت نتائج دراسة حديثة أن العوامل الالتهابية تتناول وجبات غنية باللحوم وفقرية بالفواكه والخضراوات يتضاعف لديهم احتمال ولادة أطفال يعيب المشقوقة.

وقد أجريت الدراسة على 203 نساء وضعن أطفالاً يعيب خلقية مع 178 امرأة ولدن أطفالاً يتمتع بصحة جيدة، وتركزت حول تحليل أنظمة غذائهن بعد 14 شهراً من الولادة والتي عادة ما تماثل النمط الغذائي خلال الأشهر الثلاثة التي تسبق الحمل والأشهر الثلاثة اللاحقة له.

ثم تبيته، وفقاً لتوقعات الباحثين. ويأمل الباحثون أن يتمكنوا مستقبلاً من إجراء بحوث للكشف عن الآلية التي يقوم الجسم من خلالها بامتصاص البكتين الذي يمكن أن يتوافر في الألياف، إذ قد يساعد البحث في هذا المجال على تطوير أصناف جديدة من الأغذية، أضيف إليها ألياف بكتين يمكن أن تتوافر في الأنسجة، لتكون في مواجهة الأورام السرطانية.

وأفادت الدكتورة لويس في مركز جامعة روشستر الطبي في نيويورك، بأن الألياف من تناول الخضراوات والفواكه وفيتامينات «أ» و«ج» والسيلينيوم، قد يقلل من إصابة الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية بالآثار السلبية نتيجة فرط التأكسد، ويزيد من القدرة الانتاجية عند الرجال.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تناول الصويا المحتوية على الأيزوفلافون من نوع «جيسيتين» و«ديزين»

الأطباء ينصحون بسرعة رؤية الطبيب إذا شعر الشخص بآلام المعدة

آلام البطن قد تبيء بالخطر ولا ينبغي إهمالها



دعا طبيب أمريكي إلى عدم إهمال أوجاع البطن لأن بعضها قد يكون خطيراً.

وأوضح الدكتور سي. ريتشارد بولاند وهو اختصاصي في أمراض المعدة والأمعاء بالمركز الطبي بجامعة يالور في ولاية تكساس أنه يتعين على جميع الذين يعانون من هذه الأوجاع معرفة عدة أمور أساسية تتعلق باضطرابات الجهاز الهضمي. ونصح بأنه يجب الاتصال فوراً بالطبيب إذا شعر المريض بآلام أو انتفاخ في البطن، أو بالغثيان أو الإسهال أو الحمرة المعديّة أو عند وجود دم في البراز.

ولفت إلى أن الكثير من الاضطرابات في الجهاز الهضمي لا يمكن دائماً اكتشافها بسهولة، ولذا هناك صعوبة في تشخيص المرض في الوقت المناسب.

وشدد بولاند على ضرورة الاتصال بالطبيب فور ظهور هذه الأعراض لأن ذلك قد يساعده على التوصل إلى التشخيص الصحيح للعرض بعد الاطلاع على عادات الأكل والشرب والتدخين وغير ذلك.

وقال إن المرضى الذين يعانون من ألم في البطن قد يتعين عليهم تغيير أسلوب حياتهم وعادات أكلهم وشربهم، مشيراً إلى أن آلام البطن قد تكون ناتجة عن تناول عشبقات الألبان والأجبان التي يحتوي بعضها -مثل حليب البقر- على مادة لاكتوز السكرية التي تسبب ضرراً للبعض عند تناولها، ولكن بالإمكان معالجة هذه الحالة بسهولة.

ورأى بولاند أن الوقاية أفضل طريقة لعلاج أمراض المعدة، ومن ذلك تغيير أسلوب الحياة والعادات الغذائية، ولكنه قال إنه إذا فشل كل ذلك فقد يضطر الأطباء إلى إجراء عملية جراحية للمريض لمساعدته على التخلص من آلام المعدة.

تناول الشاي ساخناً قد يصيبك بسرطان المريء

وهو ما يعد مفاجأة علمية.

وأوضح الباحثون أنهم أجروا تجاربهم على مادة يطلق عليها اختصاراً «EGCG» وهي أقوى المواد المضادة للاكسدة في نبات الشاي الأخضر، حيث قاموا باختبارها من خلال تجارب معملية على مجموعة من الفئران المصابة بداء البول السكري من النوع الأول الذي يصيب الغم والعيون بالجفاف.

وعلى الجانب الإيجابي، أكد الدكتور مجدي بدران استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أنه بالرغم من أن تناول الشاي والقهوة مرة واحدة يومياً يعزز من أداء المخ الالتهبي وينشط الذاكرة إلا أن الإكثار منها يقلل من كفاءة المخ.

وأوضح بدران أن المخ البشري الذي يشكل 2% فقط من وزن الإنسان يستهلك 25% من طاقة جسمه، ويتأثر بالعناصر الغذائية عن طريق إنتاج ما يسمى بالوصلات العصبية، وهي حوالي 300 نوع تؤثر على مستوى الذكاء والتفكير والإبداع والمزاج، والقدرة على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها.



والحمض في طبقة المينا والتي تعمل كمضادات للبكتيريا وتمنع العظام من الإصابة بحصى الكلى بسبب احتوائه على نسبة عالية من مادة «Oxalate» المالحه.

وأشار الدكتور جون ميلر من مدرسة ستريتش الطبية التابعة لجامعة لويولا في شيكاغو، إلى أنه يجب على المرضى الذين هم أكثر عرضة للإصابة بحصى الكلى تجنب الشاي المثلج لأنه أسوأ مشروب يمكن تناوله.

وأوضح ميلر أن أفضل مشروب للوقاية من حصى الكلى هو الماء، وذلك لأن الحمض تتكون جزيء ترسب الأملاح والمعادن الناتجة عن الغذاء بسبب عدم تناول كميات كافية من السوائل.

الحليب يفقد منافع التوت الصحية أثناء الخلط



ثمة فرق شاسع بين أكل التوت وشرب كوكتيل التوت؛ إذ يبدو أن الحليب الذي يضاف إلى التوت، في الكوكتيل، يقوم بإسكات الخصائص المضادة للاكسدة الموجودة في ثمرة التوت.

هذا ما يفيدنا به الباحثون الإيطاليون في المعهد الوطني للأبحاث الغذائية «إيزران» بروما الذين ينصحون بتفادي خلط التوت والحليب معاً في حال أردنا الاستفادة من منافع التوت الصحية.

يذكر أن ثمرة التوت تحتوي على مواد الفينول المضادة للاكسدة. ويعتقد أن هذه المواد لها مفعول وقائي إزاء الإصابة بأمراض الأوعية القلبية.

في حال أكلت هذه الثمرة لوحدها، فإن 200 غراماً منها تكفي لإعطاء الجسم كمية مركزة من الفينول، من جهة، وتعمل على التقليل من نسبة امتصاص الحديد بالدم، من جهة أخرى.

لدى شرب كوب من الحليب سوية مع أكل هذه الثمرة فإن كثافة الفينول تتراجع بصورة لافتة. في حين، تعمل هذه الثمرة الغنية بالبروتين (الكوكتيل) في تكثيف نسبة امتصاص الحديد بالدم. وهذا ما يحصل كذلك لدى خلط الحليب مع الشاي أو بوردو الشوكولا.

ويعزي الباحثون الإيطاليون دور الحليب «المعطل» إلى وجود بروتينات داخله تتلصق بجزيئات الفينول وتمنع امتصاصها من الجسم.

الجديد في الطب

دواء جديد لارتفاع ضغط الدم الرئوي

يتم التعرف على ارتفاع ضغط الدم الرئوي بزيادة في ضغط الدم في الشريان الرئوي، ويعاني المصابون به من ضيق نفوس لدى قيامهم بأي مجهود جسدي أو إصابتهم بالتعب المزمن، هكذا، يضيء صعود السلم أو التمشي في الزفة مشكلاً تنفسياً تبعدهم للأسف عن المتاع المائية من ممارسة رياضة المشي.



لا بل هي تنتمي إلى سلة من المعالجات التي تراقب مرض ارتفاع ضغط الدم الرئوي وهو مرض نادر يتميز بالاستناد التدريجي للأوعية الدموية الرئوية. في حال لم يكتف المريض باستشارة الطبيب والخضوع للعلاج الضروري فإن هذا المرض يفتك به في غضون سنتين إلى ثلاث سنوات.

بكتيريا الفم تزيد الإصابة بالأزمات القلبية

وجدت مجموعة من الباحثين الأمريكيين أنه مع تزايد نسبة البكتيريا الموجودة داخل فم الإنسان، تتزايد أخطار التعرض للأزمات القلبية بشكل كبير أيضاً. وتبين للباحثين من خلال الدراسة التي أجروها خلال الأونة الأخيرة بجامعة بافلو في ولاية نيويورك الأمريكية أن هناك سببين رئيسيين للأمراض هما (Ta-nerellaForsynthesis-Preventella Inte-media)، وقد اتضح لهم أن هذين السببين على علاقة مهمة من الناحية الإحصائية بزيادة أخطار التعرض للأزمات القلبية.



وقال الباحثون إن تلك الدراسة شملت 386 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والثلاثين والتاسعة والستين ممن تعرضوا لأزمات قلبية، وكذلك 840 آخرين لم يسبق لهم وأن تعرضوا لأي من تلك الأزمات والذين استعان بهم الباحثون لإكمال النتائج الخاصة بالدراسة البحثية. وقد قام الباحثون بسحب عينات من لويحة الإنسان التي تم تجميعها خلال 12 موقفاً باللفة الخاصة بجميع من شاركوا في الدراسة.

وبعدا تم تحليل تلك العينات للبحث عن وجود ستة من أشهر أنواع البكتيريا البورية وكذلك العدد الإجمالي لها. وأظهر هذا التحليل أن المرضى يابون نسبة أعلى من كل نوع من أنواع البكتيريا مقارنة بأفراد الفئة الأخرى التي لم تتعرض لأزمات قلبية.

كما أشارت النتائج إلى أن زيادة أعداد البكتيريا المختلفة يدخل الفم تزيد أيضاً احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية. من جانبه، شدد دكتور أوليفيسو أندريانكاجا -الباحث الحاصل على الدكتوراه في كلية طب الأسنان التابعة لجامعة بافلو- على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية من أجل قياس بكتيريا الفم لدى المشاركين الذين لا يعانون مشكلات في القلب عندما شاركوا في الدراسة، ومرة أخرى عندما يتعرضون لأزمات قلبية، كما أشار الباحثون إلى أن تلك الدراسات المستقبلية ستكون ضرورية بهدف تقديم تقييم أفضل لتلك العلاقة المحتملة.