



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 بتبويض قلبية، لكنها تراجمت عن هذه التوصية عام 2005 بعدما بينت دراسات أن كمية قليلة جداً من الكوليسترول في البيض تنتقل إلى مجرى الدم.

ويصنع 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 ومشروبات 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 والحفظة 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 يخفض 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 ألماً 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 الكميات المنخفضة

والتحجج 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، أظهرت وجود ارتباط قوي بين استهلاك الفرد لكميات كبيرة من الألياف الطبيعية، وانخفاض مخاطر إصابته بالاورام السرطانية، إلا أنها لم تقترح الآلية التي يمكن أن تفسر هذه العلاقة.

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

ثم تبيته، وفقاً لتوقعات الباحثين. ويأمل الباحثون أن يتمكنوا مستقبلاً من إجراء بحوث لكشف 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 الألياف بكتين يمكن أن تتوافر في الأنسجة، لتكون في مواجهة الأورام السرطانية.

وأوضحت الدكتورة لويس في مركز جامعة رويستر الطبي في نيويورك، بأن الألياف من تناول الخضراوات والفواكه وفيتامينات «أ» و«ج» والسيلينيوم، قد يقلل من إصابة الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية بالآثار نتيجة فرط التأكسد، ويزيد من القدرة الانتافية 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 بآلم 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 للمرض 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 عشققات 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 الفم والعيون بالجفاف. وعلى الجانب الآخر، 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 الذهني 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 بالموصلات العصبية، وهي حوالي 300 نوع تؤثر على مستوى الذكاء والتفكير والإبداع والمزاج، والقدرة على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها.

وعلى صعيد متصل، حذر طبيب أمريكي من أن تناول الشاي المتلج قد يزيد خطر 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 المتلج لأنه أسوأ مشروب يمكن تناوله.

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



والحمض في طبقة المينا والتي تعمل كمضادات للبكتيريا وتمنع العظام العنابية، مما ينتج عنه تقليل تسوس الأسنان بسبب الطعام الذي يحتوي على الشاي.

وعن فوائد أنواع أخرى من الشاي، أكد باحثون أمريكيون أن الشاي الأخضر يساعده على منع أو تأخير الإصابة بمرض البول السكري من النوع الأول.

وأشار الباحثون الذين توصلوا لتلك النتيجة المثيرة من خلال دراستهم التي أجروها على مجموعة من حيوانات التجارب بكلفة طب جورجيا الأمريكية، إلى أن الشاي الأخضر يحتوي على مادة مضادة للاكسدة تحمي على نحو مدهل من هذا المرض الخطير

يختلف الناس في طريقة تناولهم للشاي باعتباره المشروب الأكثر شعبية في دول العالم، وان اختلفت طريقة صنعه وتحضيره، وهذا الاختلاف في الأنواع أعطي للقائمين عليه فرصة واسعة للترويج في منتجاته وطرق تحضيره.

وهذا التنوع يصاحب أيضاً الدراسات العلمية الحديثة التي تؤكد تارة فواتر الشاي بأنواعه المختلفة، وتارة أخرى تكشف المزيد من أضرار الشاي، والتي كانت آخرها ما أكده باحثون إيرانيون أن شرب الشاي شديد السخونة قد يكون له علاقة بسرطان المريء، حيث أكدت دراسة نشرت في صحيفة بريتيش ميديكال جورنال إن الشاي الأسود الذي تم إعداده عند درجة حرارة تزيد عن 70 درجة مئوية يزيد من خطر الإصابة بسرطان. وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين التبغ والخمور والإصابة بسرطان المريء.

وقد أجريت الدراسة على عادات شرب الشاي لنحو 300 شخص مصابين بسرطان المريء و 571 آخرين من رجال ونساء أصحاء من نفس المنطقة.

وتعتبر السرعة التي يشرب بها الشاي من العوامل المهمة أيضاً، حيث أكد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الشاي بسرعة، أي بعد أقل من دقيقتين من صبه، تزيد مرات فرص إصابتهم بسرطان مقارنة بأولئك الذين ينتظرون لمدة أربع دقائق أو أكثر.

وكانت دراسات بريطانية سابقة قد ذكرت أن الناس يفتلون تناول الشاي عند درجة حرارة تتراوح بين 56 و 60 درجة مئوية.

والسطور القادمة توضح لنا بعض التفاصيل في نتائج الدراسات العلمية التي تؤكد فوائد وأضرار تناول الشاي بأنواعه المختلفة، فقد أفاد باحثون بأن تناول ثلاثة أكواب من الشاي يومياً قد يقي النساء، تحت سن الخمسين، خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وقارن الباحثون السلالات الطبية والنمط المعيشي لمجموعة المشاركات في البحث ومجموعة أخرى مشابهة من النساء غير مصابات بسرطان الثدي.

وخلفت الدراسة إلى أن تناول الشاي، وبمعدل ثلاثة أكواب في اليوم، خفض احتمالات نمو أورام سرطانية بنحو 37 في المائة، بين النساء تحت سن الخمسين، إلا أنه لم تبد للمشروب التقليدي أي فوائد بين النساء من تجاوزن تلك السن وتناولنه بذات المقدار.

ويعتقد فريق البحث أن الخصائص الطبيعية المضادة للسرطان في تركيبة الشاي، ربما لها تأثير أكثر فعالية على أنواع الأورام السرطانية التي تنزح للنمو بين النساء صغيرات السن.

ووجد العلماء أن فوائد الشاي تعاطلت في الحد من خطر الإصابة بسرطان «لوبولار»، وبواقع 66 في المائة، ويمثل سرطان «لوبولار» الذي يؤثر في الفلقات العميقة داخل أنسجة الثدي الأمر الذي يحول من إمكانية اكتشافه إلا في وقت متأخر، واحداً بين كل عشرة إصابات بسرطان الثدي. وأوضح الباحثون أن تناول الشاي بانتظام، تحديداً بمعدلات عالية معتدلة، قد يقلل فرص الإصابة بسرطان الثدي بين النساء الصغيرات.

كما أفاد باحثون آخرون بأن الشاي يعدل ويضبط المزاج وهذا صحيح علمياً، فقد أثبتت دراسة عن تأثيرات واستهلاك الشاي الأسود على الحالة النفسية، أجريت أثناء حملة لتسليق جبل إيفرست، أن فنجاناً واحداً إلى فنجانين على مدار اليوم كان له تأثيرات إيجابية على الحالة النفسية للمتساقدين، فقد حسن الشاي من أداءهم الحركي وقدرتهم على التركيز واليقظة كما قلل من شعورهم بالتعب.

وكشفت سولين نافويس اختصاصية التغذية في معهد بوني ليفر للأبحاث الغذاء والتغذية بهولندا، أن الشاي يعد أيضاً مصدراً ممتازاً لمادة الفلويويد التي تساهم في المحافظة على الأسنان سليمة، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تزيد مقاومة

الجديد في الطب

دواء جديد لارتفاع ضغط الدم الرئوي

يتم التعريف عن ارتفاع ضغط الدم الرئوي بزيادة في ضغط الدم في الشريان الرئوي، ويعاني المصابون به من ضيق نفس لدى قيامهم بأي مجهود جسدي أم إصابتهم بالتعب المزمن، هكذا، يضيء صعد السلام أم التمشي في الزفة مشكلاً تنفسية تبعدهم للأسف عن المنافع الناتجة من ممارسة رياضة المشي.

لا بل في تنمى إلى سلة من العوارض التي تترافق مع ارتفاع ضغط الدم الرئوي وهو مرض نادر يتميز

بالانسداد 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.



ثمة 200 ألف مريض، حول العالم، يعانون من هذا المرض، ومن اللافت أن معظمهم نساء شابات، على

15 من أصل مليون شخص مصاب به. اليوم، ثمة خير مفرح بالنسبة لهؤلاء المرضى، إذ سوفت شركة (Myogen) الأمريكية يتم تسويقها باسم (Letaris)، في حين يتم تسويقها

بأوروبا باسم (Volibris)، وأثبت الدواء قدرته على الحد من عوارضه، بعد 12 أسبوعاً على بدء العلاج تمكن المتطوعين المرضى من المشي خمسين متراً أكثر من دون الشعور بضيق نفس.

ووجدت مجموعة من الباحثين الأمريكيين أنه مع تزايد نسبة الإصابة الموجودة داخل فم الإنسان، تتزايد أخطار التعرض للآزمات 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 للآزمات القلبية.

وقال الباحثون إن تلك الدراسة شملت 386 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والثلاثين والتاسعة والستين ممن تعرضوا للآزمات القلبية، وكذلك 840 آخرين لم يسبق لهم وأن تعرضوا لأي من تلك الآزمات 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. وبعدها تم تحليل تلك العينات للبحث عن وجود ستة من أشهر أنواع البكتيريا الدورية 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 للآزمات القلبية.

كما أشارت النتائج إلى أن زيادة أعداد البكتيريا المختلفة بداخل الفم تزيد أيضاً احتمالات الإصابة بالآزمات القلبية، من جانب، شدد دكتور أوليفيسو أندريانكايا -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 للآزمات القلبية، كما أشار الباحثون إلى أن تلك الدراسات المستقبلية ستكون ضرورية بهدف تقديم تقييم أفضل لتلك العلاقة المحتملة.

ووجدت مجموعة من الباحثين الأمريكيين أنه مع تزايد نسبة الإصابة الموجودة داخل فم الإنسان، تتزايد أخطار التعرض للآزمات 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 للآزمات القلبية.

وقال الباحثون إن تلك الدراسة شملت 386 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والثلاثين والتاسعة والستين ممن تعرضوا للآزمات القلبية، وكذلك 840 آخرين لم يسبق لهم وأن تعرضوا لأي من تلك الآزمات 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. وبعدها تم تحليل تلك العينات للبحث عن وجود ستة من أشهر أنواع البكتيريا الدورية 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 للآزمات القلبية.

كما أشارت النتائج إلى أن زيادة أعداد البكتيريا المختلفة بداخل الفم تزيد أيضاً احتمالات الإصابة بالآزمات القلبية، من جانب، شدد دكتور أوليفيسو أندريانكايا -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 للآزمات القلبية، كما أشار الباحثون إلى أن تلك الدراسات المستقبلية ستكون ضرورية بهدف تقديم تقييم أفضل لتلك العلاقة المحتملة.

ووجدت مجموعة من الباحثين الأمريكيين أنه مع تزايد نسبة الإصابة الموجودة داخل فم الإنسان، تتزايد أخطار التعرض للآزمات 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 للآزمات القلبية.

وقال الباحثون إن تلك الدراسة شملت 386 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والثلاثين والتاسعة والستين ممن تعرضوا للآزمات القلبية، وكذلك 840 آخرين لم يسبق لهم وأن تعرضوا لأي من تلك الآزمات 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

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 (الكوكتيل) في تكثيف نسبة امتصاص الحديد بالدم، وهذا ما يحصل كذلك لدى خلط الحليب مع الشاي أم بوردو الشوكولا.

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