

الفواكه والخضروات تقي جسم الإنسان من الأمراض الخطيرة



على رئاتهم وقلوبهم سليمة، وإنه تم الربط بين الفواكه والأسماك وتحسن وظيفة الرئة وتراجع خطر الإصابة بمرض الرئة المزمن. وأوضحت النتائج أن الفواكه والخضروات مصادر قوية للفيتامينات المضادة للاكسدة مثل فيتامين سي وفيتامين إي اللذين تم ربطهما بتحسين عمل الرئة، في حين أن أحماض «أوميغا 3» الموجودة في السمك ربما تسهم أيضاً في صحة الرئة.

منع الإصابة بالزهايمر

وجاءت هذه الدراسة لتؤكد أنه يمكن تجنب مرض الزهايمر المدمر للذاكرة والمخ عن طريق أداء التمارين الذهنية وتناول الفاكهة والخضروات بكميات كبيرة. وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين يواظبون على أداء التمارين الذهنية بانتظام، ويمارسون هوايات منشطة للذهن مثل ممارسة المسابقات الكلامية وحل الكلمات المتقاطعة، ويحافظون على أوزانهم في مستويات صحية، ينخفض لديهم خطر التعرض للزهايمر.

«أ و ج» والسيلينيوم، قد يقلل من إصابة الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية بالأذى نتيجة فرط التأكسد، ويزيد من القدرة الانطافية عند الرجال. وأظهرت نتائج الدراسة أن تناول الصويا المحتوية على الأيزوفلافون من نوع «جينستين» و «ديزين» يساعد على تحسين القدرة الاكسبائية نتيجة كبحه فرط التأكسد واعتلال الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية.

الحفاظ على الأجنة من المشوهات

أكدت نتائج دراسة حديثة أن الحوامل اللاتي يتناولن وجبات غنية باللحوم ومفيرة بالفواكه والخضروات يتضاعف لديهن احتمال ولادة أطفال يعيوب الشفاة المشقوقة.

وقد أجريت الدراسة على 203 نساء امرأة وضعن أطفالا يعيوب خلقى و178 امرأة ولدن أطفالا يتمتعون بصحة جيدة، وتركزت حول تحليل أنظمة غذائهن بعد 14 شهرا من الولادة والتي عادة ما تماثل النمط الغذائي خلال الأشهر الثلاثة التي تسبق الحمل والأشهر الثلاثة اللاحقة له.

وأن النساء اللاتي استهلكن نسبة أكبر من اللحوم والمعالجة والبيتزا والبقول والبطاطس أكثر عرضة لإنتاج أطفال يعيوب خلقية خاصة الشفاة المشقوقة، في حين أن من يتناولن الأسماك والخضروات والفاكهة ولدن أطفالا أصحاء.

تقوية وظائف الرئة

وكشفت نتائج دراسة جديدة أن الرجال الذين يأكلون كمية كبيرة من الفواكه والخضروات والسمك قد يحافظون



أكدت الأبحاث الطبية أهمية الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة بصورة كبيرة، للوقاية من نزلات البرد، وذلك لأنها تحتوي على عناصر ومركبات طبيعية تسهم بصورة كبيرة في تقليل فترة وأعراض البرد والآثار الجانبية التي قد يعاني منها المريض.

إعداد / إيفاق سلطان سيف

مكافحة الخلايا السرطانية

وقد أكد الأشخاص الذين أجريت عليهم الأبحاث قلة فترة معاناتهم من الآثار الجانبية لنزلات البرد بصورة أسرع من أقرانهم الذين لم يعتادوا على الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة. كما توصل الأطباء إلى أن الإكثار من تناول الخضروات والفواكه، يؤدي إلى انخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية، حيث أظهرت الأبحاث أن ألياف البكتين التي تتوافر في هذه الأصناف الغذائية، هي التي تمنحها خصائص وقائية في مجال محاربة الخلايا السرطانية. وأشار باحثون من معهد بحوث الغذاء في بريطانيا، إلى الدور المحتمل لاستهلاك الخضروات والفواكه في محاربة الخلايا السرطانية، عن طريق إيضاح الآليات التي تحدث على المستوى الجزيئي في الخلايا. وأوضحت الدراسة أن بعض الجزيئات التي تنفصل من ألياف البكتين، الموجود في جميع أصناف الخضروات والفاكهة، تعمل على الارتباط ببروتين «جالاكتين 3» الذي يلعب دورا في تطور الورم السرطاني، ومن ثم تثبيطه.

زيادة خصوبة الرجال

وهناك أبحاث طبية تؤكد، أن الإكثار من تناول الخضار والفاكهة وفيتامينات

(6) أسئلة طبية محيرة

(1)- هل يمكن أن تنجب المرأة الحامل توأما من رجلين مختلفين؟

انه ليس محتملا فقط بل وتم تسجيله في السجلات الطبية وتعرف هذه الحالة بالتعبير الطبي، ولقد تم تسجيل أول حالة من نوعها عام 1810 بواسطة الطبيب جون أشر، أول طبيب حائز على درجة طبية في الولايات المتحدة. وفقا للدكتور أشر، أقامت سيدة بوضا علاقة مع رجل أسود ثم رجل أبيض خلال وقت قصير من بعضهم البعض فأنجبت توأما أحدهما أبيض والآخر حنطي داكن. ومنذ ذلك الحين وهناك تزايد في عدد الحالات المبلغ عنها.

ويمكن لخلايا الحيوانات المنوية أن تعيش داخل جسم المرأة من أربعة إلى خمسة أيام. وعندما تحدث الإباضة تبقى البويضة فعالة من 12 إلى 48 ساعة قبل أن تتحلل؛ وهكذا، يمكن أن تستمر فترة الخصوبة من خمسة إلى سبعة أيام. ويوضح الدكتور لورانس بي. رولن مؤسس ومدير مركز الخصوبة الطبي الساحلي في إرفين، كاليفورنيا، «إذا كان التوأم أخوين، حيث يتم تلقيح البويضة بحيوانين منويين وينتجان طفلين فريدين جينيا فيمكن أن يكون أحد الأطفال أكبر سنا بقليل من الطفل الآخر. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت المرأة في حالة إباضة، وأطلقت البويضتين اثنتين تم أقامت علاقة مع رجلين مختلفين، فيمكن أن تنجب البويضات من الرجلين معا، ما ينتج توأما من رجلين مختلفين.

(2)- هل يسبب التهاب الحلق البكتيري حكة في الشرج؟

يقول الدكتور ستيفارت فيشير: بالتأكيد لا، «لا ينتقل التهاب الحلق البكتيري، فقط الإصابات الفيروسية يمكن أن تنتقل، مثل التهاب الكبد». ومن أعراضها الشائعة حكة في الحنجرة، والأنف، والعيون. على أية حال، يمكن أن تكون الحكة في الشرج مؤشرا على الإصابة بالبواسير (أو الانتباه أكثر لما تتناوله من أطعمة قد تكون غنية بالبهارات والفلفل، كذلك النظافة الشخصية أثناء التواجد في الحمام).

(3)- هل تسبب حركة الأمعاء صداعا حادا؟

تقول الدكتورة باتريسيا راموند مختصة في طب الجهاز الهضمي: «يمكن أن يحدث الصداع الحاد مباشرة بعد السعال الشديد، أو الإجهاد، وفي الحقيقة، أي شيء يعمل على رفع أو خفض ضغط الدم البطني بسرعة يسبب الصداع. وأحيانا تكون هذه الصداع حادة. وإذا استمرت هذه الحالة، فيجب أن يقوم المصاب بعمل فحص للدماغ للتأكد من عدم وجود ورم دماغي أو تمدد في الأوعية الدموية، فهذا النوع من الصداع المستمر قد يكون إنذارا مبكرا على وجود اضطراب خطير.

(4)- هل يرتبط صداع المغنيسيوم بنقص المغنيسيوم؟

قام الدكتور ألكساندر موسكوب وزملاؤه من مركز جامعة نيويورك الحكومية للعلوم الصحية في بروكلن بوضع خطة لتقييم وفحص الأعراض السريرية لاستجابة المرضى للعلاج بجرعات المغنيسيوم. واشترك في البحث 40 شخصا (11 امرأة) كانوا يعانون من صداع معتدل أو حاد. فجاءت نتائج هذه الدراسة رائعة. حيث لم يستجب ثمانية مرضى فقط إلى جرعات المغنيسيوم، بينما اختفى الصداع بشكل كامل خلال 15 دقيقة عند 32 مريضا من أصل 40 أي (80%).

الجسم، تماما كما يحدث مع الرجال الذين لم يخضعوا للعملية. وأحيانا بعد العملية، قد تطور الرجال رد فعل منيع ضد الحيوانات المنوية. وبما أن الحيوانات المنوية لا تقابل خلايا المناعة عادة، فيمكن أن يسبب ذلك تفاعلا مع الخلايا المناعية التي تهاجمها وفي الوضع الطبيعي يسبب ذلك الأمراض، مثل التهاب المفاصل الروماتزمي، ومرض سكر الأطفال، والتصلب اللويحي، أو تصلب الشرايين، ولكن ليس هناك برهان جازم على ذلك حتى الآن.

(6)- هل مقالتي التيفلون غير اللاصقة مضرة بالإنسان؟

وفقا لوكالة الحماية البيئية تعتبر قدور ومقالي التيفلون «Teflon» المكسوة بطبقة غير لاصقة خطيرة. والمذنب في ذلك حامض (perfluorooctanoic) (بي إف أو أي)، وهو مادة كيميائية تنتج عرضيا أثناء إنتاج التيفلون، لكن ذلك ليس النظرية الموجودة في المنتج النهائي. بل معظم المخاوف التي تحيط بالتيفلون تنجم عن دراسات علمية عديدة تقوم بها مجموعات علمية.

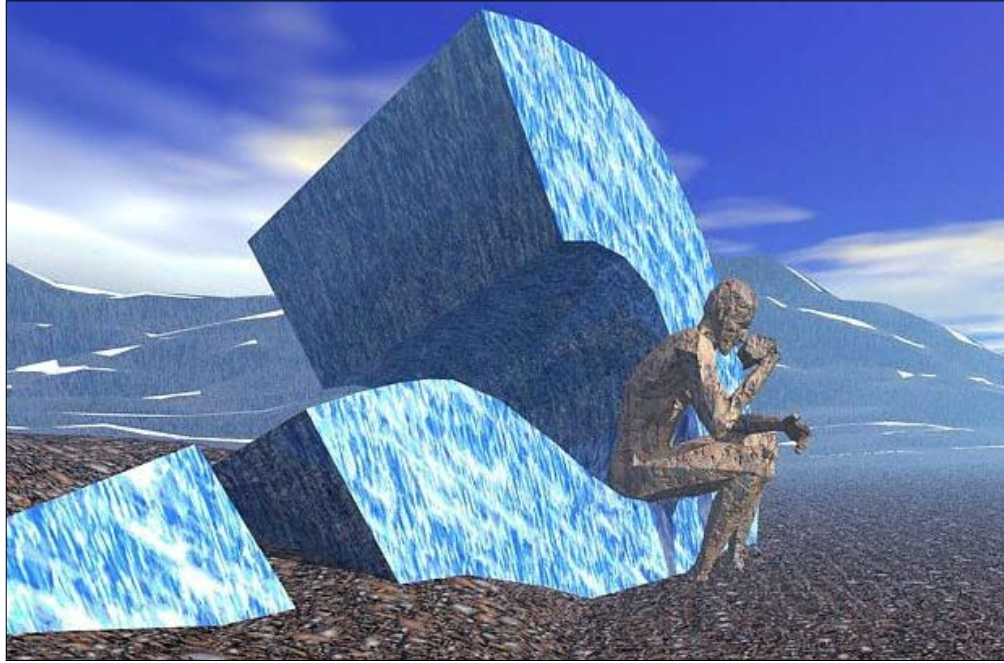
ففي عام 2005، صدر بيان يقول أن المذنب هو «بي إف أو أي» الذي يسبب العامل السرطاني عند الإنسان وتم ربطه بعدة أنواع من السرطان، بالإضافة إلى العيوب الولادية ونقص المناعة في الاختبارات الحيوانية. وتصرح التقارير بأن التيفلون عندما يسخن إلى درجات حرارة عالية جدا، يصدر أبخرة سامة. وفي درجات حرارة أعلى تبدأ هذه المقالي بإطلاق مواد مماثلة لتلك التي استعملت في الحرب الكيميائية (بالمقارنة، تبدأ الزبوت بالتفكك عند 375 درجة فهرنهايت.)

لذا لم تترك المقالي والقدور على درجة حرارة عالية جدا لفترات ممتدة من الوقت، فإن مقالتي التيفلون تعتبر آمنة بما فيه الكفاية للاستعمال اليومي. وقد نشر تقرير مؤخرا وجد فيه العلماء بأنه بعد أن سخنوا مقالتي التيفلون إلى درجة 600 درجة فهرنهايتية تم إنتاج أو تصدّر الغاز السام (بي إف)، حتى الكميات الموجودة من هذه المادة على التيفلون الجديد لم تشكل أي خطورة.

حيث عانى بعض المتطوعين الصحيين في الدراسة من مستوى منخفض من مصل المغنيسيوم المؤين، لكن مستويات المغنيسيوم الكلية كانت طبيعية. ويقترح الباحثون دعم فكرة أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يكون عاملا مهما في علم أسباب الصداع. أما سبب المستوى المنخفض لمستويات المغنيسيوم فهو الامتصاص السيء، والحمية الناقصة بالمغنيسيوم، وربما الأكثر أهمية، خسارة المغنيسيوم المفرطة في البول بسبب مرض السكري أو الإجهاد المفرط. وتعتبر الكمية اليومية الموصى بها للمغنيسيوم 350 ملليغراما للرجال، و280 ملليغرام للنساء. وتعتبر أغنى المصادر بهذا المعدن الحبوب الكاملة من البنق، والبنوز، وقرنوب النبيات، والكاكاو، والخضار الخضراء.

(5)- هل تسبب عملية قطع القناة الدافقة مرض التصلب اللويحي؟

يقول الدكتور جاك مايلو أستاذ ورئيس طب المسالك البولية في كلية طب جامعة تمبل، «إن قطع القناة الدافقة لا يسبب التصلب اللويحي». ولكن بعد إجراء العملية تواصل الخصيات صنع الحيوانات المنوية. وعندما تموت هذه الخلايا يمضها



ويعاني حوالي 18 مليون امرأة وحوالي 5 ملايين رجل في الولايات المتحدة من صداع الشقيقة. يقول الدكتور موسكوب: لا يحصل الأمريكيون عموما على ما يكفي من المغنيسيوم من الحمية الغذائية، وعندما تموت هذه الخلايا يمضها

طب بديل

زيت الخزامى مضاد للالتهابات الفطرية

لأريديغ/متابعات

أكدت دراسة برتغالية أن زيت الخزامى يمكن أن يساعد في معالجة الأمراض الفطرية للبشرة والأظافر. وأفاد علماء برتغاليون بأن هذا الزيت يدمر الجدار الخلوي للفطريات ما يقضي على هذه الفطريات. وأشار الباحثان ليجيا سالجويريو و اوجينيا بينتو من جامعة قلورية البرتغالية، إلى أن السنوات الماضية شهدت تزايدا في حالات الإصابة بالفطريات خاصة لدى الأشخاص المصابين بضعف المناعة وأن الفطريات طورت في الوقت ذاته مناعا ضد الوسائل العلاجية المضادة لها. ويرى الباحثان في هذا الزيت بديلا فعالا ضد الجرثائم المستعصية على العلاج التقليدي. ونشرت الدراسة اليوم الثلاثاء في مجلة جورنال أوف ميدكال مايكرو بايولوجي.

وتتغذى الفطريات الجلدية على البشرة والشعر والأظافر ما قد يؤدي إلى الإصابة بالتهابات في فروة الرأس والأظافر وحكة واحمرار في الفروة. ولا تضر الفطريات الخميرية الأصحاء عادة ولكنها يمكن أن تؤدي إلى التهابات في البشرة والأغشية المخاطية ويمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة لدى المرضى ضعاف المناعة وذلك في حالة وصولها إلى مجرى الدم.



واستخلص الباحثان هذا الزيت من نباتات في جنوب البرتغال. ويعتبر هذا الزيت مهدئا للعضلات وهو موجود في العديد من مستحضرات التجميل ووسائل العناية بالبشرة. ومن المنتظر أن تجرى الآن اختبارات إكلينيكية على الزيت لمعرفة ما إذا كانت هذه النتائج المخبرية صالحة للتطبيق على المرضى.

التين أفضل منشط للذاكرة



القاهرة/متابعات:

توصلت دراسة مصرية حديثة إلى أن ثمار التين الطازجة أو المجففة تعتبر أفضل مادة منشطة للرايين، وذلك لاحتوائها على أكثر المصادر الغنية بالطاقة الضرورية لجسم الإنسان التي تساعد على ممارسة نشاطاته المختلفة. وأوضحت الدراسة أن تناول ثمار التين في أوقات المذاكرة ينشط ذاكرة الطلاب، لاحتوائه على السكريات التي تصل إلى النسبة 60% والتي تساعد الجسم على امتصاصها بسهولة بعد نحو نصف ساعة من تناولها. وأشارت الدراسة إلى أن التين المجفف غني بعنصر الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان، وأن ثمار التين من الفواكه الغنية بالألياف الطبيعية ذات الفوائد الصحية العديدة، مثل الوقاية من سرطان القولون والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعتبر ملينا جيدا للأمعاء، لذا ينصح المرضى المصابون بتناوله على الريق لعدة أيام. هذا بالإضافة إلى أن التين يساعد في التخلص من السعال ومفيد لمرضى الربو الشعبي والتهابات الشعب الهوائية.

فحص جديد للسكري.. دقيق وسريع

أبي/متابعات

مسبق للمريض. وقال إن هذا الفحص لا يحتاج لأن يكون المريض صائما قبل الفحص باي فترة زمنية وأن تؤخذ عينات دم إضافية منه. وأشار إلى أن الفحص الجديد يعتبر مهما جدا ليس فقط للمريض المصاب بالسكري ولكن كونه يمكن الأطباء من اكتشاف المرض مبكرا لدى الأشخاص الذين تم فحصهم. ومن ثم بدء العلاج والمتابعة في الوقت المناسب لتفادي أية مضاعفات للمرض.

اعتمدت منظمة الصحة العالمية فحصا جديدا لتشخيص مرض السكري وهو فحص للدم يقوم على تحديد بروتين «انتش ب آيه 1 سي» ما يجعله فحصا دقيقا وسريعا لتحديد متوسط نسبة السكر في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر السابقة للفحص. وأوضح الدكتور محمود فكري وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون السياسات الصحية في وزارة الصحة أن هذا الفحص يعتبر تطوراً إيجابياً في تشخيص وعلاج داء السكري والمرضى المصابين به. لافتاً إلى أن الفحص الجديد يعتمد على عينة واحدة من الدم وبدون تحضير

