

## عصير التوت يعمل على استقرار مستوى السكر في الدم

أظهرت الأبحاث الطبية أن تناول عصير التوت بصورة منتظمة يعمل على استقرار مستوى السكر في الدم خاصة بين مرضى السكر وهو يساعد مرضى السكر النوع الثاني من السيطرة عليه. وأوضحت الأبحاث أن مرضى السكر النوع الثاني يكافحون من أجل استقرار مستوى السكر في الدم في الوقت الذي تعجز فيه أجسامهم عن إنتاج الأنسولين

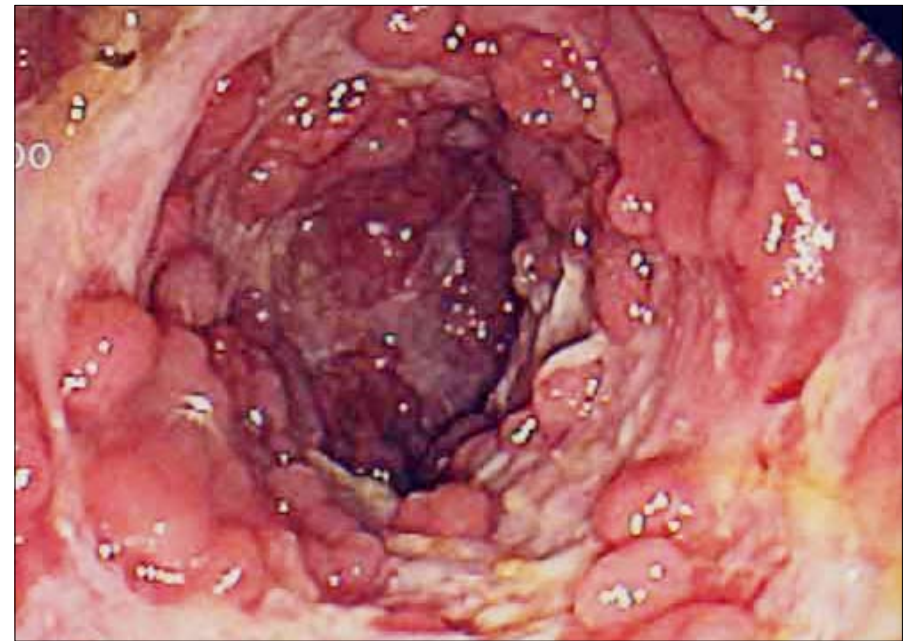
اللازم للوظائف الحيوية به، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط». وتوصلت الأبحاث الحديثة إلى أن عصير التوت يحتوي على إنزيم مهم يلعب دوراً في السيطرة على استقرار مستوى السكر في الدم بين مرضى السكر النوع الثاني، حيث أشارت التجارب الأولية التي أجريت على فئران التجارب فاعليته في السيطرة على السكر في الدم.



## الطب والحياة

### القولون العصبي.. حالة نفسية وعادات غذائية

## إحصائيات: النساء أكثر إصابة بالقولون من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف



القولون العصبي.. هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من المأكولات والمشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التعامل غير طبيعي للجهاز الهضمي أعراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات وآلام غامضة ومتكررة وإسهال أو إمساك.

وتشير الدراسات الطبية إلى ارتباط متلازمة القولون بعوامل عديدة، أهمها نمط الحياة، والنظام الغذائي، والتغيرات الحياتية التي قد يتعرض لها الفرد، فيشعر بتغير في حركة القولون لديه، يتمثل بمجموعة من الحركات اللينة أو المتزايدة، والإصابة بالإمساك أو الإسهال، مع آلام وانتفاخ واضطرابات في البطن.

وقد توصل فريق من العلماء الفرنسيين بعد عدد من التجارب التي أجريت على مجموعة من الفئران أن نبات الزنجبيل له تأثير فعال فهو يعالج التهابات القولون، مشيرين إلى أن تناول 2 جرام من الزنجبيل في صورة بودرة يومياً يخفف من التهابات القولون العصبي ويعمل على تهدئة الأمعاء.

كتبت / مروة رزق

## كوب من القهوة يوميا يساهم في زيادة الوزن



كثرت الدراسات حول القهوة هل هي مفيدة أم مضر؟.. ويتفق الخبراء على أن الاستخدام المعتدل للكافيين لن يكون مضر للأفراد بصورة عامة، حيث يجب أن تكون أعلى نسبة لتناول الكافيين هي 500 ملجم يوميا، والنسبة المتوسطة 205-500 ملجم، أما النسبة القليلة فهي أقل من 250 ملجم.

وقد توصلت دراسة طبية إلى أن تناول كوب من القهوة يوميا يعمل على زيادة وزنك بمعدل 5.4 كيلوجرام سنويا. ومع انتشار محال القهوة السريعة في الكثير من شوارع الدول الأوروبية والأمريكية بل في العالم أجمع، دقت دراسة طبية ناقوس الخطر من أن هذه المحال والكافيتريات تسهم بصورة كبيرة في زيادة حدة مشكلة البدانة حول العالم. وأوضحت الدراسة أن تناول كوب من القهوة اللاتينية بلبن كامل الدسم تحتوي على 153 سعرا حراريا في مقابل نفس الكوب المعد باللبن خالي الدسم أو بدون لبن تصل السعرات الحرارية إلى 35 سعرا حراريا.

### "الإسبريسو" يؤدي القلب

يعود الجدل العلمي مجدداً حول القهوة، فبعد أن وجدت دراسة أخيرة أن فنجان "الإسبريسو" قد يؤدي القلب، يزعم علماء، وفي أحدث دراسة، أن فنجاناً من القهوة المركز، قد يكون المنقذ للحياة لما للكافيين من خصائص قد تساعد في وقاية القلب.

وكتشف الباحثون في قسم البحوث في مؤسسة "كايسر بيرماننت" الأمريكية، أن مخاطر الإصابة بعدم انتظام دقات القلب تقل بين الذين يشربون القهوة بانتظام، وكلما زاد استهلاكهم من المشروب، قل خطر تعرضهم لتلك الحالة. وبمتابعة أكثر من 130 ألف رجل وامرأة تراوحت أعمارهم بين سن 18 عاماً إلى 90، خلص الباحثون إلى أن المشاركين من تناولوا أربعة أكواب قهوة فما فوق يوميا، تراجعت احتمالات إدخالهم المستشفى جراء عدم انتظام دقات القلب بمعدل 18٪.

وتناقص الاحتمال إلى 7٪ بين من يحتسون ما بين كوب واحد إلى ثلاثة أكواب قهوة في اليوم، مقارنة بمن لا يتناولونها، إلا أن البحث الذي قدم أمام المؤتمر السنوي لجمعية أمراض القلب الأمريكية، لم يجد ارتباطاً تلقائياً بين القهوة وتقلص خطر الإصابة بعدم انتظام دقات القلب، الذي ربما يعود كذلك إلى ممارسة التمارين الرياضية أو الحمايات الغذائية المتبعة.

وتزامنت الدراسة مع أخرى إسبانية، أظهرت أن تناول ثلاثة فناجين قهوة يوميا يضاعف فرص الوفاة جراء أمراض القلب بنسبة الربع، وبين النساء تحديداً.

وكانت دراسة إيطالية، أكدت أن استهلاك مشروب واحد غني بالكافيين ربما يكون كافياً لإحداث تلف محتمل في القلب، مشيرة إلى أن تناول فنجان واحد من قهوة "الإسبريسو"، على سبيل المثال، كاف للحد من معدل تدفق الدم إلى القلب بنسبة 22٪، في غضون ساعة من احتساء المشروب.

ووجدت أخرى أمريكية أن تناول عدة فناجين من القهوة في اليوم قد يبعد مرض الزهايمر، كذلك وجد البحث الذي أجراه "مركز فلوريدا للأبحاث مرض الزهايمر" في تامبا، أدلة قوية تثبت أن فوائد القهوة لا تقف عند الوقاية من المرض فقط بل وعلاجه أيضاً. ولفتت دراسة بريطانية إلى أن تناول ثمانية أقداح من الشاي يوميا له مردود صحي كبير مثل خفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات، بالإضافة إلى ذلك، زعمت الدراسة أن للمادة المتوفرة في الشاي والقهوة والكاكاو له أثر إيجابي على وظائف العقل وتزيد اليقظة وتقوي الذاكرة على المدى القصير.

### مصادر الكافيين

يوجد الكافيين في العديد من المشروبات والأطعمة والعقاقير الطبية، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والمشروبات الأخرى الباردة اللطيفة مثل "ريد بول"، والشوكولاتة، والعقاقير الطبية الموصوفة، كما تحتوي بعض أقراص الصداع والمسكنات وأدوية السعال وأقراص التخسيس على الكافيين أيضاً.

وقد تظهر الأعراض الجانبية السلبية المذكورة حتى مع تناول كمية قليلة يبلغ معدلها 100 ملجم يوميا بالنسبة للبعض، فكل منا نسب استجابة مختلفة للمواد التي يتم تناولها.

لهذا يجب على الفرد أن يقوم باحتساب نسبة الكافيين التي يتناولها يوميا، واحتمالية زيادة الكافيين إثر بعض العقاقير الطبية التي يتناولها، فنناول 3 أقراص للصداع سيضيف 150 ملجم من نسبة الكافيين على مدار اليوم.

### أعراضه الجانبية

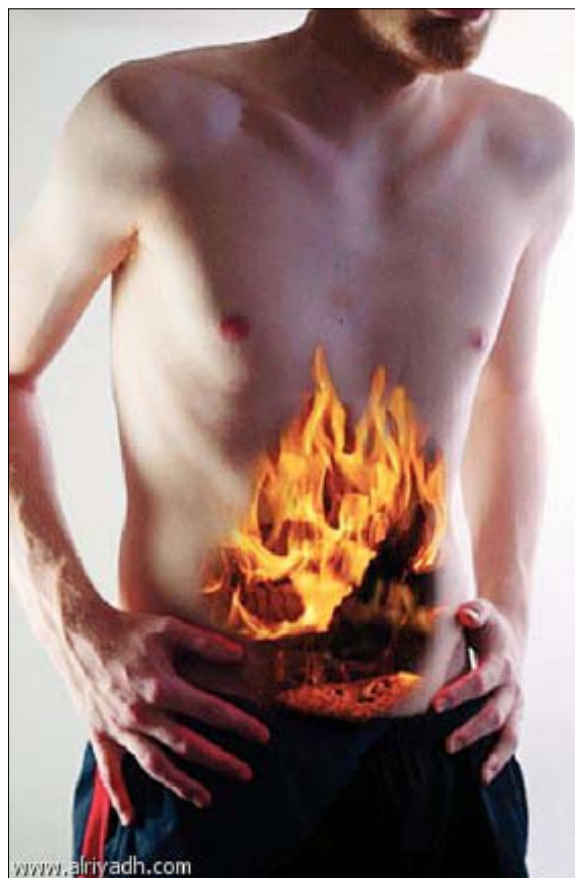
قد تتضمن أعراض الكافيين الجانبية: سرعة وعدم انتظام ضربات القلب، الأرق، العصبية وحدة الطبع، الارتعاش، الصداع، آلام البطن، الغثيان والتقيؤ، الإسهال وزيادة إدرار البول. كما أن هناك أثراً جانبياً آخر للكافيين ألا وهو احتمال إدمانه والاعتقاد عليه.

ويعمل الكافيين على زيادة ضغط الدم، حتى مع الأفراد الأصحاء، لكنه يزيد بصورة أكبر مع كبار السن على وجه الخصوص، لذا يجد الأفراد الذين يعانون قلعياً من ارتفاع ضغط الدم، أن تناول كميات كبيرة من الكافيين يزيد من نسبة ارتفاع ضغط الدم لديهم إلى مستويات غير مقبولة، كما توصل بحث إلى أن النساء اللاتي يتناولن كميات متفرقة من الكافيين لا ترتفع لديهن نسبة الحمل مقارنة بمن يتناولن نسبة معتدلة من نفس المادة.

ومن إحدى القضايا الأخرى هي وجود حمض التانينك والمتميز المعوية في الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لذا، فعند الإفراط في شرب تلك المشروبات فإنها تعوق الامتصاص المناسب للمواد المغذية والمعادن التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه بصورة الملائمة.



## أختصاصيو الجهاز الهضمي ينصحون بتناول كميات من الألياف الطبيعية و الفواكه والخضار والسلطات المتنوعة



العصبي، ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بعدة نصائح للتغلب على القولون العصبي:

- التقليل من حالات التوتر النفسي: وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس.

- الاهتمام بنوعية الأطعمة التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي: -البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للاضطرابات الهضمية.

ب-الحليب: وكذلك من الممكن أن يشككي المريض من سوء هضم الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشككي 40٪ من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب.

ج-العلكة: التقليل من مضغ العلكة التي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ.

د-المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي.

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيداً وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرغ المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام. وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات. وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار.

كما ينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة.

وأضاف العلماء أن الزنجبيل غني بمجموعة من المواد الفعالة التي تعالج الكثير من الأمراض، ناصحين بإضافة 50 جراماً من الزنجبيل المطحون على نصف كأس من الماء المغلي يترك ليبرد ثم تضاف ملعقة صغيرة من الخل ويشرب عند الشعور بالآلام القولون.

كما يوصي الأطباء باستخدام كبسولات زيت النعناع الفلفلي لمعالجة انتفاخ البطن، حيث أظهرت الدراسات أنها يمكن أن تساعد في كثير من الحالات. ولم يتم إجراء دراسات عميقة حول الأشكال الأخرى للنعناع الفلفلي، مثل الزيت أو المحلول. ويمكن علاج الشد العضلي بالعقاقير، كاستخدام عقار يحتوي على مادة "بوتيل سكوبولامين" الفعالة.

### أسباب القولون العصبي

- التدخين.  
- بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلقاً أو مكتئباً أو حزينا.  
- بعض المأكولات التي يختلف نوعها من شخص إلى آخر ومن هذه المأكولات الفلافل، الشطة الحارة الخضراوات غير المطبوخة كالخيار أو الفجل، الفول، العدس، القهوة.  
- وأوضحت أحدث الإحصائيات أن النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف وربما كانت المشاعر المرهقة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك.

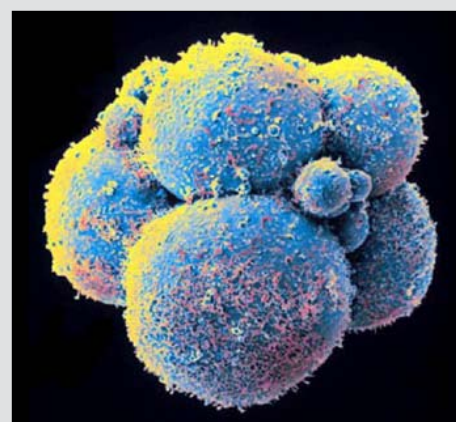
### أعراض القولون العصبي

- ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.  
- تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.  
- ظهور غازات عبر الفم والشرج.  
- انتفاخ البطن وأحيانا تقلصات مرثية.  
- عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل.

### لحمية القولون

إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فإن في حالة القولون

## الخلايا الجذعية تقضي على آلام المرضى



الشرق الأوسط".

ورغم الأهمية التي يوليها العلماء لأبحاث الخلايا الجذعية، إلا أنها تحظى بالكثير من الجدل حول أبحاثها، وجوهر هذا الجدل "كما في الجدل بالنسبة للإجهاد" يركز على متى تبدأ الحياة عندما يتم تلقيح البويضة، وارتفع هذا الجدل حول الخلايا الجذعية في بعض الدول إلى أعلى باعتبارها غير قانوني كما في النمسا والدنمارك وفرنسا وألمانيا وأيرلندا، والوضع مختلف في الولايات المتحدة التي تتعامل مع أبحاث الخلايا الجذعية في إطار قانوني، بالرغم من منع استخدام التمويل الفيدرالي في أبحاث تلك الخلايا.

وطوق نجاة للجنس البشري للتغلب على ما يعكر صفوهم الصحي. وتفيد الخلايا الجذعية في تجديد الأعضاء والأنسجة ومعالجة الأمراض الدماغية، ومعالجة عوز الخلايا، وعلاج أمراض الدم، وتفيد أبحاثها في تعلم المزيد من التطور البشري وذلك بسبب وجود جين معين "حامل وراثي" قد يكون مفلا أو خاملا، وقد يستخدم في تحديد أية صفات جينية أو شفرات ستظهر مستقبلياً مثل الإصابة بالسرطان وتشوهات الولادة، بالإضافة إلى استخدامها في تطوير أدوية جديدة قد تفيد الكثير من المرضى، وتقضي على الأهم، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء

واشنطن/متابعات،

رحلة ذات صبغة علمية يترقبها الكثير من العلماء والمرضى في كافة أنحاء العالم بدأتها الخلايا الجذعية في المعامل العالمية منذ بدأ التطرق لأبحاث تلك الخلايا في عام 1998 في جامعة (ويسكونسون ماديسون) بالولايات المتحدة الأمريكية.

واهتم العلماء والباحثون بالخلايا الجذعية لأسباب عديدة على الرغم من عدم وجود اتفاق كامل بينهم على تعريفها، إلا أن قدرة تلك الخلايا على القيام بأية وظيفة بعد أن يتم توجيهها للتخصص جعل منها أملاً لحل الكثير من المشكلات الصحية،