

## دراسة: طعام "حوض المتوسط" هو الأفضل لمرضى السكري

محررة المجلة العلمية التي نشرت الدراسة: "الناس الذين يتناولون أطعمة المتوسط، أكثر قدرة على تنظيم مستوى السكر في الدم بسبب الغذاء الذي يتناولونه، في حين تعمل الأدوية فقط عندما يرتفع مستوى السكر عن الحد اللازم". ويمكن لأولئك الذين يعانون النوع الأول من مرض السكري، والتي تتطلب حالتهم تناول الأسولين، أن يتناولوا الأطعمة المتوسطية، مع ممارسة التمارين الرياضية ما يجعلهم في غنى عن تناول الأسولين، وفي حال لم تنجح هذه الوصفة في تخفيض السكر فيجب العودة لتناول الأسولين.

المعلومات مفيدة حول مرض السكري. وتمت الدراسة على 215 شخصاً ممن يعانون السمنة، وتم اكتشاف إصابتهم بالنوع الثاني من مرض السكري مؤخراً، وجرى الطلب من مجموعة منهم تناول أطعمة قليلة الدهون، فيما تناول المجموعة الثانية أطعمة تلك التي يتم تناولها في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. وبعد أربع سنوات، وجد الباحثون وهم إيطاليون، أن 44 في المائة فقط من الذين استمروا في تناول الغذاء المتوسطي كانوا بحاجة لاستخدام الأدوية لخفض السكر في الدم، مقابل 70 في المائة من الذين تناولوا أطعمة قليلة الدهون، وتقول الدكتورة كريستين لين الأكثر انتشاراً في العالم، إذ يعاني منه حوالي 20 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها، كما يعتقد الباحثون أن ثلث الأطفال الذين ولدوا منذ بداية القرن الجديد سيصابون بالمرض في إحدى مراحل حياتهم. وفي هذا الإطار، قال المتخصص في الغدد الصماء في جامعة ميسوري، ريتشارد هيلمان: "غذاء منطقة الغذاء يساهم في الحفاظ على وزن مثالي لمرضى السكري من النوع الثاني، كما إنه يقلل من اعتمادهم على الأدوية التي تعمل على خفض السكر، مقارنة بنظرائهم الذين يتناولون طعاماً قليل الدهون، ويستخدمون الأدوية لخفض السكر، وفقاً لدراسة نشرت في دورية "حوليات الطب الباطني"، النوع الثاني من مرض السكري هو



### الطعام في الليل يزيد الوزن

تقول دراسة أجرتها جامعة نورثويسترن بولاية إلينوي الأمريكية أن توقيت تناول الطعام له تأثير كبير على زيادة وزن الجسم من عدمها، ووجد فريق البحث أن الفئران التي تأكل في ساعات غير منتظمة يتضاعف وزنها، رغم أنها تتشبع وتآكل كالفئران التي تأكل في مواعيد منتظمة بالضبط. ويقول باحثون إن الدراسة التي نشرت في مجلة "البدانة" تظهر مباشرة بأن هناك وقتاً "خاطئاً" لتناول الطعام.

وكانت دراسات حديثة قد أظهرت أن للساعة البيولوجية للجسم دوراً في كيفية استنزاف الجسم للطاقة، إلا أنه كان من الصعب حتى الآن إثبات ذلك بدقة. وتقول ديانا أربيل رئيسة فريق البحث "كان تركيزنا على الذين يعملون في دوريات، حيث غالباً ما يعملون في البداية، مما دفعنا إلى التفكير بأن تناول الطعام في الوقت الخطأ قد يكون عاملاً في زيادة الوزن". ودرست التجربة مجموعتين من الفئران أعطيت طعاماً غنياً بالدهون على مدى ستة أسابيع لكن في أوقات مختلفة من فترة اليقظة. ووجدت الدراسة أن الفئران التي تناولت طعامها في أوقات تكون عادة نائمة فيها زاد وزنها ضعف زيادة وزن تلك التي تناولت طعامها في أوقات اليقظة. هذا بالرغم من أن المجموعتين كانتا تمارسان المستوى نفسه من النشاط وتآكلان نوع الطعام نفسه كالفئران الأخرى. ويقول فريد توريك من مركز نورثويسترن للذئب وبيولوجيا ساعة الجسم حيث أجريت الدراسة "إن كيفية وأسباب زيادة الوزن معقدة، إلا أنه من الواضح أنها ليست مسألة مجرد سرعات حرارية يستهلكها الجسم، وقد يكون توقيت تناول الوجبات بصورة أفضل عنصراً حاسماً في تخفيض الوزن المطردة للوزن لدى الناس.

تقول باحثون بريطانيون سبباً يحتمل أنه يساهم في جعل الخضروات مثل البروكلي والكرفس والقرنبيط ناعمة للقلب، حيث توصل الباحثون إلى وجود مادة كيميائية معينة في الخضروات يمكنها من أن تولد آلية دفاع طبيعية لحماية الشرايين من الأمراض. ويأمل فريق الباحثين في جامعة إمبريال كوليدج لندن أن يتوصلوا إلى علاجات غذائية لمنع الإصابة بالأمراض القلبية. وأشار الباحثون إلى أن معظم أمراض القلب يتسبب بها وجود لويحات دهنية في الشرايين غير أن هذه الخضروات على الحماية من الأمراض القلبية.

### هل أنت مصاب بالأرق؟ ..

أعدت دراسة حديثة إمكانية علاج الأرق عن طريق الإنترنت، من خلال برنامج يعطي بعض النصائح، ويقوم بتحديد أوقات النوم اعتماداً على ظروف النوم اليوم للمستخدمين. ومن خلال البرنامج يتعلم المرضى عادات أفضل للنوم، كتجنب الإفادات القصيرة أثناء النهار، من خلال القصص والألعاب والأغاني. ويقول فرانسيس ثورنديل من جامعة فرجينيا وهو أحد المشاركين في تصميم برنامج "شوتي" وهو اختصار للاصلي الذي يعني اليوم الصحي باستخدام الإنترنت - "يعد هذا البرنامج برنامجاً شخصياً تفاعلياً بدرجة كبيرة". ويشير ثورنديل إلى أن يوماً ما سيصبح هذا البرنامج بديلاً قليل التكلفة لمرضى الأرق، كما أنه العلاج الوحيد غير الدوائي الذي يصلح للمرضى الموجودين في مناطق لا يتوافر فيها متخصصون مدربون جيداً على مساعدة هؤلاء المرضى. ويوضح الباحثون أن هذا النوع من العلاج قد يعطي نتائج طويلة المفعول بدون أي آثار جانبية، خاصة أن برنامج "شوتي" يعتمد على تغيير أنماط تفكير المرضى الخاضعين للعلاج من الأرق. وأكدت دراسة أخرى أن العلاج النفسي عبر شبكة الإنترنت يمكن أن يكون فعالاً ومؤثراً في المريض أكثر من العلاج المباشر بين المريض والمعالج النفسي. وأشار باحثون بريطانيون إلى أن الإنترنت يمكن أن يلعب دوراً مهماً في علاج المرضى النفسيين، خصوصاً لدى أولئك الذين لا يتمكنون من الذهاب للطبيب. وقد أدرجت الدراسة هذه النتيجة إلى الحرية التي يتمتع بها المرضى في الحديث عما يدور في صدره بشكل أكبر من تلك التي يمكنها إذا ما واجه الطبيب وجهاً لوجه. وتم في الدراسة تقسيم المشاركين إلى قسمين: الأول يتلقى العلاج عبر الإنترنت، فيما يتلقى القسم الآخر علاجه بالطريقة التقليدية المعروفة بما في ذلك وضع المريض على قوائم الانتظار لرؤية الطبيب. وبينت النتائج أن 38 في المائة من أصل 112 شخصاً خضعوا للعلاج عبر الإنترنت قد شفوا تماماً من الاكتئاب مقابل 24 في المائة ممن تلقوا علاجهم بشكل طبيعي، وبعد تمديد فترة العلاج تمكن 48 في المائة من تلقوا العلاج عبر الإنترنت من الشفاء، فيما وصلت نسبة الذين شفوا من المجموعة الثانية 26 فقط. ويؤكد الدكتور ديفيد كيسلر من جامعة برستول البريطانية، أن الكتابة تعطى الناس الوقت للتوقف والتأمل، وهذا قد يساعد في العملية العلاجية.

### البعوض "يهرب" من بعض روائح الجسم

لندن: اكتشف علماء بريطانيون أن بعض الروائح التي يفرزها الجسم تبعد لسعات البعوض. وقال الدكتور جايمس لوغان، وهو باحث في مركز روثامستيد، الذي يعد أكبر مركز زراعي في بريطانيا وربما الأقدم من نوعه في العالم ويتلقى التمويل من

الحكومة البريطانية إن رائحة العرق التي تنبعث من الجسم هي التي تجعل شخصاً دون آخر هدفاً للسعات القارصة للبعوض وطنينه المثير للأعصاب. وأضاف إن المركب الموجود في الجسم "كيتونيز" يرغم البعوض على الابتعاد عن الناس ويقهمن من لسعته القارصة، مشيراً إلى أنه كلما كانت نسبة هذا المركب عالية عند شخص ما كانت تعرضه للسعات أقل. وتكشف أنه "يتمكن البعوض التمييز بين عدة مواد كيميائية وإشارات تمكنه من معرفة ما إذا

لندن: اكتشف علماء بريطانيون أن بعض الروائح التي يفرزها الجسم تبعد لسعات البعوض. وقال الدكتور جايمس لوغان، وهو باحث في مركز روثامستيد، الذي يعد أكبر مركز زراعي في بريطانيا وربما الأقدم من نوعه في العالم ويتلقى التمويل من

### استمرار الرابط الزوجي ضروري لاستقرار العائلة



أعدت دراسة جديدة الفكرة القائلة أن استقرار العائلة يمكن أن يستمر ويحقق النجاح في الحياة إذا كان معيلاً شخصين، سواء تعلق الأمر بالتحصيل العلمي للأطفال أو أمور أخرى. وقالت البروفيسورة كلير كامب دوتش من جامعة أوهايو، وهي أستاذة مساعدة في التنمية البشرية وعلوم العائلة أن الزواج الضامن هو العيش في منزل مستقر حيث لا طلاق أو أي تغيرات أخرى في العائلة. وقالت إن توصيتها هي أن تفكر الإهمات ملياً قبل أن تقرر الزواج أو العيش مع شريك لأن العلاقات العاطفية والأبوة والأمومة أمور شاقة. وتوصلت الباحثة إلى هذه النتيجة بعد دراسة استمرت نحو ثلاثة عقود وشملت حوالي 500 منزل في المناطق الأميركية كافة ميزت فيها بين هيكلية العائلة واستقرارها.

### الأشعة فوق البنفسجية .. تهديد جديد للأوزون

فان الأشعة ما فوق البنفسجية ستراجع بنسبة 1.9 في المائة بحلول العام 2090 مقارنة بمستويات العام 1960. أما في المناطق غير البعيدة عن خط الاستواء شمالاً سيكون التراجع بنسبة 3.6 في المائة في المناطق المدارية سترتفع الأشعة ما فوق البنفسجية بنسبة 3.8. وستبقى النسبة على حالها في المناطق المتوسطة جنوباً. وتحت خط العرض 60 جنوباً وخصوصاً في القطب الجنوبي سيكون متوسط ارتفاع هذه الأشعة 3.2 في المائة مع أن هذا الرقم يخفي تقلبات كبيرة جداً. ففي نهاية الربع وبداية الصيف في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية قد يصل الارتفاع في الأشعة ما فوق البنفسجية إلى 20 في المائة. وفي النصف الشمالي من الكرة الأرضية قد يوازي ارتفاعاً تقريباً نصف تلك الارتفاعات الأخرى. وثمة نقطة أخرى تستحق الالتفات وهي أن ارتفاع مستويات الأوزون في الطبقة الجوية السفلى قد يؤثر سلباً في نوعية الهواء وسيؤجج نواصم الاحتراق المناخي. ويتحول الأوزون في التروبوسفير إلى غازات دفيئة وقد يتسبب بمشاكل صحية. وعلى مستوى الأرض فإن الأوزون المنخفض من التفاعل بين أشعة الشمس وتلوث الطرقات قد يسبب بالتهابات لاشخاص يعانون

التغير المناخي سيؤثر على طبقة الأوزون المهمة جداً للأرض من ازدياد الأشعة فوق البنفسجية في عبق نصف الكرة الجنوبي وتراجعها في المناطق التي تبعد عن خط الاستواء شمالاً على ما حذرت دراسة مؤخراً. فيحلول القرن الحالي قد ترتفع مستويات الأشعة ما فوق البنفسجية في القطب الجنوبي بنسبة 20 في المائة في النوبات الموسمية في حين أن التعرض لهذه الأشعة قد يتراجع بنسبة 10 في المائة في شمال اسكتلندا وسببها الرياح على ارتفاع عال، ووضعت هيغلين وتوبودور شيبيرد الذي شارك في إعداد الدراسة برنامجاً معلوماً يتحاكي عواقب درجات حرارة أعلى على مضخة جوية تعرف باسم بورير-بوسون سيكوليشن التي تحرك طبقة الأوزون عبر العالم بموجب ذلك يحرك الهواء صعوداً من المدارات حيث ينتج الجزء الأكبر من طبقة الأوزون باتجاه القطب قبل أن تنزل إلى أسفل الستراتوسفير. وتبقى هناك لفترة طويلة قبل أن تدخل ربما إلى الطبقة الجوية السفلى التي تشمل مستوى الأرض. والمحاذرة عبر الكمبيوتر تظهر أنه بين العام 1960 و2090 ستؤدي تغيرات في ارتفاع تدفق الأوزون من الجزء الأعلى من الغلاف الجوي إلى الطبقة الجوية السفلى "تروبوسفير" بنسبة 2.3 في المائة. وهذا الرقم يأتي من ارتفاع بسيط في انبعاثات الكربون في إطار سيناريو يستخدمه أيضاً الفريق الحكومي المعنى بتغير المناخ. وشمل ذلك الميل نحو تحسين طبقة الأوزون مجدداً بعد سحب "السي اف سي". والطبقة المحولة تؤدي إلى تغيرات كبيرة في التعرض للأشعة فوق البنفسجية للأشخاص المقيمين في اقاصي الأرض. فمعدن خط العرض 60 شمالاً وما فوق حيث تقع ستوكهولم وهلسينكي وسانت بطرسبورغ ونيويورك في الاسكا



### مادة في الخضروات تحمي قلب الإنسان

اكتشف باحثون بريطانيون سبباً يحتمل أنه يساهم في جعل الخضروات مثل البروكلي والكرفس والقرنبيط ناعمة للقلب، حيث توصل الباحثون إلى وجود مادة كيميائية معينة في الخضروات يمكنها من أن تولد آلية دفاع طبيعية لحماية الشرايين من الأمراض. ويأمل فريق الباحثين في جامعة إمبريال كوليدج لندن أن يتوصلوا إلى علاجات غذائية لمنع الإصابة بالأمراض القلبية. وأشار الباحثون إلى أن معظم أمراض القلب يتسبب بها وجود لويحات دهنية في الشرايين غير أن هذه الخضروات على الحماية من الأمراض القلبية.

### ثلاث جينات مسؤولة عن الإصابة بمرض الزهايمر

عالية على اتخاذ قرارات تتعلق بنمط عيشهم، وأن كان لا يزال إيجاد علاج لهذا الخلل بعيد المآل. ويمكن كذلك أن يساعد الاكتشاف على التوصل إلى دواء يحارب تبعات الجينات المسؤولة عن المرض.

### مادة في الخضروات تحمي قلب الإنسان

اكتشف باحثون بريطانيون سبباً يحتمل أنه يساهم في جعل الخضروات مثل البروكلي والكرفس والقرنبيط ناعمة للقلب، حيث توصل الباحثون إلى وجود مادة كيميائية معينة في الخضروات يمكنها من أن تولد آلية دفاع طبيعية لحماية الشرايين من الأمراض. ويأمل فريق الباحثين في جامعة إمبريال كوليدج لندن أن يتوصلوا إلى علاجات غذائية لمنع الإصابة بالأمراض القلبية. وأشار الباحثون إلى أن معظم أمراض القلب يتسبب بها وجود لويحات دهنية في الشرايين غير أن هذه الخضروات على الحماية من الأمراض القلبية.

### ثلاث جينات مسؤولة عن الإصابة بمرض الزهايمر

عالية على اتخاذ قرارات تتعلق بنمط عيشهم، وأن كان لا يزال إيجاد علاج لهذا الخلل بعيد المآل. ويمكن كذلك أن يساعد الاكتشاف على التوصل إلى دواء يحارب تبعات الجينات المسؤولة عن المرض.

### ثلاث جينات مسؤولة عن الإصابة بمرض الزهايمر

عالية على اتخاذ قرارات تتعلق بنمط عيشهم، وأن كان لا يزال إيجاد علاج لهذا الخلل بعيد المآل. ويمكن كذلك أن يساعد الاكتشاف على التوصل إلى دواء يحارب تبعات الجينات المسؤولة عن المرض.

