الشيكولاتة السوداء تسهم في تنمية العضلات

واشنطن / أ.ف.ب

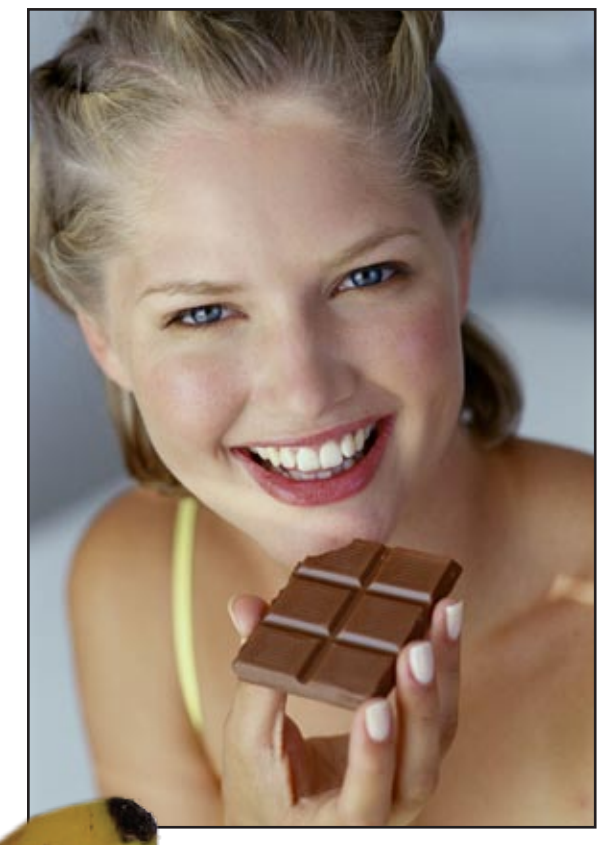
إضافة إلى مذاقها اللذيذ، فالشيكولاتة السوداء تماثل التمرينات الرياضية في دورها في نمو عضلات الجسم وإحداث اللياقة البدنية.

فلقد توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول الشيكولاته السوداء يحسن الأداء العضلي بنفس التأثير الذي تحدثه التمرينات الرياضية، حتى وان قلت الكميات وصاحبها أداء نشاط رياضي منتظم، فان ذلك يحسن من الأداء العضلي بنسبة ٥٠ في المئة.

تحتوي الشيكولاتة السوداء على مركب "ابيكاتيتشين" النباتي الذي يحفز نمو عضلات الجسم تماماً مثلما يفعل أي نشاط بدني قوي كالقفز.

ووجد الباحثون في الولايات المتحدة أثناء تجاربهم على الفئران أن هذا المركب يزيد من إنتاج الميتوكوندريا لديهم، وهي البطاريات الدقيقة التي تمد خلايا أجسامنا بالطاقة، كما زادت لدى الفئران أيضاً أعداد الشعيرات الدموية التي تنقل الأكسوجين إلى العضلات، ما زاد من طاقتهم .

وقسم باحثو الدراسة الفئران المشاركة والتي كنت في منتصف العمر إلى ثلاث مجموعات . أعطيت الأولى منهم مادة ابيكاتيتشين من الكولا مرتين يومياً لمدة ١٥ يوماً، وأعطيت الثانية المادة نفسها ووضعت فوق دواسة الاختبار لمدة ثلاثين دقيقة، بينما أدت المجموعة الثالثة الاختبار دون مادة ابيكاتيتشين .



وبحسب دكتور محمد مالك من جامعة "واين ستيت" في ديترويت بالولايات المتحدة، فان التمرينات الهوائية مثل الجري أو ركوب الدراجة، تزيد من أعداد الميتوكوندريا في خلايا العضلات، ووجدنا من خلال الدراسة أن مادة ابيكاتيتشين تحدث نفس الأثر، خاصة في عضلات الهيكل العظمي والقلب .

وذكرت دراسة نشرت حديثاً على صفحات صحيفة "الفيزيولوجي" أن العلماء يحدوهم الأمل في أن يحدث نفس الأثر في الإنسان، وأن يتمكنوا من استخدام مكونات الشيكولاتة السوداء كمكون أساسي في العقاقير المستخدمة في علاج بلاء العضلات المرتبط بتقدم العمر.

ويشيع هذا المرض بين الأوربيين، أكثر من الآسيويين والأفارقة، بسبب الأجواء الباردة التي أجبرتهم على المدى البعيد إلى اللجوء إلى طرق الأكل والشرب المريحة .

وتجري جامعة أبردين بالمملكة المتحدة بحثاً قد يثمر في إنتاج عقار يخفف من تأثير الجين المسبب للمرض، ما يسهم في حل مشكلة تناول الوجبات والمشروبات غير الصحية.

أربعة فناجين قهوة يومياً تقي من الاكتئاب

ذكرت صحيفة الديلي ميل البريطانية أن الباحثين اكتشفوا أن النساء اللائي يشربن أربعة فناجين أو أكثر من القهوة يوميا يكنّ أقل عرضة للاكتئاب و اللائي يشربن مابين أثنين أو ثلاثة يكون خطر تعرضهن للاكتئاب بنسبة ١٥٪. ويعتقد العلماء الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة جمعية الطب الأمريكية، أن الكافيين مثل الحبوب المضادة للاكتئاب من خلال وقف إنتاج هرمونات معينة مثل السيروتونين. وأضافوا أيضا أنها تحسن مشاعرنا وتقدم لنا المزيد من الطاقة على مدى فترات طويلة.

الشاي الأخضر والتوت الأحمر من عوامل الحفاظ على بشرة نضرة

نشرت تقارير علمية حول المواد الغذائية التي من شأنها أن تقي البشرة من الأمراض وتسهم في الحفاظ على بريقها، انطلاقاً من ان بشرة الإنسان بمثابة عنوانه المباشر وأول ما يراه من حوله فيه. وفي هذا الصدد أفاد خبراء التغذية الأمريكية بوجود نظام تغذية يحافظ على نضارة البشرة لأطول فترة ممكنة، وتوصي بالامتناع قدر الإمكان عن السكر لآثاره السلبية على مادة الـ "كولاجين" في الجلد، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد، كما تنصح بتناول المزيد من الخضراوات التي تحتوي على مضادات للأكسدة.

وينصح الإكثار من تناول الخضراوات ذات الأوراق الداكنة والدهون الصحية في الأفوكادو والسلمون على سبيل المثال. وفي السياق ذاته، ينصح الطبيب نيكولاس بريكون، أخصائي الأمراض الجلدية والتغذية، مؤلف كتاب "شباب الى الأبد" بتناول ٣ مواد غذائية تحمل فوائد كبيرة للجلد بانتظام وهي:

×الجرجير .. وتكمن فائدة هذه النبتة في انها تضم مواد طبيعية مدرّة للبول، كما ان الجرجير يتصدى بفعالية للخلايا السرطانية.

×الشاي الأخضر .. فبحسب الدراسات فإن هذا المشروب يحتوي على مواد تحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية، علاوة على انه يحفز خلايا الجلد الضعيفة، وذلك بالإضافة الى فائدة الشاي الأخضر للقلب ولاحتوائه على مادة الـ "بوليفينول" التي تكافح أكسدة الجسم، شريطة تناول الشاي الاخضر بكثرة خلال اليوم.

×التوت .. وتشمل نصيحة الدكتور بريكون التوت بكل أنواعه كالبري والأسود والأحمر، بالإضافة الى الفراولة. ومن فوائد التوت الجمة احتوائه بنسبة عالية من مادة الإنثوسيانين التي تسهم بشكل فعال في حماية البشرة من علامات الشيخوخة المبكرة، وهي فائدة تضاف الى ما هو معروف عما يحمله التوت من فوائد للقلب والدماغ.

الموز يخفف خطر إصابة الأطفال بالربو

قال باحثون بريطانيون إن تناول الأطفال موزة واحدة او كمية من عصير التفاح يومياً يخفض من خطر إصابتهم بالربو. ووجد الباحثون في جامعة امبريال كولدج لندن" الذين جمعوا معلومات غذائية تتعلق ب ٢٦٤٠ طفلاً في عمر يتراوح بين ٦ و١٠ سنوات وأعراض الربو لديهم، أن من كانوا يتناولون موزة واحدة في اليوم انخفض لديهم خطر الإصابة بأعراض الربو ومشاكل التنفس بنسبة ٣٤ بالمئة. كما تبين أن الأطفال الذين يشربون عصير التفاح يومياً ينخفض لديهم خطر الإصابة بهذه الأعراض بنسبة ٤٧ بالمئة. ووجدت دراسة أخرى أن الأطفال الذين يحتوي غذاؤهم على كميات قليلة من الألياف هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل تنفسية مرتبطة بالتدخين السل.

الجراثيم تغزو ٩٠ بالمئة من ستائر المستشفيات

نيويورك / يو بي أي

أكدت دراسة أميركية أن المستشفيات عرفت في الفترة الأخيرة عودة كبيرة للجراثيم رغم التدابير، حيث وجدت الفيروسات على ملاذ آمن لها يتمثل في الستائر الفاصلة المصممة لضمان خصوصية المرضى في المستشفيات.

وقدم باحثون من جامعة إيوا أمام مؤتمر علمي عقد في مدينة شيكاغو الأسبوع الماضي، بيانات بنتائج أبحاث قاموا بها، أثبتت احتواء ٩٥ في المئة من ستائر المستشفيات

على سلالات مختلفة من الجراثيم المسببة للأمراض والمقاومة للعقاقير، من بينها MRSA و VRE.

كما كشف البحث الذي نشرته مجلة "تايم"، أنه حتى الستائر الحديثة تصبح بسرعة مكانا لانتشار الجراثيم، إذ تصبح ملوثة بالميكروبات بعد أسبوع واحد فقط.

وقام فريق البحث باختبارات على ٤٣ ستارة في ٣٠ غرفة مختلفة بمستشفى لمدة أسبوعين ، وخلصت ١٨٠ عينة تم تحليلها إلى أن ١٢ من كل ١٣ ستارة جديدة تلوثت بالجراثيم خلال سبعة أيام فقط.

كما أن ٤١ من ٤٣ ستارة تلوثت مرة واحدة على الأقل، في حين احتوت ٢١ في المئة من الستائر على جرثومة MRSA المقاومة للمثيسيلين التي يصعب علاجها، لأنه لا يمكن القضاء عليها باستخدام العديد من المضادات الحيوية الشائعة.

ومن جهة أخرى، عثر الباحثون على سلالة جرثومة VRE المقاومة للمضادات الحيوية في ٤٢ في المائة من ستائر المستشفيات.

هل هناك طريقة معيّنة لتناول الفاكهة؟

يعتقد البعض أن تناول الفاكهة يعني شراءها ثم وضعها في أفواهنا، ولكن في الحقيقة الأمر ليس بهذه السهولة فمن المهم معرفة كيف ومتى نتناول الفواكه؟

يوضح أخصائيو التغذية أن هناك طريقة معينة لتناول الفاكهة على عكس ما يتوقع البعض حيث إن الفاكهة يفضل تناولها على معدة فارغة وليس بعد تناول الطعام، كما يحدث في أغلب الأوقات.

ويوضح أن تناول الفاكهة على معدة فارغة سيؤدي ذلك بدور رئيس وفعال لإزالة سمية جهازك الهضمي، وفي نفس الوقت سوف يمد الجسم بقدر كبير من الطاقة اللازمة لإنقاص الوزن وغيرها من أنشطة الحياة المتعددة.

ويؤكدون أن تناول الفاكهة أهم من تناول الطعام فإذا قمت على سبيل المثال بتناول شريحتين من الخبز وبعد ذلك أكلت شريحة فاكهة فإن شريحة الفاكهة على استعداد للذهاب مباشرة من المعدة إلى الأمعاء، ولكنها منعت من القيام بذلك. وفي هذه الأثناء الوجبة بكاملها(شريحتا الخبز) ستتعفن وتتخمر وتتحول إلى حامض.. في اللحظة التي تلامس بها الثمرة الطعام في المعدة والعصارة الهضمية فإن كتلة الطعام تبدأ بالفساد، لذلك يجب تناول الفاكهة على معدة فارغة أو قبل وجبات الطعام.

النوم يشكّل ذاكرة جديدة للإنسان

كشفت دورية "علم النفس التجريبي Experimental Psychology" الأمريكية، من خلال دراسة حديثة نُشرت بعددها الصادر الثلاثاء الماضي، في السابع والعشرين من شهر سبتمبر المنصرم، أن المخ البشري يقوم خلال النوم بإعادة ترتيب وهيكلة المعلومات المخزنة به على مدار اليوم كله، وذلك في حالة من اللاوعي، ويستطيع الإنسان الاستفادة من تلك الآلية شريطة حصوله على القدر الكافي من النوم.

وأكدت الدراسة التي قام بها مجموعة من الباحثين بجامعة ولاية ميتشيجن الأمريكية على ما يقرب من ٢٥٠ شخص، أن النوم يقوم بتشكيل ذاكرة جديدة بمخ الإنسان، تعمل على تعزيز قدراته على التذكر وتعلم أشياء جديدة، وهي تختلف شكلاً وموضوعاً عن ذاكرة الإنسان التقليدية.

وأوضحت الدراسة أن تلك الذاكرة تختلف باختلاف الشخص نفسه، فقد تجد شخصين حصلا على القدر نفسه من النوم، ولكن أصبحت قدرة التذكر أقوى عند أحدهما مقارنة بالآخر.

ولفتت الدراسة إلى ضرورة النوم جيداً أثناء الليل، وخصوصاً للأطفال والطلاب لأنه يعزز من قدراتهم داخل الفصل الدراسي، ويزيد من قدرتهم على التذكر وتعلم أشياء جديدة.

وأشار الباحثون في نهاية الدراسة إلى أنهم سيقومون بإجراء المزيد من الدراسات للوقوف على حقيقة تلك الذاكرة، ودراسة مدى تأثير قلة النوم عليها وعلى الإنسان نفسه، خصوصاً بعدما أشارت المؤسسة القومية للنوم بأن ٦٣٪ من الأمريكيين لا يحصلون على القدر الكافي من النوم، وهو ما قد يعد أمراً خطيراً.

العصائر المعبأة ضارّة لجسم الإنسان

حذرّت دراسة حديثة من تناول عصائر الفاكهة المعبأة في زجاجات، مؤكدة أن الزجاج المستخدم في تعبئة هذه العصائر يلحق بالجسم أضراراً كثيرة، يأتي في مقدمتها مرض السرطان، وذلك نتيجة تفاعله مع السكر الموجود في العصائر.

كما أشارت الدراسة التي قام بها مجموعة من الباحثين في إنجلترا، إلى أن الطرق التي تصنع بها عبوات العصائر غير آمنة، وقد تشوبها بعض الخطوات الخاطئة التي تضر الجسم، كما أن مرور الوقت على العصائر المعبأة قد يفقدها قيمتها الغذائية.

يقول الباحثون، إنه بالرغم من أن الفاكهة تساعد وبشكل كبير في عدم انتشار الخلايا السرطانية في الأمعاء، إلا أنها غالبا ما تفقد جزءاً كبيراً من الألياف الموجودة في الفاكهة، وكذلك تفقد فيتامين (ج)، والمواد الكيمائية المعروفة بمضادات الأكسدة، والتي تساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض السرطان.

انت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب حدوث النزلات المعوية لدى الأطفال؟

تسأل قارئة: ابني يصاب بنزلات معوية متكررة فما أسباب الإصابة وما طرق العلاج؟

يجيب الدكتور إحسان محمد علي أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة قائلا: إن النزلات المعوية التي تصيب الأطفال تعد من أخطر المشاكل التي قد يتعرض لها الطفل ويجب عدم تجاهل الحالة أو تأخر العلاج. ويشير إلى أن النزلات المعوية تنقسم إلى نوعين، النزلات المعوية الناتجة عن حدوث التهابات وميكروبات، والنوع الآخر نزلات معوية نتيجة لتناول أغذية غير ملائمة للطفل.

وبالنسبة للنوع الثاني فغالباً ما يحدث للأطفال أقل من عامين حيث يتناول الأطفال وجبات غير ملائمة له، خاصة أن المعدة والأمعاء لا تكون مكتملة في هذه المرحلة وعند تناول وجبة دسمة وبها سمنة أو دهون أو تناول فواكه بها بعض المبيدات تحدث النزلات المعوية ويبدأ جسم الطفل في التخلص من الوجبة عن طريق حدوث الإسهال الشديد مع القيء ويجب في هذه الحالة تعويض جسم الطفل ما افتقده من سوائل بشكل سريع حتى لا يصاب بالجفاف.

ويشفى الطفل بمجرد التخلص من الوجبة المسببة له النزلة المعوية وحول النوع الأول من النزلات المعوية يحدث نتيجة للإصابة بفيروس الروتا وتشمل أعراضه حدوث إسهال مائي ويستمر من ٥ إلى ٧ أيام مع إعياء شديد للطفل وقيء ولو لم يتم علاجه بشكل سريع يصاب الطفل بجفاف شديد، وقد يصل الأمر إلى وفاة الطفل.

ويجب في هذه الحالة إعطاء الطفل كميات كبيرة من السوائل وإعطائه المضادات الحيوية، وقد يحتاج الطفل إلى تركيب محاليل لتعويض السوائل المفقودة.

وينصح الدكتور كل أم بعدم الإهمال في حالة إصابة بالإسهال ويجب على كل أم معرفة أعراض الإسهال، والتي تشمل إسهال شديد، ويفقد جلد الطفل مرونته ويكون خشن الملمس مع وجود هالات سوداء حول العين وحدوث إعياء شديد للطفل.

ويحذر من الإهمال، حيث إن كثيرًا من الأطفال تنتهي حياتهم في أيام من جراء النزلات المعوية والإسهال، فقد يؤدي الإسهال المستمر في حدوث خلل في وظائف الكلى ثم تتوقف نهائيا، مما يؤدي إلى هبوط حاد في الدورة الدموية ثم تتدهور الحالة لتصل إلى الوفاة.

تناول السكّر يساعد على النحافة

اقترحت دراسة نشرت حديثاً أن ارتفاع مستويات السكر في الدماغ قد يكون السر وراء الحفاظ على جسم نحيف. قال باحثون إن تناول كميات قليلة من الطعام وفي أوقات متقاربة، يمكن أن يقلل من فرص الاستسلام لإغراء الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، وخصوصاً للأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة.

ونقلت صحيفة الـ "تليغراف" عن البروفيسور راجيتا سينها، من جامعة ييل في أميركا قولها إن "الابتعاد عن الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية هو تناول الأطعمة الصحية التي تحافظ على مستويات الغلوكوز في الدماغ كالفواكه والخضار".

عندما تنقص امدادات الكلوكوز، الموجودة في الكربوهيدرات، يبدأ الجسم بفقدان قدرته على التحكم في رغبة الأكل ويؤدي إلى زيادة معدلات تناول الطعام. وقال باحثون إن نقص الغلوكوز يجعل الدماغ عاجزاً عن صد الرغبة بتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية. وأشارت الصحيفة إلى أن التجربة أجريت على عدد من المتطوعين عبر حقنهم بالكلوكوز وإجراء مسح للدماغ أثناء عرض صور لمأكولات ذات السعرات الحرارية العالية والمنخفضة، فضلاً عن صور أخرى مختلفة.

وأظهرت النتائج انه عندما تكون مستويات الكلوكوز منخفضة، فإن المنطقتين من الدماغ التي تنظم الشعور بالمتعة تغذي الرغبة في تناول الطعام في حين أن الجزء الأمامي من الدماغ الذي ينظم الشعور بضبط النفس يفقد قدرته على السيطرة على اشتهاء المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية.

الخلود إلى النوم باكراً يقي الأطفال من البدانة

وجد بحث حديث أن خلود الأطفال إلى النوم باكراً يساعدهم على الحماية من خطر الإصابة بالبدانة.

توصل باحثون إلى نتيجة مفادها أن النوم باكرا يقلل من خطر البدانة لدى الأطفال بعد أن قاموا بتسجيل أوقات النوم واليقظة لدى ٢٢٠٠ شاب صغير تتراوح أعمارهم ما بين تسعة إلى ستة عشر عاماً.

وتبين لهم أن الأطفال الذين يتأخرون في النوم والاستيقاظ، تتزايد لدهم احتمالات الإصابة بالبدانة بمرة ونصف عن هؤلاء الأطفال الذين ينامون ويستيقظون مبكراً.

ولفت الباحثون في هذا السياق إلى أن الأطفال الذين لا ينامون إلا في وقت متأخر من الليل، تتزايد لديهم احتمالات الإصابة بحالة من الخمول البدني بمقدار مرتين تقريباً، ويميلون كذلك إلى قضاء ساعات إضافية أمام التلفزيون أو الحاسوب بمقدار ٢,٩.

تنظيف الأسنان يحمي القلب

تنظيف الأسنان لا يحافظ على صحة اللثة والفم فقط بل يحمي القلب من الأمراض أيضا .. هذا ما أكده الباحثون في جامعة مينيسوتا الأمريكية في دراسة حديثة نشرت مؤخرا. فقد وجد هؤلاء أن سلالة معينة من البكتيريا الموجودة في الفم قد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب حيث تبين أن معدلات تصلب الشرايين السباتية وزيادة سماكتها التي تعتبر مؤشرا قويا على الأزمات القلبية والسكتات الدماغية كانت أعلى عند كبار السن الذين يعانون وجود مستويات عالية من البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وما حول الأسنان في أفواههم. ولفت الباحثون إلى أن هذه الدراسة تعتبر الأولى التي تثبت وجود ارتباط مباشر بين أمراض القلب الوعائية والبكتيريا المسببة لالتهابات اللثة والأسنان. وأوضح الأطباء أن البكتيريا المسببة لإنتانات اللثة المزمنة تدخل إلى الدورة الدموية وتساهم في إصابة القلب وأعضاء الجسم الحيوية الأخرى بالأمراض.