

غذاؤك الصحي يطيل أعمار أحفادك

اعداد: اسراء الخالدي



خلصت دراسة أميركية جديدة إلى أن اتباع الشخص نظاماً غذائياً صحياً وأسلوب حياة جيداً يمكن أن يساعد الأولاد والأحفاد بل حتى أولاد الأحفاد على العيش لمدة أطول .
ونقل موقع "لايف ساينس" الأميركي عن الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة "ستانفورد"، آن برون، أن نتائج الدراسة "تشير إلى إمكانية أن ما يفعله الشخص خلال حياته في ما يخص البيئة يمكن أن يؤثر في حياة سلالته . . قد يؤثر هذا في طول عمر الكائنات الحية، حتى وإن لم يؤثر في الجينات نفسها".



وجد الباحثون أن تغيير ٣ بروتينات عند الديدان، التي لديها البروتينات نفسها الموجودة عند البشر، يمكن أن يؤثر في طول العمر عند الدودة نفسها والأجيال الثلاثة التالية من سلالتها، إذ يزيد العمر المتوقع بنسبة ٣٠٪. وبعد الجيل الثالث يتجه طول العمر للعودة إلى ما كان عليه . وهذه المرة الأولى التي يجد فيها العلماء عاملاً وراثياً يؤثر في العمر لكنه غير جيني . وهذه الظاهرة المعروفة بالتغيير "غير الجيني"، ليست جديدة وتصف عملية تأقلم الجسم مع البيئة، مثل الغذاء وأشعة الشمس، ومعدلات التلوث، لكن لم يكن من المعروف سابقاً أنه يمكن وراثتها .

وقالت برون إن "المزايا الجينية من أهلكنا قد لا تكون الشيء الوحيد الذي نرثه . . هذا مهم جداً كونه بإمكاننا التأثير في الأجيال المقبلة" . وأضافت "قد يكون لأجسامنا ذاكرة لأساليب حياة أسلافنا . . وهذا يظهر أن طول العمر يمكن أن يورث بطريقة غير جينية على مدى أجيال متعددة وهذا أمر مذهل جداً." وأشارت إلى أنه في حال إيجاد هذه العلاقة عند البشر سيثبت ذلك اختراقاً كبيراً في مجال علم الوراثة . وكانت دراسة



وسيدة تراوحت أعمارهم ما بين الخامسة والخمسين، والتاسعة والستين عاماً، ليتم تتبعهم لنحو ١٥ عاماً انتظموا في إتباع النظام الغذائي لدول البحر المتوسط الغني بالخضراوات والفاكهة والدهون غير المشبعة والحبوب .

وكشفت المتابعة أن التأثير الإيجابي لهذا النظام الغذائي كان الأكبر في السيدات، حيث تمكن من إطالة عمرهن الافتراضي بنحو ١٥ عاماً بالمقارنة به أعوام للرجال.

المزايا نفسها في البشر ونوع المخاطر المرتبطة على ذلك . أظهرت الدراسات الطبية أن النظام الغذائي لدول البحر المتوسط الذي يعتمد بصورة أساسية على الدهون غير المشبعة نتيجة، كثرة استخدام زيت الزيتون، إضافة إلى الخضراوات، يعمل على إطالة العمر الافتراضي للإنسان، خاصة السيدات بنحو ١٥ عاماً . وكانت الأبحاث قد أجريت على ما يقرب من ١٢٠ ألف رجل

الجينية المهمة في الخلايا سليمة، التي تمثل الأضرار التي تلحق بها مفتاح علامات الشيخوخة . وأضافت أن التجارب أثبتت أنه حتى الحيوانات الكبيرة في السن التي اعتمدت النظام الغذائي في وقت متأخر من حياتها شهدت الفوائد نفسها . لكن الدراسة حذرت الناس من عدم اعتماد أنظمة غذائية صارمة منخفضة السعرات الحرارية من أجل العيش حياة أطول . وقالت إن من غير المعروف بعد ما إذا كان يمكن الحصول على

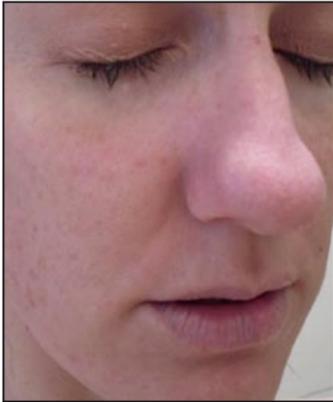
تمتع الشيخوخة لأن خلايا جسم الإنسان في نظره لا تتحرك خلال دورة حياتها بصورة أسرع إلا إذا كانت متعطشة للطاقة، على الرغم من أن نظريتهم هذه تبدو متناقضة مع جميع النصائح الطبية . ووجدت الدراسة أن الحيوانات التي تم تغذيتها في إطار نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية للغاية كانت تملك عددا أكبر من الخلايا الصحية، وأن أغلقتها المعلومات التي تغطي نهاية المعلومات

انت تسأل والطبيب يجيب



يجيب على هذا التساؤل الدكتور احمد يوسف أخصائي الأنف والأذن والحنجرة، إن الرعاف عبارة عن نزيف في الأنف يحدث بسبب هشاشة الأوعية الدموية الدقيقة في الجدار المبطن للأنف ويعتبر الحيز الواقع في الحاجز الأمامي أكثر عرضة للنزيف، وذلك بسبب رقة الجدار المبطن لها وتعرضها للهواء بشكل مباشر.

أما عن السبب في ضعف الجدار المبطن للأنف فيرجع إلى تعرض الجسم لحالة من الضعف نتيجة سوء التغذية أو نقص فيتامين (C) أو نتيجة دخول بعض الأجسام الغريبة للأنف والتعرض لالتهاب الجيوب الأنفية، وكذلك تعرض الأنف للتصادم نتيجة ممارسة رياضة عنيفة قد يتسبب في حدوث مرض الرعاف. في الحالات الشديدة قد يتطلب المريض نقل دم خاصة في حالة المرضى الذين يعانون فقر الدم، أما الحالات العادية فيفضل تناول بعض الأقراص المسكنة وأقراص تحتوي على فيتامين (C) مع تناول كميات كبيرة من السوائل والعصائر ويعتمد العلاج على السبب الرئيس في الإصابة بالرعاف.



هل يؤثر تصغير الأنف على الصوت؟
تسأل قارئة أبلغ من العمر ٣١ عاماً، وأعاني كبر حجم الأنف، وأريد أن أقوم بجراحة تجميلية من أجل تصغيره، وأريد أن أعرف هل تؤثر هذه الجراحة على الصوت؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتور احمد يوسف أخصائي الأنف والأذن والحنجرة، مشيراً إلى أن القيام بجراحات تجميلية في منطقة الأنف من شأنه أن يؤثر على الصوت، خاصة وأنها قد تؤدي إلى انسداد الأنف، كما أن تأثيرها يمتد لمنطقة الحلق، وقد تلحق بها أضراراً كما أنها تؤثر على كمية الهواء الذي يتنفسه الإنسان.

يذكر أن الأنف يتكون من الجلد الخارجي وغشاء داخلي مبطن، ويوجد بينهما الهيكل الذي يتكون من العظام في الجزء العلوي والغضاريف في الجزء السفلي، الجلد في الجزء العلوي عبارة عن جلد رقيق يمكن تحريكه بسهولة على الغضاريف، وكلما كان الجلد سميكاً كلما أصبح التغيير فيه صعباً.

أما الهيكل الداخلي للأنف فيتكون من جزء علوي من العظام، وجزء سفلي من أربعة غضاريف معقدة التركيب، وتنتهي بفتحتي الأنف السفليتين.
× ما مرض الرعاف وكيف يمكن علاجه؟
يسأل قارئ: أبلغ من العمر ٢٧ عاماً وأريد أن أعرف ما هو مرض الرعاف؟

كيف تتخلص من زيادة الوزن في الشتاء؟



استخدم نصف الكمية الموصى بها من الكريما، واستعمل الكريما القليلة الدسم بدلاً من كاملة الدسم .

التركيز على أطباق الحساء تناول طبق الحساء في بداية الوجبة، لأن ذلك يملأ المعدة ويجعلها مستعدة لاستقبال كمية أقل من الطعام . وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن المستهلك المنتظم للحساء يكون عموماً أنحف من بقية الأشخاص. وعند تحضير أطباق الحساء بالخضار، أكثر من الكوسا واللوبياء بدل البطاطس . فهذه الخضار تحتوي على عدد أقل من الوحدات الحرارية وهي غنية بالألياف التي تجعلك تشعر بالشبع وتحفز عمل الأمعاء .

ومن جهة أخرى، لا تفرغ الخضار ناعمة جداً وإنما اجعل مكعبات الخضار متوسطة الحجم بحيث تضطر إلى مضغها جيداً قبل ابتلاعها، مما يجبرك على تناول الطعام ببطء أكبر فتشعر حينها بشبع أكثر .

أما أطباق الحساء بالبقول، مثل العدس والفاصوليا والحمص، فهي تجعلك تشعر أكثر بالشبع، فضلاً عن كونها غنية بالبروتين والألياف . يمكنك أيضاً إضافة الشعيرية إلى الحساء، فهي تمتص الماء وتتحول إلى هلام في المعدة مما يساعد على الشعور بالشبع . شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة: لأن هذه العادة تحمي من الإصابة بالجفاف وتعطيك شعوراً بالامتلاء مما يحد من

القاهرة / يوبي اي

تسبب برودة الجو وقلة الحركة والكسل وكثرة الأكل - للإحساس والشعور بالدفء في فصل الشتاء - بزيادة الوزن عن فصل الصيف بصورة ملحوظة، وقد تتجمع معظم هذه الكتل الدهنية في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ مما يسبب شكل الجسم وينسف تناسقه، ويسبب في ذلك يعود إلى الإقبال على الأكل بكثرة في هذا الفصل، إضافة إلى قلة الحركة والنشاط اليومي والجلوس لفترات طويلة متصلة من دون أي حراك . إليك نصائح يقدمها لك الأطباء والخبراء تفيد بأن تبقى طوال أيام البرد بعيداً عن الكسل والخمول ولتجنب زيادة الوزن والسمنة في فصل الشتاء:

الابتعاد عن الأطباق الدسمة: لا تحرم نفسك من الأطباق الدسمة اللذيذة التي نميل عموماً إلى تحضيرها في الشتاء، وإنما أعد النظر في طريقة تحضيرها . فعند تحضير يخنة اللحم مثلاً، اختر لحم العجل الهير بدل لحم الغنم الدهني، واستعمل القليل من الزيت أثناء الطهو بدل الإكثار من السمنة أو الزبدة . أضف الكثير من البصل لتعزيز النكهة وامتصاص المواد الدهنية .

وفي الأطباق المرتكزة على البطاطس، أكثر من استعمال الخضار، مثل الكوسة والباذنجان واللوبياء، مع البطاطس بحيث تحصل على كمية كبيرة في طبق وإنما على كمية أقل من التوابل المسببة للبدانة . وعند تحضير الصلصات،

البندق يساعد على خفض الكوليسترول في الجسم

الجسم ليتسبب نقصه في الشعور بالإرهاق والتعب المستمر وتراجع معدلات تركيز الإنسان. وتحتوي ست حبات من الجوز على ضعف تركيز عنصر الزنك المتواجد في عدد من الأطعمة الأخرى الغنية به، حيث يساعد الزنك على كفاءة الخلايا البيضاء في الجسم التي تعمل على مكافحة الإصابات البكتيرية والفيروسية ونزلات البرد.

يأتي ذلك في الوقت الذي ينفض الغول السوداني الثري بالدهون والبروتينات والألياف الإلتام القديم بدوره في زيادة الوزن، حيث تشير الأبحاث الحديثة إلى أنه يشعر الإنسان بالامتلاء لفترات طويلة وهو ما يسهم بشكل مباشر في تخفيض الوزن لتراجع معدلات استهلاك الطعام عقب تناوله. من ناحية أخرى، حفنة من الفستق تحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم تفوق المتواجدة في ثمرة الوز .

أظهرت دراسة طبية حديثة أن النظام الغذائي الغني بالمكسرات، خاصة البندق يساعد على خفض مستوى الكوليسترول المرتفع في الجسم بمعدل ٠,٣ نقطة، وفقاً لثلاث عشرة دراسة طبية حديثة أجريت على أكثر من ٣٦٥ شخصاً. وأضاف الباحثون أن الإنسان بحاجة إلى ٣٠ غراماً من المكسرات يومياً للإفادة من خواصها الطبيعية على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، مشيرين إلى أن الكازو يحتوي على كميات هائلة من الحديد تصل إلى ضعفين تركيزها المتواجد في اللحوم الحمراء حيث يشكل الحديد أهمية قصوى في حمل الأوكسجين إلى الأجزاء المختلفة من



عصير الطماطم يحمي من هشاشة العظام

أجريت دراسة على بعض النساء في كندا تناولن كوبين من عصير الطماطم يوميا وأخريات امتنعن عن تناول أي منتجات للطماطم لمدة شهر وتتراوح أعمارهن ما بين ٥٠ و٦٠ عاماً. ولاحظت الدراسة أن هناك زيادة كبيرة في مستويات الدم من مادة تيلوبتيد وهي المادة الكيمائية التي توجد في الدم عند هشاشة العظام، بينما قلت هذه النسبة لدى اللاتي تناولن كوبين من عصير الطماطم يوميا. وأكدت الدراسة أن كوبين من عصير الطماطم يوميا يمنع هشاشة العظام، حيث يحتوي على عنصر الليكوبين وبعض مضادات الأكسدة التي تعمل على خفض سرطان البروستاتا لدى الرجال وحماية من بعض أمراض القلب.

