

الشاي يساعد على خفض ضغط الدم



□ لندن / وكالات

وجدت دراسة جديدة أن الشاي الأسود يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة في جامعة غرب أستراليا جوناثان هودغسان، إن ارتفاع ضغط الدم من شأنه أن يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. وأضاف أن "هناك أدلة متزايدة على أن الشاي جيد لصحة القلب، لكن هذا اكتشاف مهم لأنه يظهر رابطاً بين الشاي وعامل خطر مهم للإصابة بأمراض القلب".

طلب من ٩٥ شخصاً بين ٣٥ و٧٥ من العمر تناول يومياً، إما ٣ أكواب من الشاي أو سائل بالبنكهة نفسها يحتوي على الكافيين لكن غير مستخرج من الشاي.

وبعد ٦ أشهر وجد الباحثون أن من شربوا الشاي سجلت لديهم معدلات ضغط دم أقل. وقال الباحث هودغسان إن الأمر لا يزال بحاجة إلى مزيد من البحث من أجل فهم أفضل لكيفية خفض الشاي لضغط الدم، رغم أن دراسات سابقة كانت قد ربطت بين تناول الشاي وتحسن صحة الأوعية الدموية.

وكانت أبحاث طبية سابقة قد أظهرت أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يومياً يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكري بنسبة ٦٠ في المئة.

وأضافت الأبحاث الطبية أنه "في الوقت الذي يسعى فيه البعض للتقليل من شرب الشاي، خاصة الأسود، اعتقاداً منهم بوجود بعض الآثار الجانبية السلبية لكثرة شربه، أوضح الباحثون أن التعبئة الصحية للشاي تحفظ خواصه وفوائده العديدة خاصة تراه بمضادات الأكسدة التي تعمل على مكافحة مرض القلب والسكري". كما وجد الباحثون أن الاستهلاك المنتظم للشاي يعمل على الوقاية من انسداد

الشرايين والإصابة بالجلطات الخطرة مع العمل على تنظيم ضغط الدم، والحيلولة دون تكون الأوعية الدموية المشوهة. وكانت الأبحاث قد أجريت على مجموعة من الأشخاص الذين دأبوا على تناول كميات كبيرة من الشاي بمعدل ستة أكواب يومياً، حيث تراجمت بينهم فرص الإصابة بأمراض القلب والسكري بنسبة تراوحت ما بين ٣٠ إلى ٦٠ في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لا يشربون الشاي.

وكانت دراسة قد جرت في هولندا واستمرت على مدار ١٣ سنة وشملت أكثر من ٤٠ ألف شخص، أثبتت أن تناول أكواب عدة من الشاي والقهوة يومياً مفيد للقلب ويقلل من احتمال إصابته بالأمراض.

وأكدت الدراسة أن احتمال إصابة الأشخاص الذين يتناولون ما بين ٤ إلى ٦ أكواب من الشاي يومياً بأمراض القلب تتراجع بنسبة الثلث، كما أن تناول ما بين كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة يقلل من مخاطر إصابة القلب بالأمراض لكن لا يوجد أي تأثير إيجابي للقهوة إذا زادت الكميات التي يتناولها الشخص على أربعة أكواب.

كما أن هذه الزيادة لن تؤدي إلى زيادة مخاطر أمراض القلب أو السرطان مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون المشروبين. وقال البروفيسور يفون شو الذي أشرف على الدراسة "يبدو أن الأشخاص الذين يحبون القهوة والشاي يفيدون قلوبهم من دون أن يتسبب ذلك بأي مخاطر صحية أخرى".

من القسم الآخر شرب كمية مماثلة من الماء الطبيعية أو المغلية أو الدافئة.

وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة التغذية البريطانية، إلى أنه خلافاً للاعتقاد السائد فقد أثبتت الدراسة، التي أجريت بطلب من لجنة الشاي الاستشارية

في دراسة بريطانية حديثة إلى أن شرب الشاي يومياً مفيد لترطيب الجسم بقدر أهمية شرب ليتر من الماء.

وقد شملت الدراسة ٢١ متطوعاً طلب من قسم منهم شرب ٤ أكواب من الشاي (أي ما يعادل ليترًا) طوال ١٢ ساعة، فيما طلب

ومن جانبه، أكد الدكتور كاري راكستون المستشار الغذائي في اللجنة، أن الشاي هو طريقة ممتازة للحفاظ على معدلات مرتفعة من السوائل في الجسم، كما أنه مصدر غني بمادة "الفلافونويد" التي تخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات.

تقدر بـ ١.٥ لتر، لتحديد تأثير ذلك في الجسم.

وأخذت عينات من الدم قبل شرب المياه أو الشاي وعند فترات متعددة بعد شرب كل كوب لتحديد نسبة ترطيب الجسم، وتبين أن ما من فارق كبير بين شرب الشاي والماء.

البريطانية، أن لا عواقب سلبية لشرب هذه الكمية من الشاي، مع العلم أنه يقال إن الإفراط في شرب الشاي يتسبب بجفاف الجسم نظراً لكمية الكافيين الموجودة فيه. وأعدت التجربة وإنما شربت مجموعة ٦ أكواب شاي أو ماء، أي ما يعادل سوايل

الخوخ و الجرز سرُّ من أسرار الجاذبية



ويعتقد الباحثون أن جملة "أنت تصبح أكثر جاذبية" قد تكون حافزاً قوياً لتشجيع الشباب والفتيات على أكل الفواكه والخضار، فمن الممكن أن نحتمي الخضراوات والفواكه الشباب من النوبات القلبية والأمراض المزمنة الأخرى في المستقبل. ويقول ستيفن: "ما نستطيع أن نفعله هو أن نقول فوائد الأشياء وعلى الجميع أن يجرب لبضعه أشهر حتى يروا الفرق على أنفسهم". ويمكن تلخيص الدراسة السابقة التي توصي بالالتزام بالنظام الغذائي الصحي حتى تصير جلودنا أكثر صفاء وجاذبية، بالإضافة إلى صحة الإنسان التي سوف تكون أكثر قوة عن طريق إتباع النظام الغذائي الذي يحتوي على هذه المجموعة.

يعتبر سر من أسرار الجاذبية، هذا ما اكتشفه الباحثون في جامعة بريستول وسانت اندروز في المملكة المتحدة ونشره موقع ميديكال نيوز على موقعها الإلكتروني، حيث أفادت الدراسة بأن الجرز والخوخ غنيان بالكاروتينات التي تعطي للجلد لون التوهج الأصفر وتجعل الفتيات أكثر جاذبية وصحية. فالكاروتينات تنتمي إلى مجموعة من المركبات التي تشمل ألفا كاروتين وبيتا كريبينوتورانتين والتي يتم تحويلها إلى فيتامين (A) وهذا النوع من الفيتامين يوجد أساساً في الفواكه والخضروات مثل: الجزر والخوخ والمشمش والبطيخ والبطاطا الحلوة والملفوف والسبانخ والكزبرة والملفوف الأخضر والزعتر الطازج والشلغم. ووفقاً للدراسة التي شارك فيها دكتور إيان ستيفن والتي كشفت عن نتائج ملموسة بشكل واضح بعد شهرين فقط من استهلاك هذه المجموعة بصورة يومية،

الطعام المطهو بزيت الزيتون أو عباد الشمس لا يضر القلب

المشاركون إلى أربع مجموعات، استناداً إلى كمية الطعام المقلي الذي استهلكوه. وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن بينهم آجري في إسبانيا، حيث يستعمل زيت عباد الشمس وزيت الزيتون للطبخ، لذا فقد لا تطبق النتائج على البلدان الأخرى التي تستخدم أنواعاً أخرى من الزيت. وأظهرت النتائج ٦٠٦ حالة مرض قلب مرتبطة بالأحداث، و١٠١٣٤ وفاة أثناء فترة متابعة الدراسة. ووفقاً لفريق البحث من جامعة مدريد المستقلة، "في بلاد البحر الأبيض المتوسط حيث زيوت عباد الشمس والزيتون تستعمل أكثر للقلي، وحيث تستهلك كميات كبيرة من الأطعمة المقلية

توصل باحثون إسباني إلى أن القلي يزيتون صحية مثل زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس لا يساهم في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والموت المبكر. وربطت كافة الدراسات السابقة بين تناول الأطعمة المقلية والإصابة بأمراض مرتبطة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والبدانة.

أجرى باحثون إسباني دراسة شملت عادات الطبخ والصحة لنحو ٤١ ألف راشد تتراوح أعمارهم ما بين ٢٩ و٦٩ عاماً، لم يتناولوا يعانون من أمراض القلب عند بدء الدراسة التي استمرت ١١ عاماً. وقسم

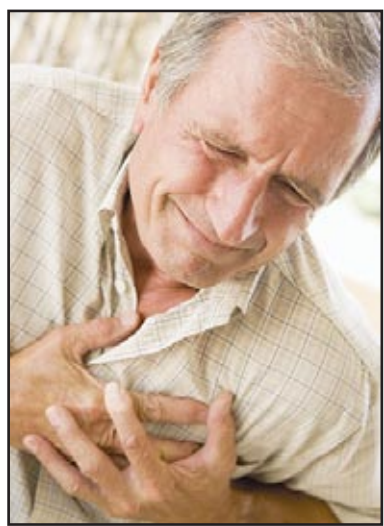
في البيت وفي المطاعم، لم يلحظ الباحثون أي صلة بين استهلاك المواد الغذائية المقلية وخطر الإصابة بأمراض القلب أو الموت". تعليقاً على الدراسة، قال الدكتور مايكل ليتزمان، من جامعة ريغنسبيرغ في ألمانيا، إن النتائج تتحدى الاعتقاد السائد بأن الطعام المقلي يضر بالقلب، مضيفاً: "هذا لا يعني أن وجبات الطعام المتكررة من السمك والبطاطا المقلية لن يكون لها نتائج صحية سيئة". وأضاف ليتزمان أن هناك سمات معينة لطعام المقلي تجعله مضرًا بصحة المستهلك، مثل نوع الزيت المستعمل في القلي وعدد المرات التي استخدم فيها سابقاً.

نوبة قلبية في طبق طعام

يمثل السفر إلى بعض البلدان خارج الدولة أحياناً مشكلة من حيث الحصول على الطعام الصحي المناسب، ولهذا السبب قد تكون المشاوي والمقالي من الخيارات السهلة، لكن الأكلة الصحية تشير إلى أن بعض الوجبات التي تقدمها سلاسل المطاعم والمقاهي الشهيرة في أوروبا تعد "كوابيس صحية" وقد تؤدي للإصابة بالنوبات القلبية. تقول صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن مجرد تناول وجبة مشويات يقدمها أحد المطاعم المعروفة يكفي لأن يجعل ضغط دم الطبيب يرتفع بسرعة ناهيك عن ضغط دم متناولها.

فالخليط الضخم من أنواع اللحوم المشوية والمقالي "التي تشمل البطاطا والبيض" وما إلى ذلك تعد من أسوأ الوجبات الصحية التي يمكن أن يتناولها المسافر خارج البلاد. وقد خلصت بعض الدراسات إلى أن أطباق المشاوي والمقالي الدسمة تحتوي على الأقل على ٢٠٠٠ سعرة حرارية. وتحتوي هذه الوجبة على ٤٢ غراماً من الدهون المشبعة أي أكثر من ضعف المقدار

الذي يوصي به الأطباء للشخص البالغ في اليوم. كما أن كمية الملح فيها تصل إلى ٦.٢ غرام، وهو ما يتجاوز الحد الأقصى المسموح باستهلاكه في اليوم. والمعروف طبياً أن تناول كميات كبيرة من الملح، يزيد مخاطر التعرض لفرط ضغط الدم ومخاطر النوبات القلبية والسكتات



انت تسأل والطبيب يجيب

كيف يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟

أرسلت قارئة تسأل عن الطريقة المثلى للوقاية من هشاشة العظام؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور أسامة احمد اختصاصي العلاج الطبيعي وعلاج السمّة قائلاً: إن صحة العظام من أهم ما يجب الاهتمام به، فإن العظام هي المخزن الأساسي للكالسيوم في الجسم، والكالسيوم عنصر مهم جداً ويدخل في معظم العمليات الحيوية، وعظام جيدة لا تعني فقط قوة في الهيكل العظمي للجسم ولكنها تعني صحة أكثر للجسم بشكل عام. ولكي ننمي عظاماً قوية، لا يجب أن يتوفر للجسم العناصر الأساسية لبناء العظام فقط، ولكن يجب أن يتوفر للجسم أيضاً السبب المنطقي لبناء العظام.

وممارسة الرياضة تلعب دوراً مهماً ليس فقط في بناء العظام، بل والحفاظ على قوة العظام وكثافتها. فعندما يضطر الجسم لتحميل وزن أكبر أو يتعرض لجهد أكبر، فإن العظم يبني نفسه تبعاً لهذا الوضع الجديد. وممارسة التمارين التي تتضمن تحميل زائد للوزن، مثل المشي والجري ورفع الأثقال، والقفز، أو الرقص، من أفضل أنواع التمارين التي تبني العظام، ويفضل ممارسة مثل هذه التمارين في سن مبكرة، وحتى سنوات المراهقة. أما التدريبات التي لا تتضمن تحميل زائد للوزن، مثل ركوب الدراجات أو السباحة فبرغم فوائدها الأخرى للصحة العامة، وتحسين قوة العضلات فإنها ليس لها التأثير نفسه على العظام. وللوقاية من هشاشة العظام ننصح بممارسة الرياضة بشكل منتظم

وببرنامج مبني بشكل جيد، وهذا يمكن أن يساعد أيضاً في الحماية ضد الكسور والألام والمشاكل ذات الصلة بهشاشة العظام. هذا بالإضافة إلى التغذية الجيدة. والوقاية من هشاشة العظام لا ينبغي أن نفكر فيها في الكبر فقط، إن عملية بناء العظام تبدأ منذ الولادة الإنسان، وتبلغ مداها في العقد الثاني من العمر. "نروة كتلة العظام" تنمو مع ثم تظل كثافة العظام مستقرة خلال العقدتين التاليين، ثم تبدأ في الانخفاض، مع التقدم في السن. والتغذية السليمة وخصوصاً الطعام الغني بالكالسيوم وفيتامين (D) والبروتين، لها أهمية

بالنسبة لنمو العظام، لذلك ننصح الجميع من كل الفئات العمرية تناول الطعام الغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الخضراوات والفواكه، ومنتجات الألبان والأسماك، مع المداومة على ممارسة الرياضة بأنواعها وخصوصاً المشي.

عن Food Magazine



فعلى سبيل المثال تقدم مطاعم دي جي ويذرسون وجبة المشويات التي ذكرنا أنها تحتوي على ١٠.٩٤٠ سعرة حرارية، لكنها في الوقت ذاته تقدم وجبة البطاطا المشوية "بقشرتها" مع ٥ حبات من الفلفل، وهذه الوجبة تحتوي على ٥٧٥ سعرة حرارية فقط، وبها كمية قليلة من الدهون المشبعة لا تتجاوز ١.٢ غرام.

وفي حين تعد السلطات خياراً صحياً جيداً، يتحفظ مرشد هيرست - روبيل ويحذر من اختيار سلطة بايزان التي يقدمها مقهى روج "كافية روج". فهذه السلطة تحضر غالباً من الخس وصدور الدجاج المشوية على الفحم، بيد أن حجم الوجبة واحتوائها على لحم خنزير وأفوكادو وحمض الليمون، يدفع مقدار السرعات الحرارية ليجعلها تبلغ ٢٩٠٠ سعرة.

وتحتوي وجبة شريحة لحم البروغندي التي يقدمها المطعم على ٧٤٩ سعرة فقط "تقل عن سلطة البايزان ب ٢٩١ سعرة حرارية". ويقول توم ستون محرر الكتيب: "أي مطعم لديه بعض الأصناف - في قائمة الطعام - يمكن اعتبارها كوابيس غذائية.

الدماغية. وقد صنفت هذه الوجبات باعتبارها أسوأ وجبة في مصنف "كل هذا ولا تأكل ذلك". الذي تعده وتنشره مؤسسة هيرست - روبيل، وهو مصنف "أو كتيب" به قوائم تفصيلية حول الوجبات التي تعدها وتقدمها كبريات سلاسل المطاعم والحانات في بريطانيا.

ويعد هذا الكتيب بمثابة مرشد أو دليل للتبادل أو "للتكافؤ الغذائي" وكيف يمكننا أن نحمي صحتنا ومحيط خصرنا باتخاذنا خيارات عقلانية عند تناولنا للطعام في الخارج "في المطاعم والمقاهي وخلافه". ومع تزايد أعداد البدناء في مجتمعاتنا، وتضاعف معدلات الإصابة بالنوبات القلبية والسكري، أصبحت بحاجة ماسة لكل نصيحة أو مساندة طبية يمكننا أن نحصل عليها.

ويوضح مرشد هيرست - روبيل الذي يطالع أيضاً قوائم الطعام في سلاسل برت إيه مانغر، وكوستا وكافيه روج، وسترادا وبريزو أن خيارات الطعام الصحي موجودة في قوائم هذه المطاعم مثلما توجد الخيارات الأخرى.