

السكري يسبب تدهوراً عقلياً

وكالات

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن مرض السكري يبدأ في تقليص حجم الدماغ في منتصف العمر، ويسبب تدهوراً عقلياً متسارعاً في سن التقاعد. ووجد العلماء من جامعة تسمانيا أن المستن المصابين بالنوع الثاني من داء السكري، تعرضوا لانخفاض ملحوظ في الذاكرة والطلاقة اللفظية على مدى خمس سنوات. ومن المثير للقلق أنهم وجدوا أن المشاركين الذين كانوا في سن ٦٨ عاماً في المتوسط في بداية الدراسة، كانوا يظهرون بالفعل علامات تلف في أدمغتهم، ويعتقد العلماء أنها بدأت قبل عدة سنوات. ويعد مقارنة مع أولئك الذين لا يعانون السكري من النوع الثاني، وجد العلماء الأستراليون، أن لدى المشاركين دليلاً على وجود ضمور دماغي أكبر من ذلك الذي كان في بداية الدراسة. ويعرف مرض السكري بأنه من أسرع المشاكل الصحية نمواً باعتبار أنه يرتبط بأسلوب الحياة والنظام الغذائي، وتنتج عن هذا المرض المزمن مشاكل صحية عديدة تطول الكلى والقلب والعينين والأعصاب. وإضافة إلى هذه المخاطر، فقد تمكن العلماء من خلال الدراسة الحديثة، من إثبات أن النوع الثاني من مرض السكري لديه تأثير كبير في الدماغ ويمكن أن يؤدي إلى الخرف.

تخلص من دهون البطن

وكالات

اكتشف العلماء طريقة للتخلص من دهون البطن بتناول مواد غذائية غنية بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة. واكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الذائبة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والبنّازلاء، وبعض الفواكه والخضراوات تساعد في جعل البطن أكثر رشاقة. ويقول الخبراء: «يشعر الإنسان بالشبع بفضل الألياف، وبالتالي يمكنه التحكم بالشهية، ١٠ غرامات من الألياف الذائبة قادرة على تخفيض مستوى الدهون المتركمة بنسبة ٣.٧ بالمائة خلال خمس سنوات». ويقترح العلماء لتخفيض دهون البطن إدراج منتجات مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات في النظام الغذائي، فجميعها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة. وحسب الخبراء فإن تناول هذه المواد «يؤدي إلى تخفيض نسبة الدهون في منطقة البطن». وفي نفس الوقت، يعتقد الخبراء بضرورة التحكم في نسبة الدهون المشبعة التي يتناولها الشخص، بمعنى تناول كميات صغيرة من الزبدة واللحوم. ويقول الباحثون: إن «نتائج السنوات الماضية تشير إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية إلى جانب ممارسة التمارين البدنية، له أفضل تأثير في دهون منطقة البطن». ووفقاً للخبراء، فإن دهون البطن التي تغلف الأعضاء الداخلية تتراكم عادة تحت تأثير الإجهاد وعدم الحركة (الخمول). وحسب المعطيات العلمية المتوافرة، فإن هذه الطبقات الدهنية المتركمة تؤثر كثيراً في صحة الشخص. فمثلاً، تراكم الدهون في منطقة البطن له علاقة بزيادة الالتهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

شكران مرتجى.. الذهب



الوطن

المثلة السورية النجمة شكران مرتجى في أحد مشاهد مسلسل «سلاسل ذهب» مع المخرج إياد نحاس، وتجسد فيه شخصية «الداية أم فوزي» اليد اليمنى لـ«ميهوب» (بسام كوسا) وصلة الوصل بينه وبين منازل الحارة. وسبق لشكران أن حققت الكثير من النجاحات، آخرها في مسلسل «وردة شامية» الذي حقق أكبر نسبة مشاهدة عبر اليوتيوب.

تبرئة رجل قتل ابنه عمداً بالرصاص

وكالات

اجتمع أفراد عائلة أميركية للسهل معاً في منزلهم في فلوريدا، لكن الأمسية تحولت إلى كارثة عائلية. وذكرت صحيفة «ذي صن»، أن أفراد العائلة تناولوا الكحول أثناء السهرة، وقبل أن يقرر الأخوان جوزيف (٣٠ عاماً) وجيمس (٢٦ عاماً)، لعب البلياردو. وتحولت اللعبة بتأثير الكحول إلى مشاجرة عنيفة بين الأخوين. وحاول والدما جون مالوني (٥٦ عاماً) إيقاف الشجار ببعض العبارات، لكن ولديه لم يستمعا إليه، فاضطر للتدخل باستخدام القوة البدنية، لكنه لم يفلح في إنهاء الشجار أيضاً. وتفاقم الوضع أكثر عندما بدأ جوزيف بخنق أخيه الأصغر الذي لم يعد بإمكانه التنفس، فما كان من جون إلا أن اتخذ قراراً صعباً، فسحب المسدس وأطلق النار على جوزيف عدة مرات. وعندما وصلت الشرطة، لم يصدق عناصرها أن الرجل ارتكب جريمة وقتل ابنه البكر. وقال المحقق: «لا يمكنك وصفه بالكلمات، وكيف كانت تعابير وجهه. لقد سمع الأب الابن الأصغر يتوسل أخاه للتوقف عن خنقه، لكن المهاجم استمر بذلك وهو يحمل سكيناً بيده». ولم توجه للرجل الذي قتل ابنه البكر، أي تهمة لأنه كان يحمي ابنه الأصغر، بحسب الأدلة والشهود الحاضرين من أفراد العائلة.

تغير نظرة الطب لعلاقة الأرز

بمرض السكري

وكالات

أظهرت نتائج دراسات أجريت مؤخراً أن تناول الأرز الأبيض لا علاقة له بزيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. ومنذ زمن بعيد، يعتقد أن تناول الأرز الأبيض يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، وهذا ما حذر منه العلماء وخبراء التغذية استناداً إلى نتائج دراسات مختلفة. ولكن، اتضح لخبراء جامعة سنغافورا الوطنية، أن تناول الأرز الأبيض بكمية كبيرة يومياً، لا يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم والإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. وتوصل خبراء الجامعة إلى هذا الاستنتاج بعد دراسة مفصلة وتحليلية لحالات الإصابة بمرض السكري في بلدان آسيوية مختلفة، حيث الأرز الأبيض مادة أساسية في النظام الغذائي اليومي. كما درسوا مدى تأثير المعكرونة والخبز في الإصابة بالمرض، من خلال مراقبتهم للجالية الصينية المقيمة في سنغافورا. وبيئت نتائج دراستهم بوضوح، أن تناول الأرز لا يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، بيد أن احتمال الإصابة بالمرض له علاقة بالمواد الغذائية التي يتناولها السكان إلى جانب الأرز. فعند تناول طبق معكرونة بدلاً من الأرز يومياً ولحم أحمر ودجاج، فإن احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكري يزداد. على حين ظهر أن تناول خبز الحبوب الكاملة أو الخبز الأبيض يخفض احتمال الإصابة بالسكري.

اربح مع سيف والنجوم على السورية الفضائية



350.000.000

للاشتراك "كاش" لـ 1000

