



وجبة الفطور والجلطة الدماغية أية علاقة؟!

تناول وجبة الفطور يوميا يحمي من الجلطة الدماغية، وخصوصا من النزيف الدماغي.



testeurs-outdoor.com

صرح الباحثون اليابانيون، الذين قاموا بهذه الدراسة، لمجلة "ستروك" أنه "حسب علمهم، أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تفيد وجود صلة بين عدم تناول وجبة الفطور والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك مرض الشريان التاجي والجلطة الدماغية".

للتوصل إلى هذه النتائج، قام الباحثون بتتبع أكثر من 80000 شخص (رجال ونساء) تتراوح أعمارهم بين 45 و74 سنة، وتاريخهم خال من أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان.

قام الباحثون باستجواب المشاركين اليابانيين، عن عاداتهم الغذائية وخصوصا عدد وجبات الفطور التي يتناولونها في الأسبوع. بعد 15 سنة من المتابعة سجلت 3772 حادثة الجلطة الدماغية، منها 2286 جلطة بسبب نقص في التروية (عدم وصول الدم الكافي إلى الخلايا) و 1051 بسبب نزيف دماغي و870 حالة من أمراض الشريان التاجي.

النتائج:

خلصت هذه الدراسة إلى أن المشاركين الذين لا يتناولون وجبة الفطور ترتفع نسبة إصابتهم بالجلطة الدماغية ب 18% خصوصا الجلطة الدماغية النزيفية 36% مقارنة مع أولئك الذين يتناولون وجبة

الإفطار يوميا. أما بالنسبة لأمراض القلب التاجية فلم يلاحظ وجود أي صلة بينها وبين استهلاك وجبة الفطور.

تجدر الإشارة إلى أن ارتفاع ضغط الدم يعد عامل خطر رئيس في زيادة نسبة الإصابة بنزيف دماغي، خصوصا في الفترة الصباحية. كما أشار الباحثون أن المشاركين الذين يتناولون وجبة الفطور، أقل عرضة لارتفاع ضغط الدم مقارنة بالمشاركين الذين استغنوا عنها.

لدعم هذه الفرضية، أشار فريق آخر من الباحثين أن الاستغناء عن وجبة الفطور من شأنه أن يحفز نشاط المحور الوطائي-النخامي* بسبب طول فترة الصوم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في الصباح. كما أشار الباحثون أنه من خلال هذه الدراسة يمكن القول أن تحفيز ارتفاع ضغط الدم في الصباح هو أحد الأسباب المسؤولة عن الجلطة الدماغية بسبب النزيف.

*محور مؤلف من بنيتين من الدماغ يسمى الوطاء(تحت المهاد) والنخامية، يتحكم في إنتاج الأدرينالين والكورتيزون(هرمون التوتر) من الغدة الكظرية.

المصدر: [1](#)



اكتشاف المورثة المسؤولة عن لون الجزر وعن فوائده الصحية

اكتشف باحثون المورثة المسؤولة عن تراكم صبغة الكاروتين عند قيامهم بإنجاز تسلسل الجينوم الكامل للجزر.

وفقا لدراسة نشرت في دورية [نيتشر جينتكس](#)، قام باحثون بدراسة التسلسل الكامل لجينوم الجزر واكتشاف المورثة المسؤولة عن تراكم صبغة الكاروتين بالإضافة إلى فوائده الصحية.



© Creative Commons

صرح فليب سيمون، مشارك في الدراسة، من جامعة ويسكونسن بالولايات المتحدة لوكالة فرانس برس “أنهم اكتشفوا المورثة التي تتحكم في تراكم صبغة الجزرين (الكاروتين) في جذور الجزر”.

الجزرين هو صبغة لونها برتقالي موجود في الجزر والخضروات الملونة، يحول عن طريق الكبد إلى الفيتامين أ الضروري لضمان سير جيد لعمل الجسم، كما أنه مضاد فعال للأكسدة ومفيد للصحة بصفة عامة. حسب الدراسة علاج نقص الفيتامين – أ – أمر بالغ الأهمية للصحة العالمية لذلك يجب جعل تطوير مصادر دائمة لهذا الفيتامين هدفا لجميع المجتمعات.

يوضح فليب سيمون أن “تقدم التكنولوجيات المتخصصة في تسلسل الجينوم، سيمكن العلماء من تطوير أصناف جديدة من الفواكه والخضروات ذات قيمة غذائية محسنة”. بعد تحديد المورثة ووظيفتها الأساسية، يمكن للباحثين ضمان وجودها في الأجيال القادمة وتسريع عملية الانتقاء التقليدية عن طريق اختيار “سلف جيد”، وقد أضاف الباحث أن الانتقاء عن طريق الواسمات سيكون واحدا من أهم الاستخدامات لتسلسل جينوم الجزر”.

لا وجود لجزر معدل وراثيا في السوق العالمية:

الطريقة المعتمدة في هذه الدراسة تختلف عن التغيير الوراثي، فهو يعتمد على إدخال مورثة جديدة من نوع آخر في جينوم النوع المراد تغييره وراثيا، وهذا التغيير لا يمكن أن يحدث بشكل طبيعي؛ كما أشار الباحث أن لا وجود لجزر مغير وراثيا في السوق العالمية. هذا الاكتشاف سيمكن الباحثين أيضا من العمل على تعديل مورثات أصناف أخرى من الخضروات خلال تقنيات تغيير الجينوم.

طفرات وراثية مماثلة ساعدت بعض الفواكه (اليقطين، القرع ، المشمش...) خلال تطورها، في تراكم هذه الصبغات لذلك من المحتمل أن يكون هناك تطبيق خارج الخضروات الجذرية.

المصدر: [1](#)



الفيتامين “د” يساعد على نمو الكتلة العضلية عند الرضع

حسب دراسة نشرت في [دورية سمنة الأطفال](#)، فإن تناول قدر كافي من الفيتامين “د” خلال السنة الأولى للحياة يساهم في نمو الكتلة العضلية بنسبة أكبر من الكتلة الدهنية عند الرضع.



في البداية كان هدف الباحثين من هذه الدراسة هو تأكيد أهمية الفيتامين “د” في تقوية كثافة العظام، في حين أن النتائج المتعلقة بالتركيب الجسماني لم تكن متوقعة بالنسبة لهم. وقد جاء على لسان مشاركة في هذه الدراسة، [هوب ويلر](#) المسؤولة عن وحدة “ماري إملي” للأبحاث في التغذية السريرية بجامعة ماكغيل أنهم كانوا مبهورين جدا بارتفاع نسبة الكتلة العضلية، حيث أن الفيتامين “د” ساعد الرضع ليس فقط في الحصول على عظام جيدة بل وعلى عضلات أكثر ودهنيات أقل، مضيئة أنه في البداية ربطوا الصلة بين إيجابيات الحصول على كمية كافية من الفيتامين د خلال الفترة المتراوحة ما بين 12 و 36 شهرا الأولى من الحياة وتطور الكتلة العضلية. كما أكد الباحثون نفس الملاحظة انطلاقا من دراسة أجريت سنة 2013 بمونريال، على 132 رضيعا تتراوح اعمارهم بين شهر و 12 شهرا حصلوا على مكملات من الفيتامين “د”. أكدت الدراسة الجديدة أهمية الحصول على كمية كافية من مكمل هذا الفيتامين خلال السنة الأولى من الحياة – بمقدار 400UI في اليوم لضمان صحة جيدة للعظام، هذه الكمية تتناسب والتوصيات الكندية المنصوح بها، وقد أكدت نفس الدراسة أن إعطاء كميات أكثر لا تضيف أي نتيجة جيدة على الأقل فيما يتعلق بتطور صحة العظام.

استعان الباحثون بالفحوص الإشعاعية لاختبار كثافة العظام (الهدف الأول من الدراسة) بالإضافة إلى الكتلة العضلية والدهنية. في البداية لم يلاحظوا أي فرق في التركيب الجسماني بين المجموعات، لكن اتضح لاحقا أن الرضع الذين لديهم مخزون أكبر من النسبة التي تنصح بها [الجمعية الكندية لطب الأطفال](#)، يملكون كتلة دهنية منخفضة بما يقارب 450 ملغرام في سن الثالثة.

وفقا للتوصيات الحالية من الضروري تزويد الرضع بمكمل الفيتامين “د” إلى حين تمكنهم من الحصول على حاجياتهم من النظام الغذائي بالإضافة إلى الفيتامين “د” الذي ينتجه الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس، وهنا تتجلى الأهمية الكبرى لمكملات الفيتامين “د” في البلدان ذات الشتاء الطويل، علاوة على ذلك نبهت وزارة الصحة الكندية من التعرض المباشر لأشعة الشمس وتفادي استعمال الكريمات الواقية عند الرضع.

المصدر: [جامعة ماكغيل](#)



الموز: فاكهة في طريق الانقراض

يعد الموز من أشهر الفواكه في العالم، لكن قد يصبح نادرا على المدى القريب بسبب اجتياح الفطريات لمحاصيله في كل البلدان التي تنمو فيها هذه الفاكهة.



Photo courtesy of Flickr, JD Hancock

قام مجموعة من الباحثين في جامعة واشنطن، بتتبع الفطريات التي اجتاحت المحاصيل في جنوب شرق آسيا، لعشرات السنين، وتوصلوا إلى أن هذه الفطريات عبرت القارات وواصلت تهديدها لمحاصيل الموز في العالم بأكمله. وأوضحت نتائج أبحاثهم المنشورة في [دورية المكتبة العامة لعلم مسببات الأمراض](#) أن هذه الفطريات تستمر في الانتشار في العالم، وأن وصولها إلى المزارع الكبرى للموز في أمريكا اللاتينية، يهدد هذه الفاكهة بالانقراض.

عندما وصلت سلالة الفطر القاتل للموز "Tropical Race4" إلى جنوب آسيا وأستراليا والفلبين والأردن والمزنبق وباكستان والشرق الأوسط بالإضافة إلى إفريقيا سنة 2013، تسببت في دمار محاصيل هائلة من الموز. ويرجع السبب الرئيس لموت هذه المحاصيل إلى الانتشار السريع للفطريات وغياب علاج فعال لها، ويعد نوع الموز المعروف باسم Cavendish الأكثر عرضة للإصابة بها.

ينتشر الفطر المسبب لهذا المرض القاتل للموز عبر التربة والماء الذي يتسرب عبر جذور النبتة مما يؤدي إلى موت نبتة الموز والنباتات التي تنمو في التربة المجاورة لها.

في الستينات من القرن الماضي تسبب مرض يسمى بناما في انقراض نوع آخر من الموز يسمى Gros Michel وهو موجود بكوستاريكا وبناما.

تطلب الأمر من الباحثين عشرين عاما من العمل ليتمكنوا من تحديد نوع الفطر الذي تسبب في دمار هذه المحاصيل بشكل دقيق، ويسمى *Fusarium oxysporum f.sp.cubense*. بمجرد أن يجد هذا الفطر عائلا يناسبه يكتسح جذور النبتة مما يؤدي إلى موتها، ويستمر في العيش داخل التربة إلى حدود 30 سنة حتى بعد القضاء على المزروعات. بعد أن دمر هذا الفطر أغلب محاصيل الموز Gros Michel خلفا وراءه القليل من محاصيل نفس النوع والتي أصبحت مهددة بالانقراض في التايلند، قرر المزارعون زراعة نوع آخر من الموز يدعى Cavendish غير أن هذا الأخير لم يسلم أيضا من نوع جديد من فطريات مستنسخة عن مرض بناما والتي تسببت في القضاء على محاصيله. رغم علم الفلاحين بالمرض الذي

يتربص بمزروعاتهم إلا انه لم يأكدوا ذلك إلا بعد أن تمكن الباحثون من تحديد نوع هذا الفطر القاتل. يقول الباحثون أن التغييرات الإستراتيجية في الطريقة التقليدية المتبعة في الزراعة، ضرورة لحماية المحاصيل الحالية والقضاء على المحاصيل المصابة بالوباء، ومنع هذا الأخير من الانتشار باستعمال طرق الحجر الصحي. بالإضافة إلى أنه بحلول Cavendish مكان Gros Michel سيصبح العالم بحاجة إلى نوع جديد من فاكهة الموز إذا ما دمرت الفطريات المحاصيل الحالية كما هو متوقع. استنتج الباحثون أن تطوير أصناف جديدة من الموز يحتاج إلى استثمارات هائلة في مجال الأبحاث والتنمية، والتعريف بالموز فاكهة لا يمكن الاستغناء عنها عالميا، والقيام بتمويل المحاصيل التي يعيش عليها المزارعون الصغار.

المصدر: [ميديكال ديلي](#)



لتناول طعام صحي، خذ وقتك في اختياره

تناول طعام صحي شرط مهم للحفاظ على صحة جيدة، لأنه يمنح الفرد شعورا جيدا و يسمح له بالاستمتاع بصحته، لقد أصبح تناول طعام صحي أسلوبا يحاول الجميع اتباعه في حياتهم اليومية. ولتناول طعام صحي أكدت دراسة علمية أمريكية جديدة أنه يجب أخذ الوقت الكافي في اختيار الأطعمة.



عندما نشعر بالجوع، نتناوبا حيرة كبيرة في اختيار ماسأكله، بين ماهو صحي وبين الأطعمة المالحة أو الحلوة جدا، لذلك يجب أخذ الوقت الكافي قبل اتخاذ قرار ما سنأكله، فبضعة أجزاء من الثانية فقط كافية لاتخاذ القرار الصائب، حيث أن الدماغ يقوم بدمج المعلومات الصحية، وبذلك نختار الغذاء الصحي.

وفقا لدراسة نشرت في [دورية العلوم النفسية](#)، قام باحثون من [معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا](#) بالولايات المتحدة باختبار بواسطة مقياس لأجزاء الثواني، لحساب الوقت اللازم للاختيار بين غذاء صحي وآخر نشتهي، وقد أشارت “نيكوليت سوليفان” وهي طالبة في مختبر أنطونيو رانخيل، وهو أستاذ علم الأعصاب والمؤلف الرئيس لهذه الدراسة، قالت: “يحتاج الأفراد عند اتخاذهم لقرارات غذائية نموذجية إلى أخذ سمات مهمة بعين الاعتبار، وهي: الصحة والمذاق“. وقد أضافت أنهم أرادوا من خلال هذه الدراسة أن يعرفوا إلى أي حد يؤثر “مذاق الأطعمة” ومفهوم “الغذاء الصحي” في اتخاذ قرار غذائي.

شارك في هذا الاختبار ثمانية وعشرون طالبا جائعا، لم يأخذوا أي وجبة مدة أربع ساعات، اختبروا مائة وستين غذاء مع الأخذ بعين الاعتبار جودتها الصحية، والطعم، والرغبة التي كانت لديهم في الأكل. ثم

اختار المتطوعون 280 زوجا من الأطعمة، تتكون من غذاء صحي وآخر إما حلو أو مالح جدا. وبفضل أدوات إحصائية قام الباحثون بتحليل الوقت والمحفزات التي جعلت المشاركين يختارون تلك الاغذية. وكانت 32٪ من الاختيارات عبارة عن أطعمة غير صحية، وقد استغرق وقت اتخاذ قرار اختيارها 200 جزء من الثانية، في حين أن المشاركين الذين اختاروا الأغذية الصحية استغرقوا 323 جزءاً من الثانية لاتخاذ هذا القرار.

وقد خلص الباحثون إلى أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة توفر معلومات أساسية بخصوص القرارات الغذائية، لذلك من المهم التريث وأخذ الوقت الكافي قبل اختيار الغذاء.

المصدر: [1](#)



الشاي: مضاد فعال للأكسدة

الشاي هو المشروب الثاني الأكثر استهلاكاً بعد الماء في العالم، لأنه يتميز بسمعة جيدة لاحتوائه على فوائد كثيرة تعود بالنفع على جسم الانسان. فبفضل مركباته يعتبر الشاي المشروب الأكثر فعالية في ما يتعلق بمضادات الأكسدة، حيث أن كوبين من الشاي يعادلان سبعة أكواب من عصير البرتقال. فما الذي يمنح الشاي كل هذه الفعالية؟

إعداد: حسناء بنيحو / التدقيق اللغوي: الحسن أقديم.



أبيض أو أحمر أو أخضر أو أسود، جميع أنواع الشاي تأتي من نفس الشجرة تدعى *Camelia Sinensis* وهي شجرة دائمة الخضرة، أصلها من الصين والتايلاند، يتم حصاد وتجفيف الأوراق، ثم إخضاعها لعملية الأكسدة والتخمير، وتعتبر هذه العملية المحدد الأساس للون الشاي ودرجة قوة مذاقه. يوجد أكثر من 3000 صنف من الشاي، لكن الأخضر هو الأكثر شيوعاً لفوائده الصحية الكثيرة، لأنه يحافظ على منافعه ويخضع لمعالجة أقل مقارنة بباقي الأنواع. يحتوي الشاي على ثلاث مجموعات من مضادات الأكسدة: الكاتشين (Catechins) و التيفلافين

(Theaflavins) و (Thearubigins) وتمنح الشاي لقب المشروب الأكثر فعالية بمضادات الأكسدة التي يحتوي عليها، حيث أن تأثيرها يفوق أربع مرات تأثير الفيتامين C.

أهم مضاد للأكسدة الذي يحتوي عليه الشاي هو EGCG (Epigallocatechin-3-gallate) وهو عبارة عن بوليفنول قوي ينتمي لعائلة الكاتشين التي تعزز آليات التدمير الذاتي للخلايا السرطانية، كما أن العديد من الدراسات أثبتت أن للشاي الأخضر منافع كثيرة مثل: الحماية من الإصابة بالسرطان خصوصا سرطان تجويف الفم، والتقليل من تأثير العلاج الكيميائي، وخطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية بفضل مركبات الفلافانول والكاتشين، كما أنه يقلل من تطور تسوس الأسنان بفعل البوليفنول (Polyphenol) بالإضافة إلى أنه يساهم في تحسين كثافة العظام والإسهام في الوقاية من مرض الزهايمر كما أوضحت بعض الدراسات.

تجدر الإشارة إلى أن وكالة السلامة الصحية الوطنية للغذاء والبيئة والعمل بفرنسا، نشرت تقريرا في سنة 2012 توضح فيه أن عدم احترام الجرعة اليومية المسموح بها من EGCG تسبب احتمال تسمم الكبد، خصوصا عند الاستعمال المفرط لمستحضرات الشاي الأخضر، أما بالنسبة لطريقة التحضير، فيبقى النقع هو أسلم طريقة لاستهلاك الشاي لكونها تحافظ على فوائده الغذائية.

المصدر: sciencesetavenir



الخضر والفواكه: أية علاقة بصحتنا النفسية؟!

هل يعد تناول الخضر والفواكه خمس مرات في اليوم، على الأقل، سلوكا أفضل لضمان صحة نفسية جيدة؟

في هذا المقال - عزيزي القارئ - سنقدم نتائج دراسة قامت بتقييم أثر استهلاك الخضر والفواكه على الصحة النفسية للمستهلكين البريطانيين. وقد شملت هذه الدراسة 14000 بريطاني تتراوح أعمارهم بين 16 سنة فما فوق، وهم الأكثر انخراطا في البحث البريطاني الصحي الذي يقام كل سنة في إنجلترا لتقييم صحة سكانها، عبر سلسلة من الأبحاث منذ سنة 1991.

في الأبحاث التي نشرت سنتي 2010 و 2011 قاموا بتحليل الصحة النفسية للمشاركين حسب مقياس

الصحة النفسية (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale)* وتمكنوا من تقسيم المنخرطين إلى ثلاث فئات عريضة كالتالي:

- الفئة الأولى: ذات صحة نفسية جيدة (15 في المئة من العينة).
 - الفئة الثانية: ذات صحة نفسية متوسطة.
 - الفئة الثالثة: ذات صحة نفسية ضعيفة (15 في المئة من العينة).
- وقد تمت مقارنة نتائج هذا التحليل مع أسلوب حياة المشاركين، ف لوحظ أن الأفراد ذوي الصحة النفسية الضعيفة (WEMWBS)* بنسبة تتراوح بين 14 و 42، هم الأفراد الأكثر عرضة للسمنة، إضافة إلى أنهم يدخنون ويشربون الخمر، ويستهلكون الخضر والفواكه بشكل ضعيف، مقارنة مع الفئة الأولى والثانية. على عكس الأفراد ذوي أعلى نسبة (WEMWBS)* بنسبة تتراوح ما بين 50 و 70، فإنهم لا يدخنون ويستهلكون الخضر والفواكه بكثرة (33,5% منهم يتناولون أكثر من 5 حصص في اليوم من الخضر والفواكه، و 31,4% يتناولون 3 إلى 4 حصص في اليوم).

(WEMWBS)* هو مقياس لقياس الصحة النفسية الإيجابية ويشكل عنصرا مهما في الأبحاث الاسكتلندية الصحية (SHeS) التي تجرى كل سنة.

المصادر: [1 2](#)

رابط الدراسة: [1](#)



الكاكاو لمحاربة ضعف الذاكرة

شجرة الكاكاو، شجرة دائمة الاخضرار، موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، بذورها تشبه إلى حد ما بذور اللوز. يتميز الكاكاو بفوائد غذائية كثيرة، لكن هل يمكن أن يكون فعالا لمحاربة ضعف الذاكرة؟



حقوق الصورة: Thomas Müller / SPDA

وفقا لدراسة نشرت في دورية نيتشر البريطانية، فإن مادة الفلافانول الموجودة في بذور الكاكاو لها تأثير مفيد في الحد من تراجع القدرات الذهنية مع التقدم في السن. أجرى باحثون من جامعة كولومبيا الأمريكية اختبارا على 37 متطوعا، تتراوح أعمارهم بين الخمسين والستين. قُسم المشتركون إلى مجموعتين زودوا بنظام غذائي غني بالفلافانول (عبارة عن مجموعة فرعية من الفلافونويد*) على شكل مشروبات يوميا لمدة 3 أشهر. تلقت المجموعة الأولى كمية كبيرة جدا من الفلافانول (900 ملغ) والمجموعة الثانية كمية ضعيفة (10 ملغ).

بعد انتهاء مدة الاختبار، لاحظ الباحثون بواسطة تقنية تصوير الدماغ، وجود زيادة كبيرة في تدفق الدم بمنطقة التَلْفِيفُ المُسَنَّ dentate gyrus

وهو جزء أساسي من منطقة الحصين لدى المجموعة الأولى مما يدل على النشاط العالي لهذه المنطقة، ثم خضع متطوعون لاختبار معرفي دام 20 دقيقة، وأظهرت النتائج أن المجموعة الأولى تحسنت قدرتها على التذكر مقارنة مع المجموعة الثانية. لكن حسب الباحثين فإن هذه النتائج تبقى أولية لذلك يجب إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على عدد أكبر من الناس. وقد أشار الباحثون أيضا إلى أنه لا ينبغي الخلط بين استهلاك الفلافانول واستهلاك الشوكولاتة لتحقيق نفس النتائج لأن هذه الأخيرة تحوي كميات ضئيلة من الفلافانول مقارنة بالتي استهلكها المشاركون في هذه الابحاث.

تجدر الإشارة إلى أن مرحلة الشيخوخة ترتبط بالعديد من الأعراض منها صعوبة التعلم أو تذكر أسماء معينة أو بعض الأحداث، يبدأ هذا التراجع تدريجيا في سن البلوغ لكن أعراضه لا تظهر إلا بعد سن الخمسين والستين.

*الفلافونويد: عبارة عن مضادة أكسدة توجد في الكاكاو خصوصا، كما يمكن أن نجدها في الشاي والعنب المجفف وبعض الخضر والفواكه.

* gyrus dentate أو التلفيف المسنن جزء من الحصين يشارك في وظائف تتعلق بالتذكر ويتراجع عمله مع التقدم في السن.

المرجع : [1](#)

رابط الدراسة: [1](#)



اكتشاف بروتين قد يكون أصل الشره المرضي

وفقدان الشهية العصبي

وفقا للخبراء، تؤثر اضطرابات الأكل (فقدان الشهية العصبي والشره المرضي والإفراط في الأكل) على 5 إلى 20 في المئة من عموم السكان، أما نسبة الشباب والمراهقين فتتراوح ما بين 15 إلى 20 في المئة إضافة إلى الحالات غير المحددة أو الحالات الشاذة. وعلى الرغم من كثرة الدراسات النفسية والوراثية والعصبية والدراسات التي تتعلق بالآليات البيولوجية التي تتدخل في هذه الاضطرابات فإنه لم تعرف كل الأسرار بعد. لكن الاكتشاف الأخير لفريق من “روان” ينتمون لوحدة “INSERM” يمكن أن يجيب عن بعض التساؤلات المطروحة بخصوص أصل هذه الاضطرابات.

✖ قام فريق من الباحثين في روان، مهتم بدراسة الروابط بين الأمعاء والدماغ، بتحديد بروتين يشبه تماما هرمون الشبع (ميلانوتروبين)، الذي تنتجه بعض البكتيريا المعوية مثل الأشريكية القولونية (E.Coli) التي توجد بشكل طبيعي في الأمعاء. عادة يفرز الجسم أجسام مضادة ضد هذا البروتين، لكن هذه الأجسام تكون أيضا روابط مع هرمون الشبع نظرا للتماثل البنيوي وبالتالي يحصل تغير في عمل هذا الهرمون. وحسب فريق “INSERM” قد يكون لهذا الارتباط تأثيران عكسيان إما الإحساس بالشبع (وبالتالي فقدان الشهية) أو عدم الإحساس به (وبالتالي الإفراط في الأكل أو الشره المرضي). علاوة على ذلك أشار الباحثون أن لهذا البروتين خصائص قهمية (Anorexigène)

للتحقق من هذه النتيجة، غير الباحثون تركيبة الفلورا المعوية لمجموعة من الفئران التي سمحت لهم بدراسة استجابتها السلوكية والمناعية في تناول الطعام، ثم حاولوا تقييم النتائج المحتملة لهذا البروتين عن طريق دراسة معطيات تتعلق ب 60 مريضا يعانون من اضطرابات الأكل وخلصوا إلى أن مستوى البلازما من الأجسام المضادة الموجهة ضد هذا البروتين مرتفع لديهم مقارنة مع عموم السكان. وقد أضاف الباحثون أن استجابتهم المناعية ستحدد تطور اضطرابات الأكل إما إلى الشره المرضي أو فقدان الشهية العصبي؛ و انطلاقا من هذه البيانات يمكن التحقق من تورط هذا البروتين في تنظيم الشهية وسيفتح آفاقا جديدة لتشخيص وعلاج اضطرابات الأكل.

وقد أعلنوا أنهم يعملون على تطوير اختبار دم يقوم بكشف البروتين البكتيري المعني بالأمر، وإذا نجحوا في ذلك فإنه سيسمح لهم بتطوير علاجات محددة وفردية لاضطرابات الأكل، بالإعتماد أيضا على النتائج التي سيحصلون عليها من تحليل معطيات المرضى ومجموعة الفئران.

المصادر: 1 2

حقوق الصورة: ©DURAND FLORENCE / SIPA

إعداد: حسناء بينحو



الزنك

ينتمي الزنك إلى مجموعة العناصر النادرة لأنه يوجد بكميات ضئيلة في الجسم. تتم عملية امتصاص الزنك على مستوى المعى الدقيق وتتراوح نسبة الزنك الممتصة ما بين 15 و40 في المئة، حسب عدة عوامل تتدخل في عملية امتصاصه.

في هذا المقال عزيزي القارئ سنتعرف على هذه العوامل و بعض أدوار الزنك والأغذية الغنية بهذا العنصر.



يتم تخزين الزنك خصوصا في العضلات والعظام، يشارك هذا العنصر في العديد من التفاعلات الأنزيمية حيث أنه يساهم في عمل 200 أنزيم تقريبا، كما أن الزنك مضاد للأكسدة ويدخل في بناء البروتينات وتجديد الخلايا وتعزيز الجهاز المناعي وتعديل المزاج والنمو، كما أنه يساهم في تركيب الأنسولين الضروري لتنظيم نسبة السكر في الدم وغيرها من الأدوار المهمة لضمان توازن الجسم. تحتوي جميع الأغذية على الزنك بنسب متفاوتة، وتعتبر فواكه البحر أهم مصدر لهذا العنصر بالإضافة إلى اللحوم والأحشاء (les abats) وأصفر البيض والحبوب الكاملة والخضر والبقوليات والمكسرات.

يبين الجدول التالي بعض نسب الزنك التي تحتوي عليها بعض الأغذية:

نسبة الزنك(مغ)	الأغذية (100 غ)
16.7	فواكه البحر
1.23	الخبز الكامل
3.05	أصفر البيض
12	جنين القمح
1.44	الدجاج

من بين العوامل التي تؤثر على امتصاص الزنك : حمض الفيتيك و الكالسيوم و بعض مكونات الألياف الغذائية .

تختلف حاجيات الجسم من الزنك حسب الجنس والسن ونمط التغذية ونمط حياة الأفراد، حيث أنها تتراوح ما بين 12 و 14 مغ في اليوم بالنسبة للشخص البالغ، وتزداد هذه الحاجيات عند المرأة الحامل والمرضع.

المراجع: 1 2 3 4 5



اللحوم وأنوعها

وفقا للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية "اللحوم" هي جميع الأجزاء الصالحة للأكل من الحيوان. كما تعتبر نفس المنظمة أن كلمة "حيوان" في هذا السياق تعني جميع أنواع الثدييات والطيور بالإضافة إلى النحل".

فماهي أنواع اللحوم وأين تتجلى قيمتها الغذائية؟



بالنسبة للقوانين الأوروبية فاللحوم هي جميع الأجزاء الصالحة للأكل بما في ذلك الدم. إذن فاللحوم هي الأغذية المشتقة من عضلات الحيوانات خصوصا الثدييات والطيور. تتعدد أنواع اللحوم ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أصناف حسب اللون:

- الصنف الأول: اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والغنم والخيول.
- الصنف الثاني: اللحوم البيضاء مثل لحم الخنزير ولحم العجل والدواجن والأرانب.
- الصنف الثالث: اللحوم الداكنة وتضم جميع أنواع لحوم الوحيش.

تتجلى أهمية القيمة الغذائية للحوم في كونه يحتوي على بروتينات ذات قيمة غذائية عالية (20 إلى 30 في المئة تقريبا حسب نوع اللحم) لأنها تحتوي على أحماض أمينية أساسية، وعلى نسبة مهمة من الفيتامينات (خصوصا الفيتامين ب12 وب9) والمعادن منها الحديد والزنك والسليسيوم.

أما الدهون المكونة للحوم فتعتبر مصدرا هاما للطاقة والفيتامينات الذائبة والأحماض الدهنية الأساسية. *الأحماض الأمينية الأساسية: هي الأحماض التي لا يستطيع الجسم إنتاجها لذلك يجب الحصول عليها من البروتين النباتي أو الحيواني، وهي (تريبتوفان وليسين وميثيونين وفينيلالانين وثريونين وفالين وليوسين وايزولوسين).

– القيمة الغذائية ل 100 غ

الغذاء/الطاقة	لحم البقر*	لحم الخروف*	لحم الدجاج**
السعرات الحرارية (كيلوكالوري)	108	117	145
البروتينات (غ)	22	20	22.2
الدهون (غ)	1.9	3.7	6.2
الحديد (مغ)	2.1	1.6	1.1
الزنك (مغ)	4.3	2.4	2.9
السلينيوم (مكروغرام)	5.4	4.1	6.2
الفيتامين ب12 (مكروغرام)	5	2.7	0.4

*الأنسجة العضلية

** صدور الدجاج مع الجلد

إعداد: حسناء بينحو

التدقيق اللغوي: رشيد لعناني

المصادر: 1 □ 2 □ 3

الصورة 4



هل اليقطين خُضرة أم فاكهة؟

ينتمي اليقطين إلى [فصيلة](#) “القرعيات Cucurbitaceae ” التي تضم جميع الأصناف من جنس القرع واليقطين. تحتوي هذه المجموعة على العديد من الأنواع والأصناف وأيضاً العديد من الألوان والأشكال المختلفة.



لكن هل اليقطين ينتمي إلى مجموعة الخضر أم الفواكه؟

أغلبية المراجع تصنف اليقطين ضمن مجموعة الفواكه، رغم استهلاكه مطهوا مثل الخضر، مما يجعله يشبه الطماطم والخيار في هذه الميزة.

يعتبر اليقطين ذا قيمة غذائية مميزة لأنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة مثل فيتامين ج وحمض الفوليك و مضادات الأكسدة و بيتا كاروتين والحديد والفسفور والكالسيوم كما أنه ذو مؤشر سكر مرتفع يتجاوز 70.

الجدول التالي يبين نسب بعض المكونات الغذائية ل 100 غ من اليقطين.

المكون	النسبة	المكون	النسبة
السعرات الحرارية	كالوري 13.6	الحديد	مغ 1
السكريات	غ 1.9	البوتاسيوم	مغ 223
الدهنيات	غ 0.1	الفسفور	مغ 15.8
البروتينات	غ 0.6	الكالسيوم	مغ 25.9
الألياف	غ 1.6	الفيتامين ج	مغ 0.7
المنغنيزيوم	مغ 5.9	الفيتامين ب 2	مغ 0.059

ملحوظة: تجدر الإشارة إلى أن القيمة الغذائية لليقطين تتغير عندما يطهى.