

ما خطر الإفراط في تناول البيض؟



دحض علماء من جامعة تكساس الأمريكية شائعتين شبه مؤكدتين تفيدان بأن تناول البيض بكميات كبيرة يؤثر بصورة قاتلة على القلب والأوعية الدموية ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري. ويقدم موقع Texas Tech Today، بأنه منذ ستينيات القرن الماضي أعلنت الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، أن على الشخص عدم تناول أكثر من صفار ثلاث بيضات في الأسبوع، لتخفيض كمية الكوليسترول الداخلة للجسم، لأنه يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. من أجل دعم أو دحض هذه المعلومة، أجرى علماء جامعة تكساس تجربة شارك فيها 48 شخصاً بالغاً، جهزوا البيض وفق رغباتهم. قام المتطوعون أولاً باستخدام طريقة تصوير الطعام من بعد - طريقة جديدة لتحديد كمية ونوع الطعام، دون الاعتماد على الذاكرة. أعطى الباحثون كل مشترك هاتفا ذكياً ليتمكن من تصوير الطعام قبل تناوله وبعد الانتهاء منه، بعد ذلك أرسلت جميع الصور إلى مركز خاص لتحليلها.

ظهر من نتائج هذه الدراسة، أن تناول البيض لا يعني ارتفاع مستوى الدهون المشبعة المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية. ووفقاً للباحثين، يظهر "ضرر" تناول البيض عند استخدام الزبدة في قلي التفائف ولحم الخنزير المقدد معها، كما يفعل الكثيرون في وجبة الإفطار. وقرر الباحثون تكريس التجربة الثانية لمعرفة مدى تأثير تناول البيض في مستوى السكر بالدم، وطلبوا من المشتركين في التجربة عشوائياً تناول وجبة إفطار - البيض المخفوق، بيض مخفوق مع دهون مشبعة، لها نفس السعرات الحرارية وكمية الدهون والبروتينات والكربوهيدرات. فاتفح للباحثين أن تناول البيض من دون أي مواد مضافة، ليس له أي تأثير سلبي ملموس في مستوى الجلوكوز بالدم. من هنا استنتجوا، أنه لا تحديد لكمية البيض التي يمكن للشخص السليم تناولها. كما أن نتائج التحاليل الإضافية التي أجريت لم تظهر أي اختلاف في مستوى الجلوكوز في دم الذين يتناولون كمية كبيرة أو قليلة من البيض يومياً.

مخلوق هلامي نادر في أعماق المحيط.. والعلماء يكشفون سره



أثار حيوان بحري حيرة واستغراب علماء البحار، بعد اكتشافه في أعماق المحيط الهادئ في وقت سابق من شهر أغسطس الماضي. وقالت شبكة "فوكس نيوز" الإخبارية الأميركية، إن العلماء المختصين باكتشاف أعماق البحار كانوا على متي سفينة الأبحاث "دوتيلوس"، حين اكتشفوا المخلوق البحري الهلامي الذي لا يملك أطرافاً. ويبدو الحيوان الغريب دون شكل ثابت كما أن جسمه يتغير بشكل كامل، حين يقرب منه شيء ما، حيث يتضخم ويتحول إلى ما يشبه "الجرس". وجرى الاكتشاف في عمق 750 متراً تحت الماء في وسط المحيط الهادئ. وبعد أبحاث معمقة، توصل العلماء إلى أن الحيوان يعد من أندر قناديل البحر في العالم. وأوضح المصدر أن قنديل البحر هذا يسمى Deepstaria، وهو اسم سقينية الأبحاث التي اكتشفتها أول مرة في الستينيات، وأشار إلى أن المعلومات بشأنه قليلة جداً، حيث لم يتم رصد إلا مرات قليلة خلال نصف القرن الأخير.

«روس آتوم»: ليزر طبي جديد لتفتيت حصى الكلى



يخطط خبراء مؤسسة "روس آتوم" لابتكار جهاز طبي جديد يعمل بالليزر لاستخدامه في علاج أمراض الجهاز البولي وتفتيت حصى الكلى. ووفقاً لموقع المشتركات العامة الروسي، يجب على المركز النووي الفدرالي الروسي ومعهد عموم روسيا للبحوث العلمية في الفيزياء التجريبية، بناء على طلب شركة "العلوم والابتكار" التابعة لمؤسسة "روس آتوم" اختراع جهاز ليزر ليزوتريبتور Lithotripter من الجيل الجديد. وطريقة استخدام هذا الجهاز في تفتيت حصى الكلى الحالب والمثانة لا تتطلب التدخل المباشر في الجسم، بل يتم تفتيت الحصى عن بعد، في جميع أقسام أمراض الكلى والمسالك البولية في المستشفيات. وبحسب المواد المنشورة في موقع المشتركات العامة، يجب على المركز النووي الفدرالي الروسي في ساروف أن يقدم عام 2022 نموذجاً تجريبياً لهذا الجهاز واختباراً لتحديد مدى فعاليته وكفاءته

في تفتيت الحصى في الكلى والمسالك البولية. تجدر الإشارة إلى أن مؤسسة "روس آتوم" تساهم بنشاط في ابتكار أجهزة نووية وغير نووية لاستخدامها في مجال الطب، بما فيها أجهزة ليزر لتشخيص الإصابة بالسرطان، وإجراء العمليات الجراحية.

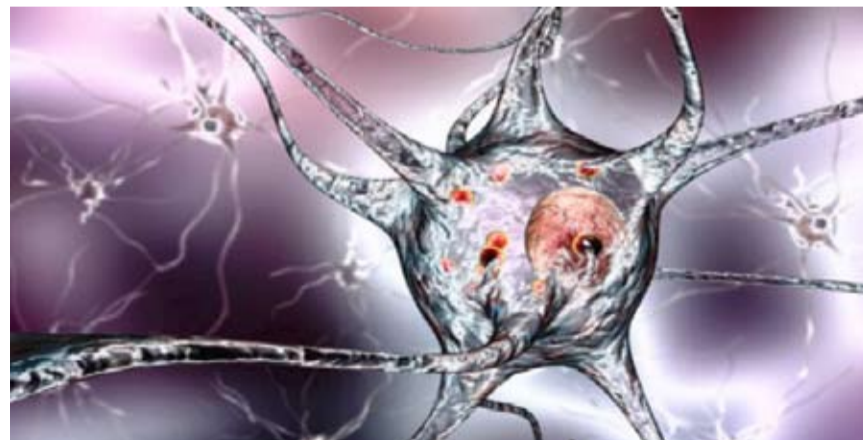
أفضل إفطار لخفض مستوى السكر في الدم



حيث ثبت أنه مفيد للحد من مستويات السكر في الدم. وتعد هذه الفاكهة الدسمة منخفضة الكربوهيدرات، ما يعني أن تأثيرها ضئيل على مستويات السكر في الدم. وقيمت دراسة نُشرت في مجلة Nutrition، تأثيرات إضافة نصف قطعة أفوكادو إلى الغداء المعتاد للأشخاص الأصحاء، الذين يعانون من زيادة الوزن. ووجد الباحثون أن الأفوكادو لا يؤثر بشكل كبير على مستويات السكر في الدم. وبالإضافة إلى انخفاض نسبة الكربوهيدرات، فإن الأفوكادو غني بالألياف، ما قد يكون مفيداً أيضاً لمستويات السكر في الدم. وتعد زيادة الوزن من عوامل الخطر لمرض السكري النوع 2، ولكن الأفوكادو قد يساعد في إنقاص الوزن، فضلاً عن تحسين حساسية الأنسولين. ويمكن أن تساعد الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو، الناس على الشعور بالشبع لفترة أطول. تجدر الإشارة إلى أن تناول التوت على الإفطار، يمكن أن يساعد أيضاً في خفض نسبة السكر في الدم.

يُصاب الأفراد بمرض السكري النوع 2 عندما يتوقف الجسم عن الاستجابة للأنسولين بشكل صحيح، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. ويمكن أن تؤدي الحالة هذه إلى زيادة خطر حدوث مضاعفات خطيرة، بما في ذلك الفشل الكلوي وتلف الأعصاب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية. ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي فقير (بانتظام) إلى تطور مرض السكري النوع 2، لذا من المهم إجراء بعض التغييرات البسيطة على ما نتناوله. وكقاعدة عامة، يجب أن نتناول مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات وبعض الأطعمة النشوية مثل المعكرونة، مع خفض استهلاك السكر والملح إلى الحد الأدنى. كما يجب تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء يومياً، وعدم تخطي وجبات الطعام. ولكن عندما يتعلق الأمر بالوجبة الأولى من اليوم، الإفطار، توجد مجموعة من الأطعمة التي تعد الأفضل عموماً. وعلى مدار الأعوام القليلة الماضية، أصبح الأفوكادو طعاماً شائعاً في وجبات الإفطار،

عقار يعالج البروستاتا المتضخمة قد يوقف تطور «باركنسون»



التي أجريت على الحيوانات كانت مشجعة، إلا أن العلماء أرادوا معرفة ما إذا كان التأثير نفسه يحدث لدى البشر. وفي الجزء التالي من الدراسة، وجد الباحثون أن 13 مصاباً بمتلازمة التصلب العصبي المتعدد، ممن تناولوا "تيرازوسين" أو ما شابه ذلك من العقاقير، التي تعمل على تنشيط PGK1، شهدوا انخفاض معدلات العجز الحركي التدريجي. ولتأكيد نتائجهم في عينة أكبر، قاموا بتحليل قاعدة بيانات تحليلات السوق الخاصة (IBM Watson/Truven Health Analytics MarketScan)، والتي تتضمن سجلات مجهولة المصدر من أكثر من 250 مليون شخص. وحدد الباحثون 2880 مريضاً يعانون من حالة باركنسون، ممن تناولوا واحدة من ثلاثة عقاقير تستهدف إنزيم PGK1. وقورنت نتائجهم مع 15409 مريضاً تناولوا "تامسولسين". وعلى الرغم من أن الدراسات

اختبرنا العقار في نماذج حيوانية مختلفة مصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، تحسنت حالتها الصحية»، ووجد الفريق أن "تيرازوسين" يمكن أن يمنع الانتكاس العصبي، إذا أعطي للحيوانات قبل بدء موت الخلية. كما أوقف العملية حال بدأت بالفعل. وعلى الرغم من أن الدراسات

وكتب الباحثون في مجلة "التحقيقات السريرية"، إن عدة أشكال موروثة من مرض باركنسون تسببها عيوب وراثية في مسارات الطاقة الخلوية. ولوضع هذا الأمر في حيز الاختبار، قُيم العقار لأول مرة في الدراسات التي أجريت على الحيوانات. وقال الدكتور لي ليو المعد البارز المشارك من بكين: "عندما

وقال المعد البارز الدكتور مايكل ويلش، من ولاية Iowa: «العقاقير الحالية يمكن أن تخفف جزئياً بعض أعراض مرض الشلل الرعاشي. ولكن لدينا علاجات صغرى غيرت المسار التدريجي لهذا المرض العصبي». ويرتبط انخفاض إنتاج الطاقة في الخلايا بكل من مرض باركنسون والشيوخة.

وجدت دراسة كبرى أن العقار الذي يستخدم لعلاج البروستاتا المتضخمة قد يبطل تطور مرض الشلل الرعاشي (باركنسون). واكتشف علماء صينيون أن العقار المسمى terazosin (تيرازوسين)، المعتمد لعلاج تضخم البروستاتا الحميد (BPH)، يمنع موت الخلايا عن طريق تنشيط الإنزيم PGK1. الهام جداً لإنتاج الطاقة في الخلايا. ودفع هذا الأمر العلماء إلى اختبار تيرازوسين لدى 13 رجلاً مصاباً بمرض باركنسون، الذي يتميز بانخفاض الطاقة، ولاحظ الفريق تباطؤ معدل إعاقاتهم الحركية. ومع إجراء دراسة موسعة شملت أكثر من 2800 مريض، تبين أن "تيرازوسين" يقلل من علامات وأعراض ومضاعفات الحالة المرضية. وأجريت الدراسات من قبل فريق من العلماء الدوليين، ضم باحثين من جامعة العاصمة الطبية في بكين وجامعة Iowa.

حالة فسيولوجية تتعلق بالنوم تسبب السمنة وخاصة للإناث!

بشكل حاد، كانوا الأكثر عرضة للسمنة. وقالت الدكتورة إليزابيث فيليبشيانو، المشاركة في البحث: "التباين الكبير في أنماط النوم على مدار الأسبوع يمكن أن يعطل الفسيولوجيا الطبيعية، ما يؤدي إلى السمنة وخطر الإصابة بأمراض القلب". وأضافت أن النتائج تؤكد أهمية الساعة البيولوجية في التأثير على مخاطر السمنة، مشيرة إلى أن التأثير كان أقوى لدى الفتيات، إلا أن الباحثين لم يتمكنوا من تفسير السبب الكامن وراء ذلك.

إلى آثار سلبية مثل ارتفاع خطر الإصابة بالاكتئاب أو قصر الانتباه أو الوفاة المبكرة. وأجرى العلماء من مستشفى ماساتشوستس العام للأطفال وكلية هارفارد الطبية بحنهم على 804 أطفال. وقاموا بتقييم نمط النوم لديهم والاختلافات بين أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع، وقياس محيط الخصر لديهم. ووجدت النتائج أن الذين يعانون من "اضطراب الرحلات الطويلة الاجتماعي"

تحدث نتيجة التعديلات الطارئة على الساعة البيولوجية، وتصنف على أنها من مسببات اضطرابات النوم، ما يؤدي إلى سوء الصحة والحالة النفسية وزيادة الشعور بالنعاس والإرهاق. وأشار العلماء إلى أن وزن هؤلاء الأطفال قد يزيد لأن الانصراف عن النوم يؤدي إلى حياة غير صحية بشكل عام، ويصبحون أقل نشاطاً ويستخدمون هواتفهم بشكل مفرط. ويضاف البحث إلى النتائج السابقة التي تقول إن البقاء مستيقظاً قد يؤدي

تشير أبحاث جديدة إلى أن المراهقين الذين ينامون في وقت متأخر من الليل، أكثر عرضة للإصابة بالدهون، خاصة إذا كن من الإناث. ودرس العلماء محيط الخصر وأنماط النوم لمئات المشاركين من تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 17 سنة، واكتشفوا وجود صلة قوية بين نمط النوم وحجم الخصر. وأظهرت النتائج أن الأطفال الأكثر عرضة للسمنة هم أولئك الذين يعانون من "اضطراب الرحلات الطويلة الاجتماعي" (social jet lag)، وهي حالة فسيولوجية