

الحركة في الصغر تفيد في الكبر



أفادت دراسة بريطانية حديثة شملت نحو 2300 طفل بأن الحركة في الصغر تساعد على تقوية العظام وتحميها من الهشاشة والكسور في مراحل لاحقة من العمر. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين مارسوا المشي والجري والقفز في عمر 18 شهرا تمتعوا بقوة العظام في عمر الـ17 أكثر من أقرانهم الذين لم يواظبوا على ممارسة هذه الأنشطة. وقام الباحثون بقياس حجم وشكل وكثافة عظام الورك وقصبة الساق، وتوصلوا إلى أن ممارسة الأنشطة الحركية تساعد على زيادة حجم وسمك العظام، مما يحد في ما بعد من خطر الإصابة بالهشاشة والكسور.

أطعمة ومشروبات تحد من الإلتهابات المزمنة

حدّدت دراسة بريطانية حديثة مجموعة من الأطعمة والمشروبات التي تحدّ من الإصابة بالالتهاب المزمن، الذي يساهم في الإصابة بالعديد من مسببات الوفاة الرئيسية، وشملت البصل والتوت والرمان والكرم والعنب الأحمر والشاي الأخضر. وقال الباحثون بمعهد ليفربول الجامعي للشيخوخة والأمراض المزمنة في بريطانيا، إن الالتهاب المزمن يساهم في الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان ومرض القلب والسكري والزهايمر. ونشروا نتائج دراستهم يوم الاثنين في «الدورية البريطانية للتغذية».

وبحسب فريق البحث، فإن الالتهابات تحدث في الجسم بشكل طبيعي، ولكن عندما يطول أمدها في الجسم، يطلق عليها الالتهابات المزمنة أو غير المنضبطة، التي تلعب دوراً في الإصابة بالعديد من الأمراض المميتة.

وأوضح الباحثون أن الوجبات الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات التي تحتوي على مادة «البوليفينول» توفر حماية ضد الالتهابات المرتبطة بتقدم السن والعمر والأمراض المزمنة. وأضاف الباحثون أن «البوليفينول» من المركبات المتوفرة بكثرة في نظامنا الغذائي، وتلعب دوراً في الوقاية من أمراض مثل السرطان والقلب والأوعية الدموية.

وأشار الباحثون إلى أن الأطعمة والمأكولات والمشروبات الغنية بـ«البوليفينول» يأتي على رأسها البصل والكرم والعنب الأحمر والشاي الأخضر والتوت والرمان، وقد تساهم في الحد من الالتهابات عند الأشخاص المعرضين لخطر الالتهاب المزمن.

وقال قائد فريق البحث بمعهد ليفربول الجامعي للشيخوخة والأمراض المزمنة الدكتور كريس فوردي إن «كبار السن هم أكثر عرضة للالتهاب المزمن، وأثبتت دراستنا أنهم سيستفيدون من الأغذية والمشروبات الغنية بمادة البوليفينول».

المصدر: وكالة الأناضول

الصيام يحمي من الكبد الدهني

توصل علماء في ألمانيا إلى أن للصيام تأثير إيجابي على صحة الكبد، ووجدوا أن نقص الطعام يؤدي إلى إنتاج بروتين «GADD45β» الذي يعدّل الأيض في الكبد. وقال موقع المركز الألماني لأبحاث الصحة البيئية في التاسع من الشهر الجاري، إن الدراسة أجراها علماء لديه بالتعاون مع علماء من المركز الألماني لأبحاث السكري والمركز الألماني لأبحاث السرطان، ونشرت في مجلة «إي أم بي أو موليكولار ميديسن». وتبين أن البروتين مسؤول عن السيطرة على امتصاص الأحماض الدهنية في الكبد، وأن الفئران التي تفتقده كانت تصاب بمرض الكبد الدهني «تراكم الدهون في الكبد». أما لدى البشر فوجد العلماء أن انخفاض بروتين «GADD45β» يقود إلى زيادة تراكم الدهون في الكبد وارتفاع سكر الدم، ووجدوا أن الصيام يحفز إفراز هذا البروتين. المصدر: مواقع إلكترونية