

الصحة العالمية تحذر من كمية السكر العالية في طعام الأطفال

ثلث المنتجات تحتوي على سكر مضاف أو مُحليات اصطناعية



أكثر من 30 بالمئة من السعرات الحرارية تتأتى من السكر

يقدّمون لهم المزيد من الأطعمة. بشكل عام، كان الأطفال يتناولون المقدار ذاته من السعرات الحرارية ولم يفقدوا أي وزن على الإطلاق، ولكن مع هذا فقد شهد لديهم تحسناً ملحوظاً. فمع خفض نسبة السكريات المضافة في النظام الغذائي لمدة 10 أيام، شهد كل من ضغط الدم، ونسبة الدهون الثلاثية، والبروتين الدهني منخفض الكثافة أو "الكوليسترول السيء"، وحساسية الأنسولين والغلوكوز تحسناً كبيراً. ورغم هذه النتائج المذهلة، أشار الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة ما إذا كان هذا الأمر يمكن أن ينطبق أيضاً على البالغين، وفيما إذا كانت فوائده قصيرة الأجل أو طويلة المدى.

لا يحتوي على السكريات القادمة من قصب السكر أو شراب الذرة عالي الفركتوز، بل كان الأطفال يحصلون على السكر عن طريق استهلاك الأطعمة مثل الفواكه والأطعمة الكاملة الأخرى التي تحتوي على بعض السكريات، بالإضافة أيضاً إلى الألياف التي تقلل من معدل امتصاص السكر. لذلك فهي لا تؤثر على الجسم بنفس الطريقة التي يفعلها السكر المضاف. خلال الدراسة، قام الباحثون باستبدال الدجاج بالهوت دوغ، واستبدال الزبادي المحلي براقائق البطاطس المخبوزة، واستبدال الدونات بالخبز المحلى، أي بمعنى آخر، قدموا للأطفال أغذية مصنعة غير صحية، ولكنها خالية من السكر المضاف. وفي حال ملاحظة انخفاض وزن الأطفال، كان الباحثون

الغذائي لديهم، مثل مستويات الأنسولين والغلوكوز، وكذلك معدلات الدهون في الدم وعلامات أخرى للمرض، مثل اللاكتات والأحماض الدهنية الحرة، مع النظام الغذائي الذي يتناولونه في منازلهم. خلال الأيام التسعة التي تلت ذلك، كان كل طفل يتابع نظاماً غذائياً مصمماً خصيصاً له، بشكل يحتوي فيه وجباتهم على ذات عدد السعرات الحرارية والبروتينات والدهون التي تحتويها أنظمتهم الغذائية المعتادة التي يتناولونها في المنزل. وعلى الرغم من أن الباحثين قاموا بإعطاء الأطفال المقدار ذاته من الكربوهيدرات، إلا أنهم استبدلوا النشاء بالسكر. فكانت النتائج تحمل فروقاً كبيرة، ذلك أن هذا النظام الغذائي الخاص لم يكن يحتوي على أي سكريات مضافة، وهذا يعني بأن نظامهم الغذائي

المشروبات الغازية والعصائر بنكهات الفواكه والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة. فعندما تم تحليل هذه المشروبات من قبل خبراء التغذية تبين أنها تحتوي على الماء والسكر فقط، ونسبة ضئيلة من المواد الكيميائية الأخرى التي تعطي نكهة ولونا. كما يشدد العلماء على تجنب الأطعمة المعالجة، التي يكون فيها سكر الفركتوز مُبرجاً بشكل واضح في مكونات العلامات الغذائية مثل الحلوى والكعك. خلال دراسة سابقة، قامت مجموعة من الباحثين في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، بدراسة 43 طفلاً من ذوي الأصول اللاتينية والأفريقية يعانون من السمنة وملازمة الأيض خلال فترة امتدت لـ 10 أيام. وأثناء البحث، قام الباحثون بتقييم وضع عمليات التمثيل

يشدد الكثير من الباحثين على أن البناء لنظام غذائي صحي ينشأ منذ سن مبكرة وكلما عمل الآباء على تعويد طفلهم على تناول أطعمة صحية وغنية بالفيتامينات والمعادن وقليلة السكريات والدهون، أسسوا بذلك لجسم سليم ومناخ متينة لبقية العمر.

كوبنهاغن - حذرت منظمة الصحة العالمية من الأغذية الصناعية المقدمة للأطفال التي تحتوي على كميات كبيرة جدا من السكر، داعية إلى تجديد المعايير المعمول بها في هذا الصدد لتحسين غذائية الصغار.

وأجرى الفرع الأوروبي من المنظمة الأممية دراسة شملت حوالي 8 آلاف منتج في أكثر من 500 متجر في فيينا (النمسا) وصوفيا (بلغاريا) وبودابست (المجر)، بين نوفمبر 2017 ويناير 2018.

وخلص في أبحاثه إلى أنه "في نصف المنتجات المشمولة في الدراسة... يتأتى أكثر من 30 بالمئة من السعرات الحرارية من السكر. كما أن حوالي ثلث المنتجات تحتوي على سكر مضاف أو مُحليات اصطناعية".

وحذرت المنظمة من أن الاستهلاك الكبير للسكر قد يزيد من خطر الإصابة بوزن زائد وتسوس الأسنان، كما أنه قد يجعل الأطفال يفضلون السكر مدى حياتهم على المواد الغذائية السليمة، ما من شأنه أن يضر كثيراً بصحتهم.

**التغذية السليمة
للأطفال الصغار ضرورية
لكي يكون وضعهم
الصحي أفضل في فترات
لاحقة من أعمارهم**

وقالت سوزانا باباك، المديرة الإقليمية للفرع الأوروبي من منظمة الصحة العالمية في بيان، إن "التغذية السليمة لحديثي الولادة والأطفال الصغار ضرورية لكي ينموا على أفضل وجه ويكون وضعهم الصحي أفضل في فترات لاحقة من عمرهم".

وفي العام 2018، حذرت المنظمة من انتشار البدانة والوزن الزائد في أوساط الأوروبيين، الأمر الذي قد يعكس سلبيات على متوسط العمر المتوقع. وقد يؤدي استهلاك المشروبات المحلاة، بما فيها عصير الفواكه، إلى

أسلوب العيش الصحي يحمي من خطر الخرف الوراثي

رقم من المتوقع أن يزيد ثلاث مرات بحلول 2050. وقال ديفيد لويلين، وهو من جامعة إكستر أيضاً، إن هذه النتائج تحمل رسالة مهمة تقوّض ما وصفه "بان الخرف قدر". وأضاف "بعض الناس يعتقدون أنه لا مفر من إصابتهم بالخرف بسبب جيناتهم... ولكن ربما تستطيع تقليص خطر إصابتك بالخرف بشكل كبير بان تعيش أسلوب حياة صحياً".

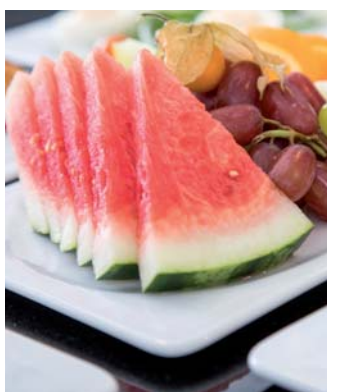
وقالت إليزابيث كوزما الباحثة في جامعة إكستر البريطانية والتي شاركت في الدراسة إن "نتائجنا مثيرة للاهتمام لأنها تثبت إن بإمكاننا القيام بشيء في محاولة لتحديد استعدادنا الوراثي للإصابة بالخرف". وتقول منظمة الصحة العالمية إن مرض الخرف يؤثر على نحو 50 مليون شخص في العالم مع حدوث نحو 10 ملايين حالة جديدة سنوياً وهو

كبير، إذا التزموا بأسلوب حياة صحي بالمقارنة مع هؤلاء الذين لم يكن نمط حياتهم صحياً. وزاد احتمال الإصابة بالخرف بواقع ثلاث مرات تقريبا لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير وأسلوب حياتهم غير صحي بالمقارنة مع الأشخاص الذين يقل لديهم الاستعداد الوراثي لهذا المرض كما أن أسلوب حياتهم صحي.

لندن - أوضحت دراسة حديثة أن الحياة بأسلوب صحي مع اتباع نظام غذائي جيد، وممارسة تدريبات بدنية بشكل منتظم قد تساعدان في تبديد أثر الاستعداد الوراثي بالخرف. ووجدت الدراسة التي نشرت في دورية جاما الطبية أن خطر الإصابة بالخرف تراجع بنسبة 32 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي



قال البروفيسور بيتر المرفاتز إن شرب الماء يساعد في إطفاء حرارة المعدة؛ حيث إنه يعمل على معادلة العصارة الهضمية، التي ترتجع إلى المريء أو إلى الفم.



نبّه الأطباء من خطورة الإفراط في تناول الفواكه؛ حيث إنها تحتوي على الفركتوز "سكر الفاكهة"، الذي يرفع خطر الإصابة بالكبد الدهني الذي تتمثل أعراضه في انتفاخ البطن وإصفرار الجلد.

المطهرات تعجز عن قتل البكتيريا المقاومة للمضادات

المصنوعة من مادة البوليفينول بروبيلين البلاستيكي، وتبين أن بكتيريا المطليات العسيرة أصبحت مقاومة بشكل متزايد للمضادات الحيوية الشائعة فانكوميسين وميترونيدازول. تمت عملية التنظيف بمطهر الكلور يطلق عليه اسم "نادي.سي.سي" (ثنائي كلورو أيزوسيانورات الصوديوم). وتحدد وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية الجرعة المظهرة والإطار الزمني لها الذي يستغرق 10 دقائق.

توضح هذه الدراسة أنه حتى عندما نعتقد أنه قد تم تنظيف عنصر ما بشكل مناسب، فإنه لا يحصل ذلك بالضرورة. وأضافت جوشي "الف جزء في المليون من الكلور لا يكفي، فقد نجحت البكتيريا ونمت بعد التطهير". وركز الباحثون بحثهم في العيادات الجراحية ذات الاستخدام الواحد

للمرضى الضعفاء. وقد أجرت جامعة بليموث في المملكة المتحدة هذا البحث وقادته الدكتورة تينا جوشي، محاضرة في علم الأحياء الدقيقة الجزيئية. وقالت الدكتورة جوشي "بكتيريا المطليات العسيرة هي جرثومة سيئة حقا ومن المهم جدا أن تمنعها المستشفيات من الانتشار".



البكتيريا تظل حية وملتصقة بعبوات المستشفى رغم تنظيفها بالكلور

ولإجراء التجربة، بعد التنظيف، يتم غمر العبوات بالماء، لتقليد طريقة نقل جراثيم الدودة الحلزونية إلى سواحل الجسم، كما يحدث في المستشفيات. وكشفت النتائج - التي نشرت في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقي والبيئي - أنه خلال 10 ثوان فقط من الغمر، انتقلت البكتيريا إلى الماء. ويأمل الباحثون أن تساعد دراستهم في تكيف المبادئ التوجيهية حول كيفية علاج العبوات الجراحية. وقالت الدكتورة جوشي "بالإضافة إلى زيادة تركيز المبيد الحيوي، يبرز البحث الحاجة إلى تغيير ممارسات النظافة المناسبة.

بليموث (المملكة المتحدة) -

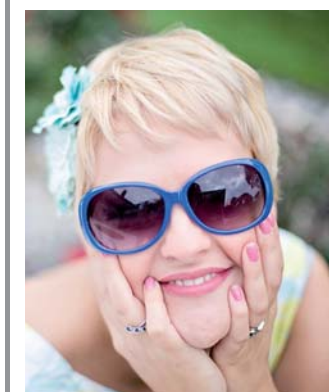
تشير الأبحاث الجديدة إلى أن العيادات الجراحية المستخدمة في الخدمة الصحية الوطنية في بريطانيا لا تزال تحمل جراثيم حتى بعد تطهيرها. فقد كشفت دراسة، نشرت في صحيفة الدايلي ميل البريطانية، أنه حتى بعد عمليات التنظيف والدعك للأسرة ومقتنيات المستشفى ثبت تعرضها لثلاث سلالات مختلفة من بكتيريا المطليات العسيرة التي يمكن أن تسبب الإسهال والحمى والغثيان.

ووفقاً للبروتوكولات المعمول بها، تم تطهير العبوات بمطهر يحتوي على 1000 جزء في المليون من الكلور لمدة 10 دقائق. وعندما تم اختبارها، اكتشف الباحثون أن البكتيريا لم تبقى فقط بل لم يستطع المطهر تخفيفها أيضاً.

ووجدت الدراسة أن هذه الأنواع من البكتيريا انتقلت إلى أسطح أخرى خلال 10 ثوان فقط من الاتصال. ويشعر الباحثون في المملكة المتحدة بالقلق من أن العبوات الجراحية الملوثة يمكن أن تؤدي إلى تفشي المرض في المستشفيات والتي يمكن أن تكون مميتة



حذرت غرفة الصيدالة بولاية هيسن الألمانية من أن حرارة الصيف قد تسدد الأدوية، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال التغيرات الطارئة على شكل ولون ورائحة الأدوية كالحقوق في الأقراص.



ينوه أخصائيو إلى أن نظارات الشمس المشتراة من الأكوام عند الشواطئ أو الباعة الجائلين غالباً ما تكون هزيلة الجودة، وقد تسبب في ضرر طويل الأمد يصيب القرنية وعدسة العين.