

# الكاربي ليس وصفة «خارقة» لحرق الدهون

## خبراء: ثمة حاجة لإجراء تجارب أكثر حول إمكانية إضافة بهار الكاربي إلى النظام الغذائي

يعتمد كثيرون على أطباق من الكاربي للحفاظ على الصحة البدنية والرشاقة، لكن بعد أن تحول هذا المنتج إلى صناعة تدفع بها النزعة الاستهلاكية، فقد أصبحت بعض تلك الأطباق عاجزة عن تلبية الغايات الأساسية التي يبحث عنها الناس، ولا تمنحهم حياة صحية بحق.

محمد اليعقوبي

الصفراء في الجسم، والتي تلعب دورا كبيرا في هضم الدهون.

وبيّنت دراسة أجراها باحثون أميركيون حول كيفية تأثير «الكاربومين» على الجسم وقد أجريت على فئران مخبرية، تمت تغذيتها بأنواع مختلفة من الوجبات الغذائية، أن الفئران التي كان نظامها الغذائي عالي الدسم مع إضافة عنصر «الكاربومين»، حال دون تكون الدهون في أجسامها، بالمقارنة مع الفئران التي تغذت على نفس النظام الغذائي دون الحصول على كميات الكاربومين.

ويُعرف جزيء «الكاربومين» في الطب بمنافعه العلاجية، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية بشكل ملحوظ، حيث يزيد من إنزيمات الجسم المضادة للأكسدة، الأمر الذي يعتبر مهما للغاية، لأن الضرر التأكسدي يعد إحدى الآليات الرئيسية وراء الشيخوخة والعديد من الأمراض، كما أن «الكاربومين» مضاد أيضا للالتهابات، إلى درجة أنه يتطابق مع فعالية بعض الأدوية المضادة للالتهابات. وركزت العديد من الدراسات على الخصائص التي يتميز بها «الكاربومين» غير أن معظمها أجري على حيوانات التجارب، لكن هناك دراسات قليلة نسبيا طبقت على البشر، ما دفع مجموعة من الباحثين الأميركيين إلى إجراء تجربة سريرية لمعرفة ما إذا كان استخدام مكمل الكاربومين على المدى القصير يمكن أن يقلل من الالتهاب لدى الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الأيض، وهي مجموعة من عوامل الخطر لمرض القلب.

وتعتبر زيادة محيط الخصر وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وانخفاض مستويات الدهون المرتفعة الكثافة (الدهون الحميدة) وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية من بين العوامل التي تشكل متلازمة الأيض. والأشخاص الذين لديهم ثلاثة أو أكثر من هذه العوامل يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب أو داء السكري أو كليهما.

وبدأ الباحثون تجربتهم لاستكشاف ما إذا كانت كميات الكاربومين يمكن أن تقلل على الأقل هذا العامل من عوامل

تقول دراسة حديثة نشرت في المجلة الأوروبية للتغذية إن الكاربي يمكن أن يزيد من حرق الدهون، إلا أنه لا يعد وصفة سحرية لعلاج البدانة وفقدان الوزن، ويجب على كل من يرغب في خسارة الوزن اتباع حمية صحية وممارسة التمارين الرياضية.

ويحظى الكاربي بشعبية كبيرة في مختلف بلدان العالم، ويجذب هذا النوع من البهار 30 بالمئة من البريطانيين الذين يتمتعون مرة واحدة في الأسبوع على الأقل بطبقهم المفضل.

ويعتقد عشاق الكاربي أنه «مرهم» طبيعي بخس الثمن وله خصائص علاجية للكثير من الأمراض، لما يتميز به من مكونات تحفز جهاز المناعة وتمنح الجسم القدرة على التماثل السريع للشفاء.

**مختصون يحذرون من النسبة العالية من الثوم الموجودة في الكاربي، إذ يمكن أن تدمر البكتيريا الطبيعية الموجودة في جدار المعدة**

وكما هو معروف فإن مكونات بهار الكاربي تحتوي بالأساس على الكركم والثوم والكمون والفلفل الأسود والزنجبيل والعديد من التوابل الأخرى، وبالتالي فهو غني بالمواد المعدنية وخصوصا الحديد والكالسيوم، لذلك فقد استخدمت في العلاجات الطبية الشعبية منذ آلاف من السنين، وعلى وجه الخصوص في آسيا.

وأظهرت الأبحاث التي أجريت في هذا الشأن أن مادة «الكاربومين» المستخلصة من توابل الكركم الصفراء المستخدمة في وجبة الكاربي تمثل عنصرا صحيا مهما، من شأنه أن يساعد على تخفيف الحرارة، لزيادة إفراز العصارة

الحياة

صحة



يقول خبراء الصحة إن التهاب الزائدة الدودية يكون أكثر شيوعا بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و10 أعوام. وأحد الأعراض الرئيسية هو ألم بالبطن يزداد سوءا إذا ما قام المصاب بحركة اهتزازية، وإذا كان الألم قويا جدا فيجب على الآباء عرضه فورا على الطبيب.



أظهرت دراسة ألمانية أن المخاطر الصحية لرسم الوشم لا تنتج فقط عن الألوان، ولكن يمكن أن تتسبب الإبر في الإصابة بحساسية. وقالت إنس شرايفر من المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر «عند رسم الوشم يمكن أن تتحلل جزيئات الكروم والنيكل من الإبر وتصل إلى العقد الليمفاوية عبر الدم».



يُدعى عدد من برامج العلاج النفسي عبر الإنترنت مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، غير أن الخبراء يحذرون من استخدامها دون استشارة الطبيب أولا. وتشير الرابطة الألمانية للطب والعلاج النفسي وعلم النفس الجسدي إلى أن التشخيص الصحيح مهم قبل بدء علاج أي مرض عقلي.



كشفت دراسة أميركية حديثة أن السمعة تؤثر بالسلب على مناطق في الدماغ مسؤولة عن حاسة التذوق. ووجد الباحثون أن استجابات التذوق لدى الفئران المصابة بالسمعة كانت أصغر من حيث الحجم، وأقصر في المدة، واستغرق الأمر وقتا أطول لتطویرها مقارنة بالفئران السليمة.



الحنافة لا تباع

في مقابل تلك السرعات التي يتناولونها بشكل منتظم، وهذا هو الذي يحدث الفرق في ميزان الجسم، ولذلك فمن المهم معرفة عدد السرعات الحرارية الموجودة في طبق الكاربي المفضل لدى عشاق هذا البهار والذين يعتقدون أنه «خارق»، وسيؤتي القضاء على الكيلوغرامات الزائدة في أجسامهم.

وأوصى الخبراء بتناول النساء لـ2000 سعرة حرارية في اليوم، بينما يجب على الرجال تناول 2500 سعرة حرارية.

أما بالنسبة للأطفال، فالأمر يختلف تبعا لل عمر. فطفل الذي يبلغ عمره أربع سنوات يجب ألا يتناول أكثر من 1300 سعرة حرارية في اليوم، بينما يحتاج المراهقون بين 17 و18 عاما إلى نحو 3000 سعرة حرارية. ويتناول الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن 500 سعرة حرارية أكثر من هذه المعدلات يوميا.

ووجد أنها يزيدان من العملية الأيضية في الجسم. ويعتقد الأخصائيون أنه عندما تكون العملية الأيضية عالية في الجسم، يؤدي ذلك إلى حرق كميات أكبر من الدهون، ما يعني أنه يمكن استخدام هذه التوابل والأعشاب في خفض وزن الجسم. ولكن المجلس القومي الأميركي لمحاربة التوزيع الصحي في ماساتشوستس بالولايات المتحدة، يحذر المستهلكين من أن المواد الطبيعية ليست جميعها سليمة وينصح بتوخى الحذر.

ويقول خبراء إن ثمة حاجة لإجراء تجارب أكثر لمعرفة ما إذا كان من الممكن إضافة بهار الكاربي إلى النظام الغذائي، لكن الأهم من ذلك عدم تجاهل الناس للمشكلة، وهي ضرورة التأكد من عدد السرعات الحرارية التي يكون الجسم قادرا على حرقها بالتوازي مع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الناس يوميا،

وسجلت لدى مجموعة المقارنة نسبة أعلى من مستويات السكر وأحد مؤشرات الالتهاب، ولم تطرأ أي تغييرات على المؤشرات الأخرى. ويحذر عدد من الأخصائيين من النسبة العالية من الثوم الموجودة في الكاربي، إذ يمكن أن تدمر البكتيريا الطبيعية الموجودة في جدار المعدة، وتؤدي إلى التهاب القولون المزمن والتهاب الجلد المعروف باسم «روماتايتس».

وقال جايا هنري، أخصائي التغذية البريطاني، إن كمية الطعام التي يتم هضمها مهمة في تسبب الإصابة بالحساسية أو بآي رد فعل مرضي في الجسم، مضيفا أن أي طعام أو شراب يمكن أن يسبب الحساسية حتى الماء. وكان هنري قد أجرى دراسات حول الأعشاب والتوابل؛ منها الفلفل الحار والزنجبيل أو ما يسمى بـ«الجنجر».

وأجروا دراستهم على 117 مشاركا كان قد تم تشخيص إصابتهم بمتلازمة الأيض.

وأعطيت لنصفهم حبوب تحتوي على غرام واحد من مسحوق الكركم، وأعطى النصف الآخر حبوبا ممتلئة في الشكل لكنها لا تحتوي على مكون الكاربومين.

وتناول جميع المشاركين الحبوب يوميا على مدار ثمانية أسابيع. وقام الباحثون بقياس مستويات ثلاثة مؤشرات في الدم تدل على الالتهاب بما في ذلك بروتين سبي التفاعلي الذي يرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا «الكاربومين» قد تحسنت لديهم جميع المؤشرات الثلاثة في الدم، وانخفضت لديهم نسبة السكر في الدم و«الهيموغلوبين أي 1 سي»، وهو مقياس لمستويات السكر في الدم على المدى الطويل.

## التدليك يخفف على الأطفال آلام النمو

أخرى وراء ذلك، فهذه الأعراض ليست من الأعراض النمطية لآلام النمو. ولاستبعاد أمراض أخرى مثل الروماتيزم أو الالتهابات البكتيرية، يجب على الآباء استشارة طبيب بعد أسبوع أو اثنين على أقصى تقدير، وأشارت الرابطة الألمانية إلى أنه ليس ثمة سبب دقيق لآلام النمو، كما أنه يظهر في الفترة العمرية بين 3 و12 عاما.

عليهم أي من الأعراض خلال ممارسة الرياضة، ودائما يوصى الأطباء بفترة راحة أثناء ممارسة التمارين الرياضية وتجنب التحميل على جانب واحد من الجسم قدر الإمكان. وإذا اشتكى الطفل من الآلام إلى جانب التعرق ليلا أو ظهور التورم أو الحمى أو الغثيان أو تغيرات بالجلد أو فقدان الوزن، فقد تكون هناك أسباب

أو الساخنة مثل الحمام الدافئ قد تفيد في تخفيف الأعراض. وأوضحت الرابطة الألمانية أن المواضع التي يشتكي منها الطفل في الغالب تكون مقدمة الفخذين والساقين والركبتين وعضلات الساقين، وهناك دلائل تشير إلى أن زيادة النشاط البدني خلال النهار تتسبب في ظهور آلام النمو في الليل بكثرة، وذلك على الرغم من حقيقة أن الأطفال لم تظهر

كولن - أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إلى أن الطفل قد يشتكي في بعض الأحيان من ألم في الساق أثناء الليل أو في المساء، وهو ما يعرف بالآلام النموية.

ولعلاج مثل هذه الآلام أوصت الرابطة الألمانية بالتدليك الخفيف للفخذين وعضلات الساق، كما أن تمارين الاستطالة والعلاجات الباردة

## عقار خاطئ يصيب رضعاً إسبانيين بمتلازمة فرط الشعر

مينوكسيديل». وقال آباء بعض الأطفال المصابين لصحيفة «البايس» إن نمو الشعر بدأ يتراجع ببطء لدى أبنائهم بعد التوقف عن إعطائهم الدواء الخاطئ، ولكن الشعر يتساقط ببطء شديد، وقال الطبيب إن الأمر يمكن أن يستغرق عدة أشهر.

وطمأنت السلطات الإسبانية المختصة الآباء والأمهات على حالة أبنائهم، مؤكدة أنه وعلى الرغم من إمكانية حدوث أعراض جانبية مختلفة لعقار مينوكسيديل إلا أنه لا يصيب باضراً دائمة.

وتعرف متلازمة «فرط الشعر» على المستوى الشعبي بـ«متلازمة المستاذنين». ومن الممكن أن يولد بعض الناس بخلل جيني يعينه يؤدي إلى نمو الشعر لديهم بشكل مفرط، وهو أمر وإن كان نادرا، إلا أنه يمكن أن ينتج أيضا عن تناول بعض العقاقير.

وعزت صحيفة «البايس» إلى خبراء قولهم «ليست هناك في الأدبيات العلمية حالات معروفة عن أطفال صغار تناولوا مثل هذه الكميات من عقار



الهيئات الصحية المعنية أن الخطأ نجم عن توزيع شركة «كومبكا سور» للادوية، عن طريق الخطأ، عدة دفعات من دواء مينوكسيديل المستخدم في علاج ضغط الدم، ولحسد من تساقط الشعر، في غلاف مادة أوميبرازول، الفعالة المنبئة لحموضة المعدة وعسر الهضم.

وبعد ظهور الحالة المرضية الأولى للعلاج الخاطئ، في أبريل الماضي، تولت هيئة AEMPS الإسبانية لسلامة الأدوية الأمر، وتوصلت إلى سبب المشكلة وأمرت مطلع أغسطس الجاري بسحب جميع العقاقير التي توزع بغلاف خاطئ. كما أمرت الهيئة بإغلاق الشركة المصنعة للعقار، بسبب عدم الالتزام بلوائح الرقابة. ومن غير المستبعد أن يكون عدد الأطفال المتضررين بالعقار الخاطئ أكثر من 17 طفلا، حيث كشف الثلاثاء عن حالة جديدة رغم أن الهيئات المعنية تجري تحقيقات بهذا الشأن منذ عدة أشهر.

مدردي - أدى إعطاء أطفال رضع في إسبانيا عقارا خاطئا إلى نمو شعر في الوجه والظهر ومواقع أخرى بأجسامهم بشكل مفرط وغير طبيعي، وهو ما يعرف بـ«متلازمة فرط الشعر».

وتكررت صحيفة «البايس» وعدة صحف أخرى في إسبانيا أن 17 طفلا أصيبوا بما يعرف بـ«متلازمة المستاذنين»، جراء هذا العقار.

واستندت الصحف إلى الهيئات الإسبانية المعنية وآباء أطفال مصابين. ونقلت صحيفة «البايس» عن أنجيلا سيليس، من غرناطة، قولها «نما الكثير من الشعر في جميع أنحاء جسم ابني، في الجبهة والذدين والذراعين والساقين واليدين.. وكان حاجبه مثل حاجب البالغين، مما تسبب لنا في الكثير من الخوف لأننا لم نكن نعرف ما الخطب». وأوضحت سيليس أن ابنها لم يكن قد تجاوز سن ستة أشهر عندما بدأ النمو غير الطبيعي للشعر لديه. وأوضحت