

الأنظمة الغذائية لشعوب العالم «قاتلة» كالتدخين

تغييرات صغيرة في الأنظمة الغذائية أكثر فعالية في الحفاظ على حياة صحية



سلسل خبراء الضوء على أنظمة غذائية مسؤولة عن مجموعة من المشكلات الصحية عالمياً، أكثر من التدخين والمخدرات والكحول مجتمعة، ويدعون إلى إحداث تعديلات على الوجبات الغذائية من أجل تحسين صحة الناس.

محمد اليعقوبي

حذرت دراسة حديثة من أن الأنظمة الغذائية غير الجيدة مسؤولة عن المشكلات الصحية عالمياً، أكثر من الجنس والتدخين والمخدرات والكحول مجتمعة. وتوصلت الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية لانسييت الطبية، إلى أن النظام الغذائي اليومي هو القاتل الأكبر، ويتسبب الآن في واحدة من بين كل خمس حالات وفاة حول العالم. ويقول خبراء إن سياسة الغذاء العالمية بحاجة إلى التركيز على اتباع الناس أنظمة غذائية صحية بدلاً من الإقتصار على إمدادهم بالسعرات الحرارية. وتعد الدراسة، التي حملت عنوان "تبعات الأمراض على العالم"، التقييم الأكثر موثوقية لأسباب الوفاة، في كل دولة من دول العالم.

القليل من الحبوب الكاملة

ويقول الباحثون الذين أشرفوا على الدراسة إن الأغذية "رديئة الجودة"، تضر بالقلب وتسبب السرطان. واستخدم الباحثون في التحليل تقديرات العادات الغذائية للدول، لتحديد كيف ترتبط العادات الغذائية غالباً بالوفاة المبكرة. وتتصدر دول البحر المتوسط، وخاصة فرنسا وإسبانيا، الدول التي لديها أقل معدل من أعداد الوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي في العالم، أما دول جنوب وجنوب شرق ووسط آسيا فتقع في الطرف المقابل من حيث أعلى المعدلات.

وتتصدر دول البحر المتوسط، وخاصة فرنسا وإسبانيا، الدول التي لديها أقل معدل من أعداد الوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي في العالم، أما دول جنوب وجنوب شرق ووسط آسيا فتقع في الطرف المقابل من حيث أعلى المعدلات. وشملت الأنظمة الغذائية الخطرة الآتي:

الكثير من الملح

تؤدي الكميات الكبيرة من الملح إلى 3 ملايين حالة وفاة حول العالم، ومن المعروف أن زيادة استهلاك الملح تسبب ضرراً لضغط الدم، ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ويمكن أيضاً أن تسبب السرطان.

وقال الصندوق العالمي لأبحاث السرطان في بريطانيا إن واحداً من بين كل سبعة أشخاص يمكن أن ينجو من خطر الإصابة بسرطان المعدة إن هو اتبع التوجيهات الصحية اليومية.

وتشير الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد إلى أن الملح من شأنه أن يتدخل في العمليات البيولوجية الخاصة بالجسم، التي تمنع الناس من تناول المزيد من الطعام، لذا فعند تناول الكثير من الملح تضعف هذه العمليات، ما يجعل الكثيرين يتناولون كمية أكبر من الطعام، وبالتالي يرتفع لديهم خطر

القضاء نهائياً على الملاريا لم يعد حلمًا بعيداً

لندن - كشف أخصائيو صحة عالميون أنه يمكن القضاء على مرض الملاريا في غضون 30 عاماً وأنه يجب على منظمة الصحة العالمية عدم التراجع عن تحقيق هذا الهدف. وفي تقرير يتناقض مع نتائج توصلت إليها



الصحة العالمية كانت أعلنت أنه لا يمكن القضاء على المرض في وقت قريب

مراجعة للملاريا قادت منظمة الصحة العالمية الشهر الماضي قال 41 أخصائياً إنه يمكن القضاء على الملاريا تماماً بحلول عام 2050. ولكن التقرير قال إنه لتحقيق هذا الهدف يجب على الحكومات والعلماء

ويعتقد أن القضاء على الملاريا، والذي خُصص إلى أي وقت قريب وأن تحديد أهداف غير واقعية بتكلفة غير محددة ودون إطار زمني معين يمكن أن يؤدي إلى "إحباط وردود فعل عكسية".

ويؤكد العلماء أن الألياف تؤثر على الجسم بشكل إيجابي، فهي تساعد في الحفاظ على صحة الأمعاء وسلامتها، إضافة إلى ذلك فإن الحبوب الكاملة تعد من المواد الغذائية القليلة السعرات الحرارية ولكنها تعطي إحساساً بالشبع وتعمل بالتالي على التحكم في الوزن.

عدم تناول الفواكه

الفاكهة والخضار يمثلان جزءاً هاماً في النظام الغذائي الصحي والتقليل منهما يتسبب في حوالي 2 ملايين حالة وفاة، وتشير الأدلة العلمية إلى أن تناول الفواكه يومياً يمكن أن يحدث فرقا في ذلك، على الرغم من عدم وجود دليل إكلينيكي قوي حتى الآن.

ويوصي خبراء بريطانيون بتناول سبع حصص أو أكثر من الفاكهة والخضروات، بدلاً من الحد الأدنى الموصى به حالياً وهو خمس حصص، لما لها من فوائد من الناحية الصحية، قد تطيل عمر الإنسان.

وتصل الحصص الواحدة لنحو 80 غراماً، وهذا يعني "ثمرة فاكهة واحدة

كبيرة أو قطع صغيرة من مجموعة من الفواكه".

وأشارت دراسة، أجريت على 65226 شخصاً من الرجال والنساء، إلى أن تناول الفواكه والخضروات بصورة أكبر يقلل من احتمالات الوفاة في أي سن. وبحسب الدراسة، فإن تناول سبع حصص من الخضروات أو الفاكهة يومياً يقلل خطر الوفاة جراء الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب.

لكن الحكومة البريطانية تقول إن تناول خمس حصص في اليوم كاف، مشيرة إلى أن كثيرين يجدون صعوبة من أجل تحقيق ذلك.

وقال خبراء إن هناك عوامل أخرى، مثل عدم التدخين أو عدم تناول الكحوليات بشكل مفرط، قد تؤدي إلى تقليل معدل الوفيات.

وإستخدام الباحثون بجامعة كوليدج لندن المسح الصحي الوطني، الذي يجمع البيانات في إنكلترا كل عام من خلال الاستبيانات، لدراسة النظم الغذائية وأنماط الحياة.

وحلل الباحثون البيانات بين عامي 2008 و2011، ودرسوا حالات الوفاة الناجمة عن السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية، ووجدوا أن خطر الوفاة المبكرة بسبب أي مرض يقل مع زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات. وأشارت الدراسة إلى أن احتمال الموت

لاي سبب تقلص بنسبة 42 بالمئة عند تناول سبع حصص أو أكثر من الفاكهة (قد تصل إلى 10 أجزاء في اليوم).

وأكدت الدراسة أن الخضروات الطازجة هي الأقوى تأثيراً من حيث الوقاية، تليها السلطة ثم الفاكهة.

وقالت الباحثة أوبيتولا أوبيود إن "الرسالة الواضحة هنا هي أن تناول المزيد من الفاكهة والخضروات يقلل احتمالات الموت في أي سن"، مشددة على أن حجم تأثير الفاكهة "مذهل" وأن تناول بضع حصص في اليوم أفضل من لا شيء.

ويمكن أن يكون للفواكه والخضروات تأثير وقائي ضد الأمراض، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة التي تصلح لتلف الخلايا. وقالت أوبيود إن الفاكهة والخضروات تحتوي على مغذيات دقيقة والياف، وكلاهما مفيد للصحة.

كمية صغيرة من المكسرات

تناول المكسرات والبذور والخضروات والماكولات البحرية والأغذية الغنية بالأوميغا 3 ينقذ حياة البشر لذلك يجب تناولها بانتظام.

وتقول دراسة بريطانية حديثة إن الإكثار من تناول المكسرات يقلل من الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30 بالمئة، وكذلك الإصابة بالسرطان بنسبة 15

الملح يتدخل في العمليات البيولوجية الخاصة بالجسم

يوميلاً له "تأثير جوهري على صحة الإنسان". ونشرت نتائج هذه الدراسة في دورية "بي.أم.سي" الطبية كما تناولت الدراسة تحليلاً لبيانات لأكثر من 800 ألف مشارك من جميع أنحاء العالم. وغطت الدراسة جميع أنواع المكسرات ومنها البندق والجوز والفول السوداني.

وأشار أوني إلى أن "المكسرات والفول السوداني، جميعها غنية بالليسين والمغنيسيوم والدهون غير المشبعة، وهي مواد غذائية تقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب كما أنها تقلل من مستويات الكوليسترول".

وأشار إلى أن "بعض المكسرات وعلى الأخص الجوز والبقان غنية بمضادات الأكسدة كما أنها تقلل من نسبة الإصابة بالسرطان".

وختم بالقول إنه "بالرغم من أن المكسرات غنية بالدهون، إلا أنها غنية بالليسين والبروتين، وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن المكسرات قد تقلل من خطر الإصابة بالسمنة".

ومن المعروف بصورة كبيرة أن هناك علاقة قوية بين ما يأكله الناس وكيف يؤثر ذلك على صحتهم، لكن العلماء يصرون أيضاً على أن النظام الغذائي هو القوة الخفية الرئيسية وراء العمرين.

النظام الغذائي اليومي هو القاتل الأكبر ويتسبب الآن في واحدة من بين كل خمس حالات وفاة حول العالم

وقال الباحث المشارك في الدراسة داغفين أوني من جامعة إمبريال كوليدج في لندن إن "التركيز في الدراسات الغذائية في الماضي كان على الأمراض القاتلة الكبرى مثل أمراض القلب والجذام والسرطان، إلا أننا اليوم نركز على الحصول على بيانات لأمراض

أخرى". وأضاف "وجدنا أن هناك انخفاضاً ثابتاً في نسبة الخطورة في العديد من الأمراض المختلفة، مما يعطي دلالة واضحة على وجود علاقة بين تناول المكسرات وتأثيره على صحة الإنسان"، مشيراً إلى أن تناول حفنة من المكسرات

الحياة

صحة



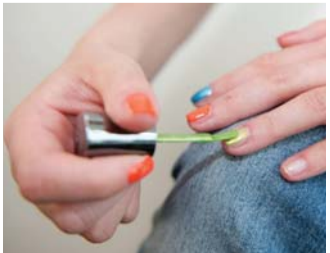
أشار المعهد الاتحادي للأمراض المعدية إلى أن التهاب القرنية بالأكانثامبيا قد يتسبب في الإصابة بالعمى وأوضح أن الأكثامبيا تهاجم القرنية عند ملامسة العين للماء الملوثة.



كشفت دراسة بريطانية أن إصابة الأمهات باضطرابات القلق، أثناء الحمل وفي السنوات الأولى للطفل، تجعل أطفالهن أكثر عرضة لخطر نقص الانتباه وفرط الحركة في سن المراهقة.



حذر خبراء من وضع وسادة على مسند ظهر أحد المقاعد بغرض سند ظهر الطفل الرضيع عند تناول الوجبات الصلبة؛ نظراً لأن هذه الوضعية تشكل إجهاداً شديداً على عموده الفقري.



حذرت مجلة "انستابل" الألمانية من أن طلاء الأظافر قد يحتوي على مواد ضارة بالصحة تصل إلى حد الإصابة بالسرطان، مثل مادة "ديبوتيل فثالات" التي تؤدي لمشكلات بالكبد والهرمونات، الملايا لدى هذه الفئة العمرية.