

تناول الحوامل للباراسيتامول  
يصيب الأطفال بفرط النشاط

كما وجد الباحثون أن هذه السلوكيات تلاشت عند وصول الأطفال إلى نهاية المدرسة الابتدائية عندما بلغوا 11 عاماً، وكان الذكور أكثر عرضة للإصابة بهذه السلوكيات من الإناث.

وقال البروفيسور جان جولدينج، قائد فريق البحث، "تصاف نتائجنا إلى سلسلة من نتائج الدراسات المتعلقة ببرد الآثار الضارة المحتملة لتناول الباراسيتامول أثناء الحمل على صحة المواليد مثل مشاكل الربو أو السلوك".

الأطباء يوصون المرأة  
بضرورة الحذر عند  
تناول الدواء أثناء الحمل  
واستعمال الأدوية عند  
الضرورة فقط

وأضاف أن الدراسة "تعزز النصيحة القائلة بأن المرأة يجب أن تكون حذرة عند تناول الدواء أثناء الحمل واستعمال الأدوية عند الضرورة فقط وتحت إشراف الطبيب". وبدا استخدام عقاقير الباراسيتامول منذ خمسينات القرن الماضي، ويحتفظ بها ضمن الأدوية المنزلية التي تُستخدم لتسكين الآلام الخفيفة والمتوسطة وخفض الحمى، ويوصى بها كعلاج آمن للأطفال.

لندن - كشفت دراسة بريطانية حديثة أن تناول عقاقير "الباراسيتامول" التي تستخدم على نطاق واسع كخافض للحرارة ومسكن، في منتصف فترة الحمل يمكن أن يؤثر سلباً على سلوك الأطفال بين سن 6 أشهر و11 عاماً.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بريستول البريطانية، ونشروا نتائجها، الإثنين، في دورية (بيدايترك اند بيرينتال ايبيدميولوجي) العلمية.

وأجرى الفريق دراسته لرصد تأثير عقاقير الباراسيتامول الشهيرة التي تنتمي لمجموعة الأدوية المسكنة للألام وغير المخدرة.

ودرس الفريق سلوك 14 ألف طفل، باستخدام استبيانات ومعلومات مدرسية، وفحصوا نتائج اختبارات ذكاء الأطفال ونموهم قبل المدرسة، ومقاييس المزاج والسلوك.

وكان 43 بالمئة من أمهات الأطفال الذين أجريت عليهم الدراسة يتناولون عقاقير "الباراسيتامول" أحياناً أو بصورة مستمرة خلال أشهر الحمل.

ووجد الباحثون أن الأمهات اللاتي تناولن عقاقير "الباراسيتامول" بين الأسبوع الـ18 و32 من الحمل، كان أطفالهن أكثر عرضة لفرط النشاط ومشكلات الانتباه وكذلك السلوكيات الصعبة الأخرى، بين سن 6 أشهر و11 عاماً، مقارنة مع من لم تتناول أمهاتهم تلك العقاقير.



كل الفواكه والمكسرات توفر كمية جيدة من الألياف إذا أكلت بشكلها الخام

## الألياف الغذائية ضرورية لشيخوخة صحية

طرق الطهي الخاطئة تقلص من فوائد الكربوهيدرات

وتحتوي الكمثرى الآسيوية على 9.9 غرامات من الألياف لكل حبة متوسطة الحجم، وتحتوي الحبة على فيتامين سي وأحماض أوميغا 6 الدهنية واليوتاسيوم، كما أن استهلاك هذه الفاكهة يحافظ أيضاً على صحة الخلايا والأعصاب، وعمل الدماغ.

أما التوت فيحتوي نوع الراسبري على 8 غرامات من الألياف، بينما يحتوي البلاك بيري على 7.6 غرامات من الألياف الغذائية لكل كوب.

ويحتوي الراسبري على فيتامينات ألف وسي وها وكاف، التي تساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم ثابتة وتدعم صحة العظام والجلد. أما البلاك بيري فيحتوي على فيتامين كاف الذي يرتبط بزيادة كثافة العظام.

ويحدد محتوى الألياف الغذائية في جوز الهند بـ7.2 غرامات لكل كوب.

وبه نسبة عالية من الألياف ومؤشر غلايسيمي مما يجعله مناسباً تماماً لنظام غذائي صحي. وبه الياف تقدر باكثر من أربعة إلى ستة أضعاف من نخالة الشوفان، وهو متوفر بأشكال طازجة، ومجففة، ومسحوقة، ويمكن استخدامه بطرق متعددة. كما يرتبط استهلاك جوز الهند ارتباطاً وثيقاً بخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة والوقاية من أمراض القلب. يحتوي جوز الهند أيضاً على المنغنيز، والأحماض الدهنية أوميغا 6، وحمض الفوليك، والسيلينيوم.

ولكل كوب من التين المجفف 14.6 من الألياف وهو واحد من أغنى مصادر الألياف الغذائية، سواء كان مجففاً أو طازجاً. يحتوي التين على توازن شبه مثالي من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، كما أنه غني باليوتاسيوم والمنغنيز والنحاس، ويساعد في خفض ضغط الدم، والحماية ضد مرض التنكس البقعي.

أما البازلاء فتجد بها 8.6 غرامات من الألياف لكل كوب من البازلاء المطبوخة. وهي تحتوي على الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة القوية والخصائص المضادة للالتهابات والفيتامينات مثل سي وكاف وبي 6 والمنغنيز. كما تدعم البازلاء اتباع نظام غذائي جيد وصحي بكل الطرق. توفر البازلاء أيضاً نسبة 100 بالمئة من جرعة فيتامين سي الموصى بها يومياً وأكثر من 25 بالمئة من الثيامين وحمض الفوليك.

القرع يحتوي على 9 غرامات من الألياف لكل كوب من القرع المخبوز. وبه نسب مرتفعة من المصود الغذائية والألياف. وهو غني بالألياف القابلة للذوبان، مما يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم، وبتيح للجسم وقتاً كافياً لامتصاص العناصر الغذائية. كما أنه يحتوي على الفيتامينات ألف وبي 6 وسي والثيامين واليوتاسيوم والمنغنيز وحمض الفوليك والمنغنيسيوم. وترتفع نسبة الألياف بالفاصوليا السوداء لتصل إلى 12.2 غرام من الألياف لكل كوب، وهي غنية بالبروتين والثيامين.

وباستهلاك الأطعمة الغنية بالألياف والغذاء ينخفض مؤشر غلايسيمي وذلك بسبب الوقت الذي تأخذه هذه الأطعمة في الهضم. وعندما يتم استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة أو الفواكه، فإن عملية الهضم تستغرق وقتاً طويلاً بسبب محتوى الألياف. وكذلك فإن الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض تطلق الطاقة بمعدلات بطيئة. وهذا يعطي أجسامنا وقتاً كافياً لتكسير الكربوهيدرات وتحويلها إلى طاقة. وهذا هو السبب في أن هذه الأطعمة تجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة وتزيد من عملية الأيض.

يقول خبراء التغذية إن معظم الفواكه والمكسرات والخضروات والعدس والحبوب الكاملة تحتوي على نسب عالية من الألياف. ومع ذلك، يعتمد المؤشر الغلايسيمي على طريقة طهيها ومعالجتها وتناولها. على سبيل المثال، فإن الفاكهة التي يتم تناولها بالكامل وبشكل خام تحتوي على مؤشر غلايسيمي منخفض ونسبة الياف عالية. لكن إذا استهلكناها في شكل عصير يحتوي على سكر مضاف، فلن نفقد الألياف فقط، ولكننا أيضاً سنزف من مؤشرها الغلايسيمي. وليس بالضرورة أن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر غلايسيمي منخفض لديها الكثير من الألياف. وهنا نعرض قائمة تحتوي على بعض الأطعمة الصحية وغنية بالألياف: الأفوكادو: محتوى الألياف الغذائية هو 10.5 غرامات لكل كوب. يحتوي كل من أصناف الأفوكادو في فلوريدا وكاليفورنيا على مستويات مختلفة من محتوى الألياف الغذائية. إلى جانب المحتوى العالي من الألياف، يحتوي الأفوكادو على دهون صحية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويوصي الكثير من خبراء التغذية وأخصائيو الجهاز الهضمي بضرورة أن يحتوي النظام الغذائي على قدر مناسب من الألياف الغذائية. وأوضحوا أنه كلما تقدم العمر زادت أهمية الألياف في الحفاظ على جسم سليم ومتوازن.

واشنطن - كشفت دراسات حديثة أن الطعام الغني بالألياف يزيد من العمر ويساعد على تحسين جودة الحياة، عبر تقوية جاهزية المناعة.

فما هي الألياف الغذائية؟ الألياف هي الأساس ذلك الجزء من الطعام الذي لا يتم هضمه ويتم إخراجها والتخلص منه خارج الجسم. بعض الألياف قابلة للذوبان في الماء، والبعض الآخر لا يقبل الذوبان. وتعتبر الألياف الغذائية نوعاً من الكربوهيدرات. يتم تخمير الألياف القابلة للذوبان بواسطة البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي، في حين يتم تخمير الألياف غير القابلة للذوبان في منطقة القولون. وعلى الرغم من أن الألياف لا يتم هضمها، إلا أنها ضرورية لعملية الأيض، والتحكم في الوزن والشيخوخة الصحية. وقد نشرت مجلة "ذا جورنال أوف جيرونتولوجي" مؤخرًا دراسة جديدة تدعم حقيقة أن الألياف الغذائية تلعب دوراً رئيسياً في الحماية من الإعاقة والوقاية من الأمراض مع تقدم العمر. وقد أثبتت الدراسة أيضاً أن أولئك الذين تناولوا أكثر من 80 بالمئة من الألياف الغذائية في نظامهم الغذائي لديهم فرص أفضل للعيش حياة طويلة وصحية. وكان هؤلاء الأفراد أيضاً أقل عرضة للمشكلات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والاكنتاب واضطرابات الذاكرة والخرف. وقد ربطت دراسات مماثلة أيضاً استهلاك الألياف الغذائية بالشيخوخة الصحية. وللألياف فوائد إضافية، منها كونها تؤثر إيجابياً على سكر الدم بعد الأكل، خاصة لدى مرضى السكري. وتبعت

الشعور بالشبع لفترة أطول مقارنة بالأطعمة الغنية بالنشا. وتضمن حركة أمعاء صحية. كما أنها تساعد على منع المشكلات المتعلقة بالشرابين وأمراض القلب وتساعد على إدارة الوزن والتحكم في السمنة.

يفسر الأخصائيو أننا جميعاً واستناداً إلى نظامنا الغذائي وبعض النظر عما إذا كنا مصابين بداء السكري أو لا، تزيد لدينا مستويات السكر في الدم بعد الوجبات التي نستهلكها أو ما يعرف باسم سكر الدم بعد الأكل. وهذا يتضح بشكل خاص لدى مرضى السكري. ومن أجل تقليل مستويات السكر بعد الوجبة، يوصي الأطباء وأخصائيو الحميات بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض.

ولا يعتبر المؤشر الغلايسيمي سوى ترتيباً للكربوهيدرات التي تعتمد على مقدار زيادة مستويات السكر بعد تناولنا الطعام. يتم تصنيف الأطعمة على أنها منخفضة أو متوسطة أو مرتفعة في المؤشر الغلايسيمي. ومع ذلك، لا يتم تطبيق هذا التصنيف على كل نوع من الغذاء. حيث يختلف ذلك تبعاً للطريقة التي تتم بها معالجة أو طهي نوع الطعام قبل أن تستهلكه.

وبشكل عام، فإن كل الفواكه والمكسرات إذا تم تناولها بشكلها الكامل والخام فإنها ستحتوي على مؤشر غلايسيمي منخفض وكمية جيدة من الألياف. وتعد الخضروات والعدس والحبوب الكاملة غنية بالألياف، ولكن قد يختلف مؤشرها الغلايسيمي تبعاً لطريقة طبخها.

## النظام الغذائي لإنقاذ الكوكب ونفسك

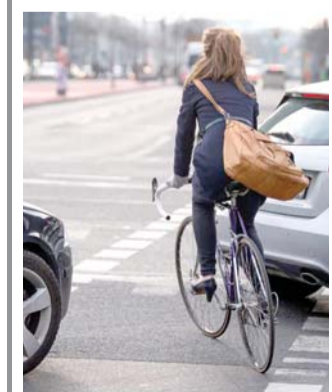
يقترح العلماء فرض «تغييرات جذرية» في العادات الغذائية وإنتاج الغذاء لتمكين سكان الأرض الذين سيبلغ عددهم 10 مليارات نسمة بحلول عام 2050 من العيش بشكل مستدام على الأرض.



عقاقير الباراسيتامول أدوية مسكنة للألام وغير مخدرة

الحياة  
صحة

قالت مؤسسة القلب الألمانية إنه عند قياس ضغط الدم ينبغي أن يكون العضد وهو الجزء العلوي من الذراع، على مستوى ارتفاع القلب وينبغي إجراء القياس الأول بكلتا الذراعين. وبعد ذلك يتم استخدام الذراع ذات القيمة الأعلى في القياسات التالية.



أوضحت كريستين زيبيرت، طبيبة العظام بمستشفى هامبورغ إيبندورف الجامعي، أنه على ركاب الدراجات أن يحرصوا أن يشكل الجزء العلوي من أجسامهم وأذرعهم زاوية 90 درجة، حيث تعمل هذه الوضعية على تخفيف حمل الكتفين.



أوضح مدرب اللياقة البدنية الألماني، فيليب ميسرشميت، أن رياضات قوة التحمل كالركض وركوب الدراجات الهوائية والمشي باستخدام العصا تعد مثالية للمسنين؛ حيث إنها مفيدة للقلب والدورة الدموية وتعمل على تحسين قدرة الجسم على بذل المجهود.



يشمل النظام الغذائي السليم بحسب الجمعية الألمانية للتغذية على الكربوهيدرات، والتي يمكن الحصول عليها من الحبوب الكاملة والبطاطس؛ حيث تشعر المرء بالشبع وتمده بالطاقة والألياف اللازمة، وبجانب الكربوهيدرات هناك الدهون الصحية.