

الأغذية عالية الفركتوز تضعف صحة الكبد

غير الكحولي في الغالب الأشخاص الذين يعانون من السمنة وأولئك الذين يعانون من السكري، وارتفاع مستويات الكوليسترول، نتيجة تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة، وعلى رأسها الوجبات السريعة.

وقد يؤدي المرض إلى مشكلات صحية خطيرة، تصل أحياناً إلى تليف الكبد عند الأطفال، وينتهي بالإصابة بسرطان الكبد أو الفشل الكبدي، ويعتبر المصابون بالمرض أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 70 بالمئة. يشيع مرض الكبد الدهني غير الكحولي بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم وخصوصاً في الدول الغربية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يُعد الشكل الأكثر شيوعاً من أمراض الكبد المزمنة.

ارتفاع مستويات الفركتوز والدهون في النظام الغذائي يمنع قدرة الكبد على استقلاب الدهون بشكل صحيح

وأورد موقع مايو كلينك الأمريكي أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي لا يسبب أي أعراض في معظم الحالات، ولذلك كثيراً ما يتم الانتباه إليه طبيًا عندما تشير اختبارات تجرى لأسباب أخرى إلى مشكلة في الكبد. ويمكن أن يحدث ذلك إذا كانت حالة الكبد تبدو غير طبيعية عند الفحص بالموجات فوق الصوتية أو إذا كانت نتائج اختبار إنزيم الكبد غير طبيعية.

ويعتبر الأخصائيون أن الخط الأول من العلاج عادة هو فقدان الوزن عبر مزيج من اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية. يستهدف فقدان الوزن الأمراض التي تسبب الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، فمن الناحية المثالية، فقدان 10 بالمئة من الوزن هو أمر مرغوب، ولكن للحصول على تحسن ملموس في عوامل الخطر يحتاج المريض لخسارة من 3 إلى 5 بالمئة من وزنه. جراحة إنقاص الوزن هي أيضاً خيار لأولئك الذين يحتاجون لفقدان الكثير من الوزن.



واشنطن - أفادت دراسة أميركية حديثة بأن اتباع نظام غذائي عالي الفركتوز والدهون يزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني ومتلازمة التمثيل الغذائي.

الدراسة أجراها باحثون بمركز جوسلين لأبحاث السكري في الولايات المتحدة ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (سفال ميتابوليزم) العلمية.

وفى سلسلة من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، قارن الباحثون تأثيرات الأنظمة الغذائية المختلفة على عملية الأيض أو التمثيل الغذائي وخاصة على الكبد.

ووجد الباحثون أن ارتفاع مستويات الفركتوز والدهون في النظام الغذائي يمنع قدرة الكبد على استقلاب الدهون بشكل صحيح.

وأوضحوا أن هذه الأطعمة تضر بالميتوكوندريا في الكبد، وهي الأجزاء المسؤولة عن توليد الطاقة داخل الخلايا للحفاظ عليها.

وقال الدكتور رونالد كان، قائد فريق البحث، "هذه واحدة من الدراسات التي أجريتها بشأن الدور الذي يلعبه الفركتوز العالي في النظام الغذائي في ما يتعلق بمقاومة الأنسولين ومتلازمة التمثيل الغذائي".

وأضاف أن "الفركتوز ينسب مرتفعة براكم الدهون ويخزنها في الكبد بدلاً من حرقها، وهذا أمر سيئ لصحة الكبد والجسم كله".

وتتمثل أبرز الأطعمة عالية الفركتوز والدهون في الصودا والحلوى والزبادي المحلى والوجبات السريعة والفواكه المعبأة والعصائر المحلاة بالسكر، ومشروبات الطاقة والمربى والجلي والأيس كريم.

ومتلازمة التمثيل الغذائي هي حالة خطيرة ترتبط بالخلل المعرفي والخرف فضلاً عن كونها عاملاً خطراً رئيسياً لأمراض القلب والأوعية الدموية والكبد الدهني والسكري من النوع الثاني.

ويعتبر الشخص مصاباً بمتلازمة التمثيل الغذائي إذا كان يعاني من 3 مشكلات صحية على الأقل من الحالات التالية: السمنة في منطقة البطن، ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وانخفاض مستويات الكوليسترول "الجيد" وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية.

في المقابل، يصيب مرض الكبد الدهني

الحياة صححة



قال أطباء إن التشخيص المبكر يرفع فرص علاج سرطان الثدي؛ خاصة مع ظهور بعض العوامل مثل التاريخ الأسري والبدانة والأغذية المصنعة والعلاج الهرموني والإفراط في شرب الخمر.

وفي المقابل، فإن تناول الخضار والفاكهة التي تحتوي على مبيدات حشرية أقل، بدلاً من تلك التي تتركز فيها المبيدات كان مرتبطاً بزيادة فرص الحمل، بحسب الباحثين.

وتقول تشوي "الخيار المنطقي استناداً إلى هذه النتائج هو استهلاك الفاكهة والخضار ذات التركيز القليل للمبيدات الحشرية، بدل الفاكهة والخضار ذات النسب العالية".

أوضح طبيب العيون الألماني تيم بيمه أنه ينبغي استشارة الطبيب في حال استمرار زيادة إفرازات الدموع لعدة أيام أو إذا كانت مصحوبة بالشعور بحكة أو حرقان أو ألم.

أضرار المبيدات الحشرية تطال القلب والدماغ

المواد الكيميائية تظل عالقة في الجسم لسنوات طويلة



استنشاق المبيدات الحشرية قد يسبب السكتة الدماغية لاحقاً

الحشرية من خلال تناول الغذاء، كما حدث مع الأشخاص الذين شاركوا في الدراسة، قد يتسبب بعض الآثار السلبية، خاصة بين الأشخاص سريعى التأثر، مثل الحوامل وأجنهن. وتثبتت دراستنا أن تلك المخاوف واقعية".

وشملت الدراسة 325 امرأة تراوحت أعمارهن بين 18 و 45 عاماً، يخضعن جميعاً لعلاج العقم بمساعدة التكنولوجيا الإنجابية في مستشفى ماساتشوستس العام.

وأتمت السيدات استبياناً حول الغذاء الذي يتناولنه، وحول معدل الطول والوزن لديهن بشكل عام، وقاس الباحثون العوامل التي قد تؤثر على نتائج الدراسة، مثل تناول المشروبات للمكملات الغذائية.

وحلل الباحثون نسبة تعرض كل امرأة للمبيدات الحشرية، عن طريق تحديد ما إذا كانت الخضار والفاكهة التي تتناولها كل مشاركة تحتوي على كمية كبيرة أو صغيرة من بقايا المبيدات.

وتشمل الفاكهة والخضار التي تحتوي على تركيز أقل من المبيدات الحشرية الأفوكادو والبصل والزرة وعصير البرتقال والسراق والفراولة والسبانخ والفليفلة.

ووجد الباحثون لدى مقارنة النساء اللواتي تناولن أقل من حصة يومية من الخضار والفاكهة ذات التركيز العالي للمبيدات الحشرية، أن النساء اللواتي تناولن حصتين أو أكثر من تلك الفاكهة واجهن فرص حمل أقل بنسبة 18 بالمئة، كما تراجع لديهن فرص إنجاب طفل على قيد الحياة بنسبة 26 بالمئة.

ووجد الباحثون أن تناول الخضار والفاكهة التي تحتوي على نسب عالية من المبيدات الحشرية، مرتبط بشكل مباشر بإمكانية فشل الحمل.

وفي المقابل، فإن تناول الخضار والفاكهة التي تحتوي على مبيدات حشرية أقل، بدلاً من تلك التي تتركز فيها المبيدات كان مرتبطاً بزيادة فرص الحمل، بحسب الباحثين.

استناداً إلى هذه النتائج هو استهلاك الفاكهة والخضار ذات التركيز القليل للمبيدات الحشرية، بدل الفاكهة والخضار ذات النسب العالية".

لكنها أكدت على أهمية انتظار تأكيد أو تكرار نتائج هذه الدراسة من خلال إجراء دراسات أخرى في المستقبل، نظراً لأن النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة هي الأولى من نوعها على الصعيد الطبي.

وتقول بيرغ "الأهم من ذلك، يجب على العمال حفظ سجلاتهم الطبية وتوثيق التعرض المحتمل للمبيدات، خاصة إذا كان أصحاب العمل لا يفعلون ذلك". وتوصي العمال بارتداء "معدات وملابس واقية مناسبة، وطلب البعض إذا لم يتم توفيرها".

ولا تزال الدراسات والبحوث تحاول فك كيفية مساهمة المبيدات الحشرية في الإصابة بأمراض القلب والموت، سواء من خلال الالتهاب أو الإجهاد التأكسدي ومعرفة المستويات وعدد المرات التي يكون فيها التعرض أكثر ضرراً.

وقال خوان بيدرو أريولا من جامعة غرناطة في إسبانيا، والذي لم يشارك في الدراسة، إن "الأبحاث حول تعرض الإنسان للملوثات البيئية معقدة وصعبة للغاية".

وأردف هيلث لرويتز عبر البريد الإلكتروني، "في رأيي، يجب أن تكون النصيحة الرئيسية هي استخدام المبدأ الوقائي، لأن الوقاية تظل أفضل من 42 العلاج، لا يدعو الأمر للشعور بالذعر، نحن محاطون بالمواد الكيميائية التي تساعدنا إلى حد كبير، لكن علينا تجنب التعرض لها قدر الإمكان".

يشير الكثير من العلماء إلى أن ذلك ليس بالأمر الهين فحتى مع تجنب التعرض للمبيدات الحشرية في المزارع، تعلق بقاياها داخل الخضروات والعلال وقد تنتقل إلى جسم الإنسان رغم الغسل الجيد للأطعمة.

وقد وجدت دراسة نقلتها شبكة "سي.ان.ان" الأميركية عن مجلة (جاما) إنترنال مديسين) شملت نساء يخضعن لعلاج نقص الخصوبة في الولايات المتحدة، رابطاً ما بين تناول حصص أكبر من الخضار والفاكهة التي تحتوي على كميات كبيرة من المبيدات الحشرية المترسبة أو العالقة، وتضالول فرص الحمل وزيادة فرص الإجهاض.

وتُرش المبيدات الحشرية على الخضار والفاكهة لحمايتها من الفطريات، والأعشاب الضارة والحشرات والقوارض. لكن، تزيد التساؤلات حول مخاطر التعرض لهذه المبيدات، خوفاً من إمكانية تسببها في أعراض سلبية طويلة الأمد على الصحة.

وبحسب الطبيبة يوهان تشوي، وهي باحثة في قسم التغذية التابع لجامعة "هارفارد" والكاتبة الرئيسية للدراسة، يتعرّض غالبية الأميركيين للمبيدات الحشرية بشكل يومي، عن طريق تناول الخضار والفاكهة.

وتضيف تشوي "كانت هناك مخاوف من أن التعرض لكميات قليلة من المبيدات

كشفت العديد من العلماء، في السابق، أضرار التعرض لمبيدات الحشرات وصنّفوها ضمن مصادر التلوث التي تشكل خطراً متفاقماً على صحة الإنسان والبيئة. وفي الوقت الذي أثبت فيه الباحثون تسبب هذه المواد الكيميائية في الإصابة بالأمراض الصدرية وضعف الخصوبة، أشار بحث جديد إلى أن الخطورة قد تطال القلب والدماغ.

بعد ذلك، فحص فريق بيرغ السجلات الطبية لتقييم من أصيب بأمراض القلب والأوعية الدموية، والتي عرفوها بأنها مرض القلب التاجي أو حادثة دماغية مثل السكتة الدماغية.

بشكل عام، كان هناك 451 رجلاً فقط تعرضوا لمستوى عالٍ من المبيدات الحشرية و410 تعرضوا لمستويات متوسطة، بينما لم يسجل تعرض البقية لها. بعد ضبط عوامل الخطر القلبية الوعائية الأخرى مثل العمر والوزن والنشاط البدني والكحول والتدخين، وجد الباحثون أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع في معدلات التعرض لمبيدات الحشرات كانوا أكثر عرضة بنسبة 42 بالمئة من أولئك الذين لم يصابوا بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال السنوات العشر الأولى من المتابعة.

وأضافت بيرغ، التي شاركت في الدراسة كجزء من بحث الدكتوراه في جامعة هاواي في مانوا هونولولو، "قد لا يعتقد الكثير من العمال أن التعرض للمبيدات خلال سنواتهم الأصغر أو المتوسطة أمر بالغ الأهمية ولكنه في الواقع هو كذلك".

وخلال الدراسة، استخدم فريق بيرغ بيانات من برنامج "كواكيني هونولولو هارت"، الذي أنشئ عام 1965 لدراسة أمراض القلب عند أميركيين ويابانيين، في منتصف العمر، يعيشون في جزيرة أوهاو. وُلد المشاركون بين عامي 1900 و1919 في اليابان أو هاواي وكانت أعمارهم تتراوح بين 45 و68 عاماً في بداية الدراسة. تم تحديث البيانات خلال عام 1999، بعد مدة طويلة إلى 34 سنة من المتابعة للمشاركين الناجين.

ركزت بيرغ وزملاؤها على 7557 من الرجال الذين قدموا معلومات عن تاريخ عملهم ولم يكن لديهم مرض في القلب في بداية فترة الدراسة.

ولقياس التعرض للمبيدات الحشرية، استخدم فريق البحث المقياس الذي تعتمد إدارة الصحة والسلامة المهنية التي تقدر كميات المبيدات النموذجية التي يتم التعرض لها خلال يوم عمل يستغرق 40 ساعة، بناء على نوع الوظيفة والسن وعدد سنوات العمل، خاصة بالنسبة إلى العاملين في الصناعة والمعامل والمزارع.

وتشير المؤلفون إلى أنه من بين القيد على الدراسة هو أن نسبة صغيرة فقط من الرجال تعرضوا لمستويات مرتفعة أو معتدلة لمبيدات الحشرات. وأضافوا أن كون الرجال جميعهم من مجموعة عرقية واحدة يمثل قوة في التحليل لأنه يزيل بعض الاختلافات المحتملة المربكة ولكنه يعني أيضاً أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على السكان الآخرين.

دراسة تكشف أن التعرض الشديد لمبيدات الحشرات خلال منتصف العمر يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية لاحقاً. خلال منتصف العمر يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية لاحقاً. خلال منتصف العمر يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية لاحقاً.