

البروكلي قادر على علاج التهاب المفاصل بلا عوارض جانبية

العناصر الغذائية الموجودة في البروكلي تساعد على تجديد الغضروف



تناول الكثير من البروكلي يبطئ الإصابة بالتهاب المفاصل

وعلى الرغم من أن التهاب المفاصل مرتبط عادة بتقدم العمر، لكن هناك حالات عديدة يتعرض فيها الأطفال وبعض البالغين لمشكلات والتهابات في المفاصل.

ويطلق الأطباء على هذه الحالات التي تصيب من هم أقل من 16 عاما اسم "التهاب المفاصل الالتهابي"، وفي ألمانيا، على سبيل المثال، يعاني نحو 40 ألفا من الأطفال والمراهقين من أشكال مختلفة من الروماتيزم. ويؤكد الخبراء أهمية أن يكون طعام مريض التهاب المفاصل متبنا على أساس الهرم الغذائي، الذي يشجع على الإكثار من تناول الخضراوات والحبوب وبذور البقول والفواكه والحصول على أقل كميات من الدهون والسكريات في الطعام.

كما يمكن للتمارين الرياضية البسيطة أن تعمل على تحسين نطاق الحركة في مفاصل المصابين وتزيد قدرتهم على التحرك، ومن شأنها أيضا تقوية العضلات، مما يساعد على تخفيف الضغط على المفاصل والحد من الألم، وينصح الخبراء عموما بتمارين اليوغا، التي تعد خيارا مثاليا لاستعادة قوة المفاصل ومرونتها.

الحياة صحة



يتعافى الجسد الذي يتمتع باللياقة البدنية بسرعة عندما تهجمه الفيروسات، ويتعرض الذين يمارسون الرياضة لمدة 60 دقيقة لأمراض أقل.



أفاد خبراء التغذية بأن هناك فواكه تساعد على إزالة دهون البطن منها البرتقال الذي يعزز عملية الأيض ويؤثر على الوزن، بشكل غير مباشر.



يحتاج الذين تتراوح أعمارهم بين 26 و64 سنة إلى النوم من 7 إلى 9 ساعات كل ليلة، بينما تقل حاجة النوم لمن تجاوزوا 65 سنة إلى 7 ساعات ليلا.

كيميائية تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة من أجل تجديد الغضروف في خلايا الجسم والتخلص من الالام المفصلية.

ولم يستدل الخبراء على الموطن الأصلي للبروكلي، إلا أن البعض يرجح أنه عرف أولا في شرق البحر المتوسط وأسيا الصغرى، وكان الرومان في العصور القديمة يزرعونه في إيطاليا، ولم يعرف في إنكلترا وأميركا، إلا في القرن الثامن عشر.

وينتمي البروكلي إلى عائلة الخضراوات الصليبية، مثل الزهرة والكالي والمفوف واللفت والجرجير، ويعتبر من الأغذية المهمة لصحة العظام والوقاية من هشاشة العظام، ويمكن أن يساعد في تكوين خلايا الغضاريف المتآكلة عند مرضى التهاب المفاصل.

كما لاحظ الخبراء وبشكل مثير للانتباه من خلال التجارب التي أجريت على أشخاص أدرجوا البروكلي في نظامهم الغذائي بشكل منتظم، أن ذلك قد أوقف تفاعل الخلايا مع الغلوتاميت وأوقف إطلاق المواد الكيميائية المسببة للالتهاب التي تسبب تلف المفاصل.

ويعزو الخبراء بعض أنواع التهاب المفاصل إلى عوامل وراثية، لكن احتمال الإصابة به قد ينتج أيضا عن اضطراب يصيب الجهاز المناعي ويجعله يهاجم عن طريق الخطأ النسيج الموجود في المفاصل، مما يتسبب في تورم مؤلم وتآكل للعظام، ويمكن أن يتحول التهاب المفاصل إلى مرض خطير يهدد حياة المرضى بسبب تأثيره على عدد من أعضاء الجسم الأخرى.

وتعد الدراسة التي أشرف عليها باحثون من كلية دارتموث الأميركية، من بين أولى الدراسات التي تؤكد العلاقة بين الاكتئاب والتهاب المفاصل.

وقد تم نشر النتائج التي أجريت على الحيوانات في دورية التهاب المفاصل والروماتيزم.

وفي عام 2016 طورت شركة بريطانية عقارا مستخلصا من نبات البروكلي لتخفيف الالم التهاب المفاصل. وقالت شركة "إيفجين فارما" البريطانية إن هذا الدواء الجديد يمكن وصفه بأنه بمثابة النسخة الاصطناعية من "البروكلي" أو مستخلص البروكلي في شكل حبة دواء تعادل تناول 2.49 كيلوغرام من البروكلي في اليوم الواحد. وأكدت الشركة أن الحبة الواحدة تغني المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف عن تناول كمية كبيرة من هذه الخضار يوميا، نظرا لاحتوائه على مركب السلفورافين الكيميائي بتركيز عال، والذي يقلل بدوره من إتلاف المفاصل والغضاريف، وبالتالي يحمي من الإصابة من هشاشة العظام.

وتتبع أهمية البروكلي في كونه غنيا بالألياف والكالسيوم والبوليتاسيوم ومواد مغذية نباتية تسمى فينوتراين وهي مواد

يوما بعد آخر يكتشف العلماء أهمية نبات البروكلي في الوقاية من أمراض المفاصل، بل حتى العلاج منها، وقد أكدت الأبحاث الحديثة وجود مواد كيميائية في البروكلي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة التي تساعد على تجديد الغضروف في خلايا الجسم والتخلص من الالام المفصلية.

محمد يعقوبي

أكد العلماء أخيرا ما كان يعرف على نطاق واسع من فوائد صحية متعددة لنبات البروكلي، وخصوصا فوائده للمفاصل والتهاباتها، التي يعاني منها حوالي 1 بالمائة من سكان العالم. ويعتبر التهاب المفاصل الروماتويدي من الأمراض المستعصية، التي لا توجد لها حاليا علاجات ناجحة أو أدوية تقضي على الإحساس بالألم، وعادة يتم تشخيصه بعد تلف المفاصل وبعد تطور المرض.

وتؤدي إصابات المفاصل إلى التهاب المفاصل، وهي الصورة الأكثر شيوعا لأمراض المفاصل، التي قد تتسبب في الإعاقة لنحو 50 في المئة من المرضى. ومعظم العلاجات المتوفرة في الأسواق هي عبارة عن عقاقير مضادة للالتهاب تخفف من أعراض المرض ولكنها لا توقف تطوره.

وأضاف "نحن نعلم أن التمارين الرياضية، والحفاظ على وزن صحي يمكن أن يحسنا من أعراض المرض لدى الناس، ويقلل من فرص تقدم المرض لديهم".

وقد تم نشر النتائج التي أجريت على الحيوانات في دورية التهاب المفاصل والروماتيزم.

وفي عام 2016 طورت شركة بريطانية عقارا مستخلصا من نبات البروكلي لتخفيف الالم التهاب المفاصل. وقالت شركة "إيفجين فارما" البريطانية إن هذا الدواء الجديد يمكن وصفه بأنه بمثابة النسخة الاصطناعية من "البروكلي" أو مستخلص البروكلي في شكل حبة دواء تعادل تناول 2.49 كيلوغرام من البروكلي في اليوم الواحد. وأكدت الشركة أن الحبة الواحدة تغني المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف عن تناول كمية كبيرة من هذه الخضار يوميا، نظرا لاحتوائه على مركب السلفورافين الكيميائي بتركيز عال، والذي يقلل بدوره من إتلاف المفاصل والغضاريف، وبالتالي يحمي من الإصابة من هشاشة العظام.

وتتبع أهمية البروكلي في كونه غنيا بالألياف والكالسيوم والبوليتاسيوم ومواد مغذية نباتية تسمى فينوتراين وهي مواد

يومان بعد آخر يكتشف العلماء أهمية نبات البروكلي في الوقاية من أمراض المفاصل، بل حتى العلاج منها، وقد أكدت الأبحاث الحديثة وجود مواد كيميائية في البروكلي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة التي تساعد على تجديد الغضروف في خلايا الجسم والتخلص من الالام المفصلية.

أكد العلماء أخيرا ما كان يعرف على نطاق واسع من فوائد صحية متعددة لنبات البروكلي، وخصوصا فوائده للمفاصل والتهاباتها، التي يعاني منها حوالي 1 بالمائة من سكان العالم. ويعتبر التهاب المفاصل الروماتويدي من الأمراض المستعصية، التي لا توجد لها حاليا علاجات ناجحة أو أدوية تقضي على الإحساس بالألم، وعادة يتم تشخيصه بعد تلف المفاصل وبعد تطور المرض.

وتؤدي إصابات المفاصل إلى التهاب المفاصل، وهي الصورة الأكثر شيوعا لأمراض المفاصل، التي قد تتسبب في الإعاقة لنحو 50 في المئة من المرضى. ومعظم العلاجات المتوفرة في الأسواق هي عبارة عن عقاقير مضادة للالتهاب تخفف من أعراض المرض ولكنها لا توقف تطوره.

وأضاف "نحن نعلم أن التمارين الرياضية، والحفاظ على وزن صحي يمكن أن يحسنا من أعراض المرض لدى الناس، ويقلل من فرص تقدم المرض لديهم".

وقد تم نشر النتائج التي أجريت على الحيوانات في دورية التهاب المفاصل والروماتيزم.

وفي عام 2016 طورت شركة بريطانية عقارا مستخلصا من نبات البروكلي لتخفيف الالم التهاب المفاصل. وقالت شركة "إيفجين فارما" البريطانية إن هذا الدواء الجديد يمكن وصفه بأنه بمثابة النسخة الاصطناعية من "البروكلي" أو مستخلص البروكلي في شكل حبة دواء تعادل تناول 2.49 كيلوغرام من البروكلي في اليوم الواحد. وأكدت الشركة أن الحبة الواحدة تغني المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف عن تناول كمية كبيرة من هذه الخضار يوميا، نظرا لاحتوائه على مركب السلفورافين الكيميائي بتركيز عال، والذي يقلل بدوره من إتلاف المفاصل والغضاريف، وبالتالي يحمي من الإصابة من هشاشة العظام.

وتتبع أهمية البروكلي في كونه غنيا بالألياف والكالسيوم والبوليتاسيوم ومواد مغذية نباتية تسمى فينوتراين وهي مواد

يومان بعد آخر يكتشف العلماء أهمية نبات البروكلي في الوقاية من أمراض المفاصل، بل حتى العلاج منها، وقد أكدت الأبحاث الحديثة وجود مواد كيميائية في البروكلي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة التي تساعد على تجديد الغضروف في خلايا الجسم والتخلص من الالام المفصلية.

أكد العلماء أخيرا ما كان يعرف على نطاق واسع من فوائد صحية متعددة لنبات البروكلي، وخصوصا فوائده للمفاصل والتهاباتها، التي يعاني منها حوالي 1 بالمائة من سكان العالم. ويعتبر التهاب المفاصل الروماتويدي من الأمراض المستعصية، التي لا توجد لها حاليا علاجات ناجحة أو أدوية تقضي على الإحساس بالألم، وعادة يتم تشخيصه بعد تلف المفاصل وبعد تطور المرض.

وتؤدي إصابات المفاصل إلى التهاب المفاصل، وهي الصورة الأكثر شيوعا لأمراض المفاصل، التي قد تتسبب في الإعاقة لنحو 50 في المئة من المرضى. ومعظم العلاجات المتوفرة في الأسواق هي عبارة عن عقاقير مضادة للالتهاب تخفف من أعراض المرض ولكنها لا توقف تطوره.

وأضاف "نحن نعلم أن التمارين الرياضية، والحفاظ على وزن صحي يمكن أن يحسنا من أعراض المرض لدى الناس، ويقلل من فرص تقدم المرض لديهم".

وقد تم نشر النتائج التي أجريت على الحيوانات في دورية التهاب المفاصل والروماتيزم.

وفي عام 2016 طورت شركة بريطانية عقارا مستخلصا من نبات البروكلي لتخفيف الالم التهاب المفاصل. وقالت شركة "إيفجين فارما" البريطانية إن هذا الدواء الجديد يمكن وصفه بأنه بمثابة النسخة الاصطناعية من "البروكلي" أو مستخلص البروكلي في شكل حبة دواء تعادل تناول 2.49 كيلوغرام من البروكلي في اليوم الواحد. وأكدت الشركة أن الحبة الواحدة تغني المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل والغضاريف عن تناول كمية كبيرة من هذه الخضار يوميا، نظرا لاحتوائه على مركب السلفورافين الكيميائي بتركيز عال، والذي يقلل بدوره من إتلاف المفاصل والغضاريف، وبالتالي يحمي من الإصابة من هشاشة العظام.

وتقول أوليفيا بيلي، من مركز أبحاث التهاب المفاصل في المملكة المتحدة، إنه "على الرغم من أننا قد لا يمكننا اعتباره مرضا، فإن العيش في الألم يوما بعد يوم يمكن أن يؤدي إلى تأثير مدمر على أرواح الناس، والإضرار باستقلاليتهم، وحركتهم، وقدرتهم على الاستمرار في العمل. وهناك كذلك، كما يتوقع، صلة مباشرة بين الألم المزمن والاكتئاب".

وتشير الأبحاث إلى أن 2 بالمائة من النساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 65 عاما يعانين الإما ناجمة عن التهابات المفاصل، وتتضاعف هذه النسبة لدى السيدات في عمر الـ 65 عاما عن الرجال في نفس الفئة العمرية.

ومن الشائع أن يصيب التهاب المفاصل الركبتين، ومفاصل كف اليد، أو جزءا من العمود الفقري، أما النوعين الأكثر انتشارا من التهاب المفاصل فهما: الفصال العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي.

أما الأنواع الأقل انتشارا من التهاب المفاصل فقد تكون ناتجة عن مشكلات طبية أخرى تصيب أجزاء من الجسم، مثل: مرض الذئبة الذي قد يصيب الكلى والرتتين والمفاصل، ومرض الصدفية الذي هو مرض جلدي بالأساس ويؤثر في بعض الأحيان على المفاصل.

ووجد الباحثون أن التهاب المفاصل أكثر شيوعا بين مرضى الاكتئاب، مقارنة مع من لا يعانون من اضطراب المزاج، مما يوحي بأن الاكتئاب قد يكون عاملا خطرا للإصابة بالتهاب المفاصل أيضا. وخلص معدو الدراسة إلى نتيجة مفادها أن "النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي للألم المزمن يفسر العوامل الجسدية وكذلك النفسية والاجتماعية، مثل الأعراض الاكتئابية للالتهاب المفاصل، التي غالبا ما تتفاعل وتتأثر سلبيا ببعضها البعض لتفاقم النتائج الصحية".

ويعاني نحو 10 ملايين شخص في بريطانيا من التهاب المفاصل الروماتويدي، ويعتقد أن معظمهم يعانون من الام تؤثر على مجرى حياتهم اليومية.

ويشكل الألم عبئا صحيا كبيرا قد تتجاوز تكلفته في أوروبا 290 مليار دولار سنويا، فيما قد يكلف الولايات المتحدة الأميركية نحو 150 مليار دولار سنويا.



الممارسة اليومية للرياضة تقي الأطفال من تصلب الشرايين

ووجد الباحثون أن النشاط البدني لدى الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم ثلاث سنوات يفيد صحة الأوعية الدموية، واللياقة القلبية والأوعية الدموية، وهو مفتاح للوقاية من مؤشرات المخاطر المبكرة التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب عند البالغين.

وقال الدكتور نيكول برودفوت، قائد فريق البحث، إن الدراسة "هي الأولى التي تظهر فوائد النشاط البدني على صحة الأوعية الدموية في مرحلة ما قبل المدرسة".

وأضاف أن "الكثير منا يميلون إلى التفكير في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في سن الشيخوخة، ولكن الشرايين تبدأ في التصلب عندما نكون صغارا للغاية".

وتابعت منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها، أن أكثر من 42 مليون طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2016.

وأشارت إلى أن سمنة الطفولة من أخطر المشكلات الصحية في القرن الحادي والعشرين، ومن المحتمل أن يتحول الأطفال ذوو الوزن المفرط إلى مصابين بالسمنة عند الكبر.

الدهون في الجسم وارتفاع مؤشر كتلة الجسم لديهم بالفعل شرايين أكثر صلابة من أقرانهم الذين لا يعانون من السمنة. وكانت دراسة سابقة قد أكدت أن النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية عند الكبر ويقي من أمراض خطيرة.

من مارسوا التمارين الرياضية بانتظام، تحسنت لديهم مستويات الكوليسترول الجيدة ونسبة الدهون في الجسم

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ماكماستر البريطانية ونشروا نتائجها في دورية "كاناديان انستيتوتس أوف هيلث ريسورتش" العلمية. ولتكشف العلاقة بين النشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة، وتحسين صحة القلب عند الكبر راقب الفريق أكثر من 400 طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات.

وعلى مدار 3 سنوات، قام الباحثون بقياس وتحليل العلامات الرئيسية لصحة القلب، مثل اللياقة القلبية الوعائية، وتصلب الشرايين وضغط الدم. وقام الفريق بتتبع النشاط البدني للمشاركين من خلال جعل الأطفال يرتدون مقاييس تسارع لمدة أسبوع واحد، ما يتيح تحديد مدى نشاطهم كل يوم.

الجلكوز والدهون والالتهابات، وكذلك تصلب الشرايين.

وبعد 8 أشهر من المتابعة، وجد الباحثون أن من مارسوا التمارين الرياضية بانتظام، تحسنت لديهم المقاييس الأساسية لصحة القلب والأوعية الدموية مثل مستويات الكوليسترول الجيدة واللياقة البدنية والنسبة المئوية للدهون في الجسم.

واستخدم الباحثون الموجات فوق الصوتية لقياس سرعة موجة النبض السباتي، والذي يبحث في المدة التي يستغرقها الدم للمرور عبر الشرايين الرئيسية مثل الشريان الأورطي في الصدر والبطن، لقياس تصلب الشرايين في بداية ونهاية التمرين.

ومن المفترض للشهنة أن الدراسة الجديدة وجدت أن التمارين الرياضية خفضت من مقاومة الأنسولين بالجسم، وهي حالة مرضية ترتبط بتصلب الشرايين أيضا، حتى أكثر من ضغط الدم، الذي يُعتقد أنه السبب الرئيسي لتصلب الشرايين.

لذلك، فإن الحد من مقاومة الأنسولين بالجسم قد يكون أفضل استراتيجية لمنع تصلب الشرايين عند الأطفال، وفقا للدراسة.

ووفقا للباحثين، فإن تصلب الشرايين يعتبر مؤشرا مستقلا لمشكلات القلب والأوعية الدموية وخطر الموت لدى البالغين.

كما وجد الباحثون أن الأطفال في الدراسة الذين لديهم نسبة أكبر من

بالمئة من المشاركين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وقسم الباحثون المشاركين إلى مجموعتين، حيث شاركت المجموعة الأولى في الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق مثل القفز على الحبل واللعب لمدة 40 دقيقة يوميا، بعد اليوم الدراسي، فيما شاركت المجموعة الثانية في أنشطة لا تعتمد على الحركة مثل الحرف اليدوية والموسيقى والعباب الطاولية.

وارتدى المشاركون أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب حتى يتمكنوا هم والباحثون من رؤية كيفية استجابة نبضهم للتدريبات.

وقام الباحثون بقياس العديد من مؤشرات صحة القلب والأوعية الدموية قبل وبعد الدراسة، بما في ذلك ضغط الدم ومقاومة الأنسولين ومستويات الدم من

وأشطن - أفادت دراسة أميركية حديثة بأن ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم يوميا، لمدة 40 دقيقة، تحسن المقاييس الأساسية لصحة القلب والأوعية الدموية وتقوي الأطفال من تصلب الشرايين.

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب جورجيا بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، في دورية "إنترناشيونال جورنال أوف أوبيزيتي" العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 175 من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عاما، ثلاثة أرباعهم يعانون من السمنة، وغالبيتهم يعانون من ارتفاع السكر بالدم أعلى من المعتاد، وهو عامل خطر رئيسي للإصابة بمرض السكري، فيما كان 5

بالمناسبة، فإن ممارسة الرياضة بانتظام، لمدة 40 دقيقة، تحسن المقاييس الأساسية لصحة القلب والأوعية الدموية وتقوي الأطفال من تصلب الشرايين.

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب جورجيا بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، في دورية "إنترناشيونال جورنال أوف أوبيزيتي" العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 175 من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عاما، ثلاثة أرباعهم يعانون من السمنة، وغالبيتهم يعانون من ارتفاع السكر بالدم أعلى من المعتاد، وهو عامل خطر رئيسي للإصابة بمرض السكري، فيما كان 5

40 دقيقة من الرياضة يوميا يحفظ صحة القلب