

نقص فيتامين «د» يساوي نقص المناعة

ويقول البروفيسور كيفن كاشمان، والمتخصص في أيرلندا إن من يعانون من نقص هذا الفيتامين "أكثر عرضة لخطر الإصابة بدوى أو احتقان، وهي أشياء واردة بشدة هذا العام".

من يعانون من نقص
فيتامين د أكثر عرضة
لخطر الإصابة بدوى
الفايروسات أو احتقان
بحسب الباحثين

ويضيف "تؤكد الدراسات وجود روابط بين نقص فيتامين د وتأثيرات كورونا على الصحة"، لكنها ليست قوية بما يكفي للتوصية به "كطريقة للوقاية من العلاج" بعد، لكنه يرى أن البحث يسير على الطريق الصحيح، وأن الوباء "دفع بمشاكل نقص فيتامين د" إلى بؤرة الضوء".

وتبقي العلماء على أن الدليل العلمي ليس قويا حتى الآن، لكن هناك أدلة جديدة في طريقها للظهور، قائلين إنه إذا ثبت تأثيره الإيجابي أو حتى الوقائي ضد أمراض الجهاز التنفسي، فهي فائدة إضافية.

الدراسة التي شملت 4495 بالغاً أميركياً أن حوالي 42 في المئة منهم يعانون من نقص فيتامين "د".

ويرتبط فيتامين "د" بشكل أساسي بجهاز المناعة الخاص، لذلك يؤدي انخفاضه إلى ضعف هذا الجهاز وعدم كفاءته، تقول الخبيرة هايدي موريتي "يرتبط نقص فيتامين د بضعف وظيفة المناعة" في جسم الإنسان، مضيفة "يحدث هذا لأن فيتامين د ضروري جدا لتكوين توازن للخلايا التائية التي تحافظ بدورها على صحة الجهاز المناعي".

وتتابع الخبيرة "فيتامين د يعمل على زيادة البروتين الذي يساعد في مكافحة العدوى المعروفة باسم كاتليبيدين".

وقالت دراسة إسبانية سابقة إن استخدام فيتامين "د" حقق نجاحاً مذهلاً، بتخفيض عدد حالات الإصابة بالأمراض التي تحتاج إلى العناية الفائقة بنسبة 80 في المئة.

وكان لدى مرضى كوفيد الذين ماتوا جراء إصابتهم بالمرض الذين شملتهم الدراسة، مستويات مختلفة كلياً من الفيتامين في البداية، مما يشير إلى أنهم كانوا أشد مرضاً في المقام الأول.

لندن - ازداد الاهتمام بدور فيتامين "د" منذ بداية جائحة كورونا، حيث نشرت الكثير من الدراسات التي تحدثت عن فوائد هذا الفيتامين وقدرته على مكافحة فيروس كورونا.

ويُعرف فيتامين "د" بأنه فيتامين شعاع الشمس، لأنه المادة الوحيدة التي يفرزها الجسم عند تعرض الجلد للشمس، ويساعد على امتصاص الجسم عناصر مثل الكالسيوم والفوسفور بمجرد دخوله في عمليات التمثيل الغذائي للجسم. وهي عناصر هامة للصحة.

وربطت أغلب الدراسات بين انخفاض مستويات فيتامين "د" وبين زيادة خطر الإصابة بمرض كوفيد - 19، فهو يلعب دوراً في تقوية نظام المناعة، لذلك يوصي الأخصائيون بتناول هذا المكمل الغذائي، بعد أن ثبت أن نقص هذا الفيتامين هو السبب في أن كبار السن والمصابون بالسمنة أكثر عرضة للخطر وزيادة التعرض للفايروس.

والتبنت دراسة حديثة نشرت في مجلة "نترينشن ريسارتش" العلمية أنه على الرغم من إدراك الناس لأهمية هذا الفيتامين، إلا أن أغلب الأشخاص ما زالوا يعانون من نقصه، حيث سُجِّل في



اختبار لقياس السكر عن طريق اللعاب يريح من وخز الإبر

المرض قبل ظهورها بأعوام. وقالت هيليني فاستارديس قائد فريق البحث "إن اللعاب يمثل مرآة لصحة الجسم وعلامة على مرضه، كما أنه يُعد نقطة تحول في مجال الرعاية الصحية والممارسة السريرية".

وأضافت أن "عينات اللعاب تُعد سهلة وبسيطة وغير مؤلمة، ودراسنا أثبتت أنها تُعد وسيلة تشخيصية جذابة للأطفال المصابين بالسكري، على عكس عينات الدم التي تسبب لهم ألماً".

وقالت "أنداك ستكون قادرين على تشخيص الاستراتيجيات العلاجية الفعالة لمرض السكري ومراقبتها بالاستعانة بقطرة من اللعاب فقط، من خلال تقنيات فائقة الحساسية ومحددة للغاية، وسترى هذا الاختبار قريباً في عيادات السكري".

وأضافت أن "هناك حاجة إلى تجربة الاختبار على مجموعات أكبر لاستخدام المعلومات بشكل كامل وحساب التباين المحتمل لدى المرضى".

ويتوقع الباحثون أن هذا الاختبار إذا جرى اعتماده بالفعل بشكل واسع، فإنه سيرصد مضاعفات السكري خاصة لدى الأطفال، ويقبهم خطر ظهور الأعراض السريرية ومضاعفات المرض التي عادة ما تظهر على الكلى والعينين والأعصاب في سن العشرين، أي بعد 10 إلى 15 سنة من الإصابة بالمرض.

وعادة ما يقوم مرضى السكري بوخز أصابعهم عدة مرات في اليوم ثم وضع قطرة دم على شريط اختبار وذلك لمراقبة مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها، لذا يصال بعض المصابين بداء السكري تجنب هذه العملية تفادياً للألم وتقليل عدد الاختبارات قدر الإمكان.

ولكن الاختبار الجديد يعمل عن طريق إدخال إنزيم يستطع الكشف عن وجود الغلوكوز في جهاز يمكنه بعد ذلك نقل وتحديد مستويات الغلوكوز، وذلك حسبما قال بول داستور أستاذ الفيزياء بجامعة نيوكاسل في أستراليا وقائد الفريق الذي ابتكر الاختبار.

وقبل هذه التجربة نجح باحثون يونانيون في تطوير اختبار يعتمد على أخذ عينة بسيطة من لعاب مريض السكري من النوع الأول بهدف مراقبة مستويات السكر لديه بدقة تماثل دقة اختبار الدم، كما أنه يتجنب بمضاعفات

السيدني (أستراليا) - أعلن علماء أستراليون أنهم قاموا بتطوير اختبار لقياس مستوى السكر في الدم مرضى داء السكري دون وخز بالإبرة، وهو عبارة عن شريط يفحص مستويات الغلوكوز عن طريق اللعاب.

وقال أستاذ الفيزياء في جامعة نيوكاسل في أستراليا وقائد الفريق الذي ابتكر الاختبار بول داستور "أفضل اختبار لقياس مستوى الغلوكوز في الدم هو ما لا يستلزم وخزاً".

وأضاف داستور قائلاً "هذا الاختبار يفتح الباب أمام اختبارات لقياس مستويات الغلوكوز في الدم دون ألم ويتكلفه منخفضة، ونأمل ذلك في نتائج أفضل كثيراً لمن يعانون من داء السكري".

ويتمثل وخز إبر أجهزة قياس السكر صداغاً مرزماً للمرضى، وخاصة للأطفال إذا تعددت القياسات على مدار اليوم، لكنهم دائماً ما يتحملون ذلك في سبيل ضبط مستويات السكر لديهم، لتلافي مضاعفات المرض قدر الإمكان.

ومضئ داستور قائلاً إن "الاختبار الجديد ابتكر بمحض الصدفة بينما كان يعمل العلماء على خلايا شمسية".

وتابع داستور قائلاً "يمكن نقل التكنولوجيا الجديدة واستخدامها في اختبارات كوفيد - 19 ومسببات الحساسية ومستويات الهرمونات والكشف عن الأورام".

هل علينا أن نأكل مثل اليابانيين لكي نعيش عمراً أطول

الأنظمة الغذائية السليمة
لها آثار صحية إيجابية على البشر



أطباقاً صغيرة ومتنوعة

وخلص فريق تسودوكي إلى أن النظام الغذائي كان له أيضاً آثار صحية إيجابية على البشر. وتنتشر عالم الأوبئة شو تشانغ وزملاؤه مؤخرًا نتائج مفادها أن النظام الغذائي الياباني يرتبط بسنوات أكثر صحة ونشاطاً مع تقدم العمر.

وأظهرت تجربة استمرت 28 يوماً شملت عدداً ممن يتبعون نظاماً غذائياً يابانياً حديثاً، أو نظام 1975 الغذائي، أن مجموعة نظام 1975 الغذائي فقدت وزناً أكبر ونسبة الكوليسترول لديها أفضل. وفي تجربة أخرى رصد الباحثون أن الأشخاص من أصحاب الوزن والذين تناولوا نظام 1975 الغذائي كانوا في حالة صحية أفضل في نهاية التجربة مقارنة بغيرهم.

ويتوقع تسودوكي وزملاؤه أن الميكروبيوم، وهي مجموع الميكروبات المتعايشة مع الإنسان أو أي من الأحياء الأخرى وتعيش على جسمها أو في داخل أمعائها، لدى الأشخاص قد يكون أحد الأشياء الوسيطة في هذه التأثيرات، وذلك بعد ملاحظة التغيرات في ميكروبيوم الأمعاء خلال إحدى دراستهم.

ويشير تسودوكي إلى أنه إذا كان لهذه النسخة من النظام الغذائي الياباني أي آثار إيجابية، فقد يرجع ذلك إلى طريقة تحضير الوجبات، فضلاً عن تفاصيل العناصر الغذائية. وتتكون الوجبات من عدة أطباق صغيرة تتيح مجموعة متنوعة من

الوجبات التي تمنع تكوين الأحماض الدهنية، من بين أمور أخرى، نشطة. وكان هذا النظام الغذائي غنياً بالأعشاب والماكولات البحرية والبقوليات والفاكهة والتوابل المخمرة التقليدية، مع تجنب السكر الزائد.

ورصد الباحثون في تجارب لاحقة أن نظام عام 1975 الغذائي أدى إلى زيادة أعمار الفئران، وتمتعها بذاكرة أفضل وتراجع الإعاقات الجسدية مع تقدمها في العمر.

باختصار فإن فوائد النظام الغذائي الياباني قد لا ترجع إلى بعض الجودة السحرية للأعشاب البحرية أو صلصة الصويا، بل إلى التركيز على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المطهية بطرق صحية، فضلاً عن التركيز على الخضروات والبقوليات.

بعبارة أخرى، إنها نصيحة يمكن لأي شخص اتباعها، بيد أن اليابان الحديثة لديها مشاكلها الخاصة، حيث شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعاً في معدلات الإصابة بمرض السكري، ويرجع ذلك إلى شيخوخة السكان إلى حد ما، وأيضاً بسبب السمنة المتزايدة.

أصبح من اليقين أن للأنظمة الغذائية تأثيراتها على جسم الإنسان تماماً كالرياضة أو قلة الحركة، ولأن الإنسان يريد أن يعيش عمراً أطول وبصحة جيدة فهو يبحث دائماً عن وصفات تحقق له هذا المبتغى أو حتى الالتقاء من الأمراض ومعالجة علة الجسد.

لندن - تثير ظاهرة طول العمر في اليابان تساؤلات في مناطق أخرى حول ما الذي يملكه اليابانيون ولا تملكه بقية الشعوب، هل أن السر في شيء ياكلونه؟ ويذكر موقع "بي.بي.سي" العربي أن دراسة قام بها خبير التغذية والتر وبيليت في تسعينات القرن الماضي تفيد أن اليابانيين يعيشون عمراً أطول على نحو غير معتاد، فضلاً عن انخفاض عدد الوفيات الناتجة عن أمراض القلب.

وتتالت الدراسات التي تبحث في علاقة طول العمر بالطعام، وإذا كان الأمر كذلك، فما هي الأغذية التي يجب إضافتها إلى المطبخ أملاً في إطالة أعمار البقية مثل اليابانيين؟

وخلصت مراجعة حديثة لـ 39 دراسة تناولت العلاقة بين النظام الغذائي الياباني والصحة إلى أنه توجد بعض القواسم المشتركة التي اكتشفها العديد من الأبحاث مثل الماكولات البحرية والخضروات وفول الصويا ومنتجات ذات صلة.

ووضع الباحثون خططا تمثلت في تحضير وجبات تتبع الأنظمة الغذائية في أعوام 1960 و 1975 و 1990 و 2005 وأطعموها للفئران، مع طهي الطعام وتجفيفه بالتجميد فضلاً عن مراقبة غريزة الفئران. واستمرت التجارب هذه المرة ثمانية أشهر.

وتبين أن الأنظمة الغذائية اليابانية ليست كلها متساوية. وكانت الفئران التي تناولت نظام 1975 الغذائي أقل عرضة للإصابة بالسكري وأمراض الكبد الدهنية، وعندما فحص العلماء أكياد هذه الفئران، وجدوا أن الجينات التي تمنع تكوين الأحماض الدهنية، من بين أمور أخرى، نشطة.

ومن اللافت للانتباه أن هذا النوع من النظام الغذائي يرتبط أيضاً، كما يبدو، بانخفاض معدلات الوفيات بشكل عام. ودرس الباحث في الغذاء والعلوم الحيوية تسويوشي تسودوكي أي نسخة من النظام الغذائي الياباني يمكن أن تسهم في إطالة عمر الفرد.

واستخدم تسودوكي ومساعدوه في البداية بيانات المسح الوطني لمعرفة الوجبات المكونة للنظام الغذائي الياباني في تسعينات القرن الماضي، ومجموعة مماثلة من الوجبات المكونة للنظام الغذائي الأميركي في نفس الفترة الزمنية.

وجفف الباحثون الوجبات بالتجميد وأطعموها لفئران لمدة ثلاثة أسابيع، مع مراقبة صحتها بعناية، فكان من المفير للاهتمام أنهم رصدوا في الفئران التي اتبعت النظام الغذائي الياباني

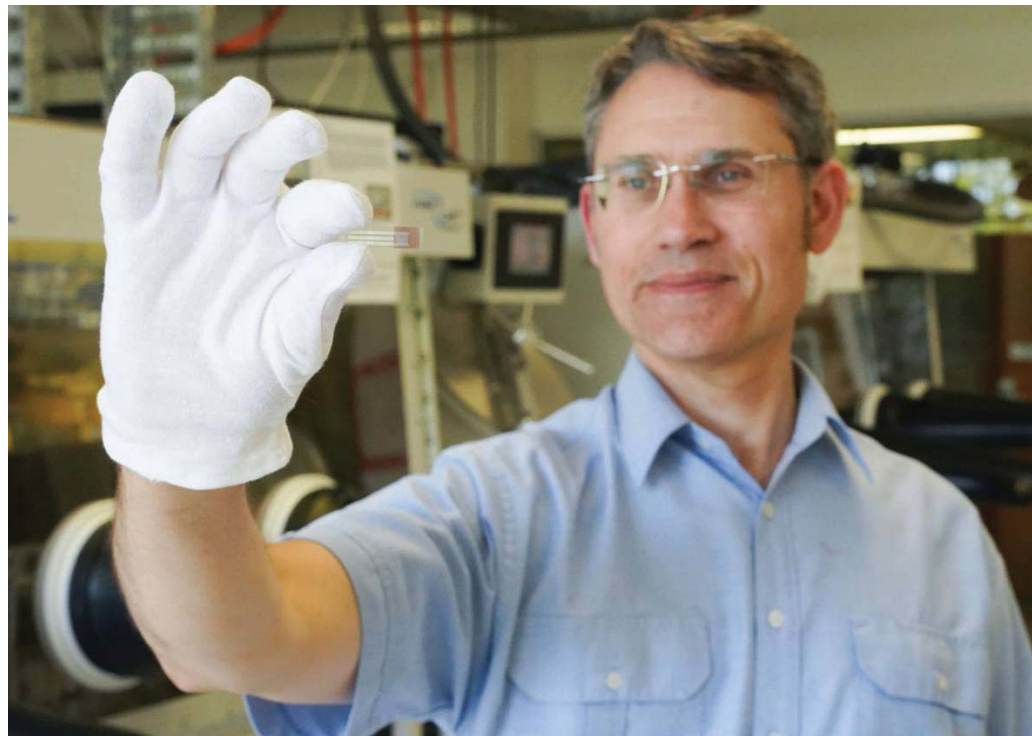
الوجبات اليابانية، أطباقاً
صغيرة تحتوي على توازن
بكميات قليلة بدلا من
إضافة الملح أو السكر

يقول الباحث الياباني في علم الأوبئة شو تشانغ إن ثمة صلة بين تناول مثل هذا النوع من النظام الغذائي وتراجع عدد الوفيات الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب.

ومن اللافت للانتباه أن هذا النوع من النظام الغذائي يرتبط أيضاً، كما يبدو، بانخفاض معدلات الوفيات بشكل عام. ودرس الباحث في الغذاء والعلوم الحيوية تسويوشي تسودوكي أي نسخة من النظام الغذائي الياباني يمكن أن تسهم في إطالة عمر الفرد.

واستخدم تسودوكي ومساعدوه في البداية بيانات المسح الوطني لمعرفة الوجبات المكونة للنظام الغذائي الياباني في تسعينات القرن الماضي، ومجموعة مماثلة من الوجبات المكونة للنظام الغذائي الأميركي في نفس الفترة الزمنية.

وجفف الباحثون الوجبات بالتجميد وأطعموها لفئران لمدة ثلاثة أسابيع، مع مراقبة صحتها بعناية، فكان من المفير للاهتمام أنهم رصدوا في الفئران التي اتبعت النظام الغذائي الياباني



اختبار مريح خاصة لدى الأطفال