

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

يمكن أن يكون لتناول وجبة خفيفة مسائية تحتوي على الأفوكادو تأثير مفيد على مستوى الدهون في الدم في صباح اليوم التالي، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من اختلال في استقلاب الغلوكوز.

وتشير مجلة Current Developments in Nutrition إلى أن علماء من معهد إلينوي للتكنولوجيا في الولايات المتحدة توصلوا إلى هذا الاستنتاج من نتائج تجربة شملت 27 بالغاً مصابين بمقدمات السكري. تناول المشاركون في أمسيات مختلفة أحد أنواع الوجبات الخفيفة الثلاثة: الأفوكادو، أو وجبة خفيفة قليلة الدسم وقليلة الألياف، أو منتجاً مصنعاً بمستوى دهون وألياف مماثل للأفوكادو.

وكان المشاركون يتناولون الوجبات الخفيفة بين الساعة 8:00 و9:00 مساءً، وبعدها يصومون لمدة 12 ساعة، ثم يتناولون وجبة إفطار عادية في صباح اليوم التالي. قام الباحثون بقياس مستوى الدهون الثلاثية، والغلوكوز، والإنسولين، ومؤشرات الالتهاب قبل وبعد تناول الطعام.

وأظهرت نتائج التحليل أن تناول الأفوكادو مساءً يقلل من مستوى الدهون الثلاثية (بما في ذلك الكوليسترول) في الدم. علاوة على ذلك، يلاحظ هذا التأثير بشكل خاص بعد 3 ساعات من تناول الإفطار. كما لوحظ انخفاض طفيف في الصباح على معدة فارغة.

ووفقاً لرئيسة الدراسة البروفيسورة بريت بيرنتون فريمان، يمكن تفسير هذا التفاعل بالتركيبة الفريدة للأفوكادو وخصائص بنيته الغذائية التي تدعم صحة القلب وتنظم عملية التمثيل الغذائي للدهون.

ويشير العلماء إلى أن هذه النتائج تشكك في الاعتقاد السائد أن الوجبات الخفيفة المسائية ضارة. أي يمكن أن تكون الوجبات المتأخرة آمنة وصحية أيضاً، بشرط أن تكون ذات قيمة غذائية عالية. ويرتبط التأثير الإيجابي للأفوكادو بغناه بالدهون غير المشبعة والألياف، التي يمكن أن تنظم عمليات التمثيل الغذائي أثناء الليل.

المصدر: 'gazeta.ru'

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي



الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

توصلت دراسة نشرتها مجلة Journal of Personalized Medicine إلى وجود ارتباط بين شدة مرض الكلى المزمن (CKD) وزيادة خطر الإصابة بشلل المعدة (gastroparesis). وقام د.زياولينغ وانغ من مستشفى كليفلاند كلينيك وزملاؤه بإجراء تحليل بائر رجعي قائم على السكان، شمل بيانات المرضى الداخليين والخارجيين، لفحص العلاقة بين مرض الكلى المزمن وشلل المعدة.

ولاحظ الباحثون زيادة في معدل انتشار شلل المعدة بشكل يتناسب مع شدة مرض الكلى المزمن في مجموعة المرضى الداخليين، حيث ظهرت أعلى احتمالية في المراحل المتقدمة مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون من مرض الكلى المزمن.

وبعد إجراء مطابقة صارمة لعوامل الميل (Propensity Scores) – وهو أسلوب إحصائي يستخدم في الدراسات الرصدية (غير التجريبية) لمحاكاة ظروف التجربة العشوائية – بقي ارتباط كبير بين مرض الكلى المزمن المتقدم وارتفاع احتمالات الإصابة بشلل المعدة، حيث لوحظ أعلى خطر لدى مرضى الفشل الكلوي بالمرحلة النهائية.

وكتب المؤلفون: «تشير هذه النتائج إلى أن شلل المعدة قد يكون من الأمراض المصاحبة التي لا يعترف بها بما يكفي في مرض الكلى المزمن، خاصة في المراحل المتقدمة، حيث يمكن أن يؤدي إفراغ المعدة المتأخر إلى المزيد من تدهور الحالة التغذوية، وزيادة عبء الأعراض، والتأثير سلباً على التكهن العام لسير المرض».

المصدر: 'ميديكال إكسبريس'

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

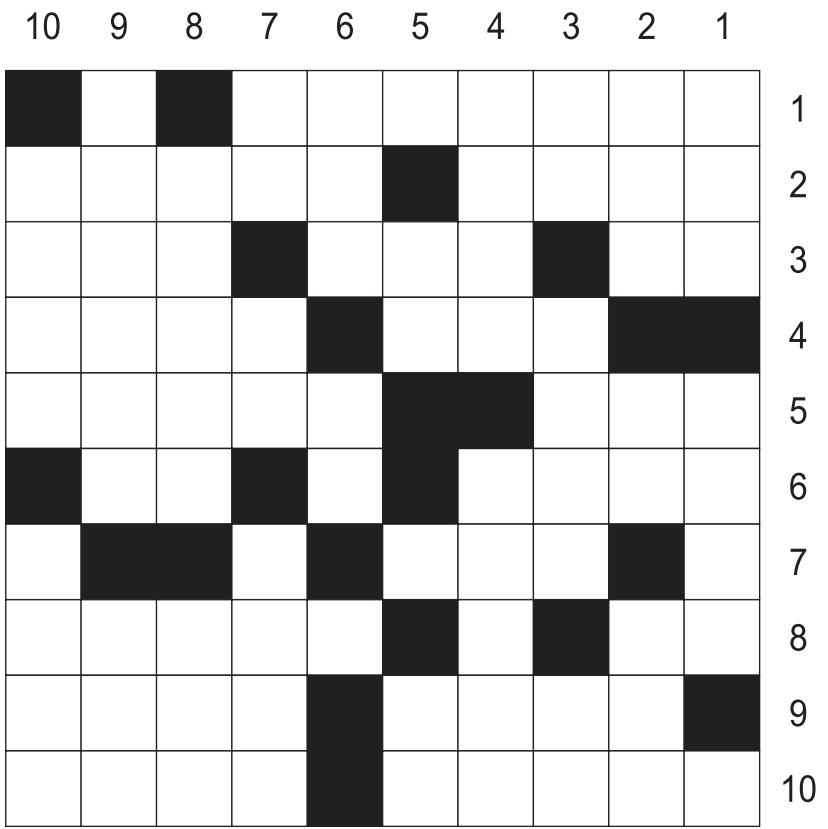
الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي



الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

1 – العزة والأنفة، 2 – عكس قريباً – مآذب (معكوسة)، 3 – للجر سيفك – من الحشرات، 4 – وعاء للطهي – يحل ضيفاً (معكوسة)، 5 – أسحب – موطني (معكوسة)، 6 – خفراء – دق الجرس، 7 – عكس حر، 8 – خاصتي (معكوسة) – أكلة شعبية (معكوسة)، 9 – متأمل – يقيد (معكوسة)، 10 – جداران – يزجر.

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

1 – أحسن – أدافع، 2 – لهو – سحب – طين (معكوسة)، 3 – عمل وجهه – لنقل الماء – للمساحة، 4 – موطن (معكوسة) – الخفراء (معكوسة)، 5 – عكس برد – للجر، 6 – مضجر – بحر، 7 – للتأوه (معكوسة) – متشابهان – يساند (معكوسة)، 8 – أضواء – نث، 9 – الكتيب – مشغول، 10 – علم مذكر – حارس.

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

ا	ة	ح	ا	ف	ق	س	ف	ط	ا
ل	ي	ا	ل	ل	ن	و	ن	ر	ل
ا	ن	م	ع	ك	ا	ر	ا	ب	ر
و	م	س	ت	ي	ة	ل	ل	ي	ب
ا	ا	ل	ي	ة	ل	ح	ع	ة	ع
ن	ا	ا	د	ب	م	ا	ق	ا	ا
ط	ل	ق	ي	غ	ي	ن	و	ل	ل
ن	م	ن	س	ر	ح	م	ت	ف	هـ
خ	ل	ا	م	ي	ر	ل	م	ق	ا
ل	ف	د	ا	ق	ف	ا	ل	ر	ل
ا	ا	ي	ر	و	ع	د	ا	ا	ي
ت	ت	ل	ا	ل	خ	ض	ر	ت	ق

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

المناحل	قناديل	الآوان	الخضر	الربع	فرح
طربية	السماح	فن	فلكية	الفقرات	أمنية
الهل	أمسي	وعد	لمى	العتيد	سور
نخلات	المتوقع	غريق	قناة	الملفات	

الانباء
شاهدنا
PDF

الانباء

شاهدنا
PDF

إعداد: عروبة حجازي

الانباء
شاهدنا
PDF