



ما الكمية الصحية للشوكولاتة؟

تكثر المعتقدات حول الشوكولاتة، حيث يعتقد البعض أنها مفيدة للصحة، في حين يرى آخرون أنها تضر الصحة. فما مدى صحة هذه المعتقدات؟ للإجابة على هذا السؤال أوضح البروفيسور الألماني

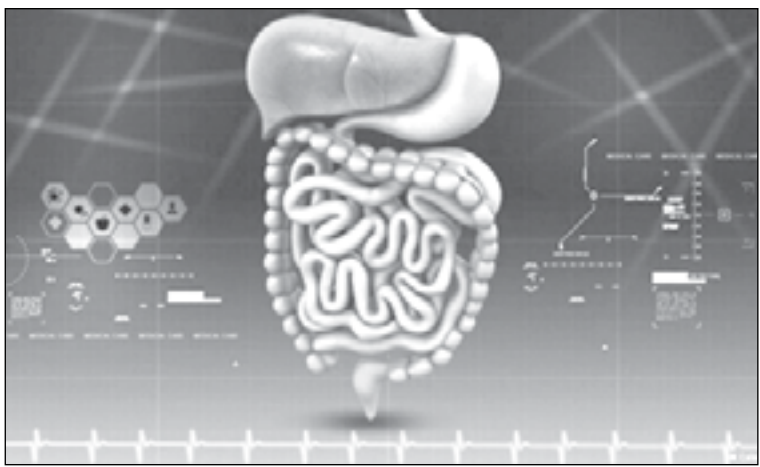


كورت ديم أن الكمية هي التي تحدد ما إذا كانت الشوكولاتة مفيدة أم ضارة. مشيراً إلى أن الكمية الصحية يومياً هي ما يعادل ٢٥ غراماً. أما أكثر من ذلك فيعد ضاراً بالصحة، حيث يرتفع حينئذ خطر الإصابة بالبدانة.

وأوضح أخصائي الأمراض الباطنية والأوعية الدموية أن الشوكولاتة الداكنة، التي تحتوي على الكاكاو بنسبة 7٠٪، تزخر بمضادات الأكسدة، التي تحمي خلايا الجسم، كما أنها غنية بمركبات الفلافونويد والبوليفينولات، التي تعمل على توسيع الأوعية الدموية.

أما الشوكولاتة الفاتحة فتعد غذاء للنفس؛ حيث إنها تساعد على إفراز هرمونات السعادة وتساعد على التخلص من التوتر النفسي، ما يعود بالفائدة على صحة القلب أيضاً.

ما هو العلاج الجديد لمرض التهاب القولون التقرحي؟



بحثت دراسة طبية استعمال زراعة الميكروبات البرازية (Fecal microbiota transplantation) في معالجة التهاب القولون التقرحي، حيث أدى زرع هذه الميكروبات إلى التخفيف من أعراض هذا المرض لدى البعض، والتخلص من المرض في حالات أخرى.

وأجرى الدراسة أطباء من جامعة أيليد في أستراليا، وحظيت باهتمام كبير. فقد تواصلت شركة ميكروبيوتكا من المملكة المتحدة مع الباحثين من أجل تطوير علاج فعلي يعتمد على تقنية زرع الميكروبات المستخدمة في هذه الدراسة.

وقال المشرف الرئيسي على الدراسة الدكتور كوستيلو إن الهدف النهائي هو صنع علاجات ميكروبية من شأنها أن تحل محل عملية الزرع، ويمكن أن يشمل ذلك جوبوا بكتيرية لها نفس فوائد عملية زرع البراز، ولكنها ستكون أكثر أماناً وأقل تعقيداً.

والتهاب القولون التقرحي أحد أمراض الأمعاء الالتهابية التي تؤدي في بعض الحالات إلى التهاب مزمن في الجهاز الهضمي. ووفقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، فإنه بينما يؤثر داء الأمعاء الالتهابي على الجهاز الهضمي كله، يصيب التهاب القولون التقرحي الأمعاء الغليظة والمستقيم على وجه التحديد، وذلك وفقاً للكاتب براين ماسترويانبي في تقريره الذي نشره موقع "هيلث لاين".

وأوضح الكاتب أن التهاب القولون التقرحي مختلف من حيث الخطورة، وتشمل أعراضه التغوط الدموي والمغص والآما وزيغاً على مستوى المستقيم وفقدان الوزن والإجهاذ والحمى.

ولا تزال الأسباب الدقيقة وراء الإصابة بهذا المرض بمثابة لغز للأطباء. والجدير بالذكر أن الأشخاص الذين يعانون من التهاب القولون التقرحي أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون، وفي عملية زرع الميكروبات البرازية يتم نقل عينات من براز متبرع سليم إلى شخص يعاني من مرض التهاب القولون التقرحي.

وتهدف هذه العملية بالأساس إلى نقل بكتيريا الأمعاء النافعة من المتبرع السليم للشخص المصاب، حتى يتسنى له استرجاع توازن بكتيريا النبيت الجرثومي المعوي الموجود في جهازه الهضمي.

وشملت الدراسة الحديثة زرع عينات من الميكروبات البرازية المعالجة لاهوائيا. أي التي أعدت في بيئة خالية من الأوكسجين، لدى ٧٢ شخصاً بالغاً من الذين يعانون من التهاب القولون التقرحي. في المقابل، خضع آخرون لعملية زرع للبراز الخاص بهم بواسطة تنظيف القولون، تليها حقنتان شرجيتان على مدى سبعة أيام.

لقد أدت عملية الزرع التي أعدت في بيئة خالية من الأوكسجين إلى التخفيف من حدة المرض بنسبة ٢٢ بالمائة، مقابل ٩ بالمائة فقط بالنسبة لأولئك الذين خضعوا للعلاج الوهمي. ومن المحتمل أن يكون تحضير العينات في بيئة خالية من الأوكسجين المفتاح لهذا العلاج، وقال أخصائي أمراض الجهاز الهضمي بمستشفى الملكة إليزابيث ببرمنغهام والأستاذ المحاضر في كلية الطب بجامعة أيليد، الدكتور سام كوستيلو، إن التعرض للأوكسجين يتسبب في موت العديد من بكتيريا الأمعاء، ونحن ندرك أنه مع استعمال العلاج اللاهوائي للبراز، يعيش عدد هائل من البكتيريا النافعة، حيث يتسنى لنا نقلها للمريض.

وأورد أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الدكتور بينجامين كليك أن عملية زرع الميكروبات البرازية تساعد على استعادة توازن الميكروبات البشرية، وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بالتهاب القولون التقرحي. وتعد هذه العملية طريقة ناجحة للغاية في علاج بكتيريا المطيية العسيرة، التي تعتبر السبب الرئيسي في الإصابة بحالات الإسهال الشديد والالتهابات.

مرحلة الدراسة

من جهتها نهبت الدكتورة نجوى الناشف، وهي أستاذة طب في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، بأنه لا بد من الإشارة إلى أن فوائد علاج زرع الميكروبات البرازية لا تزال في مرحلة الدراسة.

وأفادت الناشف أن هذه الدراسة الحديثة تشير إلى أن العلاج سيكون مفيداً، على الأقل بالنسبة لمجموعة من الأشخاص، لكننا لا نعرف بعد كيف سيحدث ذلك.

وفي الوقت الذي تشير فيه العديد من الدراسات إلى فوائد هذا العلاج، هناك بعض الأمور التي تدعو للقلق، مثل إمكانية الإصابة بالعدوى عند تلقي هذا العلاج.

وقالت الدكتورة الناشف إنها تدرك جيدا أن الأخبار حول هذا النوع من الأبحاث تعتبر مثيرة للاهتمام بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الأمعاء، كما نصحت الناشف الناس المهتمين لاكتشاف هذا النوع من العلاج بآلا يحاولوا أبداً القيام بأي نوع من عمليات الزرع بأنفسهم، مؤكدة أن العلاج لا يزال في طور الدراسة، وفي حال كانوا مهتمين بهذا الأمر، فيجب عليهم البحث عن مستشفيات تجري تجارب سريرية تخضع للمراقبة.

رئيس رد بول: سيحسب الجميع ألف حساب لفرستابن



قال كريستيان هورنر، رئيس رد بول، إن سائقه ماكس فرستابن، سيكون منافساً خطيراً لبطل العالم ٥ مرات لويس هاميلتون في سباقات فورمولا ١ هذا الموسم، وفاز السائق الهولندي البالغ من العمر ٢١ عاماً، بسباقين

العام الماضي وحرمه تصادم من تحقيق انتصار ثالث بينما كان يتصدر في البرازيل لينهي الموسم في المركز الرابع، في الترتيب العام.

وفاز البريطاني هاميلتون (٢٤ عاماً)، في ١١ سباقاً مع مرسيدس في طريقه لتحقيق اللقب بينما حل الألماني سيباستيان فيتل سائق فيراري وبطل العالم ٤ مرات (٢١ عاماً)، ثانياً بعد فوزه في ٥ سباقات.

وأبلغ هورنر الصحفيين «إذا نظرتم إلى أداء ماكس في النصف الثاني من العام الماضي، ستجدون أنه كان الأكثر تحقيقاً للنقاط بعد هاميلتون».

وتابع «أعتقد انه لا يتقصه أي شيء متى وفرنا له كل الأدوات المطلوبة لإنجاز عمله. أتوقع أن يكون السائق الذي يحسب له الجميع ألف حساب».

وكان فرستابن أصغر سائق في الرياضة عندما خاض أول سباق له مع تورو روسو المملوك لرد بول في سن ١٧ عاماً وأصغر فائز على الإطلاق بسباق وهو في سن ١٨ عاماً في سباق جائزة إسبانيا الكبرى في ٢٠١٦.

وقال هورنر إن التقدم في العمر سيؤثر على هاميلتون وفيتل لكن فرستابن سيسير على خطى الكبار بعد أن أصبح السائق الرئيسي في رد بول بعد رحيل الأسترالي دانييل ريتشاردو إلى رينو.

ودخل رد بول في شراكة جديدة مع هوندا هذا العام بعد أكثر من عشر سنوات مع رينو التي

زودته بمحركات قادته للفوز بلقب السائقين والصانعين أربع مرات متتالية بين ٢٠١٠-٢٠١٢.

وواجهت هوندا مشاكل مع مكلارين قبل الانفصال والتحول لشراكة جديدة مع تورو روسو المملوك لرد بول العام الماضي.

ليبرون جيمس يتجرع أسوأ هزيمة في مسيرته

تجرع ليبرون جيمس أسوأ هزيمة له في مسيرته بدوري السلة الأمريكي للمحترفين، بعد خسارة لوس أنجلس ليكرز بفارق ٤٢ نقطة، أمام إنديانا بيسرز بنتيجة ١٢٦-٩٤.

والم يسبق لجيمس الخسارة بفارق أكبر من ٢٦ نقطة، في مباراة على مدار مسيرته الممتدة ١٦ عاماً، قبل مواجهة الثلاثاء.

وعاد جيمس إلى المباريات بعد غياب دام أكثر من شهر، بسبب إصابة في أعلى الفخذ، لكن الليلة لم تكن

كلها كارثية لجيمس الذي سجل ١٨ نقطة، ليصبح خامس لاعب في تاريخ دوري السلة الأمريكي للمحترفين يسجل ٢٢ ألف نقطة.

ويخوض أفضل لاعب في دوري السلة الأمريكي ٤ مرات، أول مواسمه مع ليكرز بعد انتقاله من كليفلاند.

مانشستر يونايتد يغلق باب رحيل بايلي



أغلق مانشستر يونايتد الإنجليزي، باب رحيل لاعبه خلال الفترة المقبلة، بعد العروض التي تلقاها خلال شهر يناير/كانون ثان الماضي . وأشادت صحيفة «صن» الإنجليزية، أمس، إلى أن النرويجي

أولي جونار سولسكاير، عقد جلسة مع الإفواراي إيريك بايلي، وأخبره بأهمية دوره في الفريق، وبأنه سيكون أساسياً في المباريات المهمة حتى نهاية الموسم.

وأضفت الصحيفة أن مدرب مانشستر يونايتد، سيبدأ بالمدافع الإفواراي في مباراة باريس سان جيرمان الأسبوع المقبل بدوري أبطال أوروبا، ويرى أنه جزء مهم لخطة الفريق الإنجليزي في المستقبل.

وكان إيريك بايلي، ارتبط اسمه بالعديد من الفرق الأوروبية للرحيل إليها خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة، وأبرزها آرسنال الإنجليزي وباريس سان جيرمان الفرنسي.

يذكر أن إيريك بايلي انتقل إلى صفوف مانشستر يونايتد قائماً من فياريال الإسباني في صيف عام ٢٠١٦، وتمكن صاحب الـ٤٢ عاماً من خوض ٦٩ مباراة حتى الآن بقميص الشياطين الحمر.

بنعطية يطالب الجميع باحترام قرار

رحيله للدحيل

أكد النجم المغربي المهدي بنعطية، المنتقل حديثاً إلى الدحيل، أنه لا يخشى الاستبعاد من تشكيلة منتخب بلاده.

وقال بنعطية خلال المؤتمر الصحفي لتقديمه «هناك الكثير من اللاعبين المغاربة الذين شاركوا مع المنتخب وتواجدوا مع الأندية الخليجية، المدرب هيرفي رينارد يعرفني جيداً، وإذا رأى أنني لا استحق التواجد مع المنتخب سأحترم هذا القرار».

وأضاف «وجدت انتقادات من النقاد الرياضيين المغاربة بعد انتقالي للدحيل، ولكن أقول أنني أريد من الجميع أن يحترموا قراره، لأنه كان الأفضل لي ولأسرتي سعيد بهذه الخطوة كثيراً».

وتابع «كان يمكن أن أذهب لأندية في الإمارات أو السعودية، ولكنني فضلت التواجد مع نادي الدحيل بسبب مشروعه الكبير الذي تناقشت فيه مع الإدارة».

وختتم بنعطية حديثه بقوله «أنا لاعب محترف، ولعبت مع فرق كبرى مثل بايرن ميونخ وروما ويوفنتوس ورحبت معهم الكثير من البطولات، وأتطلع جاهداً لمواصلة المسيرة مع الدحيل والمنافسة على لقب دوري أبطال آسيا».

وزير الرياضة: ٨٠٠ مشروع سيتم تدشينها قريباً

اعلن وزير الرياضة والشباب مسعود سلطاني فر بأنه سيتم حتى نهاية العام الإيراني الجاري

(ينتهي في ٢٠ آذار/مارس) تدشين ٨٠٠ مشروع رياضي في مختلف أنحاء البلاد،

وفي تصريح ادلى به للصحفيين الثلاثاء اشار سلطاني فر إلى وزارته إلى مدن مراغة وملكان ويناب في محافظة آذربايجان الشرقية (شمال غرب إيران) وقال،

أنه تم خلال الزيارة افتتاح استاد رياضي بسعة ٥٠٠٠ متفرج في مدينة مراغة وهو مشروع بدأ منذ ٢٠ عاماً وجرت أعماله الأساسية خلال العام (الإيراني) الجاري.

وأوضح بأنه افتتح ايضاً صالة متعددة الاغراض في مدينة ملكان وتفقد الاستاد الرياضي قيد الانشاء في مدينة بناب والذي يسع ١٥ الف متفرج.

وصرح بيان وزارة الرياضة والشباب تمكنت من تدشين ٧٥ بالمائة من المشاريع غير المكتملة التي تسلمتها منذ بدء أعمال الحكومة الحالية ولغاية الان.

حارس بريمن يرتدي ثوب البطل أمام دورتموند



حصل جيرى بافليнка، حارس مرعى فيرندر بريمن، على جائزة رجل مباراة فريقه أمام بوروسيا دورتموند، الثلاثاء، في ثمن نهائي كأس ألمانيا.

وقاد الحارس التشيكي، فريقه لتجاوز أسود فيسٽيفال، والتأهل إلى ربع النهائي

بعد الفوز بركلات الترجيح (٤-٢).

وأبرز الحساب الرسمي لبطولة كأس ألمانيا، على موقع التواصل تويتر، تتويج الحارس البالغ من العمر ٢٦ عاماً، بجائزة رجل المباراة.

ورغم تلقي شباهه ٢ أهداف على مدار ٤ أشواط، بعد زهاب المباراة لشوطين إضافيين، إلا أن بافليнка نجح في التألق خلال ركلات الترجيح.

وتصدى بافليнка لأول ركلتين سددهما دورتموند، ليلعب دوراً كبيراً في فوز بريمن (٤-٢) بركلات الترجيح.

وولفرهامبتون يبلغ ثمن نهائي كأس إنجلترا

تأهل وولفرهامبتون إلى دور الستة عشر ببطولة كأس الاتحاد الإنجليزي، بتغلبه على ضيفه شروسبري تاون، بنتيجة ٢-٠، الثلاثاء، في مباراة الإعادة (الإياب)

بالدور الرابع، كما تأهل كوينز بارك رينجرز إلى نفس الدور، بتغلبه على ضيفه بورتسموث بهدفين

نظيفين سجلهما نخي ويلس ومات سميث في الدقيقتين ٧٠ و٧٧.



وكانت مباراة الذهاب التي أقيمت بملعب بورتسموث قد انتهت بالتعادل ١-١.

وتأهل فريق برينتفورد لذات الدور بفوزه على ضيفه بارنت ١-٢.

وصعد فريق نيو بورت بفوزه على ميدلسبره بهدفين دون رد، وسجل هدفي نيو بورت، روبي ويلموت وبادرايج أوموند في الدقيقتين ٤٧ و٦٧.

أوزيل يلتهم ميزانية آرسنال



بات استمرار الألماني مسعود أوزيل، لاعب وسط آرسنال، ضمن صفوف الجانرز، يمثل خطراً على مستقبل الفريق اللندني.

وذكرت صحيفة «صن» البريطانية، أن أوزيل تقاضى خلال آخر ١٢ شهرًا، نصف قيمة الميزانية التي وضعتها إدارة آرسنال للمدرب أوناى إيمري، من أجل إبرام صفقات في حالة عدم التأهل لدوري أبطال أوروبا.

وكان أوزيل وقع على عقد جديد مع آرسنال في فبراير/شباط الماضي، يقضي بحصوله على راتب أسبوعي يبلغ ٢٥٠ ألف إسترليني.

وأوضحت الصحيفة أن أوزيل حصل حتى الآن على ١٨,٢ مليون إسترليني، في حين أن إدارة آرسنال منحت إيمري ٤٠ مليوناً فقط للميركاتو.

وأشارت إلى أن إدارة آرسنال لو كانت تدرك أن أوزيل سيتم تهميشه تحت قيادة إيمري، لما وقعت معه على العقد الجديد.

وأكدت الصحيفة أن ميزانية آرسنال أيضاً سيتم تقييدها بالعديد من العوامل في الموسم الجديد، وبعد أبرزها عقد أوزيل في حالة استمراره.