



كيف تعرف أنك تعاني من نقص فيتامين «12»

وثمة بعض الأعراض الواضحة التي يمكن من خلالها التعرف على نقص فيتامين «بي 12» في الجسم، منها فقدان الشهية والإسهال والشحوب والضعف العام والشعور بالتعب لأقل مجهود، علاوة على فقدان التركيز والشعور بالاكتئاب لفترات طويلة وأحياناً ظهور التهابات على اللسان.

وتتنوع أسباب نقص فيتامين «بي 12» إلا أنها تتركز غالباً على التغذية غير المتوازنة، إذ إن الاعتماد الدائم على الأطعمة النباتية يؤدي إلى نقص في هذا الفيتامين الموجود في اللحوم، لذا ينصح الأطباء الأشخاص النباتيين بتعويض هذا النقص من خلال تناول فيتامين «بي 12» على هيئة أقراص. ويعتبر السمك والبيض ومنتجات الألبان من أغنى المصادر بهذا الفيتامين.



الفيتامين دوراً مهماً في نمو الأطفال الرضع، لذا يجب الاهتمام بحصولهم على كميات كافية منه لأن نقصه لدى الأطفال يؤدي لتأخر النمو.

زاد في الفترة الأخيرة الحديث عن أهمية فيتامين «بي 12» (B12) حتى أن البعض أطلقوا عليه «فيتامين الموضة» بسبب الإقبال على شراء الأقراص الغنية به. ولأن جسم الإنسان لا ينتج هذا الفيتامين، فمن الضروري تناول المواد الغذائية الغنية به.

ويحتاج جسم الإنسان لفيتامين «بي 12» من أجل بناء الخلايا الدموية والنظام العصبي وانقسام الخلايا، لكن الجسم لا ينتج هذا الفيتامين بنفسه لذا فإن من الضروري تناول الأطعمة التي تكفي الجسم احتياجه منه.

ويحذر الخبراء من تداعيات نقص فيتامين «بي 12» في الجسم والذي يمكن أن يؤدي للإصابة بفقر الدم، كما أن له بعض الآثار على الجهاز العصبي والحالة النفسية، وفقاً لتقرير نشره «هفيغتون بوست». كما يلعب هذا

أفضل رياضيات إنقاص الوزن الوزن



للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم ممن يعانون من متاعب صحية تحول دون ممارستهم للرياضات الأخرى، مثل الأم المفاصل أو أية إعاقات جسدية

إنقاص الوزن إذ يتراوح متوسط حرق السعرات الحرارية خلال ممارستها لمدة ربع ساعة بين ١٤٥ و ٢٣٠ سعرا حراريا.

للشخص الذي يبلغ وزنه نحو ستين كيلوغراما. وخلال ممارسة رياضة التزلج (Skating) لمدة ١٥ دقيقة يحرق الأشخاص الذين يعانون من زيادة كبيرة في الوزن نحو ٢٨٠ سعرا حراريا، بينما يحرق الأشخاص الذين يعانون من زيادة طفيفة في الوزن نحو ٢٧٠ سعرا حراريا. وتبعاً لوزن الجسم يمكن للأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم حرق من ١٧٠ إلى ٢٨٠ سعرا حراريا خلال ممارسة رياضة الجري. وتحتل السباحة المرتبة الأولى بين الرياضات المائية التي تساعد على

تعد الرياضة من الأسلحة الفعالة لإنقاص الوزن، وأكد موقع فرويندين ويل فيت الألماني أن أفضل الرياضات التي تساعد على إنقاص الوزن هي الإسكواش والتزلج والجري والسباحة على الترتيب، كونها تتيح الوصول إلى أعلى معدلات حرق السعرات الحرارية. وأوضح الموقع الألماني المعني بشؤون الصحة والتغذية أن ممارسة رياضة الإسكواش لمدة ربع ساعة تساعد على حرق ما يصل إلى ٣٠٠ سعر حراري بالنسبة للشخص الذي يبلغ وزنه نحو ٩٥ كيلوغراما، بينما يبلغ معدل الحرق نحو ١٩٠ سعرا حراريا

حاجة المخ للكثير من الطاقة

معينة يصبح من الصعب حساب سن الأطفال تبعاً لطولهم، ولا بد من الاستعاضة عن ذلك بسماع ما يقولون ومشاهدة سلوكهم وذلك لأن نمو الجسم يكاد يتوقف عندما يلتهم المخ كميات هائلة من الطاقة التي يحصل عليها في غذائه. وقال الباحثون إنه من الملفت للنظر أن حاجة المخ من الطاقة تبلغ أعلى نسبة لها عندما يبلغ المخ أكبر حجم له مقارنة بالجسم وهي الفترة التي تلي الولادة مباشرة قبل أن ينخفض استهلاك المخ من الطاقة إلى أدنى مستوى له بعد نحو نصف عام من الميلاد ثم يبلغ المخ أعلى نسبة استهلاك للطاقة مقارنة بحجم الجسم في سن ٤ سنوات.

الدماغ من الطاقة تكون في ذروتها عندما يكون نمو وزن الجسم في أقل مستوى له أثناء الطفولة، وهي الفترة التي يحتاج فيها المخ حسب العلماء إلى نحو ٤٢٪ من إجمالي الطاقة التي يحتاجها الجسم كله، وقال العلماء إن هذه النسبة تزيد عن ضعف حاجة المخ البالغ من الطاقة. وأشار الباحثون إلى أن النمو البطيء لصغار البشر أقرب شبيهاً لنمو الزواحف منه لنمو الثدييات، وقال المشرف على الدراسة كوزاوا في بيان للجامعة. إننا نحتاج كبشر لتعلم الكثير وهذا التعلم يحتاج لمخ معقد ومتعطش للطاقة. وأضاف كوزاوا أنه بدءاً من سن



للأكاديمية الأمريكية للعلوم وتبين للباحثين أن احتياجات

بيّنت دراسة أميركية حديثة أن حاجة المخ من الطاقة تكون في ذروتها عندما يكون نمو وزن الجسم في أقل مستوى له وأن ذلك يكون في عمر أربع إلى خمس سنوات، مما يدعم فرضية كان العلماء يرجحونها بأن الإنسان ينمو ببطء نسبياً أثناء الطفولة مقارنة بالقرود وغيرها من الحيوانات الثديية وذلك لأن مخه يحتاج إلى الكثير من الطاقة.

وأجرى الدراسة فريق بحثي من جامعة نورث ويسترن بمدينة إيفانستون بولاية إيلينوي الأميركية، تحت إشراف كريستوفر دابليو كوزاوا. ونشرت الدراسة في مجلة «بروسيدنجز» التابعة

الصحة العالمية تدعو لفرض قيود صارمة على السجائر الإلكترونية



الكبرى بسوق تقدر قيمتها بثلاثة مليارات دولار. وحثت المنظمة على اتباع مجموعة من الخيارات التنظيمية، بينها منع مصنعي السجائر الإلكترونية من إطلاق المزايم الصحية، مثل «مساعدة المدخنين على التخلص من هذه العادة» إلى أن يقدموا دليلا علميا مقنعا ومدعوما ويحصلوا على الموافقة التنظيمية.

حظر استخدام

وقالت المنظمة إنه نظرا لأن هذه الأجهزة قد تضر بالصحة ينبغي على الحكومات التعامل معها مثل منتجات التبغ التقليدية من خلال حظر استخدامها في الأماكن

دعت « منظمة الصحة العالمية إلى تنظيم بيع واستخدام » السجائر الإلكترونية ومنع تدخينها في الأماكن المغلقة وحظر الإعلان عنها وبيعها للفاسرين، وحثت الحكومات على فرض قيود أكثر صرامة عليها.

وجاءت هذه التوصيات في تقرير أصدرته المنظمة أمس الثلاثاء، وهو يوثق نتائج دراسة أجرتها المنظمة حول «النظم الإلكترونية لإيصال النيكوتين» التي تستخدم بطاريات لتخزين سوائل لها نكهات مختلفة. وأعلنت المنظمة في تقريرها المنتظر منذ فترة طويلة عن قلقها من تحكم شركات التبغ

الدراسة والتقرير في مؤتمر لمنظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة التبغ في موسكو وأعلنت منظمة الصحة العالمية الحرب على التبغ قبل عقد من الزمن، وتوصلت إلى اتفاق اطار بشأن مكافحة التدخين في أول معاهدة دولية للصحة العامة تبنتها 179 دولة منذ دخولها حيز التنفيذ عام 2005.

المغلقة وتنظيم التحذيرات الصحية. وأضافت المنظمة أنه على الرغم من أن بعض الخبراء يرحبون بـ «النظم الإلكترونية لإيصال النيكوتين» كوسيلة للحد من استخدام التبغ فإن آخرين يعتبرونها منتجات يمكن أن تقوض جهود مكافحة التدخين. ومن المقرر عرض توصيات

استشارى تغذية: كوب «نسكافيه» يقى من الإصابة بالنقرس ويحمى الكبد

يفضل الكثيرون منا تناول النسكافيه، وهو يمتلك العديد من الفوائد التي قد لا يدركها الكثيرون وأوضح الدكتور أحمد بيبرس، استشارى التغذية، أن النسكافيه يعتبر من مضادات الأكسدة وله قدرة فى طرد السموم من الجسم بجانب فاعليته فى حرق الدهون ويوضح بيبرس أن النسكافيه له قدرة على تخليص الجسم من السموم المتراكمة به، بجانب فاعليته فى تنشيط المخ، كما يخلص الجسم من السموم ويحافظ على الوزن المثالى، بالإضافة لفاعليته فى تنشيط المخ. ويتابع بيبرس أن النسكافيه يعمل كمضاد للأكسدة، وهناك الكثيرون من عشاق النسكافيه الذين



يفضل الكثيرون منا تناول النسكافيه، وهو يمتلك العديد من الفوائد التي قد لا يدركها الكثيرون وأوضح الدكتور أحمد بيبرس، استشارى التغذية، أن النسكافيه يعتبر من مضادات الأكسدة وله قدرة فى طرد السموم من الجسم بجانب فاعليته فى حرق الدهون ويوضح بيبرس أن النسكافيه له قدرة على تخليص الجسم من السموم المتراكمة به، بجانب فاعليته فى تنشيط المخ، كما يخلص الجسم من السموم ويحافظ على الوزن المثالى، بالإضافة لفاعليته فى تنشيط المخ. ويتابع بيبرس أن النسكافيه يعمل كمضاد للأكسدة، وهناك الكثيرون من عشاق النسكافيه الذين

مشاهدة المواد الإباحية تقلص حجم الدماغ

توصل باحثون في ألمانيا إلى أن الأشخاص الذي يشاهدون المواد الإباحية بشكل مكثف، تظهر على أدمغتهم علامات تقلص وتراجع، مما قد يعنى بشكل ما أنها قد تعمي بصائرهم -والتي يشكل الدماغ بكل تأكيد جزءا منها- وإن كانت لا تعمي أبصارهم. وقال العلماء من معهد ماكس بلانك في برلين إنهم وجدوا أن جزءا من المخ الذي ينشط عندما يشعر الشخص بتحفيز أو مكافأة ينكمش ويعمل بكفاءة أقل. ويعتقد الباحثون أيضا أن الناس الذين لديهم بالفعل «مخطط» أصغر -وهو جزء من المخ له علاقة بعملية المكافأة والسلوك المنحرف- قد يكونون أكثر ترجيحاً لاستخدام المواد الإباحية. وبعد سلسلة من الاختبارات على عدد من المتطوعين لاحظ العلماء اختلافات واضحة في الرجال الذين لا يشاهدون هذه المواد مقارنة بأولئك الذين يواظبون على مشاهدتها. لكنهم اتفقوا على ضرورة إجراء المزيد من البحث في هذه المنطقة.

وتشكل مشاهدة المواد الإباحية نمطا شائعا في العالم، فمثلا في الولايات المتحدة الأميركية فإن 70٪ من الرجال و33٪ من النساء بين عمري 18 و24 عاما يزورون موقعا إباحيا على الإنترنت مرة واحدة على الأقل شهريا. أما في بريطانيا فكشفت دراسة مسحية أجرتها جامعة شرق لندن أن 97٪ من الذكور و80٪ من الإناث بين عمري 16 و20 عاما قد شاهدوا مواد إباحية. ولا يقتصر خطر المواد الإباحية على تقلص الدماغ، إذ تشمل أيضا صعوبة أن يصل الشخص للإثارة الجنسية في الحياة الطبيعية، لأنه اعتاد على مشاهدة المواد الإباحية التي لا يكون كثير منها منطقيا أو واقعا.

دراسة: يوتيوب ومواقع التواصل تساعد مرضى الفصام على الشفاء

يعانون من مشاكل صحية وعقلية مماثلة. كما وجد الباحثون أن مرضى الأمراض العقلية ذوى الحالات الشديدة، يشعرون بوحدة أقل عند مشاهدتهم اليوتيوب ليجدد فيهم الأمل، والسعى إلى وسائل الإعلام للدفاع عن بعضهم البعض، وتبادل القصص الشخصية والإستراتيجية للتعامل يوما بعد يوم مع التحديات ليصبحوا علي قدرة أكبر من التميز. كان الباحثون قد أجروا أبحاثهم علي تحليل أكثر من 3,044 ألف تعليق منشور على أكثر من 19 شريط فيديو تم تحميلها من قبل الأفراد الذين لديهم الاستحسان الذاتي بصعوبات الفصام والاضطراب الثنائي القطب. وأشارت المتابعة والنتائج - المنشورة في العدد الأخير من مجلة «بلوس أن» - إلى تحسن الأعراض النفسية والعقلية بين العديد من المرضى الذين تفاعلوا عبر مواقع التواصل الاجتماعي واليوتيوب مع غيرهم من المرضى.

كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن أن الذين يعانون من مرض عقلي حاد مثل الفصام والاضطراب الثنائي القطب أو الفصامي العاطفي، هم أكثر الأشخاص حصولا للدعم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي واليوتيوب مقارنة بأقرانهم من الأصحاء. وأوضح الدكتور جون ناسلون أستاذ الأمراض النفسية والعصبية والمشراف على تطوير الأبحاث، أن تبادل الخبرات الشخصية للمرض قد تكون مفيدة للأخريين الذين

