الأطعمة السريعة تسبّب تراكم الدهون على كلى الصغار

نصائح بألا تتجاوز وجبات الأطفال الخفيفة 100 سعرة حرارية في اليوم

لندن - أليكس تيرين

قالت هيئة الصحة العامة في انجلترا إن 50في المئة من السكر الذي يتناوله الأطفال في انجلترا يأتي من الوجبات الخفيفة غير الصحية والمشروبات الغازية.

وأشارت الهيئة إلى أن أطفال المدارس الابتدائية يتناولون في المتوسط ما لا يقل عن ثلاث وجبات سكرية خفيفة يوميا.

وهذا يعني أنه يمكن أن يستهلكوا بسهولة ثلاثة أضعاف الحد الأقصى الموصى به من السكر.

وقد أطلقت الهيئة حملة لتشجيع الآباء على البحث عن وجبات خفيفة صحية لا تزيد قيمتها الغذائية على 100سعرة حراري – والحد منها، بحيث لا تزيد على وجبتين يوميا.

وستقدم حملة "التغيير من أجل الحياة" التي تستمر ثمانية أسابيع خصومات على منتجات مثل الخبز المصنوع من الشعير، واللبن الرائب الذي توجد به كميات منخفضة من السكر، والمشروبات الخالية من السكر في بعض محلات السوبر ماركت.

واستهلك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربع وعشر سنوات 51.2في المئة من السكر الذي يتناولونه من الوجبات الخفيفة غير الصحية، بما في ذلك البسكويت والكعك والحلوى والمشروبات الغازية والعصائر، حسب مسح عن الحمية الغذائية أجرته هيئة الصحة العامة.

وفي كل عام يستهلك الأطفال، في المتوسط، نحو 400 قطعة بسكويت و120 كعكة و100 قطعة من الحلوى و70 قطعة شوكولاتة وآيس كريم، و150 كيس عصير ومشروبا غازيا.

ويؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى تسوس الأسنان والسمنة.

السعرات الحرارية في الوجبات الخفيفة

– الآيس كريم – حوالي 175سعرا حراريا

– حزمة من رقائق البطاطس – 190سعرا حراريا

– قطعة من الشوكولاتة – 200 سعر قحراري

– كعكة – 270 سعرا حراريا

المصدر: مجموعة كنتار للأبحاث

وتوصي حملة "التغيير من أجل الحياة" الآباء بإعطاء أطفالهم وجبتين خفيفتين من المقبلات كحد أقصى يوميا بسعرات حرارية لا تزيد على 100سعر حراري لكل منهما، بعيدا عن الفواكه والخضراوات.

وقالت هيئة الصحة العامة إن الحملة ستقدم للآباء عروضا خاصة على مجموعة من الوجبات الخفيفة الصحية – تضم كل منها 100سعر حراري أو أقل – في مجموعة من المتاجر.

وتتضمن الوجبات الخفيفة المقترحة مجموعة من الخضراوات والفاكهة المفرومة، والخبز المصنوع من الشعير، والجيلي الخالي من السكر، والرقائق المصنوعة من الأرز العادي.

وقالت هيئة الصحة العامة إنها طورت تطبيقا خاص بها للكشف عن محتوى السكر والملح والدهون المشبعة في الطعام والشراب.

وقالت أليسون تيدستون، خبيرة تغذية بارزة بهيئة الصحة العامة، لبي بي سي إنها تأمل أن تساعد الحملة على "تمكين" الآباء من اتخاذ خيارات صحية أفضل للأطفال.

وأضافت: "إذا تجولت في سوبر ماركت فسترى أشياء تباع كوجبات خفيفة أكثر من أي وقت مضى".

وتابعت: "ما تغير هو أن حافظات غذاء الأطفال أصبحت تمتلئ بالوجبات الخفيفة، وهو ما يؤدي إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية في وجبة الغداء."

وأشارت تيدستون إلى أن الآباء قد فوجئوا بكمية السكر التي يستهلكها أطفالهم في الوجبات الخفيفة.

كمية السكر

وقال جوستين روبرتس، مؤسس موقع "ممسنيت": "كمية السكر التي يحصل عليها الأطفال من الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية وحدها هي كمية هائلة، وقد يكون من الصعب في كثير من الأحيان التمييز بين الوجبات الخفيفة الصحية وغير الصحية."

وأضاف: "ستساعد هذه القاعدة الأساسية التي وضعتها حملة التغيير من أجل الحياة، ستساعد الآباء على اختيار الوجبات الصحية، وهو ما يعد شيئا جيدا."

وكانت هيئة الصحة العامة قد دعت الشركات في السابق إلى خفض كمية السكر في منتجاتها بنسبة 20 بالمئة بحلول عام 2020

وبنسبة 5 بالمئة في عام 2017 لكن خبراء شككوا في كيفية تنفيذ تلك المطالب.

وقد أُعلن بالفعل عن فرض ضريبة على السكر في صناعة المشروبات الغازية في المملكة المتحدة، وسوف تدخل حيز التنفيذ في أبريل/نيسان المقبل.

من جهة اخرى أظهرت دراسة بريطانية أن الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة من المطاعم مرة في الأسبوع أو أكثر يعانون من تراكم الدهون على الكلى، وتزيد خطر إصابتهم بأمراض القلب.

وكتب الباحثون في دورية أمراض الطفولة أن الدراسة التي شملت أطفالا في التاسعة والعاشرة من عمرهم، أظهرت أن الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة عادة ما يستهلكون سعرات حرارية أكثر وفيتامينات أقل من أقرانهم الذين لا يترددون على مثل هذه المطاعم إلا نادرا، أو لا يترددون عليها على الإطلاق.

وقال المعدة الرئيسية للدراسة أنجيلا دونين: "الاستهلاك المتكرر للوجبات السريعة قد يزيد مخاطر تعرض الأطفال في المستقبل لأمراض القلب والسكري من الدرجة الثانية بسبب زيادة الكوليسترول ودهون الجسم.

وتشمل الدراسة نحو ألفي طفل في التاسعة والعاشرة من أعمارهم من 85 مدرسة ابتدائية.

ووجد الباحثون أن سمك الجلد ونسبة الدهون في الجسم والكوليسترول من نوع (إل دي إل)

تهديد: الوجبات السريعة تهدد صحة الاطفال

التمارين البدنية القصيرة تعزّز قوة الدماغ

واشنطن - مرسي ابو طوق

قال تقرير حديث إن 10دقائق فقط من النشاط البدني قادرة على زيادة القوة الدماغية لفترة قصيرة بعد ذلك، وذلك وفقا لدراسة نشرت في مجلة .Neuropsychologia ووفقا لمجلة «التايم «الأميركية، قد يكون هذا الاكتشاف مهما للأشخاص الكبار في السن الذين لديهم قدرات محدودة في ممارسة الرياضة، كما قال الباحثون، وكذلك لأي شخص يطمح لتحسين أداءه في أي مهمة عقلية قادمة.

وأشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين النشاط البدني طويل الأمد والصحة الدماغية الأفضل مع مرور الوقت. وقد اكتشفت الدراسات السابقة أن ممارسة الرياضة لمدة 20دقيقة على الأقل قد تكون ذا تأثير قياسي ومباشر على الوظيفة التنفيذية.

يقول صاحب الدراسة بروفيسور علم الحركة من جامعة ويسترن بكندا ماثيو هيث: لقد رغبنا في أن نعرف إذا ما كان برنامج رياضي أقصر قادر على أن يكون ذا فائدة إدراكية

قام هيث وزملاؤه بإعطاء 14 شخصا بالغا سليما اختبارا لحركة العين وذلك من أجل تحدي أجزاء من الدماغ التي تتعامل مع الوظائف التنفيذية، مثل اتخاذ القرارات وحل المشكلات وغيرها. ومن ثم طُلب منهم إما أن يجلسوا ويقرأوا مجلة، أو أن يقودوا دراجة ثابتة بسرعة متوسطة إلى شديدة لمدة 10دقائق. وبعد ذلك بفترة بسيطة تم إعادة اختبار حركة العين لمرة ثانية. ولم تتغير درجات الناس في مجموعة القراءة بشكل كبير في المرة الأولى عن الثانية. ولكن بالنسبة للناس في مجموعة الدراجة، فإن عدد مرات التفاعل قد تحسن بما يصل إلى 50 جزءا من الألف من الثانية –مع عدم وجود تراجع في الدقة. وهذا يمثل زيادة قدرها 14 بالمئة في الأداء الإدراكي، كما قال الباحثون، ويشير إلى أن الرياضة »تعطي تعزيزا للتحكم بحركة العين المرتبط بالوظيفة التنفيذية كما ذكرت الدراسة.

فوائد ادراكية

وكشفت الدراسة أن بإمكان الناس أن يحصلوا على الفوائد الإدراكية المباشرة من روتين رياضي قصير لمدة 10دقائق. ولكن لا يستطيع الباحثون أن يحددوا مقدار استمرار بقاء هذه الفوائد بعد التمرين، ويطمحون إلى اكتشاف ذلك في الدراسات المستقبلية. (تم إجراء جميع اختبارات حركة العين خلال الـ 17دقيقة بعد التمرين).

كما أن الباحثين لا يستطيعون أن يقولوا بالضبط ما الذي سبب هذا النوع من القوة الدماغية، ولكن هنالك عدة فرضيات. »يُعتقد أن بالرياضة يمكنك الحصول على زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ. أو قد يكون هنالك إفراز لنوع معين من البروتينات التي تم إثبات أنها تعطي فوائد عصبية وتحفز نمو الخلايا العصبية الجديدة. أو أنه بعد التمرين الشديد فإنك تمتلك ذلك المستوى العالي من الطاقة، وهذا يحثك على أن تكون أفضل في إنجاز المهام التنفيذية .»وقد تكون جميع الفرضيات السابقة مجتمعة معا.

وقال هيث إن هذه الاكتشافات قد تكون ذات تأثير على كبار السن المصابين بالمراحل المبكرة من الخرف، الذين قد لا يكونون قادرين على ممارسة الرياضة لمدة 20دقيقة أو أكثر. هنالك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات، وذلك كي نعرف إذا ما كانت هذه الفوائد تشمل الأشخاص الأكبر سنا والأقل صحة مقارنة بالأشخاص الذين شملتهم الدراسة.

شكل فوتوغرافي للتمارين الرياضية

قضاء وقت أطول خارج المنزل يحسّن إبصار الأطفال ويقي من قصر النظر

لندن - كاثرين سيلغرن

يقضي الأطفال أوقاتا لا تنتهي في استخدام الهواتف الذكية وأجهزة الألعاب والكمبيوتر وحتى الحاسوب اللوحي، ما يتسبب في الكثير من الضرر خاصة في منطقة الظهر بسبب الإنحناء، لكن بالتأكيد يكون هناك ضرر أكبر للعين والقدرة على الإبصار.

ولا يوجد الكثير من الأبحاث حتى الآن عن تأثير الشاشات على البصر، رغم مرور وقت طويل منذ أن كشفت شركة آبل عن هاتفها آى فون في عام 2007 لكن هناك قلق بين الخبراء من ارتفاع معدلات إصابة الأطفال بقصر النظر.

ويقترح الخبراء أن أفضل شيء يمكن للوالدين القيام به لمنع إصابة أطفالهم، هو تشجيعهم على قضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق ونورالشمس.

لسائل الشوكي قد يكون سببا في مشاكل البصر لرواد الفضاء ويشهد العالم زيادة هائلة في الإصابة بقصر النظر خلال العقود الأخيرة.

ويقول كريس هاموند، أستاذ طب العيون في كلية كينغز كوليدج لندن وجراح استشاري في مستشفى سانت توماس: "نعلم أن قصر النظر أصبح أكثر شيوعا".

مستويات وبائية

وأضاف :"لقد وصل قصر النظر إلى مستويات وبائية في شرق آسيا وسنغافورة وتايوان وكوريا الجنوبية، حيث تقترب معدلات الإصابة من 9 بالمئة بين البالغين في سن 18عاما".أما في أوروبا، فمن المحتمل أن تصل معدلات الإصابة في غرب أوروبا ما بين 40 بالمئة و50 في المئة بين الشباب في منتصف العشرينيات من العمر.

وقد ارتفعت هذه المعدلات على مدى عقود خلال القرن العشرين من حوالي 20 أو 30 بالمئة."

لماذا أصبح هذا المرض أكثر شيوعا؟ وترى أنجريت دالمان نور، استشاري طب العيون في مستشفى مورفيلدز للعيون في لندن، أن نقص الضوء الطبيعي ربما يكون السبب الرئيسي.

وقالت :"يبدو أن العامل الرئيسي هو عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، لأن الأطفال الذين يدرسون كثيرا والذين يستخدمون بكثرة أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر اللوحية لا يخرجون كثيرا من منازلهم كما أنهم أقل عرضة لأشعة الشمس، وبسبب ذلك يبدو أنهم أكثر عرضة لتطور الإصابة بقصر النظر ".

ويتفق هاموند تقريبا مع هذا الرأي، ويقول "ربما لن تكون مصادفة أنه في دول شرق آسيا، ترتبط حالا قصر النظر كلها مع جداول دراسة الرياضيات.

تقارير

أهم الأخبار العلمية المتوقّعة خلال عام 2018

لندن - الزمان

بدءا من خطوات إضافية في مجال السباق التجاري لغزو الفضاء، إلى السيارة ذات السرعة الخارقة" المدفوعة بصاروخ،القت مواقع اخبارية نظرة على بعض أبرز الأخبار، المتوقعة خلال العام الجديد 2018 في مجالي العلوم والبيئة.

العالم يتحرك نحو الفضاء

سيشهد عام 2018 فيضا من المهمات الفضائية، التي تسلط الضوء على الصبغة الدولية لاستكشاف الفضاء، في الوقت الحاضر.

ومن بينها مهمة تشاندريان 2 حيث تستكمل الهند مهمتها الرائدة لونار، التي أطلقتها عام 2008.

وفي مايو/ أيار المقبل، ستطلق وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) مركبتها الفضائية إنسايت إلى كوكب المريخ. وسوف تستخدم المركبة إنسايت مجموعة معقدة من الأدوات لاستكشاف ما تحت سطح الكوكب الأحمر.

في يوليو/ تموز المقبل، ستصل مركبة الفضاء هيابوسا 2 التابعة لوكالة الفضاء اليابانية (جاكسا) إلى هدفها، وهو الكويكب ريوغو 162173 في محاولة للعودة بعينات من هذه الصخرة الفضائية إلى الأرض.

ولن تكون اليابان هي الدولة الوحيدة التي تزور كويكبا خلال 2018.

المركبة الفضائية أوزوريس – ريكس التابعة لوكالة ناسا الأمريكية، التي أطلقت عام 2016 من المتوقع أن تلتقي بجسم فضائي، يسمى "101955 بينو"، في أغسطس/ آب.

وأخيرا فإن أوروبا واليابان قد ترسلان مهمة فضائية، لاستشكاف عطارد، الكوكب الأقرب إلى الشمس.

وستعمل المهمة، المسماة "بيبي كولومبو"، على تعزيز وتوسيع المعلومات، التي جرى جمعها عن عطارد، بواسطة مركبة "ماسنجر" التابعة لوكالة ناسا الأمريكية

السباق التجاري لغزو الفضاء

يتوقع أن يشهد عام 2018 إطلاق شركة سبيس إكس الخاصة لتقنية الفضاء، التي يديرها "إيلون مسك"، واحدا من أقوى الصواريخ الفضائية على الإطلاق، المسمى فالكون هيفي.

ويهدف الصاروخ إلى نقل رواد الفضاء، إلى ما أبعد من مدار كوكب الأرض.

كما يتوقع أن تتخذ الشركات الخاصة خطوات مهمة، باتجاه هدفهم بنقل أطقم إلى المحطة الفضائية الدولية، لكن من المحتمل بالطبع أن تتأجل الخطة إلى عام 2019.

ووفقا للخطط الحالية، فإن شركتي سبيس إكس وبوينغ العملاقتين ستنفذان أول إطلاقاتهما المأهولة بالأطقم البشرية من الأراضي الأمريكية، منذ تقاعد مكوك وكالة ناسا في يوليو/ تموز من عام 2011.

ومنذ ذلك الحين اعتمدت الولايات المتحدة على صواريخ سيوز الروسية، في نقل رواد الفضاء إلى المحطة الفضائية الدولية، وهو الشيء الذي أثار غضب الكثيرين، ممن يعملون في قطاع الرحلات الفضائية بالولايات المتحدة.

السرعة الخارقة

بعد التأجيل لمرات عديدة، يتوقع أن تكشف شركة "بلادهاوند" للسيارات من وتيرة جهودها، لتحطيم الرقم القياسي لسرعة السيارات على الأرض، في الخريف المقبل.

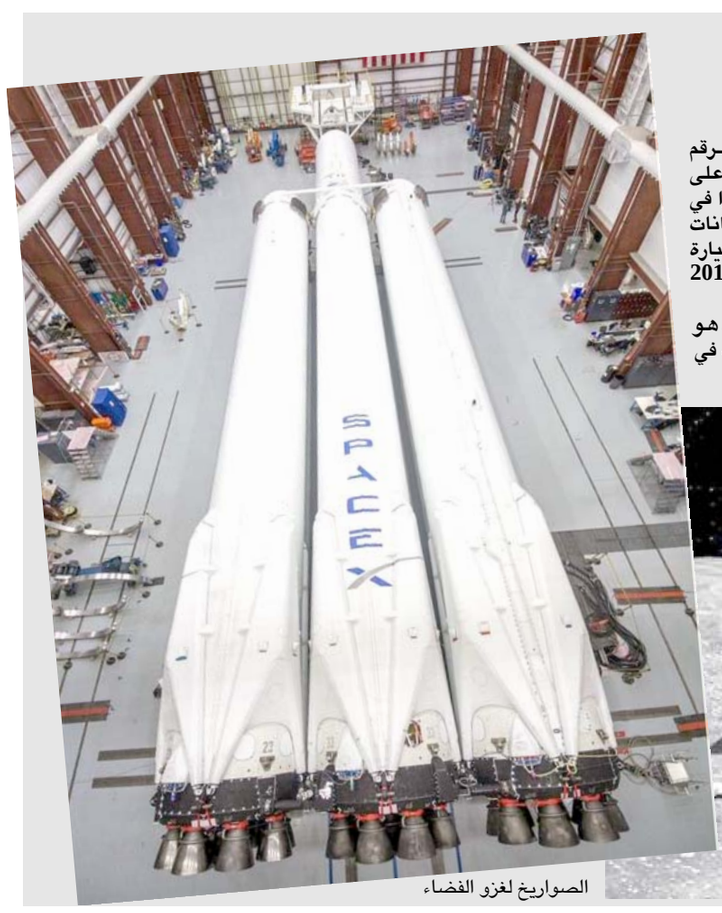
وسيارة "بلادهاوند" يدفعها صاروخ، مزود بمحرك طائرة من طراز يورفايتر – تايفون، واختبرت سرعة السيارة بأحد مدارج مطار نيوكواي، في عام 2017.

وكان ذلك اختبارا لـ"السرعة البطيئة"، وهي 320 كيلومترا في الساعة.

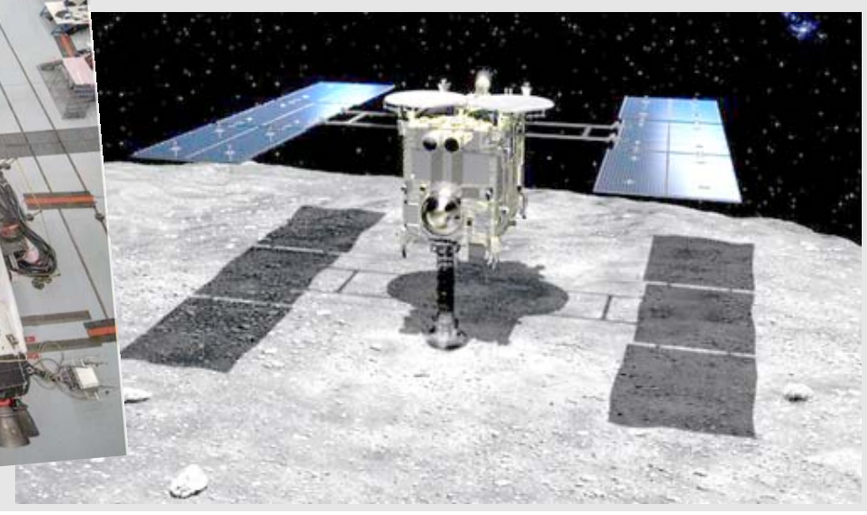
ويهدف فريق إنتاج السيارة إلى زيادة سرعتها، لأكثر من 800 كيلومتر في الساعة، على أن تختبر في صحراء "هاكسكين بان" في جنوب افريقيا، في أكتوبر/ تشرين الثاني المقبل.

وتظل تلك السرعة أقل من الرقم القياسي الحالي، لأكبر سرعة على الأرض، وهو 1228 كيلومترا في الساعة، لكن يتوقع أن توفر البيانات الهندسية الضرورية، لدفع السيارة لأعلى سرعة خلال عامي 2019 و2020.

والهدف النهائي للسيارة هو تجاوز سرعة 1610 كيلومترات في الساعة.



الصواريخ لغزو الفضاء



الفضائيات

قناة الشرقية

09: 30 مسلسل (راس الغول)
11: 00 اهل المدينة
14: 00 مراسلون
17: 00اللاعب 12
19: 10 اهل المدينة
21: 00 اكسبرس او جيك إن
22: 00 الحصاد
23: 30 مدينة النارنج

قناة دبي

09: 00 ارض جو
10: 00 ذا انسايدر بالعربي
11: 00 افلام وثائقية
12: 00 ستايل
14: 00 نشرة الاخبار
14:30 تداول
15: 00 نص يوم
16: 00 ذا انسايدر بالعربي
17: 30 قلبي معك
19:30 اخبار الامارات
20: 00 السلطانة قسم
21: 00 الاخبار

قناة ام بي سي 1

09:00 الحلال
10: 00 علمني كيف احبك
11: 00 صباح الخير ياعرب
13: 00 انت وطني
14: 30 رمانة
15: 00 ممنوع الوقوف
16: 00 علمني كيف احبك
17: 00 الحلال
18: 00 ممنوع الوقوف
19: 00 انت وطني
20: 00 ترند السعودية
21: 00 اخبار ام بي سي
23: 00 الكبريت الاحمر
24: 00 صدى الملاعب

نص يوم

الاثنين الساعة 00: 12 بتوقيت غرينتش على قناة دبي

صباح الخير ياعرب

الاثنين الساعة 00: 08 بتوقيت غرينتش على قناة ام بي سي 1

الاخوات الستة

الاثنين الساعة 11:30 بتوقيت غرينتش على قناة ابو ظبي