

هوامش

في دراسة حديثة، لاحظ باحثون انخفاضاً ملحوظاً في أمراض القلب والسرطان والسكري، وانخفاضاً بتدهور الصحة المعرفية والعقلية لدب النسوة اللائب أدرجت المزيد من البروتين النباتي في وجباتهت الغذائية



أولئك الذين تناولوا كميات أكبر من البروتين الحيواني يميلون إلى الإصابة بامراض مزمنة أكثر (Getty)

نساء يتقدّمت في العمر بصحة أفضك

محمد الحداد

🧧 قــال بــاحــثــون إن المــصــادر النباتية للبروتين من شأنها أن تساعد النساء على الحفاظ على صحتهنّ لفترة أطول مع تقدمهن فى العمر، مع تضاؤل فرص إصابتهن بـالأمراض المزمنة، وفقاً لـدراسة نشرت يوم 17 يناير/ كانون الثاني الحالي، في المحلة الأمعركية للتغذية السريرية. من خلال تحليل البيانات التي حصل عليها ں میں مد امرأة، لاحظ الفريق انخفاضاً ملحوظاً فى أمراض القلب والسرطان والسكري، وانَّخفاضاً في تدهور الصحة المعرفية والعقلية لدى النسوة اللائي أدرجن المزيد من البروتين في وجباتهن الغذائية، من مصادر مثل الفواكه والخضراوات والخبز والفول والبقوليات والمعكرونة، مقارنة بمن تناولن كميات أقل من هذه المصادر. اعتمد الباحثون في استخلاص النتائج على دراسة صحة العاملات في مجال

الفترة من عام 1984 إلى عام 2016. وكانت أعمار النساء تتراوح بين 38 و59 عاماً في عام 1984، واعتبرن في صحة بدنية وعقليةً حيدة في بداية الدراسة. فحص الباحثون الدراسات التي جُمعت كل أربع سنوات من عام 1984 إلى عام 2016، حول عدد المرات التى يتناول فيها الأشخاص أطعمة معينة لتحديد البروتين الغذائي وتأثيراته على الشتخوخة الصحية. وحسبوا كمية البروتين عن طريق ضرب عدد المرات التي استُهلك فيها كل عنصر غذائي في محتواة من البروتين، ثم باست تكوين الغذاء في جامعة هارفارد، حُسب إجمالي كمية البروتين في جميع المواد الغذائية. وأوضحت المؤلَّفة الرئيسية للدراسة، أندريس كورات، الباحثة في كلية تشان للصحة العامة في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأميركية، في تصريح لـ«العربي الجديد»، أن النتائج أظهرت أن استهلاك البروتين في منتصف العمر مرتبط بتعزيز الصحة الجيدة في مرحلة البلوغ المتقدمة. تضيف: «وجدناً أيضاً أن مصدر البروتين مهم. إذ يبدو أن

الحصول على غالبية البروتين من المصادر النباتية في منتصف العمر، إضافة إلى كمية صغيرة من البروتين الحيواني، يؤدي إلى صحة جيدة وبقاء جيد في

وأوضىح كورات أن الفريق البحثي قارن النظام الغذائي للنساء اللاتي لم يصبن بـ11 مرضاً مزمناً، ولم يفقدن كثيراً من الوظائف الحسدية أو الصحة العقلية، مع الأنظمة الغذائية للنساء اللاتي أصبن بهذه الأمراض. وأظهرت النتائج أن النساء اللاتي تناولن المزيد من البروتين النبِاتي كنٌ أكثرٌ عرضة بنسبة 46% لأن يكنّ صحيحات في سنواتهن اللاحقة. أما أولئك اللواتي تناولن مزيداً من البروتين الحيواني، مثلّ لحم البقر والدجاج والحليب والأسماك والمأكولات البحرية والجبن، كنَّ أقل عرضة بنسبة 6% فقط للبقاء في صحة جيدة مع

تقدمهن في السن. وأوضح الباحثون أن فوائد البروتين النباتي قد تكون مستمدة من المكونات الموجودة في الأغذية النباتية، وليست من البروتين نفسه. مقارنة بالأطعمة

باختصار

اعتمد الباحثون في استخلاص النتائج على دراسة صحة العاملات في مجال الرعاية هارفارد في الفترة من عام 1984 إلى عام 2016

النتائج أظهرت أن استهلاك البروتين في منتصف العمر مرتبط بتعزيز الصحة الجيدة في مرحلة البلوغ المتقدمة

النساء اللاتي تناولن المزيد من البروتين النباتي كنّ أكثر عرضة بنسبة 46% لأن يكنٌ صحيحات في سنواتهن اللاحقة

الحيوانية، تحتوي النباتات على نسبة أعلى من الألياف الغذائية، والمغذبات الدقسقة، ومركسات مفسدة ت «بوليفينول». «أولئك الذين تناولوا كميات أكبر من البروتين الحيواني يميلون إلى الإصابة بأمراض مزمنة أكثر، ولم يتمكنوا من الحصول على الوظيفة البدنية المحسنة التى نربطها عادة بتناول البروتين. كان البروتين الحيواني مرتبطأ ىتواضع مع عدد أقل من القيود البدنية في سن الشُنخُوخة، ولكن البروتين النباتي كان له ارتباط أقوى وأكثر اتساقاً في جميع النماذج المرصودة، وكان مرتبطاً بشكلُ أوثق بالصحة العقلية السليمة في وقت لاحق من الحياة»، تضيف المؤلفة الرئيسية للدراسة. في هذا السياق، تشير الدراسات إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات الورقية، مثل الكرنب والسبانخ والجرجير والخس، قد تحمي من حالات معينة مثل أمراض القلب

والسكري والسرطان. كما أن البقوليات، مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس منخفضة الدهون وخالبة من الكوليسترول. في المقابل، هي غنية بالألياف والبروتين ومجموعة فيتامينات B، إضافة إلى المعادن الأساسية مثل المغنيزيوم والزنك والحديد. وتظهر الأبحاث أن البقوليات تقلل من ضغط الدم والكوليسترول، وتساهم في إدارة مستويات السكر في الدم، إضافة إلى المساعدة في إنقاص الوزن لاحتوائها على كميات كبيرة من الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

وأخيراً

إعادة اكتشاف المدينة

الرعاية الصحية في جامعة هارفارد في

سما حسن

مدينة خانيونس مسقط رأسي، فقد أطلقتُ صرختي الأولى في الحياة بين جدران أحد بيوت مخيّمها، وبقيت في ذلك المخيّم حتى الرابعة من عمري، حين انتقلت عائلتي إلى بيت مبنيّ من الإسمنت على أطراف المدينة. أما بيتنا في المخيّم فقد كان مبنياً من حجارة طوب، وذا سقفٍ من القرميد المهشِّم. ولم يكن في استطاعة والدي في أواسط سبعينيات القرن الماضي تجديد بيت المخيّم، حيث أصدر الاحتلال قراراً بعدم البناء في المخيّم لكي يضطر اللاجئون للخروج منه بحثاً عن بيت

وهكذا عادرت مع عائلتي طفلة في الرابعة من عمرها بيت المخيّم، وإن لم تنقطع علاقتنا بالمخيّم وأهله، فقد بقيتُ أحرص على زيارة جيراننا الذين بقوا فيه. ومع تغيّر القوانين بمرور السنين أقاموا بناياتٍ من عدة طوابق، وكان عليّ أن أدور حول بيت عائلتي الذي تحوّل إلى بنايةٍ عاليةٍ يطلُ عليّ منه

وجه نسوة يعرفنني ويلوّحن لي من شرفاته. أمضيتُ في أنحاء مدينة خانيونس نصف قرن من عمرى، عرفتُ وحفظت فيه بحرها وأرضها وشوارع المدينة ومقابرها وأسواقها، وظننتُ أنني لا

أجهل زقاقاً فيها، وقد نبع حبّي لها لأنّي كنتُ أرتع في كل شبر منها مع جدّى تارّة، ومع أبي تارّة، ومع أمي تارّات كثيرة، وحيث كانت تقطع مسافاتٍ طويلة لتصل إلى مدرستها، حيث كانت تعمل معلمة، وتصر على أن تمشي بخطواتٍ سريعة، متعللة بأن مدرستها ليست بهذا البعد، ولكن أمّى كانت حريصة على توفير كل قرش من أجل عائلتها، فلم تضع بند استخدام المواصلات نصب عينيها أبدأ حتى مع اعتلال صحّتها لاحقاً.

هكذا عشتُ في مدينتي الجنوبية، حتى انتقلت إلى السكن في مدينة غزّة، تاركة مدينتي وأنا أعتقد أنني أعرفها، وأنني حين أعود سأصل إلى كل مكان وأنا مُغمضة العينين، ومرّ عامان على بعدي عنها حتى جاءت هذه الحرب الضروس، والتي كشفت

جهلى بمدينتي، وجعلتني أعيد اكتشافها. هنا في أقصى الجنوب، أي في مدينة رفح، وحيث وصل بي مسلسل النزوح، أتابع الأخبار لحظة بلحظة، عن اجتياح مدينتي البرّي، فأسمع في نشرات الأخبار المتواترة أسماء مناطق لا أعرفها، وربما كنتُ أمرٌ بها من دون أن أعرف اسمَها، وهناك احتمالُ آخر، أن سكّانها المحليين قد أطلقوا عليها أسماء داخلية خاصة لم تكن تُتداول إلا بينهم، حتى إذا ما جاءت الحرب ونزح هؤلاء البسطاء الطيبون

المسالمون، وولّوا فراراً من القصف، صرتُ أسمع عن أسماء مناطقهم، وأسال من حولى أين تقع منطقة «قيزان أبو رشوان» مثلاً؟ وقد امتلأت الدنيا صراخاً بضرورة إخلاء سكانه له، وكلمة القيزان محلّية متداولة بين سكّان خانيونس الأصليين، وتعنى الوعاء العميق. ولذلك يطلق مسمّى القيزان على المنطقة المنخفضة العميقة، والتي تأثرت بالعوامل الجوّية على مرّ الزمن، ولكن ذلك لم يمنع أن تقطنها عائلاتٌ ممتدّة تحرص على اللحمة والتجمّع عن طريق العيش في بيوتٍ متلاصقة، والتزاوج فيما بينهم، وحل مشكلاتهم، من دون اللجوء للحكومة.

مرّ عامان على بعدري عن خانیونس حتی جاءت هذه الحرب الضروس، والتب كشفت جهلاب بمدينتي، وجعلتني أعيد اكتشافها

هذا القيزان، لأن أهله ينظرون إلى نظرات متوجّسة، وكأنني سأقتحم مجرّة مجهولة خاصة بهم. هِكذا أعدتُ اكتشاف مدينتي، ولكن ذلك لم يحدُث إلا وهي تتهاوي وتنهار، والصور المؤلمة تصل إلي، وأبكى حين أسمع أخبار الدمار فيها، حتى بلغنى خبر مؤلم لم أحتمل مجرّد تخيّله، واكتشفت أن المدينة لم تعد مدينة، فأمام البيت الذي عشت فيه زوجة وأمّاً، هناك مساحة خضراء واسعة مخصّصة لكي يلعب بها الصبية، وفيها بعض الأشجار المعمّرة التي كنًا نحرص عليها نحن الجيران، فهي التي تعطى بعض الجمال للمنطقة التي تكتظُ بالعلب الإسمنتية. أمّا ما

ولذلك ردّ عليّ أحدهم مستنكراً وهو يصف لي

موقع منطقة «قيزان أبو رشوان»، ولكي أكتشف

أنه لا يبعد كثيراً عن بيت عائلتي الذي عشت فيه

عشرين عاماً قبل زواجي، وتذكرت أنني كنتُ

ألعب في محيط البيت، ولم أكن أقترب من حدود

حلَّ بهذه الساحة التِّي كنت أرقبُ من خلال شرفتي أطفالي وهم يلهون فيها، فقد تحوّلت إلى مقبرة. نقلت الأخبار أن جيراناً لي سقطوا وتم دفنهم في هذه الساحة على عجل، قبل أن يهرب ذووهم باتجاه البحر في غرب المدينة. ولذلك لا يكفي البكاءُ هذا الخبر، فكيف لعقلي أن يتصوّر أن مرتع طفولة صغاري قد تحوّل إلى مقبرة.