العدد (2141) السنة الثامنة - الخميس (26) أيار 2011 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

هذه القائمة الأفضل لصحتك

هل فكرت يوما أنك تختار الأكل الصحي الجيد الذي سوف يعود على جسمك بالفائدة..؟ لنستعرض ما يعتبره أخصائيو التغذية أفضل أنواع الطعام بحسب تقسيمهم.

□ اعداد: هناء قاسم

أفضل الخضار الخضراء.. السبانخ

السبانخ خضار ممتازة للصحة يحتل من دون منازع المقام الأول على لائحة الخضار القوية. ويعود السبب في ذلك لاحتوائه على مادة غير موجودة في الخضار الأخرى وهي «السلفورافان»، التي يؤكد الخبراء أنها تتمتع بخصائص مقاومة للسرطان. كذلك يحتوي على الكالسيوم والحديد ومركبات حمض الفوليك وفيتامين سي .

أفضل فاكهة.. العنب

على الرغم من المنافسة الشديدة بينها وبين أنواع فاكهة أخرى مثل الكيوي والبرتقال والبطيخ الأصفر، إلا أن هذة الفاكهة الصغيرة تمكنت من الفوز بلقب أفضل فاكهة. فلونها المائل إلى الزرقة هو دليل غناها بمادة أنثوسيانين التي تقي من مرض القلب. كذلك فإنها تحتوي على عناصر مغذية نباتية مثل اللوتين والألياف الغذائية.وتقول أخصائية التغذية إن هذة العناصر تساعد على التخفيف من خطر الإصابة بالسكري، وبمشاكل صحية على الدورة الدموية.

أفضل مكونات السلطة.. الطماطم

هذه الفاكهة الحمراء غنية جدا بالليكوبين وهو مضاد للأكسدة، حيث يلعب دورا بارزا في الوقاية من السرطان. والطماطم تحتوي أيضا على فيتامين A الذي يكافح أمراض العين، وفيتامين C الذي يقوي جهاز المناعة، والبوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم. وينصح خبراء التغذية بتناول الطماطم مع القليل من الدهون للاستفادة من أكبر نسبة من الليكوبين.

أفضل طعام للفطور.. مشتقات الحليب خفيف الدسم

تغلبت مشتقات الحليب خفيف الدسم على أطعمة صباحية جيدة أخرى، مثل الشوفان ورقائق الحبوب والبيض، وعصير الفاكهة، وذلك لغناها بالكالسيوم، وهو أيضا عنصر غذائي أساسي خاصة بالنساء. يؤمن كوب من اللبن خفيف الدسم حوالي ٤٠٪ من حاجة الجسم إلى الكالسيوم، وكوب من الحليب خفيف الدسم حوالي ٣٠٪ من هذه الحاجة. ومن ناحية أخرى تشعرنا مشتقات الحليب بالشبع حتى موعد الغداء، وذلك لغناها بالبروتين. كذلك يساعد الجسم على الحفاظ على توازن البكتيريا الجيدة في جسم الإنسان.

أفضل الحبوب.. خبز القمح

يحتوي خبز القمح الكامل على العناصر الغذائية الرئيسية والضرورية لنظامنا الغذائي. فهو غني بفيتامين د والألياف الغذائية والمغنيزيوم والزنك. خبز القمح الكامل هو بديل ممتاز، وسهل للنشويات المكررة، بالمقارنة مع الحبوب الأخرى التي يمكن ألا تكون متوافرة مثله، وتحتوي شريحة من خبز القمح الكامل على ٣ غرامات من الألياف الغذائية، التي تفيد في الوقاية من السكري والسرطان ومرض القلب.

أفضل مصادر البروتين.. الأسماك

توفر الأسماك نفس فوائد اللحوم الحمراء والدواجن تقريبا، وهي غنية بفيتامين B والبروتينات خفيفة الدهون. وتحتوي بعض أنواع الأسماك مثل السالمون، على أحماض أوميغا ٣ الدهنية المعروفة بقدرتها على مكافحة أمراض القلب والاكتئاب.

أفضل أطعمة خفيفة.. اللوز

عند الشعور بالجوع بين الوجبات ليس هناك أفضل من تناول بعض اللوز لان اللوز يحتوي على الدهون الصحية، والبروتين والألياف الغذائية، وجميعها تمدنا بالطاقة وتشعرنا بالشبع. فقد تفوق اللوز على المكسرات الأخرى، نظرا إلى غناها بالألياف الغذائية وفيتامين B والكالسيوم. ويساعد تناول ٣٥ غراما منه يوميا على التخفيف من خطر الإصابة بمرض القلب.

أفضل طعام لذيذ.. الشوكولاتة

أظهرت الدراسات أن الشوكولاتة تحتوي على مضادات أكسدة تدعى «بوليفينولز» يمكن ان تساعد على خفض ضغط الدم. وتحتوي الشوكولاتة السوداء على نسبة أكبر من مضادات الأكسدة بالمقارنة مع الشوكولاتة بالحليب. أما الشوكولاتة البيضاء فهي خالية تماما من هذه العناصر المفيدة، فهي لا تحتوي على الكاكاو أصلاً.

أفضل شراب ساخن.. الشاي الأخضر

الشاي الأخضر غني جدا بالمركبات النباتية المقاومة للأمراض. ومضادات الأكسدة الموجودة فيه يمكن أن تساعد على خفض خطر الإصابة بالنوبة القلبية، وخفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، كذلك أظهرت الدرسات أن شرب الشاي الأخضر يخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما أنه يساعد على الوقاية من أمراض اللثة وتسوس الأسنان. كما أن الشاي الأخضر يحتوي على نسبة أقل من الكافيين بالمقارنة مع الشاي الأسود.

أفضل شراب صباحا . عصير الفاكهة

عندما نحتاج إلى دفعة من الطاقة قبل التوجه إلى العمل ، فأفضل ما يمكن تناوله هو كوب من عصير الفاكهة الطازجة، بحيث أن عصير الفاكهة بالمقارنة مع الأطعمة أقل تسببا للتشنجات العضلية عند تناولها قبل التمارين بوقت قصير. كذلك فإن السوائل والكربوهيدرات الموجودة في العصائر تؤمن الطاقة الضرورية للرياضة. ولكن يجب تفادي العصائر التي تحتوي على سكر مضاف. والأفضل تناول عصير البرتقال الذي يحتوي على اللب مما يمنحنا بعض الألياف الغذائية أو عصير الكريب فروت لما يحتوي عليه من ليكوبين، أو عصير العنب لقدرته على مكافحة التهابات الجهاز البولي.

فيتامين «د» يقي من السرطان

كشفت دراسة دولية أن فيتامين (D) قادر على خفض نسبة سرطان الثدي بمعدل الربع، وسرطان الأمعاء بمعدل الثلث، داعية إلى تعزيز هذه الفكرة لدى الناس ضمن حملات توعية حول الصحة العامة.

وأشارت صحيفة « إندبندنت» البريطانية التي نقلت الخبر إلى أن نتائج هذه الدراسة جاءت عقب مراجعة ٢٧٥٠ دراسة بحثية تتعلق بفيتامين «د» الذي يدعى أحيانا ب«أشعة الشمس المعلبة» ويسهم في الحماية من السرطان بقدر يفوق مكتبة مليئة بالنصائح حول الأنماط الحياتية.

وهذا الفيتامين يتكون بفعل أشعة الشمس التي تلامس الجلد، غير أن الطقس الغائم وفصل الشتاء الطويل في بلاد مثل المملكة المتحدة، يعني أن جزءا كبيرا من سكان الأرض يفتقرون إلى هذا الفيتامين ما بين أكتوبر ومارس. وقد زاد الاهتمام بفيتامين «د» في السنوات الأخيرة بعد الكشف عن الدور الذي يلعبه في الوقاية من السرطان وأمراض أخرى مثل القلب والسكر والاضطرابات العصبية. ويعتقد بعض الخبراء أن سكان منطقة البحر المتوسط يحصلون على قيمة غذائية من الشمس تعادل القيمة الغذائية الموجودة في طعامهم.

وكان البروفيسور سيدريك غارلاند وزملاؤه في جامعة كاليفورنيا كتبوا في مجلة «أنالز» للأورام الخبيثة يقولون إن حصول كل فرد على ألفي وحدة دولية من فيتامين «د» يوميا من شأنه أن ينقذ ما يقارب مائتي ألف حالة من سرطان الثدي و ٢٥٠ ألف حالة من سرطان الأمعاء في العالم.

يذكر أن المصادر الغذائية الطبيعية التي تحتوي على فيتامين «د» قليلة وتشمل زيت كبد السمك، السمك، البيض، المارغرين، وهنالك الأغذية المدعومة بفيتامين «د» مثل الحليب ومشتقاته، وإن كانت نسبة وجوده فيها قليلة، وبعض أنواع عصير البرتقال، وحبوب الفطور، والمكملات الغذائية والعقاقير.

■ عن / يو بي اي

الدهون تحسن أداء القلب

□ واشنطن / أ ف ب

أظهرت دراسة أميركية جديدة أنه على عكس ما كان يعرف فتقليص الدهون أو إزالتها نهائياً من أنظمتنا الغذائية قد لا يكون مفيداً لوظيفة القلب لدى المرضى الذين يعانون من أزمات قلبية. وذكر موقع "ساينس ديلي" الأميركي أن الباحثين في جامعة "كايس وسترن ريزرف" وجدوا في دراسة لهم أن النظام الغذائي الغني بالدهون يحسّن الوظيفة الميكانيكية للقلب كاملة، أي بعبارة أخرى، يحسّن قدرة القلب على ضخ الدم، لدى المصابين بأزمات قلبية. وقال الباحثون إن نظاماً غذائياً متوازناً يتضمن دهوناً مشبعة قد يكون مفيداً في هذه الحالات.

وكان العلماء سابقاً يظنون أن النظام الغذائي الغني بالدهون يجهد أنسجة الأشخاص الذين أصيبوا بأزمة قلبية، وبالتالي يكون له أثر مؤذيا على القلب.

لكن الدراسة الجديدة أظهرت مفاجأة وهي تحسّن وظيفة القلب لدى تناول هذا النظام.

التلفاز يدفع الى تناول الوجبات السريعة

□ نيويورك / ا.ف.ب

وجد الباحثون أن متناولي المأكولات الذين يتشتت ذهنهم في حين يتناولون الوجبات يستهلكون الوجبات السريعة غير الصحية أكثر من أولئك الذين يعطون أهمية إلى نوعية طعامهم.

يشار إلى أن قراءة كتاب أو حتى القيام بمناقشة في وقت الأكل أو مشاهدة التلفاز يؤدي إلى تشتيت الذهن.

أما متناولو الطعام الذين شعروا بقلة الجوع بعد تناول الغذاء هم الذين ركزوا عن كثب على نكهة الطعام وتركيبته ومظهره في وقت الأكل. ويظن الباحثون أن هذا الأمر عزز تذكر متناولي الوجبات طعامهم. وحتى الذين لم يتم إعطاؤهم أية مهمة في خلال تناول الوجبة وأتيح لهم الأكل بشكل طبيعي استهلكوا أغذية أكثر من هؤلاء الذين ركزوا على طعامهم.

وتشير الاستنتاجات إلى أنّ تخصيص وقت للوجبات الرسمية على طاولة بدلا من التقاط الطعام بشكل سريع أو أمام شاشة التلفاز قد يساعد متناولي الوجبات في الحد من تناول الوجبات السريعة غير الصحية.

من جهتها، تقول عالمة النفس ومديرة البحث في جامعة برمينغهام الدكتورة سوزان هيغز إنّ التركيز على نكهة الطعام وتركيبته لدى تناول الطعام يمثل الطريقة الفضلى في التخفيف من الوجبات السريعة. وتضيف أنّ تجنب السهو متصل بالذاكرة وطريقة تناولنا الأطعمة. وعندما نتخذ القرارات حول ماهية أكلنا، نأخذ بعين الاعتبار بشكل غير واع ذكريات وجبتنا الأخيرة. ولئن قاطعنا هذه العملية إثر السهو، ستظهر النتائج على كمية استهلاكنا الأطعمة.

ويعود سبب تناول المزيد من الطعام لاحقاً بعد مشاهدة التلفاز إلى أنّ السهو عطل تشفير الطعام في الذاكرة علمًا أن الباحثين درسوا مرضى فاقدي الذاكرة الذين لم يسعهم تذكر ماذا أكلوا للتو والذين يظلون يأكلون إن استمرينا في جلب الطعام لهم.

وطلب من متطوعين في دراسة نشرت في صحيفة "الشهية" أن يأكلوا شطيرة وبعض المأكولات المقرمشة في وقت الغداء ومن ثم تم إعطاؤهم البسكويت في جلسة تذوّق لاحقاً في الظهيرة. وقد طُلب من فريق التفكير في نكهة الطعام وتركيبته ورائحته لدى تناولهم المأكولات، في حين تمّ إعطاء فريق آخر مقالة للقراءة، أما الفريق الثالث فقد تناولوا طعامهم من دون القيام بأية مهمة. وأظهرت الدراسة أنّ تناول الطعام في حين مشاهدة التلفاز تزيد من تناول البسكويت خلال جلسات التذوق لاحقًا.

ومضى الدكتور هيغز موضحًا أنهم اعتقدوا ان أولئك الذين تم إعطاؤهم مقالة للقراءة سيتناولون أقل نسبة من المأكولات، إلا أنهم أكلوا بنفس القدر من الذين لم يتم إعطاؤهم أية مهمة ذلك أنه تشتت ذهنهم بالقراءة ولم يكوّنوا أية ذكريات، فأحسوا بجوع أكبر بعدئذٍ.

سلاماً يا عراق

ويل للمفسدين

■ هاشم العقابي

ربما لا آتي بجديد لو قلت ان للشعب المصري خصائص تميزه عن باقي الشعوب العربية، رغم ما بينهما من مشتركات أخرى كالدين واللغة. احد تلك الخصوصيات هي ان المصري يتقبل الحوار. ورغم انه، كأي عربي، يشعر باعتزاز وافتخار بالذات قد لا يكون صحيحا، لكن هذه "الانفة" سرعان ما تتبدد اذا وجدك تناقشه باحترام حتى ولو قسوت عليه. في العموم ان المصري، رغم الفقر والبطالة، ليس قاسيا وتشعر انه "ريلاكس" وغير متوتر.

ما من عراقي عاش، ولو عدة اشهر بمصر، لم يشخص بان المصريين حتى في شجاراتهم لا يستعملون الايدي الا نادرا. هناك نكتة يرويها العراقيون لا اعتقد انها ملفقة أو متخيلة تقول: ان عراقيا تجادل مع ميكانيكي مصري يعمل بالعراق في التسعينيات. وبدون سابق انذار سدد العراقي لكمة لوجه المصري. رد الأخير على من ضربه بهدوء: "ايه؟ ما تسب الاول".

اليوم اثناء عودتي بالتاكسي، فتح السائق معي حوارا حول احداث الثورات الشعبية بالوطن العربي. ولانه عرف اني عراقي أراد أن يتأكد من معلومة قالتها له عراقية استأجرته قبل ايام. سألني: هل صحيح يا استاذ ان صدام عندما يعدم عراقيا يطالب اهله بدفع ثمن الرصاصات؟ قلت له نعم وقد شاهدت ذلك بعيني. فتح عينيه ورد علي بسرعة: الظاهر احنا المصريين غير.

ظلت مسحة الألم ماثلة على وجهه وهو يخبرني كيف أن وزير داخلية مبارك حاول كسر ابواب حديقة الحيوانات لجلب الاسود والنمور المفترسة الى ميدان التحرير للقضاء على المتظاهرين بعد ان احبط الشعب هجمة "الجمال". ثم لم يخف شكره للجيش المصري الذي انحاز لشعبه. قلت له: احمد الله يا حاج ان جيشكم ليس له تاريخ دموي مثل باقي الجيوش بالمنطقة.

لم يخلو حديث السائق من قسوة شديدة على مبارك، مادحا من سبقه من الرؤساء الذين لم يذكر احدهم الا وأردف بعد اسمه كلمة "الله يرحمه".

قلت له: لكنكم دائما ترددون قولا ساخرا لوصف حالة من حكمكم من قبل: "الاول وكلنا المش والتاني علمنا الغش والتالت لابيهش ولا بينش". هنا يقصدون عبد الناصر والسادات ومبارك على التوالي. اجاب: صح. سالته: لماذا اذن تذكرون من سبق مبارك بخير وأبقيتم أسماءهم معلقة على الشوارع وتماثيلهم منتصبة في اكثر من مكان، وشطبتم اسم مبارك من كل مكان؟

رد ببساطة واختصار شديدين: انه حرامي يا بيه. ثم رفع صوته وقال انتظر يوم الجمعة القادمة وسوف ترى كيف ان ميدان التحرير سيضج بالملايين التي ستنذر من يفكر بمسامحته أو العفو عنه وعن عصابته.

وحين وصلت الى مكاني وترجلت من التاكسي، ظلت ترافقني امنية ان يسمع الساسة المفسدون بالعراق ما قاله ذلك السائق البسيط. فها هو شعب مصر الذي يضرب به المثل بالصبر والتسامح، ينسى كل ذلك ولا ينوي ان يرحم حتى من يفكر ولو فكرة برحمة مفسد. فما الذي سيفعله شعبنا العراقي المعروف بقلة صبره، وقسوته احيانا، بمن سرقه في وضح النهار؟

أما آن الأوان أن تعتبروا يا أولي الفساد؟

تسالي

الحمل: ٢١ اذار - ١٩ نيسان
مهنياً: تتحمّل تبعة أعمال الزملاء وتعتبر ذلك مجحفاً بحقك. عاطفياً: لا تعقّد الأمور واتركها على بساطتها. اجتماعياً: تستعيد موقعك مع الأصدقاء بعد غياب طويل وانقطاع عنهم. رقم الحظ: ٠.

الثور: ٢٠ نيسان - ٢٠ ايار
مهنياً: كن منفتحاً لاقتراحات الزملاء فالنجاح أضمن مع فريق. عاطفياً: لا تتردد في قبول ما يعرضه الحبيب عليك. اجتماعياً: لا تتصرف كالمجانين أمام الأهل فتكثر من الصراخ والعويل. رقم الحظ: ٣.

الجوزاء: ٢١ ايار - ٢١ حزيران
مهنياً: تجري رياح العمل بما تشتهيه سفنك فتسعد بالنتائج. عاطفياً: أنت مجنون بالحبيب وتعرف أنك لا تستطيع التخلّي عنه. اجتماعياً: تنفّس الصعداء كلما أحسست باقتراب توتّرك وحاول أن تنفّس عن غضبك بهدوء. رقم الحظ: ٢.

السرطان: ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز
مهنياً: تمسّك بأفكارك ولا تدع الآخرين يسرقون القيمة منها ويدّعون امتلاكها. عاطفياً: الحب يعني التضحية فإن كنت غير مستعدّ لذلك فاقطع العلاقة. اجتماعياً: لا تكثر من الأسئلة كي لا يظن الناس أن فضولك تجاوز حدّه. رقم الحظ: ٦.

الاسد: ٢٣ تموز - ٢٢ اب
مهنياً: تستعيد نشاطك وتعيد الانطلاق بمشاريع جديدة. عاطفياً: أحد الأشخاص يسترعي انتباهك ولكن خجلك يمنعك من البوح بذلك. اجتماعياً: أترك أسرارك لنفسك ولا تفشها لمن لا يحق له الاطلاع عليها. رقم الحظ: ١١.

العذراء: ٢٣ اب - ٢٢ ايلول
مهنياً: لماذا انتقاد الزملاء بشكل دائم خصوصاً إن كان ذلك يشنج الأجواء؟ عاطفياً: ابتعد عن الحبيب إن كان يرهق قلبك ويعكّر مزاجك. اجتماعياً: أطلب الاعتذار إن أخطأت التصرّف مع الأهل. رقم الحظ: ٨.

الميزان: ٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين اول
مهنياً: لا تتراجع عن مشروع أقدمت عليه بعد كثير من التفكير والجهد. عاطفياً: علاقة استقرار في الأفق قد تغيّر حياتك نحو الأفضل. اجتماعياً: عليك الاهتمام بصحتك وممارسة الرياضة لأنك خمول في هذه الفترة. رقم الحظ: ١٢.

العقرب: ٢٤تشرين١ - ٢٢ تشرين٢
مهنياً: كن واثقاً من قدراتك ولا تترك أحداً يزعزع ثقتك بنفسك. عاطفياً: اختر حلاً وسطاً بينك وبين الحبيب كي لا تخسره. اجتماعياً: لا تكن شارد الذهن حين تقود سيارتك فقد تتسبّب بحادث. رقم الحظ: ٥.

القوس: ٢٣ تشرين٢ - ٢١ كانون١
مهنياً: لست قادراً على القيام بكل المسؤوليات وحدك، عليك أن تطلب عون الزملاء. عاطفياً: لا تقحم نفسك في مشاكل مع الحبيب تستطيع تفاديها بكل بساطة. اجتماعياً: قد لا توافق آراء الآخرين ولكنّ ذلك لا يعني أن تكون فظاً معهم. رقم الحظ: ٤.

الجدي: ٢٢ كانون١ - ١٩كانون٢
مهنياً: لست بحاجة الى تغيير عملك إن لم تجد عملاً أفضل. عاطفياً: أنت بحاجة إلى الحنان في هذه الفترة العصيبة. اجتماعياً: تنزعج من عدم اهتمام الأقارب والمقربين بمشاكلك المادية. رقم الحظ: ١.

الدلو: ٢٠ كانون٢ - ١٨ شباط
مهنياً: الحظ الى جانبك هذه الفترة فاغتنم الفرصة للقيام بما تريد من مشاريع. عاطفياً: حاول تفهّم موقف الحبيب ومحاورته بلياقة. اجتماعياً: لا تغلق بابك أمام من جاءك طلباً للمساعدة فقد تحتاج إليه يوماً ما. رقم الحظ: ٩.

الحوت: ١٩ شباط - ٢٠ اذار
مهنياً: الكل يتحدث عن إنجازاتك وخصالك الحميدة في العمل. عاطفياً: الحبيب لا يحب تجاهلك إياه واهتمامك بالعمل فحسب. اجتماعياً: لا تدع الجيران يتدخّلون في ما لا يعنيهم أو يتطفّلون عليك. رقم الحظ: ٣٦.

كلمات متقاطعة

الافقي

١- لقب جغرافي له (المسالك والممالك)
٢- نأخذها قهرا/ رقد(م)
٣- قدم الحيوان (م)
٤- طائرة استطلاع سريعة أمريكية/ اشتد في العمل
٥- مدينة فرنسية/ لا باللغة الانكليزية (م)
٦- أألف
٧- لقب شاعر وناقد انجليزي/ دار حول نفسه
٨- متشابهة
٩- وزير خارجية سوري سابق
١٠- حلية المعصم/ موضع مرور

العمودي

١- قبائل صحراء الأردن قديما/ من الإشعاعات
٢- مرض خطر (م)/ نهر بفرنسا/ للتعريف
٣- الخاطر/ طائر
٤- سكب/ متشابهة
٥- عاصمة إيران/ صاحب الأنجيل الثالث
٦- رهبك/ منزل الضيوف في الريف المصري
٧- أكبر قارة/ للتمني (م)
٨- منع ما يضر (م)/ الرسم في البدن
٩- مكتب الاستعلامات السابق للأحزاب الشيوعية
١٠- ما يطرق عليه الحديد(م)/ صلب واشتد

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١									■	■
٢							■			
٣		■		■						
٤								■		
٥						■		■		
٦	■		■		■	■				
٧							■			■
٨		■								
٩										
١٠							■			