

نصائح للتمتع بجسم صحي

□ إعداد / ايناس جبار

قد لا تكون التغذية سبب المشاكل الصحية الوحيد، لكنها أحد العوامل الرئيسية. والمشجع أن هذا العامل يسهل معالجته، فعلى الرغم من أنه قد يمثل عامل خطر على صحتنا أحياناً، فإنه يقينا من أمراض كثيرة أيضا. يستمد الجسم مواد مغذية (فيتامينات، زيوت، كالسيوم، حديد...) من مختلف الأطعمة، لتأمين حسن سير الأعضاء، والمساعدة على نمو الطفل في حالة الحمل، وإفراز الحليب لدى الأم.. ويذكر أنه لا يتوافر مصدر غذائي واحد يجمع المواد الغذائية كافة، لذلك لا بد من تنوع الأطعمة لتزويد الجسم بكل ما يحتاجه. تكمن القاعدة الأساسية في «تناول مختلف أصناف الطعام» بكميات معقولة: فاكهة وخضار، خبز وحبوب وبطاطا، حبوب مجففة، حليب ومشتقاته، مواد دهنية، لحوم، أسماك، بيض، ومشروبات. كذلك لا بد من اختيار منتجات قليلة الدسم، خصوصا في فئة مشتقات الحليب.

١- تناولوا الفاكهة والخضار لا تحرموا أنفسكم من الفاكهة والخضار الطازجة، نتيحة كانت أو مطبوخة. استخدموا طرق الطبخ بالبخار أو على البخار، أي من دون دهون. كذلك اعتمدوا الاعتدال في استهلاك الدهون، لا سيما تلك الموجودة في اللحم ومشتقات الحليب، وابتعدوا قدر المستطاع عن الملح، أما المياه فهي المشروب الوحيد الضروري.

٢- كلوا وتحركوا

وازنوا بين الحصص الغذائية من جهة، وما تستهلكون من طاقة من جهة أخرى،

الحليب يخفض ضغط الدم عند السيدات

□ واشنطن / أ ش أ

كشفت أبحاث علمية أمريكية حديثة عن أن تناول السيدات لكميات وفيرة من الحليب مع المواظبة على أخذ فيتامين "د" والكالسيوم من مصادرهما الطبيعية وليس عن طريق المكملات الغذائية الصناعية،

يقبهن من الإصابة بارتفاع ضغط

الدم.

تأتي نتائج هذه الدراسة في أعقاب مراجعة النظم الغذائية لأكثر من ٢٠ ألف سيدة في مرحلة منتصف العمر، حيث وجد أن السيدات اللاتي تناولن كميات وفيرة من اللبن خالي الدسم ومنتجاته الغنية بالكالسيوم

تعرف على الأطعمة الخارقة

□ برلين / وكالات

نعم، هناك أطعمة خارقة ومغذية يمكنها أن تحميكم من الأمراض وتقوي مناعتك وتحسن أسلوب حياتك، نعال نعرف عليها.

١- العنب الأسود

هل تشعر أنك تنسى أكثر هذه الأيام؟ جرب إضافة هذه الفاكهة إلى حميتك الغذائية. أظهرت الدراسات أن هذه الفاكهة قد تساعد على محاربة فقدان الذاكرة قصير الأمد، بالإضافة إلى أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض.

٢- الكيوي

الفاكهة الأخرى التي يمكن أن تساعد على الحفاظ على تفكير حاداً فتحتجب

تر ا جع

وفيتامين "د" كن أكثر حماية من

فرص ارتفاع ضغط الدم.

يأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه الدراسات إلى أن أمريكيا من بين كل ثلاثة يعاني من ضغط الدم المرتفع، في مقابل تضاعف أعداد الأمريكيات اللاتي يعانين من ضغط الدم المرتفع دون معرفتهن بإصابتهن.

تعرف على الأطعمة الخارقة

البصر هي الكيوي، بفضل الجرعة العالية من اللوتين، وفيتامين ج، والألياف، والبوتاسيوم.

٣- الجزر

لن تجد غذاء آخر غنيا بالبيتاكاروتين أكثر من الجزر. يأتي المركب على شكل فيتامين A الملىء بخصائص مناعات الأكسدة والمسؤول عن اللون البرتقالي الناصع للجزر.

٤- اللوز

هل تبحث عن وسيلة سهلة لتخفيف الإجهاد؟ حاول تناول بعض حبات اللوز غير المالح للحصول على هدوء الأعصاب. المكسرات بشكل عام مصدر جيد لفيتاميني "ب ٢"، و"إي"، بالإضافة إلى الماغنسيوم والخارصين. ومثل فيتامين ج، يحارب فيتامين "إي" يحارب الجزئيات الحرة التي تسبب أمراض القلب.

٥- الطماطم

هذا هو الغذاء الخارق التام، تحتوي الطماطم على الليكوبين، الذي يحارب مرض القلب، كما تعد مصدرا جيدا لفيتامينات "أي"، و"ج"، و"إي".

٦- الخضار الورقي

السيانخ واللفت والخردل تعمل على شكل تهديد ثلاثي للأمراض، فهي غنية بمضادات الأكسدة والألياف والحديد. للحصول على طعم الخضار من دون فقدان القيمة الغذائية ينصح بطبخها على البخار.

٧- الفول

مصدر مثالي للبروتين، والمغنسيوم، والكالسيوم، والحديد. كما أنه غني أيضا بحامض الفوليك الذي يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بالعيوب الولادية بشكل ملحوظ. وينصح بتناول الفول المجفف بدلا من المعلب الذي يحتوي في أغلب الأحيان على كميات عالية من الصوديوم والدهن.

قشر البطاطا ..

منجم من المعادن

كثيرات من ربات البيوت يقشرن البطاطا، ويرمين القشور ولا يستفدن منها، على الرغم من أنها تحتوي على منجم من المعادن المفيدة في تقوية مناعة الجسم، ومنها البوتاسيوم والصوديوم والمغنيزيوم والكالسيوم والفسفور والكروم. وهذه المعادن تلعب دورا مهما في تنظيم ضغط الدم وازنار سوائل الجسم وتكوين عظام الاسنان وتنشيط القوى الفكرية والجسدية.

وتحتوي قشور البطاطا أيضا على الألياف التي تفيد في تنظيم حركة الأمعاء، كما تعمل مضادات الأكسدة فيها على خفض الدهون الضارة والوقاية من تصلب الشرايين.

الرز فوائدہ الصحية كثيرة.. عكس ما يشاع

باريس - أ ش أ

على عكس ما هو شائع بأن الرز يؤدي إلى زيادة الوزن، ذكرت دراسة حديثة أجريت مؤخرا أن الأرز يزخر بالعديد من الفوائد الصحية.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها مؤخرا مجلة "توب ساتيه" أن الرز غني بالألياف التي تساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة عالية. وأضافت أن الأرز كذلك يعد مصدرا جيدا للطاقة نتيجة النشا الموجود في الجزء الأبيض للحبوب، وهذا النشا، سكر بطيء الامتصاص، يقوم الجسم بهضمه شيئا فشيئا. الأمر الذي يمنح النشاط للجسم لفترة طويلة.

وكل أنواع الرز سواء غير منزوعة القشرة أو تلك المنزوعة



٥- اختاروا أنواعا لذيذة من الأكل

الصحي
الأكل الصحي لا يعني شطب كل ما هو لذيذ وشهي، فالطبخ الصحي يسير جنباً إلى جنب مع الطبخ الشهي. أثبتت الدراسات أن راحتنا الجسدية تعتمد على التوازن بين مختلف العناصر الغذائية وأنسجام النكهات في ما بينها. فتنوع الغذاء، واختيار الطعم الذي يناسبكم بين الفاكهة الطازجة والموسمية وتفضيل النوعية على الكمية، أحد الأسرار التي ستجعلكم تتمتعون بالرشاقة وبصحة جيدة.

٦- كيفوا غذاءكم الإفراط في تناول أطعمة باردة ينعش الجسم، ويبطن عملية الهضم، ويجبر المعدة على استخدام كمية مفرطة من الطاقة، وربما يشعركم ببعض التعب. يشكل «الغذاء المتكيف» وسيلة للحفاظ على توازن الجسم والوقاية من الأمراض. وفي بعض الحالات، قد يشفي من الأمراض. يمتنع كل غذاء بقوة تهدف إلى تقليص أعضاءنا أو توسيعها.

٧- لا تهملوا الفطور من ينسى تناول وجباته الصباحية يقلل قدراته الفكرية خلال النهار. احصلوا على غذاء متنوع ومتوازن كي يكون أداء جسمكم فاعلا ومتكاملا خلال النهار. لذلك يجب شحن دماغنا يوميا (يفضل في فترة الصباح) بالغلوكوز.

اختاروا إذا الحليب أو أحد منتجاته كالبلبنة أو الجبنه الغنية بالكالسيوم، أما الحبوب فتزودكم بالطاقة. وللحصول على الفيتامينات تناولوا الفاكهة الطازجة أو عصيرها كالبطيون أو التفاح. بإمكانكم أيضا ارتشاف مشروب ساخن أو

الطعام غير المتنوع الذي يفقر إلى النكهة، ويؤكل بسرعة، يجبر الجسم على تناول كميات كبيرة، وتخزين الأوساخ، وتوليد مشاكل في عملية الأيض، مما يؤدي إلى إصابتنا بأمراض. لذلك تبرز أهمية العلاقة بين النكهة والصحة.

يسمح لجسمنا بامتصاص كمية مناسبة من عناصر غذائية يحتاجها. كذلك يؤمن لنا الإحساس بالمتعة الذي يعفرنا عند تذوق طعام نعتشه، وحالة من الارتياح

تحفز عملية الهضم.

٤- تكهوا طعامكم لذلك يجب استهلاك الطاقة عبر القيام بتمارين رياضية يومية.

٣- استمتعوا

الطعام متعة تشارك فيها الحواس كافة. فلاستهلاك الغذائي المتنوع خلال النهار يساعد في الحفاظ على صحتنا، لأنه

الدارسين .. صديق الجهاز الهضمي

معتدلة.

منشطة للدورة الدموية، تنبه القلب وتقويه وتمنع الخفقان، وتخفف من نوبات الوسواس.

تحسن الذاكرة وتنشط الذهن وتجلو البصر. تستعمل في تحضير الكريمات

التي تعالج البثور والكلف، حيث تخلط مع العسل وتوضع كقناع على الوجه

لدة ١٠ دقائق، ثم تغسل بالماء الفاتر ثم بماء الورد. يمكن استخدام هذا القناع

يومية. يفيد مريض السكر جدا لأنها تساعد الجسم على التعامل مع المواد

السكرية بشكل أكثر فاعلية، كما تساعد على إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن

الاستجابة لهرمون الأنسولين. لذا يمكن لمريض السكر إضافة القرفة إلى غذائه اليومي

بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين يوميا.

مدر للطمث، يستعمل مشروبها الساخن كثيرا

من قبل النساء، خاصة بعد الولادة لإدراج الطمث

والمساعدة في تخفيف الآلام والأوجاع وتقلصات بعد

الولادة. فقد جرت العادة قديما، وما زالت مستمرة حتى

أيامنا هذه، بتقديم مشروب الدارسين للزائرين بعد تزيينه

بالمكسرات، لكن من دون العلم بفوائده العظيمة الأخرى.

أنت تسأل والطبيب يجيب

المعدة، مما يعطي الشعور بالحرقان وآلام المعدة، كما أن تناول اللحوم الدسمة يزيد من مادة الجاسترين وهي المسؤولة عن إفراز الإنزيمات الصفراوية.

وتشمل أعراض التهابات المعدة الشعور الدائم باقتلاء في البطن مع الرغبة في التجشؤ مع سوء الهضم وحرقان في قم المعدة. ويشير دكتور وائل إلى خطورة عدم الاهتمام بالتهابات المعدة والتي تؤدي إلى حدوث القرح ويشير إلى أن القرح تعد البداية للإصابة بآورام المعدة لذا يجب الاهتمام بسرعة العلاج والذي يشمل أدوية تقل الحوضة وتبطن الغشاء المبطن للمعدة وتناول أدوية تساعد على زيادة حركية المعدة في الأمعاء.

□ عن كتاب الغذاء والدواء

التهابات المعدة وما هو العلاج؟

يجيب الدكتور محمد العبيدي اخصائي امراض الباطنية والجهاز الهضمي أن التهابات المعدة تحدث نتيجة لزيادة حمضية المعدة أو ضعف في الجدار المبطن للمعدة نتيجة للإصابة بقرح المعدة والألثنى العشر.

كما قد تحدث التهابات المعدة المزمنة نتيجة لأسباب وراثية أو عند اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل كثرة تناول الأطعمة الدسمة وتناول المواد الحريفة والتوابل التي قد تؤثر على المعدة، بالإضافة إلى التدخين وكثرة تناول المنبهات ومنتجات الكولا وأيضا تناول بعض الأدوية مثل المسكنات والأسبرين ومشتقاته والكورتيزون. ويوضح دكتور وائل أن كثرة تناول المنبهات والكولا يؤدي إلى زيادة إفراز أحماض

الأذن وهي من العادات السيئة التي يجب أن

يتجنبها أي فرد لأنها قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات.

بالنسبة للتشخيص فالحالة تعاني من التهاب

بالأذن الخارجية، خاصة إذا كان هناك ارتفاع

في درجة الحرارة أو ألم يزداد يوما بعد يوم

ولعلاج مثل هذه الحالات يفضل تناول مضاد

حيوي مناسب وأقراص مسكنة للألام ويفضل

استشارة طبيب متخصص في هذا المجال من

أجل تحديد نوع مناسب من المضاد الحيوي

الذي يختلف من فرد لأخر وفقا للظروف

المحيطة بالمرض.

ما أسباب التهابات المعدة المزمنة؟

يسأل قارئ: أعاني من آلام حادة في المعدة مع الرغبة في التقيؤ من وقت لآخر، فما أسباب

الإهمال فى نظافة الأسنان يسبب أمراض القلب والتهاب المفاصل



أشارت إحدى الدراسات الحديثة، إلى أن الفرد الذي يتناول الطعام في المنزل.. يكون أقل عرضة للتهرب لاضطرابات الطعام بنسبة تصل إلى ٣٥٪ عن الفرد الذي يتناول وجباته خارج المنزل، خاصة إذا الذين يتناولون الطعام في المنزل

أثناء تناوله للوجبات المنزلية.
أضافت الدراسة التي نشرتها جريدة الديلي ميل، أن تناول الطعام في المنزل يساعد على خفض معدلات الشراهة، وكذلك القضاء على فقدان الشهية، فيما أكدت أبحاث أخرى أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام في المنزل أقل رغبة في التدخين.
أوضحت الدراسة أن ١٢٪ من الأشخاص الذين يتناولون الطعام في المنزل أقل عرضة لمخاطر السممة وزيادة الوزن، كما ألحت الدراسة إلى أهمية تناول الوجبات المنزلية مدة خمسة أيام على الأقل من كل أسبوع.