تفّاحة واحدة يومياً تقيك من السكتة الدماغية

كشفت دراسة هولندية حديثة عن أن تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ذات القلب الأبيض مثل التفاح والكمثرى بشكل يومي، له دور كبير في وقاية الإنسان من الإصابة بالسكتة الدماغية.

وتطرقت هذه الدراسة للمرة الأولى للحديث عن ألوان الفواكه والخضراوات التي تقي من السكتة الدماغية، بعكس الدراسات السابقة التي كانت تعتبر أن تناول الفاكهة والخضراوات بشكل عام يساعد في الوقاية من حدوث هذا المرض.

وأجرى الباحثون الدراسة على ما يزيد على ٢٠٠٠٠ شخص، متوسط أعمارهم ٤١ عاما، وقاموا بمتابعة ألوان الفواكه والخضراوات التي يتناولونها على مدار عشرة أعوام.

وكانت النتائج إيجابية إلى حد كبير، حيث قل معدل حدوث السكتة الدماغية للأشخاص الذين تناولوا الفواكه، ذات القلب الأبيض بنسبة ٥٢٪ مقارنة بالذين تناوله الفواكه والخضراوات ذات الألوان الأخرى.

وأكدت الدراسة أن كل ٢٥ جراما من ثمرة التفاح على سبيل المثال، والتي يبلغ متوسط وزنها ١٢٠ جراما، له القدرة على تقليل حدوث السكتة الدماغية بنسبة ٩. ٪

ونصحت الدكتورة ليندا أودي جريب، رئيسة فريق العمل الهولندي، بتناول ثمرة من التفاح أو الكمثرى على الأقل، بشكل يومي للوقاية من حدوث السكتة الدماغية.

ونشرت هذه الدراسة بدورية الجمعية الأمريكية للقلب، في عددها الصادر عن شهر سبتمبر الحالي، وأجراها فريق من الباحثين الهولنديين.

الخس يقي من الإمساك وله دور في تقوية العظام

يُعتبر الخس من الخضراوات الغنية بالفيتامينات الهامة لجسم الإنسان، فله دور في تقوية العظام والوقاية من مرض الزهايمر فضلاً عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء. ويحتوي الخس على الكالسيوم والفسفور المعروفين بفوائدهما الكبيرة بالنسبة للعظام، وهو أيضا من أهم المصادر الغنية بحمض "الفوليك" المفيد للحوامل. ويضم في مكوناته فيتامين "أ" وفيتامين "ب١ وفيتامين "سي" وفيتامين "إي"، هذا بالإضافة إلى وجود القليل من السيلينيوم الذي يساعد على تقوية جهاز المناعة. وأوضح الخبراء أن الخس يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء، ويرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية ويهدئ الأعصاب، كما أنه يمنح البشرة المزيد من النقاء. وأشار خبراء التغذية أيضا إلى أن تناول أوراق الخس الخضراء الداكنة اللون الغنية بمادة "بيتاكاروتين" المقاومة للتأكسد قبل النوم يعمل كمسكن للألم، وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحتفظ بعناصره الغذائية.

الطماطم.. فاكهة المائدة

تلجأ ربة المنزل إلى استخدام الطماطم بكل صورها، كمكون رئيس في معظم الأكلات نظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن، إضافة إلى نكهتها القوية واحتوائها على نسبة عالية من مادة الجلوتاميك المعروفة بتأثيرها القوي في نكهة الطعام. ولقوة مذاقها تقدم الطماطم في وجبات المسنين الذين تقل لديهم حاسة التذوق للطعام، مما يؤدي إلى فقدان شهيتهم وعدم إقبالهم على تناول الوجبات الغذائية. واستخدام صلصة الطماطم يكسب الطعام مذاقا شهياً ونكهة جذابة.

□ إعداد / اسراء الخالدي

الأفضل صحياً

تختص الطماطم بخصائص طبية تنفرد بها عن بقية الخضار، فهي تزيل جراثيم المرض العالقة بالجسم، وتفتح القنوات الطبيعية في الجسم، وتعمل على تنشيط حركة الكلية. ويشير الخبراء إلى أن تناول ثمرة واحدة من الطماطم او عصيرها يعطي الجسم كميات كبيرة من البوتاسيوم وفيتامينات A، B،C. كما أنها تعطي الجسم اثنين وعشرين سعراً حرارياً.

ويؤدي تناول عصير الطماطم إلى تطهير المعدة والأمعاء، ويزيل عسر الهضم ويطرد الغازات من البطن ويعالج الامساك. وللطماطم تأثير قوي على هضم الاغذية النشوية والخضراوات واللحوم.

وتحتوي الطماطم على الحديد وهو سهل الهضم، لذا ينصح المصابون بفقر الدم بتناول الطماطم وعصيرها. وتتميز الطماطم بقلة سعراتها الحرارية لأن نسبة الماء فيها مرتفعة، كما أنها تحتوي على خصائص رائعة غير متوقعة، حيث تساعد نسبة البوتاسيوم والفسفور والمغنسيوم العالية فيها على محاربة الضغط. ولا يجب أن ننسى احتواءها على العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والزنك والفلورين، وكلها مفيدة للصحة. وتتركز فوائد الطماطم الغذائية في الليكوبين الذي يعطيها لونها الأحمر ويزودها بخواص استثنائية مضادة للأكسدة.

وقاية من السرطان

أعلن فريق من العلماء البريطانيين والأميركيين انه توصل بعد أبحاث قام بها في دول مختلفة إلى أن الطماطم تقلل من مخاطر الإصابة بمرض السرطان. فمن أصل ٧٢ دراسة أجريت في اليابان والنرويج وأسبانيا أظهرت ٥٧ منها أن هناك رابطا ما بين استهلاك الطماطم وضعف تطور مرض السرطان. وذكرت المؤسسة البريطانية لأبحاث السرطان أن النتائج التي تم التوصل إليها ذات دلالة كبيرة بالنسبة إلى أمراض السرطان والبروستات والرئتين والمعدة. وقال الطبيب إدوارد جيوفانوتشي من كلية الصحة العامة في جامعة هارفاد أن السر هو في مادة الليكوبين التي تكسب الطماطم لونها الأحمر.

ولاحظ جيوفانوتشي أن الطماطم المطبوخة التي تستخدم في صناعة أنواع مختلفة من الصلصة مثل الكاتشب، تحتوي على كمية أكبر من الليكوبين مما تحتويه الطماطم الطازجة.

طرق اختيارها

قد تكون الطماطم موجودة في السوق طوال أيام السنة، لكنها أولاً وقبل كل شيء فاكهة صيفية. لذلك فإن فصل الصيف هو أفضل موسم لأكلها والاستفادة منها بأقصى قدر. ولكن عليكم اتباع طرق اختيار الطماطم الجيدة وهي:

– قبل كل شيء شموا رائحتها، ففي حقيقة الأمر أن الأنف، وليس الفم، هو ما يؤمن لكم تسعين في المائة من الإحساس بالطعم. وأهم شيء هو اختيار الثمار التي تميل رائحتها إلى الحلاوة والتربة الدافئة، ويبدو شكلها جميلاً. – اقرأوا المعلومات الموجودة على بطاقة كل منتج بدقة. هل كانت الطماطم مبردة لكي تبدو طازجة؟ فالتجار أو الباعة يحضرونها إلى السوق في سيارات نقل مبردة. أحياناً يكون من الأفضل الذهاب إلى الأسواق، حيث يمكنكم الحصول على طماطم طازجة أكثر ولم تمر بأي مرحلة تبريد.

تقشيرها بمساعدة النار

للحصول على طماطم خالية من القشرة، هناك طريقة أفضل من نقعها في ماء مغلي، وهي تشبه الشواء. يمكن تعريض الطماطم لنار الشواية حتى تظهر الفقاعات على القشرة ثم تقشر، وهذه الطريقة أنظف من غليها في الماء، وتمنع الطماطم من امتصاص الماء كما يحدث عند غليها. والنتيجة هي الحصول على طماطم في الحالة نفسها كما كانت عليه عند الشراء، فقط أنها مقشرة، وهذه هي الطريقة:

الخطوة الأولى: ضعوا الطماطم الكاملة في صينية الطبخ، بحيث يكون جزء الطماطم الذي يحوي نقطة الجذع إلى الأسفل. إن كنتم تودون تقشير عدة حبات من الطماطم في الوقت نفسه، ضعوها على بعد ٨ سم عن بعضها البعض، حتى تتمكنوا من الوصول بينها بالمسدس المطبخي.

الخطوة الثانية: عن طريق مسدس الغاز المطبخي، كونوا الفقاعات على الطماطم من خلال النار الصادرة عن المسدس. حركوا المسدس بشكل دائري تقريباً على مسافة ٥–٨ سم فوق القشرة.

اعملوا الدوائر من الأعلى إلى الأسفل حتى تغطوا كامل سطح الطماطم، عند وصولكم للأسفل، اقلبوا الطماطم بحذر واحرقوا القشرة إلى مكان نقطة الجذع.

وهنا تحصلون على طماطم بقشرة كلها فقاعات.

الخطوة الثالثة: أزيلوا القشرة. اتركوا الطماطم لتبرد عدة دقائق، وعن طريق حد سكينة الخضار، أزيلوا القشرة بأن تسحبوها من الطماطم بكل بساطة.

تقشير الطماطم الصغيرة

في فصل الشتاء تكون الطماطم الطويلة التي على شكل الاجاص ممتازة، حيث أنها تستورد من المناطق الحارة، لذلك تكون نوعيتها جيدة طوال العام. وهي أيضاً رائعة لأنه يمكن تناولها مثل الكرز أو العنب لصغرها، فهي تنفجر في الفم وأنتم تستمتعون بالرائحة والطعم الرائعين.

عند شرائها يجب أن تختاروا ذات القشرة الرقيقة، التي يكون طعمها حلوا ويميل قليلاً للحموضة. كما يجب أن يكون لونها أحمر غامقا وتميل إلى الطراوة. إن كانت الطماطم صلبة فلن تكون لذيذة، وكذلك إن كانت طرية جداً. والثمار الكبيرة أو القديمة يكون قشرها مجعداً مثل وجه العجوز.

بالرغم من أن هذه الطماطم الرقيقة الحلوة والصغيرة تؤكل عادة نيئة وطازجة، لكن لو أردتم إضافتها إلى بعض الأطباق المطبوخة فيجب تقشيرها أولاً.

الخطوة الأولى: اغسلوا الطماطم بالماء البارد وجففوها بشكل جيد. ضعوا حبات الطماطم على مناديل ورقية ودحرجوها عليها حتى تجف. احدثوا خرماً في قشرة جميع حبات الطماطم عن طريق السكين.

الخطوة الثانية: في مقلاة أو قدر عميق، سخنوا كمية من الزيت بحيث تغطي أو تعلو سطح الطماطم المرصوصة بقليل (بضعة سنتيمترات). دعوا الزيت يسخن حتى يتصاعد منه الدخان تقريباً. يمكنكم معرفة إن كانت حرارة الزيت مناسبة عن طريق إحداث فرقعة عند اسقاطكم نقطة ماء بداخله، فإن فرقع فهو حار.

الخطوة الثالثة: ضعوا الطماطم في الزيت بحذر عن طريق المنخل، لكن اختاروا ذلك الذي به مسكة طويلة، لأن الزيت سوف يفرقع.

الطماطم سوف تغرق ولن يحدث شيء للحظات، لكن الوضع سيتغير خلال ٢ ــ١٠ ثوان. القشرة سوف تبدأ بالتقطع من جراء الحرارة، والسائل الذي ينسكب في الزيت سوف يسبب عاصفة صغيرة في مطبخكم.

الخطوة الرابعة: عندما يعلو صوت الزيت الذي يغلي، أخرجوا الطماطم وضعوها في ماء بارد أو مثلج. يجب أن تضعوا كمية كافية من الثلج في الماء حتى تبرد الطماطم سريعاً. الخطوة الخامسة: عندما تبرد الطماطم، انزعوا القشرة ببساطة وألقوها. ضعوا الطماطم المقشرة في وعاء حتى لا تهشموها. يمكن استعمالها في أي طبق يمكن أن يبرز طعمها الحلو.

انت تسأل والطبيب يجيب

هل هناك علاج لرائحة الفم الكريهة؟

يسأل قارئ، هل هناك علاج لرائحة الفم الكريهة؟ يحدثنا الدكتور عصام حسين العبيدي اختصاصي أمراض الفم عن هذه المشكلة قائلا:

بداية يجب أن نحدد السبب الرئيس لرائحة الفم، وهناك سببان، إما ان تكون هذه الرائحة مصدرها الفم أو الصدر، ولمعرفة أي منهما مصدراً لها يمكن إجراء اختبارين بسيطين وهما:

الاختبار الأول: نقوم بغلق الفم والتنفس من الأنف، وفي حال ملاحظة أن الرائحة تخرج من الأنف تكون هنا المشكلة ناتجة عن الصدر، وفي هذه الحالة يفضل العرض على طبيب أمراض صدرية لتحديد الطريقة المناسبة للعلاج. أما بالنسبة للاختبار الثاني: فيكون عن طريق غلق الأنف والنفس من الفم، وفي حال وجود هذه الرائحة، فإن المشكلة هنا تكون في الفم وليس الصدر، بمعنى في حال وجود روائح كريهة من الفم والأنف معا تكون المشكلة متعلقة بأمراض صدرية، أما في حال خروج الروائح من الفم فقط وليس الأنف يكون السبب في الفم.

هل هناك وسائل للوقاية من تسوّس الأسنان؟

على الرغم من حرص البعض على استخدام فرشاة الأسنان بانتظام إلا أنه من الممكن أن يحدث تسوس للأسنان حتى مع الاستخدام الدوري لها.. فهل هناك أساليب اخرى يجب الالتزام بها لتجنب إصابة الأسنان بالتسوس؟

يجيب عن هذا السؤال الدكتور عصام العبيدي قائلا: بداية يجب أن نعلم أن السبب الرئيس لإصابة الأسنان بالتسوس هو وجود بقايا الطعام بالفم وتخمرها منتجة مواد متخمرة وحوامض تؤدي إلى الإصابة بتسوس الأسنان، ولذلك فإن أفضل وسيلة للوقاية من التسوس هي التخلص سريعا من بقايا الطعام بالفم مع العلم أن الفرشاة لا يمكنها التخلص من هذه البقايا بشكل كامل لأنها لا تستطيع الوصول إلى جميع الأماكن التي من الممكن أن تتواجد بها بقايا الطعام مثل الفراغات بين الأسنان .

ويفضل استخدام وسائل أخرى مساعدة بجانب الفرشاة مثل خيط الأسنان والسواك مع الحرص على تنظيف الأسنان بصورة فوريه بعد تناول الطعام عن طريق المضمضة بالماء أولا ثم استخدام الفرشاة والخيط. أما في حالة التواجد خارج المنزل وعدم إمكانية استخدام الفرشاة فيفضل هنا تناول علكة للتخلص من بقايا الطعام ثم استخدام السواك.

أكثروا من أكل البطاطا لقيمتها الغذائية

□ لندن / وكالات

يقول تقرير طبي أن البطاطا من المنتجات النباتية عالية القيمة الغذائية لغناها بالأملاح والمعادن.

عرف سكان البيرو البطاطا منذ أكثر من سبعة آلاف عام، ومنذ ذلك اليوم أصبحت عنصرا مهما في غذائهم. ولقد انتقلت الى العالم القديم كما انتقلت إليه البندورة، لكن استغرق الأمر حوالي مائة عام حتى تقبل الناس تناولها، ومن ثم انتشرت زراعتها شمال وجنوب الكرة الأرضية حتى غدت الصين اليوم متصدرة دول العالم في انتاجها.

ويقول تقرير طبي وضعه معهد الغذاء والتغذية في ليما عاصمة البيرو ان البطاطا من المنتجات النباتية عالية القيمة الغذائية لغناها بالاملاح والمعادن والفيتامينات المهمة. فهي تحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم، ذلك العنصر الخافض لضغط الدم والمريح للقلب والشرايين ، كما انها قليلة المحتوى لعنصر الصوديوم الذي يضر تناوله مرضى القلب. وتحتوي البطاطا على كميات جيدة من المغنيزيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين (C) ومجموعة فيتامنيات (B)، بكميات عالية، إضافة الى احتوائها على الألياف. والبطاطا ذات طبيعة قلوية، لذا فهي تريح من يعاني من كثرة الحموضة في المعدة او يشكو من أمراض فيها. وتتوفر السكريات في البطاطا بشكل بسيط سهل الهضم، لذا ينصح بتقديمها الى الأطفال وخاصة الصغار منهم، فهي لا تسبب التلبك المعوي كما هو حال العديد من الأطعمة وهذه نقطة مهمة.

ويذكر التقرير ان على المرء ملاحظة بعض الأشياء عن البطاطا

١- يجب حفظ البطاطا في أماكن باردة وبعيدة عن الضوء لان محتوى الفيتامينات فيها يتأثر بالضوء والحرارة، ففي حين تحتوي كمية ١٠٠ غرام من البطاطا الطازجة منها على ٣٠ ملغ من فيتامين (C)، لذا فان خزنها لمدة تسعة أشهر في ظروف سيئة يقلل الكمية الى ٨ ملغ فقط.

٢- يجب قطع الجزء الذي تحول الى اللون الاخضر من قشرتها نتيجة التخزين لانه يحوي نسبة من المواد السامة كالسالالين.

٣- كل ١٠٠ غرم نيئ من البطاطا يحوي ٩٧ كيلو كالوري من الطاقة، وكذلك تقريبا يحتوي على نفس الوزن من البطاطا المسلوقة او المشوية في الفرن، بينما ١٠٠ غرام من البطاطا المقلية على حوالي ٣٠٠ كيلو كالوري نظرا لتشبع البطاطا حينها بالزيت المستخدم في القلي.

٤- أفضل وسيلة لتناولها هي سلطة البطاطا المسلوقة، حيث يضاف إليها خضراوات طازجة فيها وزيت الزيتون مع القليل من الملح.

حتى لا تضطرّي إلى العلاج في المستقبل.. احذري الشره وفقدان الشهية

وجدت دراسة بريطانية أن النساء اللاتي تعانين فقدان الشهية والشره المرضى هن أكثر عرضة للسعي وراء العلاجات المساعدة على الحمل، فإذا كنتِ ممن يعانين من فقدان الشهية أو الشره والنهم في الأكل، فاحذريهما حتى لا تضطري إلى العلاج في المستقبل عند رغبتك في الحمل.

وذكر موقع "هلث داي نيوز" الأمريكي أن الباحثين بجامعة "كينجز كولدج لندن" البريطانية وجدوا من خلال دراستهم أن النساء اللاتي عانين من اضطراب في الأكل، إن كان فقداناً للشهية أو شراهة، كن أكثر عرضة مرتين لتلقي العلاج أو المساعدة على الحمل.

ووجدت الدراسة التي شملت ١١٠٨٨ حاملا، بينهن ١٧١ عانين بفترة من حياتهن من فقدان الشهية المرضي، و١٩٩ منهن عانين من الشره المرضى، و٨٢ عانين من المرضين معاً، أن ٣٩,٥٪ من النساء اللواتي عانين من اضطراب بالأكل خلال فترة من حياتهن، طالت مدة سعيهن للحمل لأكثر من ٦ أشهر لينجحن أخيراً بذلك مقارنة بغيرهن من النساء، في حين أن فترة السعي لم تتخط الـ ١٢ شهراً.

وقالت ٤١,٥٪ ممن عانين من فقدان الشهية المرضى إن حملهن لم يكن مخططا له مقابل ٢٨,٦٪ من النساء الأخريات.

أفضل أطعمة تحافظ على صحة المرأة

أجرى باحثون أميركيون دراسة أثبتت أنه يوجد العديد من الأطعمة التي تساعد النساء في الحفاظ على صحتهن ورشاقتهن وحددوا سبعة أطعمة تتفاوت ما بين الخضروات والفاكهة والتي تحمى النساء من هشاشة العظام وخطر الإصابة بسرطان الثدي والتعرض للأزمات القلبية. وقال الباحثون إن أهم هذه الأطعمة هي الطماطم لأنها تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الرحم والثدي بالإضافة الى احتوائها على ألياف تحميهن من خطر أمراض القلب الوعائية.

وأكد الباحثون أن للملفوف فائدة صحية كبيرة حيث يحتوى على فيتامين "سي" الذي يحمي من أمراض البرد وفيتامين "كي" الذي يحمي من كسر العظام بالإضافة إلى احتوائه على مواد مضادة للأكسدة والتي تحمى العين من أي أمراض، الى جانب عصير التوت البرى الذي يحتوي أيضا على فيتامين "سي" الذي يقي من نزلات البرد الحادة. وأضاف الباحثون أن سمك السالمون هو أفضل علاج لاكتئاب ما بعد الولادة والذي يحتوي على مادة "أوميكا ثرى" حيث يفضل أن تداوم على تناوله جميع النساء أثناء فترة الحمل حتى يتجنبن الحالة النفسية السيئة التي يصبن بها بعد الولادة مباشرة، الى جانب تناول بذور الكتان والجوز والتي تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وكانت آخر هذه الأطعمة الألبان وهي غنية بالبروتينات التي تساعد على تقوية العظام وتقليل الوزن الزائد وتجعل المرأة تبدو أقل سنا وأكثر رشاقة.

يو بي اي

البصل يتصدر قائمة المأكولات التي تجلب السعادة

لم تعد الشكولاته هي أكثر المأكولات التي تجلب السعادة، فقد تحولت تلك المقولة الشائعة إلى أسطورة بعد أن كشفت دراسة بريطانية صدرت أول أمس ونشرتها صحيفة دايلي إكسبريس عن قائمة غذائية تضم أكثر المأكولات التي تجلب السعادة للإنسان، يتصدرها البصل.

وأكدت الدراسة أن البصل هو أكثر المأكولات التي تجلب السعادة والسرور، كما تضم القائمة أيضاً: الجزر، الفول، الموز، البطاطس.

وقد أجريت هذه الدراسة على المتسوقين على ١٠٠ من السلع الغذائية الأساسية لمعرفة مدى السعادة التي تجلبها المأكولات وبأسعار منخفضة. ومن الغريب أن البصل تصدر رغبات المبحوثين في قائمة المأكولات اللذيذة التي تجلب السعادة مثل: الشيكولاتة، البطاطس، الكعك، حيث تبددت هنا الأسطورة القائلة بأن الشيكولاتة هي سر السعادة.