

أشياء ضارة قد تفيد..

بغداد/ اسراء الخالدي

الركض على الرصيف:

يعتقد الناس أن الركض – خاصة على الطرقات – مسؤول عن إرهاق واهتراء الركبتين – الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بخشونة المفاصل، بيد أن دراسة حديثة أظهرت أن من يمارسون رياضة الركض بانتظام، هم في الحقيقة أقل نسبة في الإصابة بهذه العلة مقارنة بمن لا يمارسون هذه الرياضة.

ويبدو أن الركض يمكنه أن يقوي العضروف المحيط بالركبة، وبذلك يمنع اهترائها. وقد تتابع باحثون في جامعة موناش بإستراليا، حالة ٣٠٠ شخص من البالغين – تتراوح أعمارهم ما بين ٥٠ و ٧٩ على مدى عقد، ووجدوا أن حجم العضروف نما لدى من كانوا يمارسون الرياضة أكثر من غيرهم. كما أن الركض المنتظم يمكنه أيضا، تقليل الألم:

فقد وجدت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، أن المتقدمين في السن الذين يخرطون في تمارين رياضية منتظمة – تشمل الركض – سجلوا انخفاضا بنسبة ٢٥% في الآلام العضلية مقارنة بالخالطين.

ولكن هل يعني ذلك أن الأشخاص الذين يعانون خشونة المفاصل، يمكنهم الركض؟

نعم.

يرى الأطباء أن الخيار الآمن لمن يعانون مشكلات في مفاصلهم، يتمثل في ممارسة رياضة خفيفة كالسباحة، والمشي أو ركوب الدراجات.

وتقول لوري هيرلي الباحثة في جمعية التهاب المفاصل في تورونتو: “ يمكن لمن يمارسون رياضة الركض – الذين لا يعانون مشكلات في مفاصلهم، ويتريضون بطريقة جيدة، ويعدون بانتظام ويراقبون وزنه – يمكنهم أن يبرهنوا على أرجحية أقل، إلى الإصابة بخشونة المفاصل مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة مطلقا.

ومع ذلك انتبه إلى: أن يكون الحذاء ملائما للركض.

وتقول المعالجة الفيزيائية وبطلة رياضة الترايثلون في استراليا شيريل ميرفي، إن أهم الأشياء المطلوبة لتفادي الإصابة هو ارتداء أحذية ركض من النوع الجيد، وبإشراف خبير.

ومن المهم أيضا، أن تعمل على مراقبة الحالة

"رَبِّ ضارّة نافعة" هكذا يقول المثل..

في بعض الأحيان نقرأ

تحذيرات تتعلق بأمر

محددة من حيث الطعام

والتمارين والألعاب

الاكثر ونية وما شابه

ذلك، لكننا نقرأ بالمقابل

ما يدحض جزءاً كبيراً من

تلك التحذيرات نتيجة

دراسات. وفي التحقيق الآتي

نتناول تسعة أشياء مما

يعد ضاراً للصحة الجسدية

والعقلية، لكن الدراسات

تقول إنه مفيد من نواح

أخرى ولكن مع ضرورة

مراعاة بعض الأمور.

العامة لجسدك والانتظام في الرياضة بتدرج. وتقول ميرفي إن أغلبية الناس ينبغي أن يبدأوا برنامج مشي وركض في وقت واحد.

الألبان: كامل أم قليل الدسم؟

إذا عودت نفسك على عدم تناول أي شيء إلا إذا كان منخفضا، أو منعدا، السعرات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى مراجعة.

فقد ذكرت دراسة أعدها جامعة هارفرد وشملت ١٩,٠٠٠ امرأة، أن الإكثار من تناول مشتقات الحليب قليلة السعرات الحرارية، مرتبط بزيادة مهددات فقدان الإباضة الذي يسبب العقم، عند النساء.

وقد وجدت الدراسة أيضاً أن تناول مشتقات حليب غنية بالسعرات الحرارية “سمة”، له علاقة

بتدني



تؤدي إلى الإصابة بالسكري، وأمراض القلب والسكري. وفي دراسة، أعدت على مدى ٢٧٥,٠٢ رجل، وجد باحثون من ويلز أن الرجال الذين استهلكوا كميات وافرـة من الحليب، كانت أرجحية تعرضهم لمخالزمة استقلابية، أقل بنسبة ٦٠٪ والمتلازمة الاستقلابية تشمل حزمة من الأعراض، مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الشحوم في الدم وارتفاع مستويات الغلوكوز، ويمكن لهذه المتلازمة أن

مخاطر عدم الخصوبة عندهن.

وتقول ماريا كالريجيس خبيرة التغذية التي تعمل مع مزارع الحليب الكندية: “النساء اللواتي يقيدن تناول الأغذية الدسمة بشدة، قد لا يستهلكن سرعات حرارية كافية لدعم مستوى الدهون الأمثل في الجسم – وهو أمر ضروري ولزّام لإنتاج كثير من المركبات تشمل الهرمونات، التي تشارك في عملية الإباضة والخصوبة“. وفي دراسة، أعدت على مدى ٢٧٥,٠٢ رجل، وجد باحثون من ويلز أن الرجال الذين استهلكوا كميات وافرـة من الحليب، كانت أرجحية تعرضهم لمخالزمة استقلابية، أقل بنسبة ٦٠٪ والمتلازمة الاستقلابية تشمل حزمة من

توجد كذلك براهين متنامية تقول إن الكافيين قد يكون في الحقيقة مفيداً للصحة. وهناك أبحاث عدة اعتبرت أن القهوة تحمي أو تؤخّر خطر الإصابة بمرض باركينسون (الشلل السكتات، ومع ذلك انتبه إلى: أن منتجات الألبان الغنية بالدهـم لا تحقق هذه المنافع إلا إذا كانت جزءاً من نظام غذائي متوازن. والقاعدة الأساسية هي أنك إذا تناولت سرعات حرارية كثيرة، ستكتسب وزناً زائداً.

الكافيين:

يفترض كثير من الناس، أن خلطو القهوة والشاي من الكافيين، يعتبر أمراً صحياً، وتوجد تقارير طبية تشكك في وجود روابط بين استهلاك الكافيين وعدم انتظام ضربات القلب ومع سرطان البنكرياس أيضاً، ولكن توجد كذلك براهين متنامية تقول إن الكافيين قد يكون في الحقيقة مفيداً للصحة. وهناك أبحاث عدة اعتبرت أن القهوة تحمي أو تؤخّر خطر الإصابة بمرض باركينسون (الشلل

الأرضية الشمالي، لا يحصلون على المقدار الكافي من فيتامين ”أشعة الشمس“ في فصلي الشتاء والخريف، لأن أشعة الشمس في كل المناطق تكون ضعيفة للغاية بحيث لا يتمكن الناس الذين يعيشون فيها من الحصول على الكثير منها.

وتوصي الجمعية بأن يأخذ البالغون في اعتبارهم بالتشاور مزودي خدمات الرعاية الصحية، متمم فيتامين ”دي“ يومياً بمقدار ١٠٠٠ IU في المناطق التي تقل فيها أشعة الشمس خلال أشهر الشتاء والخريف.

ومع ذلك انتبه إلى:

إن الأشعة فوق البنفسجية تتسم بجانب خطير، فسرطان الجلد، والمelanoma ”أشدحالاتسرطان الجلد خطورة“، يمكنها أن تكون مميتة. ولذلك لا تتعرض لأشعة الشمس، فترة أكثر من بضع دقائق يومياً، كما يجب استخدام حاجبات الأشعة وكريمات الحماية من أشعة الشمس والمكوث في الظل في الفترة من الساعة ١١ ا صباحا حتى الرابعة مساءً.

المشروبات الغازية المحلاة:

مؤكد أن الحصول على مشروبات غازية، قليلة أو منعدمة السعرات الحرارية يعد أمراً جيداً للغاية، اليس كذلك؟

وجدت دراسة أجرتها جامعة تكساس في عام ٢٠٠٥ أن من بين مجموعة من ٦٢٢ مشاركا، تمت دراسة حالتهم على مدار ٨ أعوام، كان المواظبون على تناول مشروبات غازية منخفضة السعرات، أكثر أرجحية لأن يصبحوا بدناء مقارنة بمن كانوا يشربون المقدار نفسه من مشروب يحتوي على سعرات حرارية معتادة.

إن المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية قد تهئ لك شعوراً زائفاً بالأمان، فالتجارب التي تجري على الحيوانات، تشير للنتائج المحلاة باعتبارها مسؤولاً عن تشويش التحكم في الشهية، من خلال قيامها بتفكيك العلاقة المتوازمة بين استهلاك السعرات الحرارية والسكريات. وفي مثل هذه الحالات، تكون ردة الفعل، زيادة استهلاك السعرات، ما يؤدي إلى زيادة الوزن مرة أخرى.

ومع ذلك انتبه إلى:

أن الأفضل دائماً هو تناول الماء، كما تقول خبيرة التغذية الكندية جنيفر غرانت مور، فأي علبة مشروبات غازية عالية تحتوي على كثير من السعرات الحرارية غير المفيدة.

٦ عادات غير متوقعة تؤدي أسنانك

الصغيرة التي تسبب في تسوس الأسنان، أما عند تناول وجبة خفيفة وصغيرة لا ينتج الفم اللعاب بالقدر نفسه مما يعني حرمان الأسنان من التنظيف الطبيعي. وبالنسبة لمن يفضلون الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، عليهم الانتباه إلى أنها مؤذية للأسنان فالكربوهيدرات تعمل على تخمير البكتيريا وتسرع عملية التسوس كما ينصح الدكتور سينغ بالابتعاد عن تناول الحوز والبطاطا كوجبة خفيفة.

تبييض الأسنان

في بعض الأحيان يعتبر تبييض الأسنان غير آمن، فبعض الناس أصبحت مدمنة على التبييض، ويقول طبيب الأسنان بيل دورفمان إن الإسراف من الشيء الجيد ليس محمودا دائما، فهناك الكثير من مبيضات الأسنان إذا استخدمت بشكل غير صحيح أو بشكل مبالغ فيه، تضر اللثة والأسنان.من المهم أيضا توخي الحذر عند اختبار مبيض الأسنان والتأكد من أنه مرخص من وزارة الصحة.

مضغ اللبان لمدة ٥ دقائق ينشط الذاكرة

لندن/ يوبي اي

أظهرت الأبحاث الطبية، أن مضغ اللبان قبل أداء الامتحانات والاختبارات الشهريـة يساعد الطلاب على رفع كفاءة أدائهم وتحصيلهم درجات مرتفعة. وكشفت الأبحاث، أن مضغ اللبان لنحو ٥ دقائق قبل دخول الامتحان يساعد على تعزيز كفاءة وظائف المخ والذاكرة. وكانت الأبحاث الطبية السابقة قد أشارت إلى أن ممارسة أي نشاط حركي أو بدني قبل دخول الامتحان قد تساعد على ارتفاع أداء الممتحن، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن أقل نشاط حركي أو بدني مثل مضغ اللبان قد يكون كافياً لتحقيق نفس الهدف.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم حول تأثير مضغ اللبان بين نحو ٨٠ طالبا، وذلك قبل وأثناء الخسوع لاختبارات الشهرة.

وكشفت المتابعة أن الطلاب الذين قاموا بمضغ اللبان لنحو خمس دقائق قبل دخول الامتحان كانت درجات تحصيلهم أفضل من الطلاب الذين لم يتناولوا اللبان في الوقت الذي لوحظ فيه أن تأثير مضغ اللبان استمر لنحو ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أثناء إجابة الطلاب على أسئلة الامتحان.



حمضية من شأنها أن تسبب تسوس الأسنان.

الوجبات الخفيفة

عند تناول كمية كبيرة من الطعام في جلسة واحدة كالغداء مثلا، ينتج الفم كميات من اللعاب تساعد على إبعاد جزيئات الطعام

السكر لا تؤدي الإنسان، لكن الحقائق تبطل هذه الفرضية، إذ أن الأحماض الموجودة في هذه المشروبات مثل الستريك والفوسفوريك تضر المينا. ويقول سينغ إن استهلاك هذه المشروبات الحمضية كثيرا يعني أنك تعرض أسنانك إلى هجوم الحامض باستمرار مما يؤدي إلى تاكلها،

وينصحنا بشرب كمية من الماء مباشرة بعد احتساء الصودا.

حبوب منع الحمل

قد تكون حبوب منع الحمل وسيلة مريحة لتنظيم النسل، حيث تقوم هذه الحبوب بخداع الجسم ليعتقد أنك حامل، وهذه ليست أنباء طبية بالنسبة للأسنان. فأنثناء الحمل، تحدث الكثير من التغيرات على الجسم والهرمونات، والعديد من النساء يعانين أمراض اللثة وتكاثر البكتيريا في الفم، هنا، يوصي الدكتور نيكولاس توسكانو بزيارة طبيب الأسنان كل ثلاثة أشهر للتنظيف في حالة الاضطراب إلى تناول حبوب منع الحمل.

مشروبات الحمضية الخالية من السكر

يفترض معظمنا أن الصودا الخالية من

المحافظة على صحة أسنانك ولتلك أمر سهل إذا ما تعوت على تنظيفها يوميا بشكل صحيح وزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم. لكن هناك بعض العادات التي قد تمارسها ولا تعرف أنها تؤدي أسنانك، إليك بعضها:

حبوب منع الحمل

قد تكون حبوب منع الحمل وسيلة مريحة لتنظيم النسل، حيث تقوم هذه الحبوب بخداع الجسم ليعتقد أنك حامل، وهذه ليست أنباء طبية بالنسبة للأسنان. فأنثناء الحمل، تحدث الكثير من التغيرات على الجسم والهرمونات، والعديد من النساء يعانين أمراض اللثة وتكاثر البكتيريا في الفم، هنا، يوصي الدكتور نيكولاس توسكانو بزيارة طبيب الأسنان كل ثلاثة أشهر للتنظيف في حالة الاضطراب إلى تناول حبوب منع الحمل.

مشروبات الحمضية الخالية من السكر

يفترض معظمنا أن الصودا الخالية من

انت تسأل والطبيب يجيب



ما هي أسباب التهاب اللوزتين؟

وردت أسئلة كثيرة تتعلق بأسباب التهاب اللوزتين، ويوضح الدكتور وائل محمد، أخصائي أمراض الباطنية والجهاز الهضمي، أن اللوزتين تعتبران إحدى الغدد الليمفاوية والتي تعمل على حماية الجهاز التنفسي من أية جراثيم وبكتيريا قد تدخل إليه عن طريق الحلق.

ويبين دكتور وائل أن التهاب المتكرر غالباً ما يحدث مع الأطفال، وتصاب اللوزتان بالالتهاب نتيجة للإصابة بأحد الفيروسات والجراثيم التي قد توجد بالفم، خاصة الفيروس السحائي، مضيفاً أن التهاب اللوزتين تشمل أعراضه ألما في الحلق، ويستمر مدة ٤٨ ساعة مع صعوبة في البلع وارتفاع في درجة الحرارة تصل إلى ٤٠، مع ظهور بعض الإفرازات من صديد، وغيرها، نتيجة لمقاومة الجهاز المناعي والجسم للفيروس أو البكتيريا المنتشرة في اللوزتين. وبفحص اللوزتين طبياً يتم التشخيص بسهولة، حيث يحدث تضخم واضح لهما مع حدوث تضخم في الغدد الليمفية للرقبة.

ويشير دكتور وائل إلى أن خطورة التهاب

بغداد/ المدي

اكتشف باحثون فائدة جديدة للرمان دفعتهم لإطلاق صفة ”إكسير الشباب الطبيعي“ عليه بعد أن أظهرت نتائج دراسة حديثة أنه يلعب دوراً مهما في الحفاظ على الصحة، إضافة إلى قدرته على تفادي الإصابة بأمراض القلب والتخفيف من الإجهاد النفسي وتحسين الحياة الجنسية. وذكرت الدراسة التي كلفت أكثر من ٣ ملايين دولار، وفقاً لما نشرته صحيفة ”ديلي ميل“ البريطانية، أن جرعة يومية من الرمان يمكن أن تبطل عملية شيخوخة العضض النووي.

أوضحت الدراسة أن خلاصة عصير الرمان تتضمن بعضاً من القشرة والحبوب والبذور، أعطيت لـ ٦٠ متطوعاً يومياً طوال شهر على شكل كبسولات.

وراقب الباحثون النشاط الكيميائي في أجسام المتطوعين مقارنة مع آخرين تناولوا كبسولات لا تحتوي على الخلاصة، واكتشف الباحثون تراجعاً ملحوظاً في مؤشر مرتبط بتضرر الخلايا يمكن أن يتسبب بخلل في عمل الدماغ والعضلات والكبد والكلى، إضافة إلى تأثيرات

الشيخوخة في البشرة.

وقال الباحثون من مختبر خاص في إسبانيا إن هذا التراجع ناجم عن بطء أكسدة الحمض النووي في الخلايا المخاطية خاصة عادة بشكل طبيعي مع مرور الوقت.

يشار إلى أن الرمان معروف بفوائده منذ قرون وتبين أنه يحتوي على فيتامينات”أ“ و”ج“ و”د“ إضافة إلى الحديد ومضادات الأكسدة.

وتفيد دراسة علمية أعدها مركز الأغذية مرضا، فضلاً عن إفادة جسم الإنسان من العناصر الغذائية المتوفرة فيها، وذكرت الدراسة أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البلوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتيريا التي تسبب الإسهال كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة في جسم الإنسان.

كما أن بسحق أزهار الرمان يستخدم شراباً ضد الإسهال وأن غلي قشوره يفيد في طرد الديدان الشريطية لاحتوائها على الفلوريدات الطيارة