

أطعمة تبعدك عن السرطان



الحرّة"، والجذور الحرة هي مركبات غير مستقرة يمكنها تدمير الخلايا والتسبب في أمراض تشمل السرطان. أكثر من تناول الأسماك خاصة السلمون اكتشف باحثون استراليون درسوا نمط حياة الشعب الكندي أن من تناولوا ٤ وجبات أو أكثر من السمك أسبوعياً، انخفضت أرجحية إصابتهم بسرطان الدم "اللوكيميا"، وسرطان المبلوما، والليفوما. وقد أظهرت دراسات أخرى وجود رابط بين تناول الأسماك الدهنية "السلمون، الماكريل، الهاليبون، السردين، التونة، الروبيان، والإسقلوب (سرطان البحر)"، وقلّة مخاطر الإصابة بسرطان غدد الرحم لدى النساء. وعموماً ينصح الأطباء بتناول معظم الأغذية التي تحتوي على الـ "أوميغا٣".

اقطع ثمرة كيوي نصفين، ثم اعرف لبها بملعقة:

ثمرة الكيوي تعد من الفواكه التي تحتوي على مضادات أكسدة مقاومة للسرطان، وهي تشمل على فيتامين سي (C)، وفيتامين "إي" (E)، ولوتين، ونحاس.

أضف البصل الأخضر إلى طعامك:

يقول العلماء إن النظام الغذائي الغني بالبصل، من الممكن أن يقلل مخاطر سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠٪، بيد أن نتائجها تصبح أكثر نجاعة عندما يؤكل طازجاً "أو يطهى طهيًا خفيفاً". وينصح الأطباء بالاعتماد على تناول البصل الأخضر، والكرات الأندلسي، والتوم المعمر.

أضف نصف كوب من التوت إلى وجبة الحبوب اليومية:

التوت بأنواعه يأتي في المرتبة الأولى من حيث طاقته وقوته في مقاومة الأكسدة، والمعروف أن مضادات الأكسدة تحيد "الجذور

البروستاتا بنسبة ٦٣٪، وتقليل سرطانات الأمعاء والقولون بنسبة ٥٨٪، وإقاص نسبة أورام الرئة الخبيثة بـ ٤٦٪، وتقليل الوفيات الناجمة عن السرطانات عموماً بنسبة ٣٩٪. والحجيرة والمعده بنسبة تصل لـ ٥٠٪.

متدنية، وأوضحت دراسة أجرتها جامعة كورنيل وجامعة أريزونا على مدى ٥ أعوام أن تناول ٢٠٠ ميكروغرام من السيلينيوم يومياً وهي الكمية التي توجد في حبتين من المكسرات البرازيلية غير المشورة يؤدي إلى تقليل أورام

البروستاتا بنسبة ٦٣٪، وتقليل سرطانات الأمعاء والقولون بنسبة ٥٨٪، وإقاص نسبة أورام الرئة الخبيثة بـ ٤٦٪، وتقليل الوفيات الناجمة عن السرطانات عموماً بنسبة ٣٩٪. والحجيرة والمعده بنسبة تصل لـ ٥٠٪.

بغداد / اسراء الخالدي

أضف الثوم إلى كل ما تأكله:

يحتوي الثوم على مركبات كبريتية، من الممكن أن تحفز وتنشط دفاعات الجهاز المناعي الطبيعية المقاومة للسرطان، وقد يسهم في تقليل نمو الورم. وتشير دراسات علمية إلى إمكانية تقليل الشوم لفرص الإصابة بسرطان المعدة بنسبة كبيرة.

تناول كميات كبيرة من البروكولي:

ينصح خبراء التغذية بتناول كميات كبيرة من البروكولي مع الحرص على طهيها بالبخار بدلاً من المايكرويف. فالبروكولي من الأغذية المقاومة للسرطان بامتياز، وهو من الخضراوات التي ينبغي أن تأكلها بانتظام. ولكن انتبه لما يأتي: وجدت دراسة إسبانية أن طهي البروكولي بالميكرويف يدمر ٩٧٪ من مادة الفلافونويد التي تحمي من السرطان، ولذلك احرص على طهيها بالبخار، وتناولها صافية "وجبة خفيفة"، أو أضفها إلى الشوربة والسلطة

سخّن أو "حمّص" المكسرات وأضفها للسلطة:

المكسرات غنية بمادة السيلينيوم، وهو من المعادن التي تحث الخلايا السرطانية على الانتحار وتساعد الخلايا على ترميم حمضها النووي "D.N.A". وقد وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفرد وشملت أكثر من ١٠٠٠ رجل يعانون سرطان البروستاتا، أن من يتعمعون بمستويات أعلى من السيلينيوم في الدم من غيرهم تقل نسبة تقاوم المرض لديهم بـ ٤٨٪ مقارنة بمن كانت مستويات السيلينيوم لديهم

الفستق يساعد على الرشاقة

ويقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أكدت دراسة علمية أجراها فريق من الباحثين بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية، بالتعاون مع مركز دراسة التغذية التابع لإدارة الزراعة الأمريكية، أن تناول الفستق يؤدي إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويساهم في تقوية الأوعية الدموية، ويساعد على إقاص الوزن على عكس ما هو شائع. وقال الباحثون، في تصريحات على شبكة الإنترنت، إن التأثير الإيجابي للفستق نسبة إلى ما يحتويه من ألياف غذائية ومادة "الفيستوستيرول"، إضافة إلى احتوائه على مواد مغذية وفيتامينات كفيتامين "B١ والنحاس والمنغنيز والبوتاسيوم وفيتامين "B٦ والمغنسيوم والفسفور. ونصح الباحثون بإدخال الفستق في النظام الغذائي لغائته العامة، خاصة لمن يسعون لإنقاص وزنهم، حيث إن نحو ٩٠٪ من الدهون التي يحتوي عليها تفيد في تخفيض مستوى الكوليسترول في الجسم بشكل ملحوظ.



أطعمة تقوي الذاكرة

أكد أخصائيو أمراض التغذية أن هناك بعض الأطعمة التي تحسن من أداء وكفاءة المخ ومراكز التفكير وتقلل من التعرض لأمراض الزهايمر منها الأطعمة التي تحتوي على سكريات، فالسكر يعد غذاءً رئيسياً للمخ خاصة الأطعمة التي تحتوي على سكريات ولا تحتوي على الدهون الثلاثية غير المشبعة التي تزيد من نسبة الكوليسترول بالدم وتسبب أمراض تصلب الشرايين. وأن الأطعمة الغنية بفيتامين C تساعد في تنشيط الذاكرة خاصة الخضراوات والفواكه كالليمون والبرتقال كما أنها تعمل كمضادات للأكسدة وذلك للتخلص من المخلفات غير المفيدة للجسم والتي تنتج بعد عمليات الأكسدة داخل الجسم. أما عن تناول الطعام بكثرة فذلك يؤثر في كفاءة المخ ويصيب العقل بالخمول وقلة التركيز، لذا يفضل أن يتم تناول كميات مناسبة من الطعام لا تزيد على احتياج الجسم.

المكملات الغذائية لا تفيد

يعتقد كثيرون أن تناول المكملات الغذائية أسهل طريقة للحصول على الفوائد الغذائية للخضار من دون الحاجة إلى أكل الخضراوات الأساسية. وأثبت العلماء زيف هذا الاعتقاد بعد اكتشافهم وجود مادة كيميائية أساسية في البروكلي والملفوف (الكرنب)، لها القدرة على مكافحة مرض السرطان، ولا يتحصل على هذه المادة من حبوب المكملات الغذائية بل في البروكلي والملفوف الأخضر.

بحسب قائدة الدراسة، الدكتور إميليا هو من جامعة أوريغون ستيت فإن الحصول على الفوائد الغذائية من الطعام الأساسي أو من أقراص المكملات الغذائية مسألة شائكة ومعقدة. وتقول هو "إن بعض الفيتامينات والمواد ذات القيمة الغذائية، مثل حمض الفوليك، ينصح بتناولها دائماً في شكل حبوب مكملات غذائية بواسطة المرأة الحامل، لأنها تمتص بطريقة أفضل مما إذا تناولتها عن طريق موادها الغذائية الأساسية، ولكن إذا كان الحديث عن تلك المركبات الكيميائية التي تكسب البروكلي والخضراوات الأخرى قيمتها الغذائية المرتفعة، فيجب الحصول على القيمة الغذائية من خلال تناول المادة الخضراء فقط."



النباتات العشبية لعلاج

اضطرابات المعدة والهضم

هناك العديد من أنواع النباتات العشبية التي تساعد على الحد من اضطرابات المعدة والهضم التي يعاني منها كثير من الأشخاص خاصة بعد تناول أنواع محددة من الأطعمة التي تهيج النظام الهضمي بالكامل وتسبب الالام والتقلصات المعوية. حيث أثبت باحثون في دراسة طبية إن أهم تلك النباتات جذور وأوراق نبات "الهندباء" التي كانت تعرف منذ القدم ويخل في تركيبها الكيميائي عنصر الكالسيوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الصوديوم، الحديد، النحاس، مواد سكرية، فيتامينات، حوامض أمينية، عناصر بروتينية، وتساعد كثيراً في علاج اضطرابات الكبد والطحال، حيث تحتوي "الهندباء" على مركبات تحفز الشهية وتحسن الهضم وتكون بمثابة ملين للمعدة. وأضافوا أن "قشر البرتقال" يستخدم في المقام الأول كعلاج لحرقه المعدة لأنه يحتوي على العديد من الزيوت العطرية بالإضافة إلى عناصر قلوية مثل (سابتيرين-ميثيلتيرامين) التي تعمل على تحسين الشهية وتزيد من الإفراز الطبيعي للعصارة الهضمية. مشيرين إلى أن بذور الشمر الغنية بالزيوت العطرية ولها رائحة ونكهة نكهة، بالإضافة إلى أنها تتمتع بتاريخ طويل من الاستخدام في قارة آسيا حيث استخدمت لعلاج عسر الهضم، وانفخاض البطن والمغص، وتساعد على تخفيف التشنجات المعوية والغازات. وأكد باحثون بجامعة "يونج" في ولاية أوتا أن جذور الزنجبيل لانه الطعم تساعد على تهدئة الأم المعدة والتخفيف من الشعور بالغازات ودوار الحركة.



الفجل يساعد على إذابة الدهون والتخلص من سمّة الأرداف

الفجل مذاقه الحراق ورائحته النفاذة توقف نمو الميكروبات المسببة للتسوس، وأشار إلى أن الفجل يحتوي على مادة ايسوثيوسيناتس التي تكبح نشاط أنزيم يلعب دوراً مهماً في تكون طبقة الجير على الأسنان. ومن الجدير بالذكر هنا أن الفجل يحظى بسمعة طيبة منذ فترة طويلة على أنه يمنع جلطات الدم الخطيرة ويقلل احتمالات الإصابة بالسرطان وأنه مفيد أيضاً في مكافحة الأزمات.

إن وجود تلك الأغذية الغنية بالألياف وخاصة الفجل يسهل عمليات حرق السعرات والدهون الزائدة وخاصة بمنطقة الأرداف. وكما هو معروف فإن رائحة الفجل اللاذعة تفتح الجيوب الأنفية وقد توصل العلماء إلى أن أكله قد يساعد في الوقاية من السرطان والآن يقول العلماء إنه ربما يساعد كذلك في منع تساقط الأسنان. وقال أحد الباحثين اليابانيين إن المكونات الكيميائية نفسها التي تعطي

ينصح خبراء التغذية بالألا تقل كمية الخضراوات الورقية عن ٢٥-٣٥٪ من إجمالي كمية الوجبات الغذائية سواء كانت تؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة على أن يمثل الفجل جزءاً من هذه النسبة لما له من تأثير فعال في التخلص من الدهون وخاصة منطقة الأرداف. كذلك يمكن تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية دون خلل بالاحتوى السعري المتناول يوميا حيث

أثبتت الدراسات العلمية أن الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها، وبالتالي المساعدة في إنقاص الوزن الزائد، وتعتبر سمّة الأرداف من أكثر المشاكل التي تُورق المرأة ذات الوزن الزائد ونبت أن الفجل الأبيض يساعد في حل هذه المشكلة عن طريق المساعدة في إذابة الدهون في تلك المنطقة. وأكد الباحث "كريس سميث" أن الخضراوات الورقية تعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد لذلك

الطعام الصحي يزيد من حدة الذاكرة

وكفاءة وظائف المخ

إن كبار السن الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالفيتامينات والأحماض الدهنية "أوميگا٣" يتمتعون بذاكرة صحية حادة أفضل من الذين يتناولون طعاماً غير صحي مليئاً بالدهون المشبعة مثل الوجبات السريعة، هذا ما أكدته دراسة أمريكية حديثة حيث أوضحت الدراسة التي شملت ١٠٤ أشخاص من كبار السن في متوسط عمري ٨٧ سنة، ونشرت بجريدة الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، أن تناول طعام صحي يقلل من حالات انكماش حجم المخ التي ترتبط بمرض الزهايمر. وقام باحثون بالمعهد التابع لجامعة ولاية أوريغون بالتعاون مع علماء من جامعة أوريغون بالدم بدلاً من الاستعانة بأسلوب ملء استبيان عن النظام الغذائي المتبع، والذي يكون أقل دقة ولا يمكن التعويل عليه في مثل تلك الدراسات الدقيقة. وقال مارت ترابر من معهد لاينوس بولينج، إن الدراسة تظهر بوضوح النشاط البيولوجي والعصبي المرتبط بمستويات المواد الغذائية سواء الجيدة أو السيئة.

أضاف أن الفيتامينات والعناصر الغذائية التي يحصل عليها الشخص من تناول الفواكه والخضراوات والأسماك يمكن قياسها في العلامات الحيوية بالدم، مشيراً إلى أن تلك المواد الغذائية تعمل على حماية وظائف المخ. وأوضح الباحثون التأثير الإيجابي للمستويات العالية من فيتامين "B C D A" وكذلك الدهون الصحية التي نجدها في الأسماك على السرعة العقلية وحجم المخ، مشيرين إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الدهون المتحولة التي توجد في الأطعمة المحمرة والوجبات السريعة لا يحزرون نتائج جيدة في الاختبارات المعرفية. وبيّنت الدراسة أن سن الشخص ومستواه التعليمي يؤثران على أدائه في تلك الاختبارات، كما أن نوعية الطعام التي يتناولها الشخص تؤثر بنسبة ١٧٪ في نتائج هذه الاختبارات و٣٧٪ تؤثر في اختلافات حجم المخ، وأظهر ٧٪ المشاركين في الدراسة وجود نقص في فيتامين "B١٢" و٥٢٪ من يكن لديهم ما يكفي من فيتامين "D" في أجسامهم.

المريض. وبين شريف أن سرعة القلب تتراوح ما بين ٦٠-٩٠ ضربة في الدقيقة، ويبطئ القلب أثناء النوم والراحة، فنصل إلى ٦٠ دقة في الدقيقة، ويسرع مع النشاط اليومي، ليصل إلى ٩٠ دقة في الدقيقة أو أكثر. وقد يشكو المريض من دقات القلب بصفة مستمرة أو على فترات، عقب نشاط معين أو من دون سبب واضح، وغالباً ما يصاحب هذا الإحساس الكثير من الأمراض التي قد لا تكون لها علاقة بالقلب كحالات فقر الدم التي تقل فيها كفاءة الدم لحمل الأكسجين اللازم للجسم، فبعوض القلب هذا النقص بزيادة سرعته، حتى يوفر له ما يلزمه، ولو نقصت كفاءة الدم لحمل الأكسجين بمقدار الربع فتزيد سرعة القلب بنفس النسبة. وتحدث زيادة في ضربات القلب أيضاً في حالة

نبات الزعتر فوائده

الصحية عديدة



أكد الطبيب الصيدلي الفرنسي جوليان دوشن، الفوائد العديدة لنبات "الزعتر" الذي يستخدم في المطبخ وأيضاً كمشروب عادي، حيث إنه يحتوي على ١ إلى ٢٪ من الزيوت الطبيعية. ويرى الطبيب الفرنسي أن مشروب الزعتر يساعد على تخفيف الزكام والبرد في أول حالته، كما أنه يهدئ السعال ويسهل عملية الهضم بعد الغذاء ويمكن أن يتناوله الأطفال الذين يبلغون ١٨ شهراً. أما في المطبخ فيمكن إضافته إلى شوربة الخضار والبسطاطيس المسلوقة.



ما أسباب اضطراب دقات القلب؟

تسأل قارئة عن أسباب الاضطرابات في دقات القلب يوضح الدكتور عبد العزيز شريف، أخصائي القلب والأوعية الدموية، أن الإنسان عادة لا يسع دقات قلبه بسبب تعود الأذن عليها، ولكن قد يحدث الإحساس بدقات القلب، إما لزيادة قوة أدائه عندما تتضخم عضلته، أو بسبب سرعتها، أو اضطرابها، ويحدث هذا الإحساس في حالات توتر الأضباب إذ يتضخم الصوت البسيط فيحس به

أنت تسأل والطبيب يجيب

ازدياد إفراز الغدة الدرقية الذي يزيد من عمليات الاحتراق في الجسم، كما يزيد نتيجة لحالة قلق نفسي مزمن يصاحبه إفراز هرمونات متعددة تزيد من سرعة القلب، كما تزيد سرعة القلب عند الإصابة بالحُميات، وتزول بزوالها. ويؤكد شريف أن من الأسباب المهمة لضربات القلب السريعة الإفراط في تناول الشاي والقهوة ومشروبات الكولا والتدخين والإرهاق الجسماني وقلة النوم. وقد يحدث الإسراع في دقات القلب على شكل نوبات، حيث يسرع فيها القلب فجأة سرعة غير عادية، قد تصل إلى ١٨٠ دقة أو أكثر، وقد يحدث بشكل تدريجي، ويأتي الإحساس بدق القلب نتيجة لعدم انتظام ضرباته، وهو ما يصفه المريض عادة بالرفرفة، وقد ينتج هذا الاضطراب في نظم القلب نتيجة لإسراف الشخص في تناول

الطعام والشراب، ويذهب إلى فراشه قبل أن تتم عملية الهضم. ويمكن رصد أهم أسباب اضطرابات دقات القلب في:

١. الأمراض النفسية مثل القلق النفسي الحاد والمزمن والاكئاب النفسي.
٢. الإسراف في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة ومشروبات الكولا والإسراف في تناول الطعام.
٣. أمراض عضوية لها علاقة بالقلب كعسر الهضم وفقر الدم وازدياد إفراز الغدة الدرقية.
٤. أسباب فسيولوجية كالمجهود الجسماني والحمل عند السيدات.
٥. أمراض عضوية في القلب كروماتزم القلب وتصلب الشرايين التاجية وضغط الدم المرتفع والتهاب عضلة القلب.

المريض. وبين شريف أن سرعة القلب تتراوح ما بين ٦٠-٩٠ ضربة في الدقيقة، ويبطئ القلب أثناء النوم والراحة، فنصل إلى ٦٠ دقة في الدقيقة، ويسرع مع النشاط اليومي، ليصل إلى ٩٠ دقة في الدقيقة أو أكثر. وقد يشكو المريض من دقات القلب بصفة مستمرة أو على فترات، عقب نشاط معين أو من دون سبب واضح، وغالباً ما يصاحب هذا الإحساس الكثير من الأمراض التي قد لا تكون لها علاقة بالقلب كحالات فقر الدم التي تقل فيها كفاءة الدم لحمل الأكسجين اللازم للجسم، فبعوض القلب هذا النقص بزيادة سرعته، حتى يوفر له ما يلزمه، ولو نقصت كفاءة الدم لحمل الأكسجين بمقدار الربع فتزيد سرعة القلب بنفس النسبة. وتحدث زيادة في ضربات القلب أيضاً في حالة

المريض. وبين شريف أن سرعة القلب تتراوح ما بين ٦٠-٩٠ ضربة في الدقيقة، ويبطئ القلب أثناء النوم والراحة، فنصل إلى ٦٠ دقة في الدقيقة، ويسرع مع النشاط اليومي، ليصل إلى ٩٠ دقة في الدقيقة أو أكثر. وقد يشكو المريض من دقات القلب بصفة مستمرة أو على فترات، عقب نشاط معين أو من دون سبب واضح، وغالباً ما يصاحب هذا الإحساس الكثير من الأمراض التي قد لا تكون لها علاقة بالقلب كحالات فقر الدم التي تقل فيها كفاءة الدم لحمل الأكسجين اللازم للجسم، فبعوض القلب هذا النقص بزيادة سرعته، حتى يوفر له ما يلزمه، ولو نقصت كفاءة الدم لحمل الأكسجين بمقدار الربع فتزيد سرعة القلب بنفس النسبة. وتحدث زيادة في ضربات القلب أيضاً في حالة