



صحتك

ترجمة: حامد أحمد

المشروبات الغازية تفاقم داء السمنة بين الصغار والكبار

بعد مراجعة ٢٠ دراسة أجريت على أكثر من ٢٥٠ ألف شخص، وجدت هناك علاقة مباشرة تقريبا بين زيادة الوزن لدى المشتركين والسعرات الحرارية الخالية الموجودة في المشروبات الغازية التي يتناولونها. وتم تصنيف بريطانيا على أنها "الرجل السمين لأوروبا" بسبب إحصائية كشفت بأن أكثر من ربع البالغين من الشعب البريطاني، يعاني من البدانة وأكثر من ثلثهم يعانون زيادة في الوزن. ووجدت الدراسة التي نشرت في صحيفة حقائق البدانة، بأن تناول مشروبات غازية بشكل عاملا أساسيا للإصابة بالبدانة. وقالت الطبيبة، ناتالي لامبيرت، من مستشفى جامعة جنيف في سويسرا: "الدليل الأساسي الذي يربط بين تناول المشروبات الغازية المحلاة SSB والبدانة وزيادة الوزن في الأطفال والبالغين، بدأ بالتزايد أكثر خلال السنوات الثلاث الماضية، وهذه الدراسة الجديدة تأتي بالمقارنة مع ٣٢ دراسة تمت مراجعتها عبر الفترات من ١٩٩٠ إلى ٢٠١٢". وأضافت الطبيبة لامبيرت بقولها "أثبتت الدراسة الجديدة بشكل قطعي وجود علاقة بين استهلاك المشروبات الغازية وداء البدانة المصاحب لدى الأطفال. وهذا يشير إلى ضرورة إجراء توعية صحية وتشجيع الناس على إيجاد بدائل صحية مثل الماء عوضا عن المشروبات الغازية والعصائر المحلاة غير الطبيعية". وكشفت الدراسات التي أجريت على أطفال وبالغين يبلغ عددهم بحدود ٢٤٤.٦٥١ فردا، وجود نسبة علاقة بقدر ٩٣٪ تقريبا بين تناول مشروبات غازية مع البدانة وزيادة الوزن.

وقالت الطبيبة لامبيرت: إن مقاييس العلاقة بين استهلاك المشروبات الغازية وزيادة الوزن قد تتأثر بعوامل أخرى من السلوك الحياتي والغذائي للإنسان الذي اعتاد عليه. الطبيبة، ماريا بييس راسترولو، من جامعة نافارا الإسبانية تقول: "نول عديدة في العالم لديها معدلات استهلاك كبيرة من المشروبات الغازية والعصائر المحلاة، وبينت الدراسات مجتمعة قبل وبعد العام ٢٠١٣ وجود تأثيرات متعكسة لاستهلاك المشروبات الغازية على الجسم وزيادة الوزن في الأطفال والبالغين، وأنصح بضرورة اتباع نظام غذائي صحي وتناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة غير الطبيعية".



ماذا تأكل لخفض الكوليسترول بسرعة؟

إذا استطعت خفض نسبة الكوليسترول في الجسم بمعدل ٥ بالمئة تقل مخاطر الإصابة بأمراض القلب بمعدل يبلغ ١٠ بالمئة، يساعد الاقتلاع عن التدخين وممارسة النشاط الرياضي والمشي يوميا في خفض الكوليسترول. ويلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في تحقيق الهدف. تناول هذه الأطعمة لتستطيع خفض الكوليسترول الضار بسرعة: تلف الشرايين الألياف، تمتزج الألياف مع الكوليسترول وتقوم بإخراجه من الجهاز الهضمي قبل أن يصل إلى الدم. لذا، احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواولة والخبز، والبروتقال، واليوسفي، والكمثرى، وحبوب الشوفان، والحبوب الكاملة والبقول، المكسرات والزيتون. تحتوي المكسرات وزيت الزيتون والكانولا على الكوليسترول الجيد الذي يساعد في طرد الكوليسترول الضار من الجسم. تحت التوصيات على تناول ٣٠ غراماً من المكسرات يوميا لخفض الكوليسترول. توفر الأسماك الدهنية كمية كبيرة من الكوليسترول الجيد الذي يطرد الكوليسترول الضار. السلمون والتونة والمكاريل والسريدن من أشهر الأسماك الدهنية. ويحتوي الثوم على مضادات للأكسدة تمنع تكسب الكوليسترول الصفار، علما بأن الكوليسترول المؤكسد فقط هو الذي يسبب تلف الشرايين وعضلة القلب. ضبط النظام الغذائي. إذا كان الكوليسترول لديك مرتفعا تناول بيض البيض فقط وقليل جداً من الصفار، واحرص على أكل صدر الدجاج والديك الرومي والأسماك بدلا من اللحوم الحمراء.

دراسة: بيضة واحدة يوميا تنمي دماغ طفلك وتحميه من التقرم

نتائج جديدة ومثيرة كشفت عنها دراسة علمية حديثة، حيث أفادت بأن تغذية الرضيع بالبيض يعزز نمو وظيفته دماغه وجسمه بطريقة جيدة. ووفقا لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وجد الباحثون من جامعة واشنطن، أن تناول الطفل بيضة واحدة فقط يوميا لمدة ستة أشهر يزيد مادة "الكولين" و "DHA" في المخ، وكلاهما يشيران في صحة الدماغ. وأظهرت البحوث السابقة أن تغذية الرضع بالبيض يوميا يحسن نموهم ويمنع الإصابة بالتقرم. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة "لورا إنوتي" من مدرسة براون في جامعة واشنطن، البيض يوفر الأحماض الدهنية الأساسية والبروتينات والكولين والفيتامينات A و B١٢ والسيلينيوم، والمواد الغذائية المهمة الأخرى المماثلة لتلك الموجودة في غيرها من المنتجات الغذائية الحيوانية، لكنها بأسعار معقولة نسبيا. وقد قام الباحثون بفحص ١٦٣ طفلا تتراوح أعمارهم بين ستة وتسعة أشهر من الإكوادور في عام ٢٠١٥، ومن بينهم تم تغذية ٨٠ طفلا فقط بـ بيضة واحدة يوميا لمدة ستة أشهر، في حين لم يعط الباقي أي شيء، وتم تقييم مستويات الفيتامينات والمعادن من خلال اختبارات الدم. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين يتناولون البيض لديهم مستويات أعلى بكثير من "الكولين" و "DHA" وهو حمض أوميغا ٣ الدهني، وكلاهما يلعب دورا حيويا في نمو الدماغ ووظيفته.

عن: الديلي ميل

تناول المزيد من الفواكه والخضار يحسن المزاج النفسي

كثيراً ما نسمع عن أهمية الفواكه والخضروات لصحة الجسم، والمحافظة عليه من الإصابة بالأمراض المختلفة، ويوصى بتناولها باستمرار، وكما نعلم فهي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية لنمو وبناء الجسم.



تحسّن مزاجهم النفسي وياتوا يشعرون بمزيد من الانتعاش والحيوية. ووفقا لوزارة الزراعة الأمريكية، ينبغي أن يضع كبار السن في حساباتهم تناول ما يعادل حوالي كوبين من الفواكه، وما يقرب من ٢-٣ أكواب من الخضروات يوميا. والكوب الواحد من الفواكه هو ما يعادل نصف برتقالة كبيرة، وكوب واحد من الخضروات يساوي ثمرة الفلفل الأحمر الكبيرة، ويمكن أن تساعد الفواكه والخضار إذا أصبحت جزءا من النظام الغذائي الصحي في الحد من خطر السمنة، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان. وأشارت الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة، إلى أن تناول الفواكه والخضروات قد يحسّن أيضا الصحة العقلية للأفراد. وقد ذهب الدكتور تاملين كونر وفريق الباحثين الذي عمل معه في الدراسة إلى أبعد من ذلك. فقد شارك في هذه الدراسة ١٧١ طالبا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عاما، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات واستغرقت الدراسة مدة أسبوعين. وواصلت إحدى المجموعات نمطها الطبيعي في تناول الطعام، وقدمت لمجموعة أخرى حصصا إضافية من الفواكه والخضروات الطازجة (بما في ذلك الجزر وفاكهة الكيوي والتفاح والبرتقال) في كل يوم، في حين أعطيت المجموعة المتبقية قوائم

من الفاكهة والخضروات كجزء من نظام غذائي يومي، قد انخفضت لديهم احتمالات الإصابة بالأمراض مثل القلب والسرطان والسكري والسمنة. كما أن من بين فوائد الفواكه، أنها تحتوي على مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة التي تساعد في تقييد الشقوق الحرة التي تتكون نتيجة عوامل الهدم التي تحدث بالجسم ومن ثم تقوم بإتلاف الخلايا إذا لم يستطع الجسم التعامل معها. حيث لا يستطيع الجسم في بعض الأحيان التعامل مع الشقوق الحرة التي تتكون وفق عوامل داخلية بالجسم نتيجة العمليات الحيوية أو عوامل خارجية مثل الملوثات والتدخين وأشعة الشمس، حيث يحتاج الجسم وقتها إلى مضادات أكسدة خارجية تقوم بالتعامل مع الشقوق الحرة. وتلعب الألوان في الفاكهة دورا كبيرا في تركيز مضادات الأكسدة. ولكن فوائد الفواكه والخضروات لا تقتصر على الصحة البدنية. فقد أثبتت بحوث جديدة، أن زيادة استهلاك الفواكه والخضروات قد تحسّن من المزاج النفسي للأفراد خلال فترة لا تزيد على أسبوعين.

ووجد الدكتور تاملين كونر، رئيس قسم علم النفس في جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، وزملاؤه الذين قاموا بدراسة علمية جديدة، أن المشاركين في الدراسة من الذين تناولوا يوميا مجموعة إضافية من الفواكه والخضروات ولدة ١٤ يوما،

ترجمة / أحمد الزبيدي

يغفل الكثير من الناس إضافة الخضار إلى نظامهم الغذائي ربما لعدم معرفتهم بفوائدها أو لعدم الاعتماد على أكل الأغذية الصحية مثل الخضار. لكن من الأهمية إضافة الخضار إلى النظام الغذائي، حيث أن فوائد الخضار رائعة للجسم وتحافظ على الصحة وتحمي الجسم من الأمراض. ومعرفة القيمة الغذائية للخضار وفوائد الخضار الصحية للجسم ربما يشجع الناس على أكله والمداومة على أكله يوميا.

أغلب الخضروات تحتوي على كميات ضئيلة لا تذكر من الدهون والسعرات الحرارية، والخضار لا يحتوي على الكوليسترول والخضار مصدر رائع للعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم مثل البوتاسيوم والماغنيسيوم والفولات وفيتامين أ وفيتامين ج. وتحتوي الخضروات على كميات كبيرة من الألياف التي لها دور مهم في تنظيم الهضم. ويحتوي كذلك على كميات رائعة من مضادات الأكسدة التي تقي من الأمراض.

تناول الفواكه بشكل يومي يوفر فوائد كبيرة للجسم، فهي غنية جدا بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الضرورية للحفاظ على صحة الجسم. ووجد أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد

أسرار لصحة دائمة

هناك الكثير من أسرار الصحة لدى الناس، لكننا نذكر منها اليوم خمسة يمكن أن يُجمع عليها الأصحاء ومنها

١- النوم جيدا

النوم هو حجر الزاوية في الرفاه العقلي والجسدي للأصحاء، النوم الجيد يقوي الجهاز المناعي، ويساعد الجسم في توجيه طاقته نحو الشفاء وإصلاح الجروح وخلق خلايا جديدة، وتحسين المعلومات المهمة، الأصحاء ينامون ما لا يقل عن ٧ أو ٨ ساعات يوميا، ويذهبون للفراش في الوقت نفسه كل ليلة، والأهم أنهم لا يفترون إلى شاشة الهاتف والكمبيوتر قبل النوم.

٢- نظام غذائي صارم

الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة، رغم

هل يمكن أن تصاب بالسكري دون علمك؟

تشير تقارير منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٧، إلى وجود ١٧٤,٨ مليون مريض بالسكري حول العالم، لا



أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئ إياد حميد مجيد، يسأل: عن أسباب عسر الهضم وطرق علاجه؟

الخبائي أمراض الباطنية الدكتور محمد جابر يجيب: عسر الهضم من أبرز المشاكل الصحية التي تتعرض لها يوميا نتيجة العادات الغذائية السيئة أو الإصابة ببعض الأمراض مثل التهاب المعدة الجرثومية الحلزونية والقولون مما يستبب ألما شديدا وانتفاخا في البطن. وعن أسباب عسر الهضم يقول الدكتور جابر: إن أبرزها، الإفراط في تناول الطعام مع عدم المضغ الجيد من أبرز أسباب عسر الهضم والاضطرابات، الإكثار من تناول الأطعمة الحارة والدهنية، الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم والتخمة. تناول المشروبات الغازية والكافيين، التدخين من العادات السيئة التي تضر الصحة وتسبب عسر الهضم الشديد. الإفراط في استخدام المضادات الحيوية والمسكنات دون إشراف الطبيب.

تقدمهم في العمر، يتقيدون بنظام غذائي صحي وصارم، ورغم أن هناك العديد من الآراء المختلفة حول ما يعتبر أصح النظم الغذائية، فإن الأصحاء يركزون تقريبا على تناول الكثير من الخضروات، وتجنب المواد الحافظة الاصطناعية، والحد من الأطعمة المصنعة وتجنب إغراءات الوجبات السريعة.

٢- عدم استخدام السكر كل الدراسات تشير إلى التأثير السلبي لتناول السكر في صحة الجسم، فهو يضيف سعرات حرارية فارقة للجسم ويؤدي إلى زيادة الوزن، الطقس المشترك بين كثير من الناس الأصحاء أنهم لا يستخدمون السكر، وهو ما يعود عليهم بالفوائد الصحية التي لا تعد ولا تحصى، مثل الحفاظ على صحة القلب وثبات الوزن وتحسين المزاج.

٤- شرب الكثير من الماء الناس الأصحاء يشربون الكثير من الماء، لأنه يساعد في تخفيف وزنهم وتحسين وظائف الجسم ويقدم لهم الكثير من الفوائد الصحية المدهشة، مثل: إزالة النفايات، وترطيب البشرة، ونقل المواد الغذائية، وتخليص الجسم من السموم، إن كنت تريد التمتع بصحة جيدة فلا بد من اقتطاع نصف ساعة يوميا لممارسة الرياضة.

فقدان الوزن: إذا خسرت من وزنك ما بين ٥ و ١٠ كجم خلال شهرين إلى ٣ أشهر دون وجود سبب واضح، عليك مراجعة الطبيب. الجوع: من علامات السكري أيضاً الشعور المتجدد بالجوع مع عدم زيادة الوزن. التهابات الجلد: نتيجة ضعف تدفق الدم تحدث التهابات للجسم، وهي من العلامات التحذيرية للسكري. شفاء الجروح: من الإشارات المعروفة للسكري بطء شفاء الجروح.

Email: info@almadapaper.net

رسالة من القارئ أحمد جميل، يقول فيها: أخاف أن أصاب بارتفاع في ضغط الدم، هل يمكن أن أعرف طرق الوقاية من هذا المرض؟

الدكتور مجيد العبيدي إحصائي الأمراض القلبية والشرايين يجيب: مرضى الضغط المرتفع يمكنهم الحفاظ على المعدل الطبيعي لضغط الدم من خلال الاهتمام بطرق الوقاية المتمثلة في عدد من الخطوات: • التوقف عن التدخين والابتعاد قدر المستطاع عن مخالطة المدخنين. • ممارسة التمارين الرياضية يوميا إذا أمكن أو ٤ مرات أسبوعيا على الأقل، بمعدل نصف ساعة يوميا مثل المشي والجري الخفيف والسباحة. • الإقلال من إضافة الملح إلى الطعام ومن تناول الأغذية المملحة، كالمخللات والأغذية الجريفة والبطاطس المقلية والجبن زائدا والملح والمعلبات والشوربة المجففة والكانتش، ويفضل الإقلال من تناول الملح بقدر الإمكان، حيث إن جسم الإنسان يحتاج إلى نصف غرام فقط من الملح يوميا على الأكثر، أي ما يعادل ربع ملعقة صغيرة، بينما تبين أن الاستهلاك اليومي العام للملح يفوق الأربعة غرامات، مما يسبب في ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير. • الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم ومن الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته ويفضل قليل الدسم، وتناول الأسماك بشكل مناسب، أما البوتاسيوم، فيوجد في الموز وعصير البرتقال والمشمش والسبانخ والطماطم. • الإقلال من تناول الدهون المشبعة والكوليسترول، وهي موجودة في الأغذية الحيوانية، كالزبد والجبن واللحوم الحمراء وصفار البيض والكبد. • الإقلال من شرب القهوة والشاي قدر المستطاع. • الابتعاد عن التوتر والضغط النفسية.