تناول هذه الأطعمة بكثرة سيجعلك تعاني الصداع

معظم آلام الرأس التي يعانيها الإنسان هي آلام الرأس التوترية، وبالنسبة لبعض الأشخاص، فإن الأجواء المثقلة مثلاً بدخان السكائر أو بالعطور القوية، قد تسبّب لهم صداع الرأس، أما عند آخرين، فإن التوتر المفرط وقلة النوم كفيلين بأن يكونا السبب، ولكن هل فكرتم يوماً بأن الطعام الذي تتناولونه هو السبب بإصابتكم بالصداع؟ إذا كنت من الأشخاص الذين يعانون الصداع، فعليك الانتباه الى النظام الغذائي الخاص بك. هناك الكثير من الأطعمة التي تسبّب الصداع لدى الأشخاص الذين يتناولونها بكثرة. ومن هذه الأطعمة:

ترجمة / أحمد الزبيدي

١- مشروبات الدايت:
حيث اشتكى مستهلكو هذه المشروبات الخاصة بالحمية الغذائية من شعورهم بأعراض تتعلق معظمها بالدوار، وفقدان الذاكرة، والصداع. ويشير اخصائيو التغذية، الى أن السبب يعود الى احتواء هذه المشروبات على مادة (الاسبارتام) المسؤولة عن تحلية هذه المشروبات، لذلك فهم يوصون بالاعتدال في تناول هذه المشروبات.

٢- الموز الناضج والأفوكادو:
ربما سمعنا خبراء التغذية وهم يمتدحون تناول الموز والأفوكادو بسبب العديد من الفوائد الصحية لتناولهما، ولكن الموز الناضج والأفوكادو يحتويان أيضاً على نسبة عالية من مادة التيرامين. إن التيرامين (Tyramine) مادة توجد بشكل طبيعي في بعض الأطعمة، وهي تتشكل من تهدم البروتين الموجود في الطعام، وبشكل عام، كلما بقي الطعام الحاوي على كمية عالية من البروتين فترة أطول كان محتواه من التيرامين أكثر. تقول جينيفر كريجلر، من مركز استعادة الأعصاب في جامعة كليفلاند: "بعض الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من التيرامين يمكن أن تسبّب الصداع النصفي". حتى لو كان الشخص لا يعاني من الصداع النصفي، وارتفاع مستويات التيرامين لا يزال سبباً في الشعور بالصداع. وتشير كريجلر: «الموز الناضج والأفوكادو الناضجة يمكن أن يكونا سببين محتملين للشعور بالصداع لأنهما يحتويان على كميات عالية من التيرامين».

٣- الخبز:
وذلك بسبب احتواء الأطعمة مثل القمح، والمعكرونة على مادة الغلوتين (هو مركب بروتيني عبارة عن خليط من مادتي الغلوتنين والغليادين)، وخلطات التوابل ايضا قد تسبب مشكلات في الهضم (ناهيك عن مرض الاضطرابات الهضمية)، ولكن بالنسبة للبعض، فإن الصداع يمكن أن يكون أيضاً أحد أعراض الحساسية من الغلوتين.. ولكن، وفقاً لمايكل غريغور، أحد اخصائيي التغذية، ينبغي استبعاد مرض الاضطرابات الهضمية قبل التحول إلى نظام غذائي خالٍ من الغلوتين.

٤- الآيس كريم:
عادةً يشعر الجميع بالبهجة في بداية تناولهم الآيس كريم، ولكن فجأة تتحول مغامرتك اللذيذة الى كابوس عندما تبدأ معاناتك بسبب ما يعرف "بصداع الآيس كريم". ولحسن الحظ، فإن آلامه تزول بعد دقيقة أو اثنتين في وقت لاحق. والسؤال الغامض هو: لماذا تأتي نوبة الصداع هذه بقوة ثم تختفي سريعاً ؟ ان إدخال طعام بارد جداً مثل الآيس كريم إلى الحلق، قد يسبب انقباضاً منعكساً في الأوعية الدموية المحيطة برأسك. وعندما تفكر في آخر "صداع آيس كريم" عانيت منه، سيتملكك شعور مزعج!

٥- المقبلات :
بعض أنواع المقبلات التي قد تحتوي على أنواع من المكسرات والزيتون والمخلل ومنتجات مثل جبس الذرة هي اكثر الأنواع المعروفة لدينا، وهذه أيضاً تحتوي على نسب مرتفعة من مادة التيرامين. وتقترح مؤسسات التغذية الحدّ من تناول التيرامين للمساعدة في السيطرة على الصداع. ومستويات التيرامين يمكن أن تزيد في الأطعمة التي يتم تخزينها لفترات طويلة من الزمن مثل المخللات.

٦- العلكة:
إن مضغ قطعة من العلكة لبضع دقائق بعد وجبة غداء دسمة ربما لن يؤدي إلى الصداع، ولكن إذا تعودت على مضغ العلكة بشكل متكرر، فإن الأمر يختلف، فمضغ العلكة بشكل مفرط يؤذي الفكين. وفي دراسة صغيرة أجريت مؤخراً، وجد أن ١٩ من ٣٠ مراهقاً، تعوّدوا على مضغ العلكة يعانون الصداع المزمن وزال عنهم الصداع عندما توقفوا عن مضغ العلكة. وعلى الرغم من أن الدراسة تركز على المراهقين، إلا أن الشيء نفسه ينطبق على البالغين.

٧- الأجبان:
يكون طعم الجبن القديم عادة أفضل من الجديد، والمعروف عن الأجبان أنه كلما كان عمرها اطول كلما كان مذاقها أطيب، ولكن مرور فترة طويلة على انتاجها يجعلها تحتوي أيضاً على المزيد من مادة التيرامين . وهذا حال اغلب انواع الجبن مثل: الشيدر، والفيتا، ويمتاز الجبن السويسري باحتوائه على نسب عالية من مادة التيرامين، والتي يمكن أن تؤدي الى الصداع النصفي.

٨- المشروبات الكحولية:
تناول قدحٍ من النبيذ هو الشيء الذي نفعله غالباً للاسترخاء في نهاية اليوم، ولكن بالنسبة للبعض، فإنه يمكن أن يؤدي الى شعور بالصداع. فالنبيذ الأحمر والبيرة، وأنواع الكحول الأخرى، تحتوي على مستويات عالية من مادة التيرامين. "والسبب في ذلك هو أن التيرامين هو حمض أميني ولسوء الحظ، فيمكن لبعض الظروف أن تمنع انهيار هذا الأحماض الأمينية، كما هو الحال عندما يتناول الشخص مضادات الاكتئاب لفترة معينة.

٩- اللحوم الباردة:
ساندويتشات اللحوم الباردة يمكن أن تجعلك تشعر بالصداع بعد تناولها. وبالإضافة الى احتوائها على مستويات عالية من مادة التيرامين، فإنها تحتوي على المكملات الغذائية مثل النترات التي يمكن أن تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ عند بعض الناس. والصداع الناجم عن هذه النترات ليس سهلاً، لأنه عادة ما يسبب ألماً على كلا الجانبين على الرأس.

١٠- الملح:
يتسبّب الملح المضاف على طعامنا بالشعور بالصداع لاحتوائه على الصوديوم وهناك "كمية كبيرة من الصوديوم في نظامنا الغذائي توجد في بعض الأطعمة المعلبة، وبعض الناس قد لا يدركون أن الجبن والحساء المعلب والخضروات المعلبة، تحتوي على الصوديوم"، ويقول أحد المختصين في التغذية. "أشارت دراسة أجريت في العام الماضي، إلى وجود صلة بين تناول الصوديوم بكثرة والشعور بالصداع. ومع ذلك، فمن غير الواضح بالضبط، ماذا يحدث في الجسم عند تناول الصوديوم وهناك حاجة إلى مزيد من البحوث".

١١- الشوكولاتة:
رغم أنه خبر مؤسف، لكنه صحيح: فهذه الجرعة اللذيذة من السعادة التي تمنحنا إياها الشوكولاتة، يمكن أن تسبّب لنا صداعاً. الشوكولاته تحتوي على بعض المواد التي قد تكون سبباً في الشعور بالصداع مثل: (الكافيين، والتيرامين،). وفي حين أن هذا المزيج قد يجعل بعض الناس يشعرون بالاسترخاء، لكنه يسبّب الشعور بالصداع لدى اشخاص آخرين.

■ **عن موقع ريدرز دايجست**

غذاؤك دواؤك

4 أغذية تهدّد شعرك

لا يرتبط ظهور الشيب فقط بكبار السن، فيمكن أن تعانيه أيضاً الفتيات صغار السنّ، نتيجة بعض العادات السيئة خلال الحياة اليومية.

حذّرت مجلة "فرويندين" الألمانية من أن بعض الأغذية تهدّد الشعر بالشيب المبكر، وهي:

– السكر

أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال، أن الأغذية المحتوية على الكثير من السكر الصناعي تثبط وظيفة فيتامين E المهم لنمو الشعر. كما أن السكر يحول دون امتصاص البروتينات، التي تشكل الأساس للشعر والأظافر والأسنان.

– الأطعمة الجاهزة

تندرج الجلوتامات ضمن مُكسبات الطعم، وهي توجد في الأطعمة الجاهزة، مثل معلبات الخضروات والمجمدات. وتؤثر الغلوتامات بالسلب في عملية الأيض، التي تتمتع بأهمية كبيرة لصحة الجسم بصفة عامة، وصحة الشعر بصفة خاصة.

– البروتين الحيواني

يعزز الإفراط في تناول البروتينات الحيوانية الموجودة في الأسماك واللحوم في فرص حدوث الشيب المبكر لأن الجهاز الهضمي لا يمكنه هضم بروتينات معينة، ويقوم بتحويلها مباشرة إلى حمض اليوريك "الحمض البولي". ويتسبب الإنتاج المفرط لحمض اليوريك في الشيب المبكر للشعر.

– مُكسبات اللون ومواد التحلية

تتسبب الأطعمة المحتوية على مُكسبات اللون ومواد التحلية الصناعية في فقدان الشعر للونه الطبيعي على نحو مبكر.

(د ب أ)

أنت تسأل والطبيب يجيب

Email: info@almadapaper.net

القارئ عناد ثائر، يسأل: عن أسباب الغثيان عند الاستيقاظ صباحاً ؟

الدكتور الاختصاص فاضل بدران يجيب: أن أسباب الغثيان عند الصباح عديدة، وقد وجد الأطباء أن أهم الأسباب هو التهاب المعدة المزمن . وتتنوع أسباب الإصابة بالتهاب المعدة المزمن وأكثرها الإصابة بالبكتيريا أو اللولبية المعدية والتهاب المعدة المزمن المرتبط بالحمية وأندرها التهاب المعدة المناعي. أو الإصابة بقرحة معدية وتتطور بعد التهاب معدة مزمن (ولهذا أشيع أن أسبابها أيضاً هي الإصابة ببكتيريا) أو بشكل حاد (كالقرحة الدوائية بعد استعمال مضادات الالتهاب غير السينير وئيدية أو نتيجة الضغط النفسي وهناك أيضاً علاقة الاكتئاب بهذه الأعراض وهي علاقة قوية جداً. فالاكتئاب يرفع من مستويات الكورتيزول (هرمون الضغط النفسي أو الستر يس) وارتفاع الكورتيزول يزيد إعراض القرحة المعدية سوءاً، و بالتالي الاحساس بما يشبه انحسار المعدة.

القارئة أم محمد، تسأل: أعاني حساسية في الأنف فما العلاج ؟

الدكتور حميد ظافر، استشاري الأنف والأذن والحنجرة يجيب عن السؤال قائلاً: قد يصاب بعض الأشخاص بحساسية الأنف، وقد يحدث أحياناً بعض المضاعفات، التي تستدعي أحياناً إجراء تدخل جراحي. ويشير الدكتور أيسر بسالي، استشاري الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن الجراحة ليس لها دور مباشر في علاج حساسية الأنف أو الجيوب الأنفية، ولكن المريض قد يحتاج لها حال حدوث مضاعفات مثل تكوّن لحميات عنقودية بالأنف، مما يؤدي إلى تراكم الإفرازات وانسداد كامل بمجرى التنفس أو نمو فطريات تملأ فراغات الجيوب الأنفية أو في وجود اعوجاج للحاجز الأنفي، مما يعوق تهوية أحد الجيوب وخروج الإفرازات منها. ويضيف د. أيسر، أننا نلجأ للجراحة لحل هذه المشكلات حلاً جذرياً، وتشهد هذه العمليات حالياً، وبخاصة بعد أن لاقت المناظير الجراحية نجاحاً كبيراً وبنتائج مبهرة، حيث يغادر المريض المستشفى مباشرة، بعد إجراء العملية وبدون حشو أنفي كالسابق، ويعود لعمله في اليوم التالي من العملية دون أية مضاعفات، ويمارس حياته الطبيعية بشكل كامل.

3 صحتك

■ **ترجمة: حامد أحمد**

دراسة: تدخين سيكارة واحدة باليوم تلحق ضرراً كبيراً بصحتك

التخلّي عن التدخين بشكل كلّي شيء جيد وهدف نبيل، ولكن مجرد تقليل كمية السكائر التي تتناولها، بدلاً من الإقلاع عنها نهائياً هذا لايعني بأنه سيكون له مردود صحي عليك كما تتوقع، عندما يتعلق الأمر بمخاطر تناول التبغ على الإنسان حتى لو كانت بتدخين سيكارة واحدة باليوم . وأظهر بحث جديد نشر هذا الأسبوع في صحيفة BMJ الطبية، بأن تقليل معدل التدخين قد لايحسّن من صحة الفرد كما يعتقد كثير من الناس. وتوكد هذه الدراسة، بأن تدخين سيكارة واحدة باليوم فقط، تحمل مايقارب ٥٠٪ من الخطر المضاعف لتطور أمراض القلب والجلطة المترتبة على تدخين ٢٠ سيكارة باليوم . إنه بحث جديد يتعارض مع ما اعتقده كثير من الناس سابقاً في أن تدخين عدد أقل من السكائر من شأنه أن يقلل من المخاطر المتوقعة على صحتهم .وللتحقق من تأثيرات تدخين سيكارة واحدة باليوم، راجع الباحثون من معهد السرطان في جامعة كلية لندن النظر في ١٤١ دراسة سابقة، بحثت في خطر التعرض لسكتة قلبية ومرض القلب المصاحب لتدخين سيكارة واحدة أو خمس أو ٢٠ سيكارة باليوم . أظهرت استنتاجاتهم، بأن الرجال الذين يدخّنون سيكارة واحدة باليوم، تتضاعف لديهم خطورة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٦٪ وخطورة الإصابة بالجلطة بنسبة ٢٥٪ مقارنة مع أقرانهم من غير المدخنين. أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج أعلى بكثير، حيث تتضاعف لديهن خطورة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٥٧٪ وخطورة الإصابة بالجلطة بنسبة ٣١٪ مقارنة مع أقرانهن من غير المدخّنات . تؤكد نتائج الدراسة، أنه من أجل التخلص من مخاطر التدخين طويلة الأمد بشكل حقيقي، فإن تقليل معدل التدخين هو ليس بالحل الكاف، ولكن الإجراء الفعّال الوحيد هو بالإقلاع عنها نهائياً، وقال رئيس فريق الباحثين الطبيب، الان هاكشو، من جامعة كلية لندن "بالنسبة للأشخاص المدخّنين، فإن عليهم اللجوء الى أي مساعدة يمكنهم اتباعها للإقلاع عن التدخين حتى لو تضمن ذلك اللجوء الى استخدام السيكارة الالكترونية، اذا كانت تساعدهم للتوصل الى الاقلاع عن التدخين بشكل كامل ."

عن موقع ABC News

السندويتشات قد تحمل ضرراً بيئياً موازياً للسيارات

خلص باحثون في جامعة مانشستر البريطانية، إلى أن الاستهلاك السنوي للسندويتشات في بريطانيا يحمل الأثر البيئي عينه كاستخدام أكثر من ثمانية ملايين سيارة سنوياً. وبحسب الجمعية البريطانية للسندويتشات، تشهد بريطانيا استهلاك ١١,٥ مليار سندويتش سنوياً، نصفها يُحضّر منزلياً والنصف الآخر يُشترى من المتاجر. هذا الاستهلاك السنوي «ينتج في المعدل ما يوازي ٩,٥ ملايين طن من ثاني اكسيد الكربون، أي ما يعادل انبعاثات الاستخدام السنوي لـ٨,٦ ملايين سيارة»، بحسب الاستاذة اديسا ازاباغيتش في تصريحات أوردتها الجامعة.

وقد درس الباحثون البصمة الكربونية لأربعين نوعاً من السندويتشات المختلفة. وتبيّن لهم أن أسوأ هذه الشطائر على صعيد الأثر البيئي هي التي تحوي دهون الخنزير وتلك التي تحوي الجبن أو القريدس.

وأشار الباحثون إلى أن السندويتش الأسوأ لناحية البصمة الكربونية هو ذلك الذي يتم تناوله عادةً عند الفطور، ويتألف من البيض ولحم الباكون والنقانق. وقال معدّو الدراسة، إن هذا السندويتش يتسبب بانبعاثات قدرها ١٤٤١ غراماً من ثاني اكسيد الكربون أي ما يوازي الانبعاثات الصادرة عن سيارة لمسافة ١٩ كيلومتراً. وتشير الجمعية البريطانية للسندويتشات، إلى أن تمديد مدة حفظ السندويتشات من خلال تمديد مهلة صلاحيتها من شأنه توفير ما لا يقل عن ٢٠٠٠ طن من النفايات سنوياً.

أطباء يحذّرون من مخاطر لعب الأطفال المستعملة على صحتهم

حذّر علماء في بحث جديد لهم، من خطورة استخدام الأطفال للعب بلاستيكية مستعملة، لما تحملهُ من مخاطر على صحتهم، مشيرين الى أن قطع البلاستك في هذه اللعب، تحوي مواد كيمياوية خطرة لا تتطابق مع أدنى شروط السلامة المتبعة .

وكشف العلماء، وجود تركيز عال من عدة مواد كيمياوية خطرة في المادة البلاستيكية للعب المستعملة، بضمنها مادة الانتيمون والباريوم والبروم والكادميوم والكروم والرصاص ومادة السيلينيوم الموجودة في كثير من مععبات البناء واللعب البلاستيكية الأخرى والأشياء التي على شكل حلّي، والتي غالباً ما تكون بلون أحمر أو اصفر أو أسود، التي تعد مواد سمية مزمنة واطئة المستوى للأطفال عبر فترة مطوّلة من الزمن .

وقام فريق باحثين من جامعة، بليموث، البريطانية بتحليل ٢٠٠ لعبة بلاستيكية مستعملة وجدوها في بيوت ودور حضانة الأطفال ومحال خيرية منتشرة في جنوب غرب انكلترا. تضمنت هذه اللعب سيارات وقطارات ومكعبات بناء وشخصيات وقطع ألعاب صغيرة ومن جميع الأحجام، بحيث يمكن قسم من الأطفال الصغار أن يضعوها في فمهم . اختبارات أخرى أظهرت أن كثيراً من هذه اللعب البلاستيكية، تطلق كميات من مواد البرومين والكاديوم والرصاص الكيمياوية التي تفوق المعدلات المسموح بها وفق مواصفات سلامة المجلس الأوربي للعب الأطفال. ترأس فريق البحث الطبيب المختص بعلوم البيئة، اندرو تيرنر، الذي استخدم طيف ضوء الأشعة السينية لتحليل وجود هذه العناصر الكيمياوية في لعب الأطفال الشخصية . وقال تيرنر، إن هذا البحث هو الأول من نوعه، وحذّر من مغبة اقتناء هذه اللعب المستخدمة (البالات) لرخص ثمنها لما تحويه من مواد كيمياوية ملوثة تشكل خطورة على صحة الأطفال الصغار .

وأضاف الطبيب بقوله "على الجهات المصنعة للألعاب، أن تلتزم بمعايير السلامة المتبعة في استخدام مواد بلاستيكية فيها أدنى نسبة من المواد الكيمياوية، وهذا ما ننصح به في خطوط الإنتاج الجديدة للعب الأطفال لتلافي هذه المخاطر ."

عن موقع BT com