10 نصائح لغذاء صحي

□ بغداد / اسراء الخالدي

قد لا تكون التغذية سبب المشاكل الصحية الوحيد، لكنها أحد العوامل الرئيسة. والمشجع أن هذا العامل يسهل معالجته، فعلى الرغم من أنه قد يمثل عامل خطر على صحتنا أحيانا، فإنه يقينا من أمراض كثيرة أيضا. يستمد الجسم مواد مغذية (فيتامينات، زيوت، كالسيوم، حديد...) من مختلف الأطعمة، لتأمين حسن سير الأعضاء، والمساعدة على نمو الطفل في حالة الحمل، وإفراز الحليب لدى الأم.. ويذكر أنه لا يتوافر مصدر غذائي واحد يجمع المواد الغذائية كافة، لذلك لا بد من تنويع الأطعمة لتزويد الجسم بكل ما يحتاجه. تكمن القاعدة الأساسية في «تناول مختلف أصناف الطعام» بكميات معقولة: فاكهة وخضار، خبز وحبوب وبطاطا، حبوب مجففة، حليب ومشتقاته، مواد دهنية، لحوم، أسماك، بيض، ومشروبات. كذلك لا بد من اختيار منتجات قليلة الدسم، خصوصا في فئة مشتقات الحليب.

١- تناولوا الفاكهة والخضار

لا تحرموا أنفسكم من الفاكهة والخضار الطازجة، نيئة كانت أو مطبوخة. استخدموا طرق الطبخ بالمياه أو على البخار، أي من دون دهون. كذلك اعتمدوا الاعتدال في استهلاك الدهون، لاسيما تلك الموجودة في اللحم ومشتقات الحليب، وابتعدوا قدر المستطاع عن الملح. أما المياه فهي المشروب الوحيد الضروري.

٢- كلوا وتحركوا

وازنوا بين الحصص الغذائية من جهة، وما تستهلكون من طاقة من جهة أخرى، مع الأخذ بعين الاعتبار أن نشاطنا بات قليلا بفعل التطور في مجتمعاتنا المليئة بالسيارات، والسلالم الكهربائية، والأدوات المنزلية الكهربائية، إضافة إلى عملنا المكتبي، ومشاهدة التلفزيون، واستخدام الحاسوب، وألعاب الفيديو... لذلك يجب استهلاك الطاقة عبر القيام بتمارين رياضية يومية.

٣- استمتعوا

الطعام متعة تتشارك فيها الحواس كافة. فالاستهلاك الغذائي المتنوع خلال النهار يساعد في الحفاظ على صحتنا، لأنه يسمح لجسمنا بامتصاص كمية مناسبة من عناصر غذائية يحتاجها. كذلك يؤمن لنا الإحساس بالمتعة الذي يغمرنا عند تذوق طعام نعشقه، وحالة من الارتياح تحفز عملية الهضم.

٤- نكهوا طعامكم

الطعام غير المتنوع الذي يفتقر إلى النكهة، ويؤكل بسرعة، يجبر الجسم على تناول كميات كبيرة، وتخزين الأوساخ، وتوليد مشاكل في عملية الأيض، مما يؤدي إلى إصابتنا بأمراض. لذلك تبرز أهمية العلاقة بين النكهة والصحة.

٥- اختاروا أنواعا لذيذة من الأكل الصحي الأكل الصحي لا يعني شطب كل ما هو لذيذ وشهي. فالمطبخ الصحي يسير جنبا إلى جنب مع المطبخ الشهي. أثبتت الدراسات أن راحتنا الجسدية تعتمد على التوازن بين مختلف العناصر الغذائية وانسجام النكهات في ما بينها. فتنويع الغذاء، واختيار الطعم الذي يناسبكم بين الفاكهة الطازجة والموسمية وتفضيل النوعية على الكمية، أحد الأسرار التي ستجعلكم تتمتعون بالرشاقة وبصحة جيدة.

٦- كيفوا غذاءكم

الإفراط في تناول أطعمة باردة ينعش الجسم، ويبطئ عملية الهضم، ويجبر المعدة على استخدام كمية مفرطة من الطاقة، وربما يشعركم ببعض التعب. يشكل «الغذاء المتكيف» وسيلة للحفاظ على توازن الجسم والوقاية من الأمراض. وفي بعض الحالات، قد يشفي من الأمراض. يتمتع كل غذاء بقوة تهدف إلى تقليص أعضائنا أو توسيعها.

٧- لا تهملوا الفطور

من ينسى تناول وجباته الصباحية يقلل قدراته الفكرية خلال النهار. احصلوا على غذاء متنوع ومتوازن كي يكون أداء جسمكم فاعلا ومتكاملا خلال النهار. لذلك يجب شحن دماغنا يوميا (يفضل في فترة الصباح) بالغلوكوز. اختاروا إذا الحليب أو أحد منتجاته كاللبنة أو الجبنة الغنية بالكالسيوم. أما الحبوب فتزودكم بالطاقة. وللحصول على الفيتامينات تناولوا الفاكهة الطازجة أو عصيرها كالليمون أو التفاح. بإمكانكم أيضا ارتشاف مشروب ساخن أو بارد (قهوة، شاي، شوكولا، ماء).

٨- ابتعدوا عن اللحم

نوعوا مصادر البروتينات الضرورية لجسمكم. لكن الأهم أن تتناولوها ثلاث أو أربع مرات فقط أسبوعيا. اعلموا أن ٣٠٠ غرام من اللحم يحتوي على ما يعادل ست ملاعق كبيرة من الزيوت (الدهون). يفضل إذا اختيار اللحوم البيضاء غير الغنية بالدهون.

٩- عليكم بالأسماك

اختاروا من دون تحفظ الأسماك والقشريات الغنية بالأحماض الأمينية والحديد. بوسعكم استهلاكها من دون اعتدال.

١٠- اشربوا المياه

لا تنسوا أن عليكم شرب ليتر ونصف الليتر من المياه يوميا لإزالة السموم من الجسم. شرب المياه خلال تناول الطعام لا يعيق عملية الهضم ولا يزيد الوزن. بل على العكس، عبر إضافتها إلى محتوى المعدة، تعطي المياه إحساسا بالشبع.

في المقابل، لا ينصح بشرب المياه الغازية، لاسيما إن كانت المعدة حساسة.

انت تسأل والطبيب يجيب

ما الصداع النصفي وما طرق علاجه؟

يسأل قارئ: أعاني من صداع نصفي شديد، ولكن أريد معرفة ما أسباب الإصابة به؟

يجيب الدكتور عمر عبد الأحد، استشاري الأعصاب، بأنه لا توجد أسباب محددة لظهور الصداع النصفي، حيث تختلف من شخص لآخر، وقد يحدث نتيجة لأسباب مختلفة منها الضغط العصبي أو عند تناول بعض الأطعمة كما قد يصيب المرأة أثناء فترة الحيض.

ويضيف أن هناك بعض العادات الخاطئة التي قد تؤدي إلى حدوث الصداع النصفي مثل عدم تناول وجبات أساسية أثناء اليوم أو عند ممارسة الرياضة بطريقة مجهدة، ويقوم الطبيب بتشخيص الصداع النصفي عن طريق الأعراض التي يصفها المريض وأيضا التاريخ المرضي له، وقد يطلب إجراء فحوصات على الرؤية ويقوم باختبارات حول مدى توازن الجسم، كما توجد بعض الفحوصات كإجراء أشعة مقطعية أو أشعة بالرنين المغناطيسي لرؤية المخ بشكل كامل.

ويرى الطبيب أن العلاج يكون عن طريق تناول المسكنات العادية كالأسبرين ولا يجب تناول مسكنات تحتوي على مكونات غير أولية، حيث تكون أخطر وأشد تأثيرا، خاصة على المعدة وعندما تكون المسكنات عديمة المفعول يجب تناول بعض الأدوية التي تؤخذ تحت إشراف الطبيب وتعمل على إيقاف الصداع النصفي، وهناك نوعان من الأدوية أحدهما يتم تناوله عند الإصابة بصداع نصفي لكن بشكل غير دوري، والعلاج الآخر في حالة الإصابة بالصداع النصفي بشكل مزمن.

السر وراء الإفراط في تناول الطعام

□ لندن / يو بي اي

أشارت صحيفة الـ "أكسبرس" البريطانية إلى أن "الجذور الحرة" هي نوع من الجزيئات المرتبطة بالشيخوخة والتي تلف الأنسجة وتعتبر ضرورية لقطع الشهية. وأضافت الصحيفة: "في دراسة لدوائر الدماغ التي تتحكم بالجوع، وجد العلماء في كلية الطب بجامعة ييل في الولايات المتحدة، أن الآليات الجزيئية التي تتحكم في الجذور الحرة هي السبب الأساسي في زيادة الشهية".

وأجرى الباحثون عدداً من التجارب التي أظهرت أن "الجذور الحرة" قطعت شهية الفئران السمينة من خلال تعزيز الشعور بالشبع والامتلاء عبر عصب الميلانوكورتين. ونقلت الـ "اكسبرس" عن معد الدراسة الرئيسي تاماس هورفاث، وهو أستاذ في أبحاث الطب الحيوي قوله: "من ناحية، لا بد من وجود هذه الجزيئات لأنها ضرورية للتوقف عن الأكل. ومن ناحية أخرى، إذا تعرضت هذه الجزيئات لضرر ما، قد تتلف الخلايا وتسرع في عملية الشيخوخة".

ورأى العلماء أن ارتباط الجذور الحرة بهذه الجزيئات وتأثيرها على عملية الشيخوخة يفسر صعوبة وضع استراتيجيات علاجية للسمنة من دون آثار جانبية خطيرة.

وفي دراسة أخرى كشف باحثون استراليون عن سر اكتساب بعض الأفراد وزناً زائداً مع تقدمهم بالسن، فقد أوضحت دراسة أجروها مؤخراً وجود ارتباط بين ضعف التحكم بالشهية عند الفرد، وزيادة استهلاكه للمواد النشوية.

ويوضح الباحثون؛ أن الخلايا الدماغية التي تحكم الشهية، قد تصاب بضمور مع تقدم الفرد بالسن، فيكتسب المزيد من الوزن.

وطبقاً للدراسة فإن المركبات المعروفة بالجذور الحرة Free radicals، والتي تنتج في الجسم بشكل طبيعي، تهاجم الخلايا العصبية المثبطة للشهية، بعد تناول الوجبات، وخصوصاً إذا ما احتوت الأخيرة على السكر والنشويات، ليسهم ذلك في زيادة كميات الطعام التي يأكلها الفرد منا، كما أظهرت النتائج أن الجذور الحرة تهاجم كذلك الأعصاب المسؤولة عن الشعور بالجوع، إلا أن بروتينات خاصة تقوم بحمايتها.

ويقول الدكتور زين أندروز، المختص بعلم الأعصاب من جامعة موناش الاسترالية، وعضو فريق الدراسة: يتسبب هذا الهجوم على الخلايا المثبطة للشهية، بإحداث اضطراب بين حاجتنا للأكل، والإشارات الموجهة للدماغ للتوقف عن الأكل.

موضحاً بأن الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥-٥٠ عاماً هم الأكثر عرضة لهذا الخلل، والذي ينطوي على حدوث تلف في الخلايا العصبية، التي تقول للشخص بأن يتوقف عن تناول الطعام. كما يرى أندروز بأن الأنظمة الغذائية الغنية بالنشويات والسكريات شاعت في المجتمعات الحديثة، خلال العقود الماضية، ما أدى إلى زيادة العبء الملقى على الجسم، لينتهي ذلك بموت مبكر لخلاياه. ويأمل الباحثون أن يتوجهوا مستقبلاً لدراسة تأثير الحميات الغنية بالنشويات، على بقية الخلايا الدماغية، وعلاقتها بزيادة مخاطر الإصابة ببعض الأمراض العصبية كالشلل الرعاشي.

الرياضة المنتظمة تطيل العمر ثلاث سنوات

هل تمارس الرياضة بشكل يومي منتظم؟ إن لم تكن تمارسها فحاول من اليوم الممارسة المنتظمة لها، لأنك بذلك تكون قد ضمنت حياة أطول وعمرا مليئا بالصحة، فهذه النتيجة الهامة تمكن باحثون من التوصل إليها، وأكدوا أن ممارسة ١٥ دقيقة فقط من التمارين الرياضية المعتدلة بصورة يومية قد تطيل عمرك ثلاث سنوات.

وصرح الباحث تشي بانج ون بأحد المعاهد الوطنية للبحوث الصحية في تايوان، والذي أشرف على الدراسة: أن تخصيص ١٥ دقيقة يوميا لممارسة تمارين رياضية معتدلة مثل المشي السريع سيعود بالفائدة على أي شخص.

وأضاف قائلا، إن هذا يناسب الرجال والنساء والصغار والكبار والمدخنين والأصحاء والمرضى، هذه هي النصيحة المثالية التي يعطيها الأطباء لجميع أنواع المرضى الذين يفحصونهم؛ حيث قام الباحثون بفحص أكثر من ٤١٦ ألف شخص لمدة ١٣ عاما من خلال تحليل سجلاتهم الصحية وتسجيل مستويات النشاط البدني في كل عام، ونشرت نتائج الدراسة في دورية (لانست الطبية، وبعد الأخذ في الاعتبار الاختلافات في العمر والوزن والجنس ومجموعة من المؤشرات الصحية، وجد الباحثون أن ١٥ دقيقة فقط من التمارين الرياضية المعتدلة يوميا أدت إلى زيادة العمر المتوقع ثلاث سنوات مقارنة بأولئك الذين لم يمارسوا الرياضة.

عشّاق الشيكولاته أقل إصابة بأمراض القلب

أكدت دراسة علمية، أن من يأكل شيكولاته كثيراً والذين يتناولون منتجات الكاكاو أقل تعرضاً للجلطة القلبية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية، بنسبة ٣٧٪ مقارنة بالذين لا يتناولون الشيكولاته إلا في حدود ضيقة.

وأكد معدو الدراسة تحت إشراف أوسكار فرانكو من جامعة كامبريدج الإنكليزية في الدراسة التي ستنشر في مجلة "بريتيش ميدكال جورنال"، أن نسبة الإصابة بالجلطة القلبية أقل بواقع ٢٩٪ بين عشاق الشيكولاته، ومع ذلك فإن الخبراء حذروا من تناول الشيكولاته بلا حدود. وقام الباحثون خلال الدراسة التي أعلن عنها اليوم في باريس بتحليل بيانات سبع دراسات شملت ١١٤ ألف مشارك، وتضم هذه الدراسات دلائل على احتمال أن تكون مادة فلافونويد الموجودة في الشيكولاته مفيدة للصحة.

وفلافونويد هي مجموعة من الألوان النباتية توجد بشكل خاص في ثمار الفاكهة والخضراوات والشاي، وهي تجتذب ما يعرف بالجذور الحرة، وعناصر شديدة الاستعداد للتفاعل وضارة بالجسم.

وأشار الباحثون إلى ضرورة إجراء دراسات أخرى لتأكيد التأثير الإيجابي المحتمل للشيكولاته، حيث إن الدراسة لم تشمل على سبيل المثال ما إذا كانت أنواع بعينها من الشيكولاته هي التي تحدث هذا التأثير الإيجابي المرجح للشيكولاته، بالإضافة إلى أن الشيكولاته العادية غنية جداً السعرات الحرارية، ما جعل الباحثين يؤكدون أن الاستهلاك المفرط للشيكولاته يؤدي إلى زيادة الوزن الذي يعرض صاحبه لخطر الإصابة بضغط الدم والسكر وأمراض القلب والدورة الدموية.

كيف نحمي أنفسنا من خطر التعرض لاشعة الشمس

□ بغداد / المدى

هناك العديد من الخطوات التي يجب على الفرد إتباعها للحماية من أشعة الشمس المحرقة، وقد أظهرت منظمة الصحة العالمية تلك الخطوات كالتالي:

توفر الظّلال والنظّارات والألبسة والقبعات أفضل الحماية، ولا بد من استخدام مادة حاجبة لأشعة الشمس على أطراف الجسم التي تبقى معرضة، مثل الوجه واليدين. ولا ينبغي على الإطلاق استخدام المواد الحاجبة لتمديد فترة التعرّض لأشعة الشمس.

يجب الحد من فترة التعرض لأشعة الشمس في منتصف النهار، حيث تبلغ قوة أشعة الشمس فوق البنفسجية ذروتها بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثانية بعد الظهر، وبالتالي يتعيّن الحد من التعرّض لأشعة الشمس خلال تلك الفترة.

يجب الاطلاع على مؤشر الأشعة فوق البنفسجية، والاطلاع على هذا المؤشر الهام من الأمور الأساسية للقيام بأنشطة في الهواء الطلق بشكل يحول دون التعرض المفرط لأشعة الشمس، ولا بد من الاحتماء من أشعة الشمس عندما يتوقّع هذا المؤشّر مستويات إشعاع متوسط أو مرتفع.

التظلل بكثرة، فلابد من البحث عن الظل عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية في ذروتها، غير أنه يجب عدم إغفال أن وسائل التظلّل من قبيل الأشجار أو المظلات أو السُرادقات لا توفر حماية تامة من أشعة الشمس.

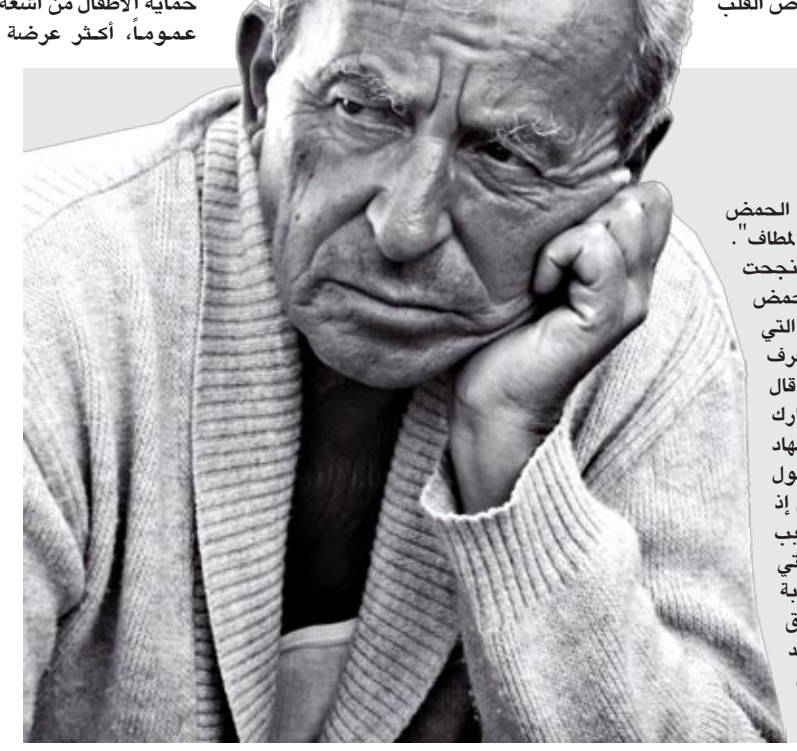
ارتداء ملابس وقائية، توفر القبعات الواسعة الحافة حماية جيدة من أشعة الشمس للعينين والأذنين والوجه وظهر العنق، وتسهم النظّارات التي توفّر حماية من الأشعة فوق البنفسجية "ألف" و"باء" بنسبة ٩٩٪ إلى ١٠٠٪ في الحد بشكل كبير من الأضرار التي تصيب العين جراء التعرّض لأشعة الشمس، كما توفّر الملابس الفضفاضة المنسوجة بشكل جيد، التي تغطي أكبر مساحة ممكنة من الجسم، حماية إضافية من أشعة الشمس.

استخدام مادة حاجبة لأشعة الشمس، ينبغي الإكثار من استخدام حاجب واسع الطيف ضدّ الأشعة فوق البنفسجية يبلغ مؤشر الحماية التي يضمنها ١٥ فما فوق، وينبغي تكرار استخدامه في كل ساعتين أو بعد العمل أو السباحة أو اللعب أو ممارسة أنشطة في الهواء الطلق.

تلافي أجهزة اسمرار البشرة والمصابيح الشمسية، تزيد أجهزة اسمرار البشرة والمصابيح الشمسية من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد، وبإمكانها إلحاق أضرار بالأعين غير المحمية، وعليه لا بد من تجنّبها كلياً.

حماية الأطفال من أشعة الشمس، يُعد الأطفال، عموماً، أكثر عرضة من البالغين للأخطار البيئية، لذا ينبغي حمايتهم من أشعة الشمس فوق البنفسجية أثناء قيامهم بأنشطة في الهواء الطلق، كما يجب الحرص، دوماً، على إبقاء الرضّع تحت الظلّ.

الإجهاد وارتباطه بالشيب



توصلت دراسة بحثية حديثة إلى أن الإجهاد يلعب دوراً مباشراً في إصابة الشعر بالشيب (أي تحول لونه إلى اللون الرمادي).

تبين وفق دراسة حديثة أنه حين يشعر الإنسان بالإجهاد، تُستثار مواد كيميائية بعينها، وهو ما يؤدي إلى تلف الحمض النووي، ومن ثم تبدو عليه علامات التقدم في السن، وتتزايد لديه أيضاً أخطار الإصابة ببعض الأمراض.

واتضح في تلك الدراسة عبر إعطاء مجموعة من فئران التجارب مركب شبيه بهرمون الأدرينالين لتحفيز الإجهاد، أنه قد انخفضت لديهم كميات ذلك البروتين الذي يعني بالمحافظة على حالتنا الصحية، عبر توفيره الحماية لخلايا الجسم من التشوهات.

وقال البروفيسور روبرت ليفكويتز، من جامعة ديوك في نورث كارولينا: "قد تمنحنا تلك النتيجة تفسيراً مقنعاً للطريقة التي قد يؤدي من خلالها الإجهاد المزمن إلى مجموعة من الحالات والاضطرابات البشرية، التي تتراوح ما بين الحالات التجميلية، مثل شيب الشعر، وبين تلك الحالات التي تهدد الحياة مثل أمراض الأورام الخبيثة".

وعبر سلسلة من التجارب، اكتشف الباحثون آلية جزيئية يعمل من خلالها الأدرينالين لتدمير الحمض النووي. وعلى مدار ٤ أسابيع، تم حقن الفئران بذلك المركب الذي أدى إلى تدهور ذلك البروتين الذي يعرف اختصاراً بـ "p٥٣" – والذي يوصف بأنه "حارس الجينوم" نظراً للدور الذي يقوم به في منع الإصابة بالسرطان، والذي يتوافر بمستويات قليلة مع مرور الوقت. وعاود هنا البروفيسور ليفكويتز ليقول: "نعتقد أن تلك الورقة البحثية هي الأولى من نوعها التي تشير إلى وجود ثمة آلية قد تتسبب من خلالها سمة مميزة للإجهاد المزمن (وهي تزايد إفراز الأدرينالين) في إتلاف الحمض النووي الذي يمكن كشفه في نهاية المطاف".

وأظهرت الدراسة أيضاً أنه قد نجحت الجهود التي بُذِلَت لمنع إتلاف الحمض النووي لدى فئران التجارب التي تفتقر إلى ذلك البروتين الذي يُعرف بـ " beta-arrestin ١". كما قال دكتور ماكوتو هارا، الباحث المشارك في الدراسة: " أظهر البحث أن الإجهاد المزمن أدى إلى حدوث خفض مطول في مستويات بروتين p٥٣. ونحن إذ نفترض من جانبنا أن هذا هو السبب وراء تشوهات الكروموسومات التي نجدها لدى تلك الفئران المصابة بإجهاد مزمن". هذا ويخطط الفريق البحثي الذي شارك في هذا الجهد لإجراء دراسات مستقبلية أخرى للتأكد من النتائج.

زيت السمك يواجه الشيخوخة

□ نيويورك / يو بي اي

أعلن باحثون أمريكيون أن مادة "الأوميكا ٣" الموجودة فى زيت السمك، قد تحمل مفتاح حياة أطول وأكثر صحة للإنسان. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن الباحثين بجامعة كاليفورنيا قاموا خلال دراسة هي الأولى من نوعها برصد تأثير مادة "الأوميكا ٣" الموجودة في زيت السمك على ٦٠٨ أشخاص يعانون أمراضاً في القلب.

وتوصل العلماء إلى أن الجرعات الكبيرة من "الأوميكا ٣" أدت إلى إبطاء عملية تلف الحمض النووي الموجود في مادة "التيلوميرز"، وهي عبارة عن إنزيم يشكل أغطية تقع في أطراف الكروموسومات التي تتجمع فيها جزيئات الحمض النووي، وتعمل على الحماية ضد الالتهابات والعمليات الأخرى المؤدية إلى الشيخوخة.

وأوضح الباحثون أن امتلاك الأشخاص لنهايات تيلوميرز أكثر طولاً يعني أنهم أكثر صحة وأصغر عمراً من الناحية البيولوجية، حيث يتناقص حجم هذه النهايات مع تقدم العمر، وتصبح أكثر عرضة للإصابة بأمراض معينة.

وأضاف الباحثون أن مادة "الأوميكا ٣" الموجودة في زيت السمك قد تملك تأثيراً مباشراً على إطالة عمر الخلايا، وتعزيز قدرة الجسم على إبطاء الشيخوخة.