

الفاكهة وقاية من أمراض القلب

بغداد / وكالات



أكد خبراء التغذية أن وجود عصير الجزر كجزء أساسي من النظام الغذائي اليومي يسهم في تحسين الصحة العامة بشكل كبير ولحوظ.

عصير الجزر يحسن الصحة العامة

وأضافوا أن عصير الجزر منعش وصحي لجميع أفراد الأسرة ويمكن تناوله في جميع الأوقات، يمكن أيضا أن يستخدم عصير الجزر في انقاص الوزن بإضافة القليل من الكرفس أثناء عملية العصر. ويفضل تناول عصير الجزر في فترة ما بعد الظهيرة وذلك للفادة من الطاقة التي يولدها في أجسامنا لمداء مختلف الأنشطة طوال اليوم.

كما يوصي الخبراء عند عمل العصير باختيار الثمرات ذات اللون الصريح الداكن بدلا من تلك الشاحبة اللون، ذلك لأن الأولى تحتوي على كمية أكبر من صبغ البيتا كاروتين المفيد في مقاومة مرض السرطان، ويجب الاحتفاظ بالعصير في الثلاجة في إناء محكم الغلق حتى لا يفقد محتواه الثمين من الفيتامينات والمعادن.

وأشار الخبراء إلى أن عصير الجزر يحارب السرطان ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي، وبالإضافة لما يشتهر به فيتامين (A) الموجود في الجزر من فوائد لصحة العين وتقوية النظر. إن الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تزهر في الأمعاء كما يساعد عصير الجزر في التخلص من الالتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول، فإنه يمكن استخدامه طعاما ودواء في علاج التهابات الكلى.

وإنه مهم جدا للسيدة الحامل، حيث أن تناولها لعصير الجزر الطازج يساعدها على الاحتفاظ بجسد صحي ويسهم في نمو وتطور الجنين بشكل طبيعي.



ويبحث الدراسة في مخاطر أمراض القلب المرتبطة بعدة تغيرات أحادية الحروف تحدث في الشفرة الجينية، أو في التشكيلات الأحادية المتعددة للتركيبات النووية، أو النوكليوتيدات "SNPs"، وتحديد التشكيلات الجينية المعروفة للعلماء بـ p21 والكروموزوم المعني هنا يندرج تحت أحد حزم الحامض النووي الموجود في كل خلايا الجسم، ويحوي هذا الجين .

ويقول الدكتور جيمي أنجريت من جامعة كندا، وأحد كبار الباحثين "ندرك تماما أن المتغير الجيني p21 يزيد فرص الإصابة بأمراض القلب لدى من يحملونه في حامضهم النووي . ولكن المفاجأة التي أذهلتنا هي قدرة النظام الغذائي الصحي على إضعاف تأثير هذا الجين". وأوضحت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة العلوم الطبية الإلكترونية، أن القلب يفيد إضافة كبيرة من تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة والتوت .

وتقول الدكتورة سونيا أناند، من جامعة ماستر في كندا، والمؤلف المساعد للدراسة "لاحظنا أنه يمكن الحد من آثار الجين الضارة عن طريق اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات . وتتفق نتائج بحثنا مع التوصيات

المتعلقة بالصحة العامة التي طالما ركزت على ضرورة تناول أكثر من خمس حصص من الفواكه والخضار يوميا . ويقول الدكتور رون دو، من مستشفى ماساتشوستس العام بالولايات المتحدة، وأحد فريق الدراسة، "يشير بحثنا إلى وجود دور تفاعلي مهم بين الجينات والنظام الغذائي في ما يتعلق بالأمراض القلبية.

وتقول جودي أوسوليفان، من جمعية القلب البريطانية "يعد هذا البحث أداة جديدة وفعالة من أجل اكتشاف أن هناك العديد من العوامل المسببة للأمراض القلبية، وربما تجعلنا لا ننسى دائما أن أسلوب الحياة الذي نتبعه، وحياتنا يمكن أن يزيدا من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية، كما يجب ألا ننسى الدور التبادلي والتفاعلي بين هذين العاملين، والعلاقة بينهما دائما معقدة، ولا تتوافر لدينا في الوقت الراهن كل الإجابات، بيد

وأشار الفريق المسؤول عن الدراسة وهم من جامعة ماك غيل إلى أنه يتوجب القيام بأبحاث إضافية لمعرفة آلية تأثير النظام الغذائي على العامل الوراثي . وفي السياق نفسه، وجد باحثون

يونانيون وأمريكيون أن الفواكه المجففة صحية مثل الطازجة ويمكن أن تساعد على مكافحة أمراض السرطان والقلب . وقالت الباحثة إندريانا كالپورا، من جامعة "هاروكوبو" في أثينا، إن "بحثنا يظهر أن الفواكه المجففة تكب بعض أنواع السرطان".

وأضافت أن بعض الفاكهة بينها المجففة تحوي معدلات عالية من مادة "البونيفينول"، وأن الباحثين بدأوا بفهم تأثيرها الصحي الوقائي .

وأشارت إلى أنه في ظل عدم معرفة آليات عمل الفاكهة المجففة في كبح أنواع من السرطان، إلا أنه يبدو أن خلاصات هذه الفاكهة تعمل على وقف انتشار

الخلايا السرطانية وقتلها ومنع الالتهابات . وقال الباحث دانييل غالاير من جامعة مينسوتا الأمريكية إن "الفاكهة المجففة تعد مصدرا كبيرا للألياف الكاملة والقابلة للذوبان".

لكن الباحثين في جامعة "بانغور" في شمال ويلز يقولون إن علي الأطفال أن يشربوا الماء بدلا من عصير الفاكهة كونه يحوي "كميات عالية جدا من السكر". كما أظهرت نتائج دراسة أجريت على مجموعة من السيدات في سن اليأس، أن الإكثار من تناول الخوخ المجفف قد يساعد على حماية العظام من الإصابة بالهشاشة والترقق .

وبينت الدراسة أن لثمرة الخوخ



المجففة أثارا إيجابية في العظام بين السيدات عند انقطاع الحيض، ودخول سن اليأس، بسبب غناها بمركبات "أيزوفلافونويد"، وهي مجموعة من المركبات غير الستيرويدية الموجودة في فول الصويا والحبوب التي أظهرت البحوث السابفة، تأثيرها الإيجابي في نمو العظام . وكانت نتائج راسين بريطانيين نشرتهما "دبلي تلغراف" قد أدتا ضرورة تجنب العصائر وتشجيع تناول الفاكهة المجففة .

وقال الدكتور هانز بيتر كوبيس إن عصائر الفاكهة يمكن أن تشجع على حب الحلويات . ونصح بضرورة تخفيف مقدار واحد من عصير الفاكهة بأربعة مقادير من الماء لجعله مفيدا أكثر للصحة .

انت تسأل والطبيب يجيب

كيف يمكن علاج الكلف؟

تسأل قارئة، أبلغ من العمر ٣٥ عاما وأعاني من الإصابة بأحد الأمراض الجلدية والذي يعرف باسم الكلف. وأريد أن أعرف كيف تحدث الإصابة به وعلاجه؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتورة فداء علاء الدين، استشاري الأمراض الجلدية، حيث تقول إن الكلف نوعان أولهما يحدث نتيجة الحمل ويزداد إفراز أحد الهرمونات المحفزة لإفراز صبغة الميلانين، مما يؤدي إلى حدوث بقعة بنية غالبا ما تكون في منطقة الوجه فوق الشفاة وحول منطقة الحمل حول الصر أو البطن. أما النوع الثاني من الكلف، فهو ناتج عن التعرض المستمر لأشعة الشمس، مما يؤدي إلى ظهور بقع سمر في منطقة الوجه وقد ينتج أيضا نتيجة استخدام أدوية الكورتيزون لفترات طويلة. وفي بعض الأحيان قد يتفاعل العطر الذي يستخدمه الفرد مع أشعة الشمس فتؤثر على لون الجلد. أما بالنسبة للعلاج فيفضل حماية الجسم من التعرض المباشر لأشعة الشمس عن طريق استخدام واق الشمس، حيث من الممكن استخدام الكريمات الموضعية والتي تنقسم إلى نوعين النوع الأول هي الكريمات الطبيعية، والتي تتكون من عرق السوس وفيتامين C، والنوع الثاني يتكون من بعض المواد الكيميائية كـ

الهدروكينون بتركيز ٢٪ أو ٤٪، ولكن يفضل استخدامها تحت إشراف الطبيب. وهناك بعض الأدوات الحديثة المستخدمة في العلاج، كما هو الحال في الحقن بالميزوثريبي أو باستخدام أحماض الخليلك وأحماض الفواكه ومن الممكن استخدام الليزر.

كيف يتم علاج الالتهاب المزمن للجيوب الأنفية؟

يسأل قارئ أبلغ من العمر ٣٤ عاما، وأعاني من التهاب مزمن للجيوب الأنفية، وأريد أن أعرف ما سبب الإصابة بهذا الالتهاب وكيف يمكن علاجه. يجيب على هذا التساؤل الدكتور أمير جواد أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، مشيرا إلى أن السبب في الإصابة بالالتهاب المزمن، هو إهمال علاج الالتهاب الحاد للجيوب الأنفية، فمعظم الالتهابات المزمنة تبدأ بالتهاب حاد، ونادرا ما يصاب الفرد بالتهاب مزمن للجيوب الأنفية مباشرة عن طريق الإصابة بالجراثيم. يضيف الدكتور أن الالتهاب المزمن قد ينتج من الالتهابات المصاحبة للحساسية، أو بعد التعرض لمرض الإنفلونزا أو نزلات البرد، وفي بعض الحالات يعتقد المريض أنه تعافى تماما من الإصابة بالمرض، ويتوقف عن تناول العلاج، إلا أن الفيروس من الممكن أن يصيب الفرد مرة أخرى. بالنسبة لعلاج الالتهاب المزمن، فيشير د.جواد إلى أن العلاج من الممكن أن يكون دوائيا من خلال تناول بعض مضادات الالتهاب والمضادات الحيوية والمسكنات، وقد يضطر الطبيب في بعض الأحيان إلى التدخل الجراحي، لذا يفضل أن يقوم المريض بعمل أشعة مقطعية والمنظار التشخيصي من أجل تحديد الطريقة المثلى للعلاج.



ثمار ومأكولات خريفيّة للتخلص من دهون البطن

بغداد / اسراء الخالدي

لا تسمح للبرد أن يثبط عزيمتك في اختيار الأغذية الصحية. بدلا من قضاء الوقت في مشاهدة التلفاز ليلا وتناول كميات كبيرة من البطاطس المقلية الجاهزة، يمكنك اختيار أطعمة صحية متاحة بوفرة هذا الخريف والتي ستساعدك حتما في الاحتفاظ بوزنك المثالي. وهذه المأكولات الموسمية لديها فوائد عظيمة في مكافحة دهون البطن وتحتوي على أنواع الدهون التي تكافح السمنة وبعضها غني بالألياف التي تعمل على كبح شهيتك. كما أن العديد من هذه الأغذية يمكن أن تكون بدائل صحية للأطعمة الغنية بالسكر والدهون التي تقوض فرص فقد الوزن وذلك بحسب آدم فريدمان خبير اللياقة البدنية.

إذا اترك حلوى الهالوين لأطفال الجيران وجرب هذه المأكولات الخفيفة الصحية الطازجة للاحتفاظ بوزن مثالي هذا الخريف.

صدر الدجاج
أهميته بالنسبة للبدن: بروتين طري خصال من الدهون، هذا النوع من اللحم مصدر جيد للبروتين منخفض الدهون؛ وهو بروتين ذو جودة عالية يساعد في المحافظة على الكتلة العضلية ويدعم عملية الأيض وذلك بحسب فريدمان. ابتعد عن الجلد واللحم ذي اللون الداكن

احتوائهما على كميات كبيرة من الدهون والسرعات الحرارية.

البطاطا
أهميتها بالنسبة للبدن: غنية بالألياف، البطاطا غنية بالكربوهيدرات منخفضة السكر ويستغرق الجسم وقتا طويلا لتحويلها إلى جلوكوز مقارنة بالأغذية الأخرى التي تحتوي على سكريات عالية مثل البطاطس أو الأرز ولذلك فهي تعطي طاقة تدوم لوقت أطول، كما أنها مصدر مهم للألياف التي تساعد في منحك الشعور بالشبع لمدة أطول.

الملحوظ (اللهانة)
يحتوي الكوب الواحد من هذا النوع من الخضراوات - التي لا يهتم به الكثير من الأشخاص - على ٣٦ سرعة حرارية و ٢٠٪ من الحد المسموح به من الألياف الموصوفة

للحُميات

للحُميات

للحُميات

للحُميات

للحُميات

الغذائية ويحتوي أيضا على عشرة أضعاف احتياج الإنسان من فيتامين K الذي يعتبر في غاية الأهمية لتقوية العظام والذي ينظم أيضا مستويات الأنسولين للحفاظ على مستوى سكر الدم عند المستوى الصحي كما أنه يساعد أيضا في منحك الشعور بالشبع لفترة أطول. وبذلك على المرأة أن تضيف رذاذ الطبخ إلى الملفوف وتضعه في الفرن حتى يتحمص قشرته للاستمتاع بمذاقه الجيد. يمكنك تناوله بدلا من البطاطس المقلية.

القرنبيط
الفائدة الغذائية: غني بالكربوهيدرات منخفضة النشئا، من الممكن اختيار القرنبيط بدلا من طبق البطاطس المبروسة الغنية بالكربوهيدرات. قومي بهرس القرنبيط في الخلط بعد سلقة

للحصول على طبق صحي بديل. وإذا كنت متخوفة من مسالة

الانتفاخ والغازات يمكنك تناول انزيم هضمي (مثل عقار بينو) بعد كل وجبة.

قرع اسياجيتي الفائدة الغذائية: منخفض السرعات الحرارية، هذا النوع من القرع الشتوي يتم حصاده في أواخر فصل الصيف ومع بداية فصل الخريف. وكما هو واضح من الاسم فيمكنك

الانتفاخ والغازات يمكنك تناول انزيم هضمي (مثل عقار بينو) بعد كل وجبة.

قرع اسياجيتي الفائدة الغذائية: منخفض السرعات الحرارية، هذا النوع من القرع الشتوي يتم حصاده في أواخر فصل الصيف ومع بداية فصل الخريف. وكما هو واضح من الاسم فيمكنك

الانتفاخ والغازات يمكنك تناول انزيم هضمي (مثل عقار بينو) بعد كل وجبة.

قرع اسياجيتي الفائدة الغذائية: منخفض السرعات الحرارية، هذا النوع من القرع الشتوي يتم حصاده في أواخر فصل الصيف ومع بداية فصل الخريف. وكما هو واضح من الاسم فيمكنك

قهوة الصباح طريق للإدمان

يقول العلماء إن الشباب المعتادين على تناول القهوة عرضة أكثر لإدمان المخدرات . وجدت الدراسة الحديثة أن الأشخاص الذين تستجيب أجسامهم للكافيين، الموجود أيضا في مشروبات الطاقة، يمكن أن تستجيب بطريقة مماثلة لأنواع من المخدرات مثل الأمفيتامين والكوكايين .

بحسب الدراسة فلا يعني ذلك على الإطلاق أن كل محبي القهوة سيقتلون على إدمان الكوكايين، لكن لديهم استعدادا للتأثر بالمخدرات .

واعتمدت هذه النتائج على دراسة نشرت في صحيفة "درج" أند الكهول بدينديس، وشارك فيها ٢٢ شابا سألهم الباحثون عما إذا كانوا يفضلون تناول الكافيين عن تناول نوع من الأقرص (الوهمية)، وقدموا إليهم نوعا من الأمفيتامين لتقييمه . ووجدت النتائج أن الأشخاص المحبين



إنها تعكس فروقا فردية جوهريه في استعداد الأشخاص أو مقاومتهم لإدمان المخدرات .

ويرى العلماء أن استجابة شخص ما للأمفيتامين يكشف عن نوعية ردة فعله للمخدرات المعروفة الأخرى مثل الكوكايين، إذ إن له التأثيرات نفسها.

والدراسة هي الأولى من نوعها التي أشارت إلى أن حب القهوة يمكن أن يكون مؤشرا على الاستجابة لإدمان أنواع معينة من المخدرات . يقول بروفيسور سيجمون "في الوقت الذي لا تعن" فيه هذه الحقائق أن كل من يحب القهوة معرض لمخاطر إدمان الكوكايين، إلا أنها تظهر أيضا أن هناك فروقا جوهريه بين الأفراد في ما يتعلق باستجاباتهم للمنشطات النفسية، فالأشخاص الذين يتناولون جرعات منخفضة من الكافيين، والتي تزيد من استعدادهم للإدمان، هم الأشخاص أنفسهم الذين أبدوا استعدادهم الإيجابي للأمفيتامين.

والدراسة هي الأولى من نوعها التي أشارت إلى أن حب القهوة يمكن أن يكون مؤشرا على الاستجابة لإدمان أنواع معينة من المخدرات . يقول بروفيسور سيجمون "في الوقت الذي لا تعن" فيه هذه الحقائق أن كل من يحب القهوة معرض لمخاطر إدمان الكوكايين، إلا أنها تظهر أيضا أن هناك فروقا جوهريه بين الأفراد في ما يتعلق باستجاباتهم للمنشطات النفسية، فالأشخاص الذين يتناولون جرعات منخفضة من الكافيين، والتي تزيد من استعدادهم للإدمان، هم الأشخاص أنفسهم الذين أبدوا استعدادهم الإيجابي للأمفيتامين.