قشر البرتقال ثروة ملقاة في القمامة

كلنا بلا استثناء نأكل البرتقال ونلقي القشر في القمامة، وكما نعلم جميعا أن عصير البرتقال يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ولكن السؤال الآن، ماذا عن قشر البرتقال وفوائده التي تخفى عنا جميعا؟

قشر البرتقال يحتوي على زيوت طيارة تحمل رائحة البرتقال وهذا يفسر استخدام القشر وليس العصير في عمل كيكة بنكهة البرتقال، ولكن ماذا عن الفوائد الطبية لهذا الزيت فزيت البرتقال غني بمادة الليمونين التي لها دور في تنظيم إيقاع الجهاز الهضمي وحركة الأمعاء وعلاج ارتجاع المريء (gastroesophageal reflux) ، كما يساعد على طرد الغازات وعلاج الإمساك، كما أكدت آخر الأبحاث كفاءة زيت البرتقال في قتل البكتريا والميكروبات وزيادة المناعة، بالإضافة لما سبق فزيت البرتقال له فوائد مذهلة للبشرة خاصة ذوي البشرة الدهنية فهو يضفي نعومة ونضارة للبشرة علاوة على تخليص البشرة من السموم وعلاج فعال للالتهابات التي تنتج من الإفراط في تناول البهارات.

وفي علم العلاج بالروائح(Aromatherapy) يتميز زيت البرتقال برائحته التي تنبه الجهاز العصبي، مما يساعد على رفع الحالة المعنوية للإنسان. ويتميز زيت البرتقال عن بقية الزيوت الطيارة بسهولة استخلاصه على البارد عن طريق عصر مبشور قشر البرتقال مما يجعل تحضيره متاحاً لربة البيت فهو لا يحتاج لأجهزة تقطير كما هو في الزيوت الأخرى كما من الممكن لربة المنزل عمل مربة قشر اللارنج، فهو يحتوي على نفس القيمة لقشر البرتقال مما يسهم في زيادة مناعة أولادنا خلال أيام الشتاء القادمة ويمكن إضافة البلح و القرنفل لهذه المربة.

ولن تقف قيمة وفوائد قشر البرتقال في زيته فقط ولكنه يحتوي أيضا على مركبات الفلافونيدات (hesperidin – Rutin) وهذه الفلافونيدات لها تأثير قوي كمضاد للأكسدة وبدورها تقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول وتمنع تكوين وتخزين الدهون الثلاثية كما أثبت التجارب الحديثة أنه مثبط لنمو الخلايا السرطانية كما أن (Rutin) يعتبر من أشهر الأدوية التي تستخدم لعلاج ضعف الشعيرات الدموية والأوردة مما يساهم في علاج الدوالي، وبعض أنواع النزيف الناتج عن ضعف الشعيرات الدموية.ومن المفيد جدا عند تناول البرتقال أن يتم بقاء الجزء الداخلي للقشرة مع الثمرة .. فهذا الجزء يحتوي على مادة لها خاصية مقاومة خلايا السرطان لأنها تنشط خلايا معينة في الجهاز المناعي .. كما أن هذه القشرة تحتوي على مادة مضادة للحساسية ومضادة للفيروسات أيضا ..

الزنجبيل والثوم والليمون.. مفيدة في الشتاء !

بغداد/ اسراء الخالدي

الأعشاب المتداولة في فصل الشتاء أولها الزنجبيل Ginger وهو مضاد للالتهابات وطارد للرياح والغازات ومضاد للتقلصات وطارد للبلغم وهو موسع للأوردة والشرايين ومخفض للكولسترول ومنبه للدورة الدموية ومضاد للغثيان وهو يساعد المواد الغذائية على الامتصاص إلى جميع أنحاء الجسم ويحتوي الزنجبيل على مركبات فينولية وجنجرول ومواد مخاطية وزيت طيار.

ويستعمل الزنجبيل لمعالجة الدوران ويفيد في علاج المغص المعوي ومفيد في المساعدة على الهضم وعلاج المعدة والأمعاء المرتبكة ومفيد في علاج الإسهال ويفيد في علاج أمراض البرد والإنفلونزا وفي تخفيض درجة جرارة الجسم المرتفعة وعلاج فقدان الشهية وفي علاج الشهقة hiccupe ويزيد من إفرازات المعدة لدى كبار السن عند سوء الهضم . والزنجبيل جيد في حالات تعب المخ حيث ينشط الذاكرة إذا استعمل مع جوزة الكولا جزأين متساويين من الزنجبيل و جوزة الكولا. جيد في علاج تصلب الشرايين والأوردة ويزيد في الطاقة الجنسية للرجال والنساء و جيد لعلاج jet lag أي عدم النوم عند التنقل من بلد إلى بلد فهو يساعد على النوم ويفيد الزنجبيل في الضعف العام وهو يعالج الغثيان والقيء الصباحي عند المرأة الحامل وجيد في علاج التأثير المرضي عند العلاج الكيميوثيرابي وبعد العمليات الجراحية. والزنجبيل جيد في علاج الكحة وأمراض الجهاز التنفسي حيث يبشر الزنجبيل ثم يغلى مع الماء لمدة ٧ دقائق ويوضع في إبريق الشاي ويصب ويترك ليبرد قليلا ويضاف له العسل ثم يشرب عدة مرات في اليوم و يمكن اخذ الزنجبيل على شكل مبشور مع السلطة .

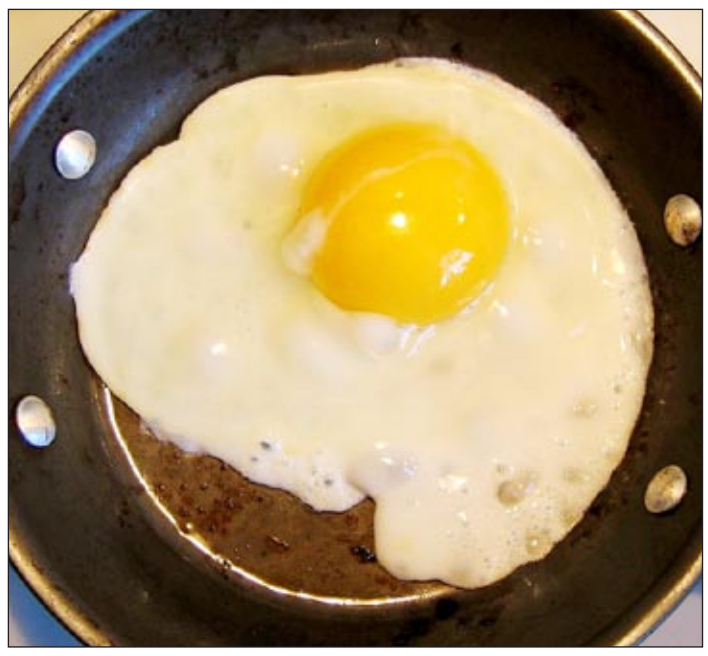
الثوم Garlic من الخضراوات النافعة لأمراض البرد والعدوى البكتر ية والفيروسية ومن مضادات الأكسدة النافعة لعلاج أمراض السرطان لاحتوائه على السيلينيوم والثوم يحتوي على اليسين allicin والأحماض الامينية amino acids والايودين iodine وسيلينيوم Selenium والكبريت Sulphur ومعادن أخرى والثوم استخدم منذ القدم في علاجات صحية كثيرة.

ويحتوي الثوم على فيتامينات مثل B المركب والزيوت الطيارة والمعادن. و الثوم يعتبر مضاداً حيوياً جيداً وكذلك قاتلاً للبكتريا المرضية ومضاداً للبرازيت او الديدان ومضادا للفيروسات ومضادا لأورام السرطان ومضادا للمغص والثوم مطهر وقاتل للفطريات ومضاد للجلطات والثوم مضاد لارتفاع السكر في الدم ومضاد لارتفاع الضغط الدموي والثوم طارد للبلغم وطارد للسموم والثوم مضاد للدهنيات ومضاد للتجلط ومقلل لتجمع الصفائح الدموية والثوم موسع للأوردة والشرايين والثوم يقلل من خطر الدهون بعد الأكلات الدهنية.

استعمالات الثوم يمنع تكثيف وتركيز الدهون في الجسم والدم يخفض ضغط الدم المرتفع ويرفع ضغط الدم المنخفض والثوم جيد في حالات تصلب الشرايين وكذلك في انسدادات الأوردة والشرايين والثوم يقلل من ترسبات الدهون في الأوعية الدموية مما يساعد على تقليل أمراض القلب وكذلك يساعد على انخفاض سكر الدم المرتفع وهذا يساعد على علاج مرض سكر الدم (ديابيتيك) والثوم جيد في علاج حالات الأزمة والتهابات الشعب الهوائية وجيد في علاج الكحة وكحة الديك وجيد لعلاج الانفلوانزا وأمراض البرد والتهابات الحلق والحنجرة والأنف والثوم جيد لعلاج ديدان الأمعاء والثوم منشط لإفراز الصفراء للمساعدة على هضم الدهون والثوم جيد لعلاج التهابات المهبل والثوم يؤكل طازج وغير مطبوخ حيث إن الطبخ او التجفيف او تخليل الثوم يجعله تقل فاعليته وتأثيره العلاجي يقل ويوجد حبوب الثوم خالية من الرائحة وهي كذلك خالية من الفائدة ويجب أن يؤكل الثوم طازجا أثناء الاكل ولا يؤكل على معدة فارغة لأنه يسبب تهيج المعدة وتقرحات .

الليمون هو من فواكه الشتاء المفضلة ويحتوي على فلافونيد والكيمومارين و المخاطيات وفيتامين واكسالات الكالسيوم وينفع الليمون في الحماية من مرض الإسقربوط ويعالج الإسقربوط scurvy والليمون مضاد للعدوى ومضاد للالتهابات ومضاد للدهون ومضاد للهيستامين والليمون يحتوي على حمض الستريك وهو يقاوم ومضاد للبكتريا ومضاد لبعض الفيروسات واستعمالات الليمون الطبية وهي في حالات الكحة وأمراض البرد وفي حالات الانفلونزا وأمراض الحمى عموما ويوجد استخدام شعبي لليمون وهو تحميص الليمون على النار او وضع الليمون في الفرن بدرجة حرارة متوسطة لمدة نصف ساعة ويعصر فهو نافع لأمراض البرد . يمكن استخدام الليمون كعصير غرغرة فهو نافع للحنجرة ويعالج الدفتريا ويوجد تقارير تثبت فوائده في هذه الحالات وإذا كان الليمون مركزاً فيجب تخفيفه بالماء المغلي والمبرد في حالات الصداع يؤخذ الليمون مع العسل صباحا ومساء . والليمون ينفع في علاج الملاريا حيث يؤخذ نصف كأس شاهي ليمون مع الماء كل ٢-٣ ساعات ويحلى بالعسل ولعلاج الروماتيزم يؤخذ عصير الليمون قبل الأكل وعند النوم ويمكن ان يخفف بالماء ويضاف العسل اذا امكن ويجب غسل الأسنان والفم بعد شرب الليمون حتى لا يؤثر عصير الليمون على منطقة الاسنان.

تنـاول البيضـ في وجبـة الإفطـار يحمـي القلب



القاهرة / يو بي اي

أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول البيض في وجبة الإفطار يساعد الإنسان على المحافظة على صفاء ذهنه ويمنحه من العناصر الغذائية المهمة التي تمكنه من التغلب على المشكلات التي يواجهها أثناء النهار من قلة التركيز مع تزايد ضغوط العمل. وكشفت الدراسة أن البروتين المتواجد في بياض البيض أكثر فاعلية في ضمان صفاء الذهن ويعزز من وظائف خلايا المخ في تحمل أعباء العمل أكثر من المواد الكربوهيدراتية المتواجدة في الشيكولاتة والبسكويت والحلوى التي يعتقد الكثيرون أنه الحل السريع والسحري لإعطاء الطاقة. وأشارت الأبحاث إلى أن البروتين المتواجد في بياض البيض يعمل على تعزيز إفراز مادة "أوريكسين" المنشطة للذهن والتي تساعد الإنسان على التغلب على أعباء العمل اليومي.

كما توصل الباحثون بجامعة ألبيرتا الكندية، إلى أن مضادات الأكسدة التي يحتويها البيض تسهم بشكل كبير في وقاية الإنسان من فرص الإصابة بأمراض القلب والسرطان في حال تناوله باعتدال. ولكن حذر الباحثون أنه في حال طهو البيض سواء بطريقة القلي أو السلق يفقد البيض نحو نصف من خواصه المضادة للأكسدة وقد ترتفع نسبة هذه الخسارة في حال طهوه في المايكروييف. وشدد الباحثون بعد تحليلهم للعناصر المختلفة لصفار البيض أن صفار بيضتين غير ناضجتين يحتويان على ضعف كميات وخواص مضادات الأكسدة المتواجدة في تفاحة في الوقت الذي يتوافر نفس هذا المقدار في التوت.

وأوضح أندرياس شيبر أستاذ الزراعة بالجمعية الكندية للعلوم الزراعية والغذائية، أن صفار البيض يحتوي على نوعين من الأحماض الأمينية هما "تريبتوفان" و"تيروزين" ويحتويان بدورها على النسبة الأعلى من مضادات الأكسدة المتواجدة في البيض.

البيض يحمي القلب

وفي نفس الصدد، أشار خبراء الجمعية التغذية البريطانية إلى أنهم أثبتوا بما لا يقبل الشك أن لا علاقة بين تناول البيض وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، فقد أكد علماء بريطانيون أن تناول البيض لا يؤدي إلي ارتفاع الكوليسترول، وأن تناول بيضتين اثنتين يومياً كجزء من نظام غذائي متوازن يساعد على خسارة الوزن.

وكانت الجمعية البريطانية لأمراض القلب قد أوصت في السنوات الماضية بتناول ما لا يزيد على ثلاث بيضات أسبوعياً، لأنها تحتوي على مادة الكوليسترول التي تزيد من احتمالات الإصابة بنوبات قلبية، لكنها تراجعت عن هذه التوصية عام ٢٠٠٥ بعدما بينت دراسات أن كمية قليلة جداً من الكوليسترول في البيض تنتقل إلى مجرى الدم.

وينصح خبراء التغذية بإدخال البيض ضمن نظام غذائي سليم ومتوازن، لأن الكوليسترول فيه لا يرفع نسبة هذه المادة في مجرى الدم، وأن الطريق الأفضل لتخفيض الكولسترول في الجسم هو الحد من تناول الحلويات واللحوم الدسمة ومشتقات الحليب.

كما أكدت دراسة علمية حديثة أن تناول البيض يومياً ليس له تأثير واضح على زيادة انتشار أمراض الشرايين، مبرزة في الوقت نفسه دور بعض العوامل المرتبطة بالأنماط الحياتية، في زيادة احتمالية وقوع هذا النوع من الإصابات عند الأشخاص.

وأشار الباحثون إلى أن نسبة الحالات المصابة بأمراض الشرايين التاجية والناشئة عن تناول بيضة واحدة يومياً لم تتجاوز الواحد في المئة، بينما ظهرت بعض العوامل المرتبطة بالأنماط المعيشية، ذات تأثير واضح في هذا الجانب؛ وهي؛ التدخين، السمنة، التغذية غير الجيدة، تراجع النشاط الحركي للفرد، حيث بدت مسؤولة في مجموعها عن نسبة تراوحت ما بين ٣٠ إلى ٤٠٪ من الحالات.

انت تسأل والطبيب يجيب

ما أسباب جفاف الجلد في فصل الشتاء؟

يسأل قارئ: أبلغ من العمر ٣٤ عاماً، وأريد أن أعرف ما السبب في تعرض الجلد للجفاف في فصل الشتاء، وكيف يمكن علاج هذا الجفاف؟

تجيب على هذا التساؤل الدكتورة وفاء محيي الدين، استشاري الأمراض الجلدية، وتقول إن تعرض الجلد للجفاف في فصل الشتاء أمر طبيعي، ويرجع ذلك إلى أن نسبة العرق تقل عن الحد الطبيعي، وبالتالي تنقبض الأوعية الدموية الموجودة بالجلد ولا تتغير طبقات الجلد بنفس معدل فصل الصيف، كما أن الإفرازات الدهنية تقل عن معدلها الطبيعي.

وتضيف الدكتورة أن التغلب على هذا الجفاف قد يستدعي مراعاة التغيرات المناخية المختلفة وعدم الخروج فجأة من مكان دافئ إلى مكان بارد والعكس، كما يفضل عدم الاستحمام بمياه ساخنة أو باردة وإنما يفضل الاستحمام بمياه دافئة إلى حد بسيط.

كما تنصح بالابتعاد عن غسل الوجه بكثرة وتفضل استخدام الصابون المرطب، كما تفضل استخدام بعض الكريمات الموضعية المرطبة للجلد، خاصة الكريمات التي تحتوي على مادة الجلسرين.

ما علاج نزلات البرد والإنفلونزا؟

تسأل قارئة: كيف يمكننا أن نفرق بين الإصابة بين نزلات البرد والإنفلونزا؟

يجيب الدكتور محمد كريم، استشاري أمراض صدرية وحساسية قائلاً: "نزلات البرد والانفلونزا من أكثر الأمراض الفيروسية المعدية انتشاراً، وتنتقل العدوى من خلال استنشاق الشخص السليم لرذاذ العطس أو الكحة، من المريض حيث يصاب به الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.

وتبدأ الأعراض بارتفاع في درجة الحرارة، مع عطس وكحة والتهاب في الحلق مع وإجهاد وإرهاق عام بالجسم، وتستمر هذه الأعراض من بين ٤ إلى ٧ أيام ثم تشفى تلقائياً.

وعلى الرغم من التشابه بين المرضين لكن هناك ما يمكننا إن نميز به كلاً منهما:

- الانفلونزا دائما يصطحبها صداع على عكس نزلات البرد.
- الإجهاد والإرهاق العام من سمات الانفلونزا وليس البرد.
- العطس والحكة والاحتقان بالحلق والأنف من مميزات البرد، وليس الانفلونزا.
- أما عن ارتفاع درجة الحرارة تكون شديدة في الانفلونزا، على عكس البرد تكون خفيفة.

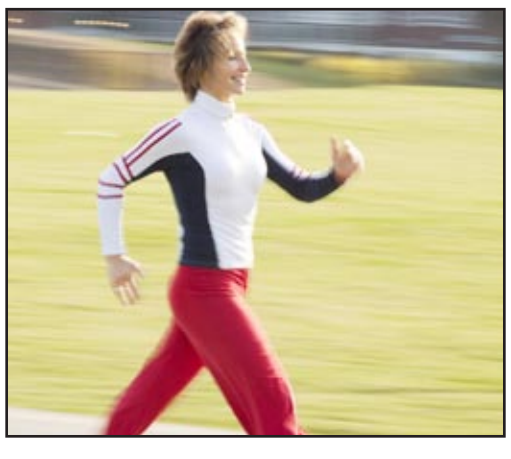
ويوصى الدكتور بالالتزام الراحة التامة مع شرب الكثير من السوائل، وتناول الأغذية الفاكهة والأغذية الصحية، وتناول مضاد حيوية المناسب مع مسكن للألم وخافض للحرارة.

الوجبات السريعة تصيب الرجال بالعقم

أكدت دراسة أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن أكل الوجبات السريعة مثل البيتزا والهامبوركر يضر بخصوبة الرجال، كما يعرضهم للإصابة بالعقم، على عكس مأكولات السمك والبقول والخضراوات والفواكه الطازجة التي تزيد من معدل الخصوبة لدى الرجال. وذكرت الدراسة أن تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية يؤثر على خصوبة الرجال، وخاصة في الأعمار التي تتراوح ما بين ١٨ -٢٢ عاما. وحلل الباحثون عينات من الحيوانات المنوية لعشرات الشبان أصحاب الصحة الجيدة ووجدوا أن العينات الغنية بالدهون والتي تحتوي على عناصر موجودة في الأغذية المصنعة تكون أكثر تعرضا للعقم.

طريقة المشي تكشف عن الحالة المزاجية والصحية

قال باحثون من جامعة سوانزي إنه من خلال قياس اختلافات دقيقة تكاد لا تكون ملموسة في الطريقة التي يمشي من خلالها الأشخاص، بات بمقدورهم أن يحددوا ما إن كان هؤلاء الأشخاص يقولون الحقيقة أم لا، وأن يكشفوا عن العواطف التي يمرون بها. حيث أوضح العلماء أن الحركات الدقيقة للفرد قد تُستَخدم في الكشف عما إن كان سيمرض أحد الأفراد قبل أن يشعر بأي أعراض. فيما نجح البروفيسور روري ويلسون، رئيس قسم الأحياء المائية في جامعة سوانزي الويلزية، في تطوير جهاز قادر على تسجيل ١٠٠ حركة كل ثانية حين يتم ارتداؤه فوق حزام أو حول رسغ القدم.

ورغم أنه استعان بالجهاز في البداية لدراسة سلوكيات طيور البطريق في البرية، إلا أنه بدأ يستعين به من أجل استخدامه مع باقي الحيوانات وكذلك البشر. وقال:" نستعين بفيزياء راقية لقياس حركات مجهرية بصورة دقيقة بين ٥٠ و ١٠٠ مرة في الثانية. حيث تَبين لنا أن تلك الحركات الدقيقة تكشف عما يدور. ومن خلال تجاربنا مع البشر، تمكنا من تحديد حالتهم المزاجية ومشاعرهم من الحركات التي يقومون بها".

وتابع ويلسون حديثه بالقول:" إذا فكرت في الطريقة التي تمشي من خلالها، فإنك حين تكون سعيداً، ستلحظ أن هناك انطلاقة في خطواتك. وإذا كنت غاضباً، فإنك ستسير الهوينا. وإذا كنت مكتئباً، ستجد أن كتفيك متراجعان إلى الوراء". ويستعد ويلسون كذلك لبدء مشروع جديد يهدف إلى إجراء دراسة على الفيلة بغية فحص مستويات التوتر لديها بنفس الطريقة التي انتهجوها مع البشر. ويعتقد البروفيسور ويلسون أيضاً أن الجهاز قد يستخدم من جانب الأطباء للمساعدة في التنبؤ بالتوقيت الذي قد يتعرض فيه الأشخاص للمرض، من خلال مراقبة تحركاتهم.