# الفول والسبانخ والمكسرات.. أطعمة تقاوم التعب وتنشط العضلات

إذا كنت تشعر بالتعب بعد الوجبات، فعليك تغيير نوعية طعامك، فالطعام المناسب يمثّل مصدراً مهماً لمكافحة ظواهر التعب بتناول الأطعمة الغنية بالطاقة والمشبعة لأطول فترة ممكنة. وحدد موقع "كارينج" المتخصص بالصحة، ٥ أطعمة تشكّل جرعة كبيرة من الطاقة للإنسان تمكنه من مقاومة التعب وتنشيط عضلاته طوال النهار.

**الفول:**

يعتبر الفول الجبهة الأولى لمقاومة التعب، ويُوصف في بعض الحضارات بأنه "الأكل المعجزة". ويتميّز بالألياف وتوازن النشويات والبروتينات، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم والفسفور والنحاس والحديد. وتعتبر كل هذه المواد أساسية لإنتاج الطاقة. وتعمل الألياف والبروتينات العالية في الفول على تعديل السكر في الدم وعلى تنشيط حركة الأمعاء، ومن ثم منع التلبُّك المعوي وزيادة الوزن. ويمكن استبدال الفول مكان اللحم الأحمر؛ لسعراته الحرارية القليلة، فوجبة مليئة باللحم تُشعر الإنسان بالتعب عكس وجبة الفول.

**المكسرات والحبوب:**

تتميز بالبروتينات وزيوت أوميكا٣، بالإضافة إلى المنغنيز والمغنسيوم والفسفور والحديد والنحاس والفيتامينات المتنوعة، أي المعادن التي لها علاقة مباشرة بالطاقة. ويمكن تناول بذور اليقطين واللوز والبندق والجوز وبذور نبات عباد الشمس وغيرها. أما عن الكمية فيُنصح بتناول حصة معقولة يومياً (بحجم اليد) خلال النهار لمكافحة السمنة. ويعتقد اختصاصيو التغذية أن دمج النشويات الطبيعية بالبروتينات يعطي نشاطًا ويُطيل أمد طاقة الإنسان، مثل اللوز النيئ بجانب قطعة فاكهة باعتبارها وجبة ثانوية لذيذة ومغذية.

**السبانخ:**

تُعتبَر هذه النبتة الخضراء أكثر نبتة غنية بالحديد على وجه الكرة الأرضية. وتحفل بمعادن مغذية وفيتامينات من شأنها أن تشحن طاقة الإنسان ساعات طويلة من النهار. ويساعد الحديد الجسم على توزيع الأوكسجين للخلايا، فينشط الجسم والذهن. ويمكن إضافة السبانخ إلى أي نوع من الطبخات أو السلطات، كالشوربة والصلصات وحتى المقليات.

# الأغطية الثقيلة والماء الساخن.. خطر يهدد حياتك في الشتاء

بغداد/ اسراء الخالدي

**مع قدوم فصل الشتاء يصاب الإنسان بنوع من الخمول والكسل، بالرغم من كثرة ساعات النوم التي يقضيها الإنسان ليلاً، حيث أن الشتاء يجعلنا نلتف جميعاً بأكثر من بطانية أو لحاف دون أن ندري أن هناك خطراً على قلوبنا.**

**وجاءت دراسة حديثة لتؤكد أن الإصابة بالذبحة الصدرية وجلطات القلب تتزايد مع برودة الجو، حيث تقل الفترة التي يتعرض فيها الإنسان للضوء، مما يجعل الجسم يفرز المزيد من هرمون "الميلاتونين" وهو الهرمون الذي يسبب حالة من الخمول والكسل، لذا يكون المرء في الشتاء في حاجة مستمرة إلى قدر إضافي من النوم، كما يعاني الافتقار المستمر إلى الطاقة والقوة ويعاني القدرة على التركيز وكذا الافتقار إلى الحيوية بوجه عام.**

وأشار استشاريو أمراض القلب إلى أن السبب في ذلك هو أن الشرايين تتقلص في الشتاء، كما أن لزوجة الدم تزداد وتقل الرغبة في الحركة، وتطول فترة الانكماش تحت البطاطين بحثاً عن الدفء. وينصح الأطباء بالمزيد من السوائل والمشي والحرص على التطعيم باللقاح الواقي من فيروس الأنفلونزا حتى يتمكن الجسم من حشد الأجسام المضادة للفيروس مع بداية الشتاء.

كما كشفت دراسة حديثة أن الاستحمام لفترة طويلة في حوض ماء ساخن من أجل الشعور بالدفء في فصل الشتاء قد يترتب عليه بعض المخاطر غير المتوقعة. وأشار فريق بقيادة تشيكا نيشياما من كلية التمريض بجامعة كيوتو اليابانية، إلى أن الاستحمام بالماء الساخن في يوم بارد يسبب مشاكل للقلب مع ارتفاع معدل الإصابة بالسكتة القلبية أثناء الاستحمام لعشرة أمثاله في الشتاء عنه في الصيف، وقد تكون هذه النتائج هامة وخاصةً في اليابان، حيث يمثل الاستحمام جزءاً رئيسياً من الحياة اليومية سواء في المنزل أو كشكل من أشكال الترفيه مع تدفق الناس على الينابيع الساخنة العديدة في البلاد من أجل الاسترخاء لفترة طويلة. واستند الفريق في دراسته الى بيانات حوالي ١١ الف حالة توقف للقلب في أوساكا غرب البلاد في الفترة من ٢٠٠٥ إلى ٢٠٠٧. وقبيل حدوث السكتة القلبية كان ٢٢٪ من الأشخاص ينامون و٩٪ يستحمون و٣٪ يعملون و ٠,٥٪ يمارسون الرياضة.

وكانت النسبة الباقية تمارس أنشطة (غير محددة) أو غير معروفة. وبالنظر إلى معدلات السكتة القلبية كان أعلى معدل في القائمة ٥٤ حالة لكل عشرة ملايين شخص لكل ساعة من الاستحمام ثم عشر حالات لكل عشرة ملايين شخص لكل ساعة من ممارسة الرياضة. وبالنسبة لمن يقومون بالاستحمام ارتبط الخطر بدرجات الحرارة الخارجية مع حدوث مزيد من السكتات القلبية في الأيام الأكثر برودة. وفي حين ما زال من غير الواضح كيف يمكن تفسير هذا الارتباط فإن الاستحمام في حوض ماء ساخن في يوم بارد يؤدي إلى انخفاض سريع في ضغط الدم مما يؤثر على القلب. وأوضح نيشياما وزملاؤها "قد يكون من المهم إتباع النهج الوقائي للأشخاص الأكثر عرضة للخطر مثل تدفئة الحمام والرواق أو الامتناع عن الاستحمام بالماء الساخن لفترة طويلة".

**المشروبات الباردة تمنحك الدفء**

نفت دراسة حديثة صحة الاعتقاد السائد بأن المشروبات الباردة تخفض حرارة الجسم وتشعر الإنسان بالبرودة، بينما ترفع المشروبات الساخنة بأنواعها درجات حرارة الجسم مؤكدة عكس هذا المفهوم تماماً. وأكدت الدراسة أن احتساء السوائل الباردة يسهم في تضييق الأوعية الدموية وشعيراتها الموجودة في الأطراف (الذراعين والساقين والأصابع)، وبالتالي يحدث تدفق في الدم إلى الجسم الداخلي والأعضاء الداخلية، مما يحدث الشعور بالدفء، كما أنها تسبب انكماش المعدة بما يقلل من الجوع.

وفي المقابل، يرافق تناول المشروبات الساخنة شعور مؤقت بالتدفئة لفترة ٢٠ - ٢٥ دقيقة، لكنها تسبب توسعة أوعية الدم بما يسرب الدماء للأطراف، مما يفسر احتياج الشخص للطعام والسكريات للحصول على مزيد من الدفء وهو ما يزيد الوزن.

ونصح الخبراء بالتدرب على شرب الماء والمشروبات الباردة في فصل الشتاء وعدم الخوف من الشعور بالبرودة، فهي تسهم في تدفئة الجسم وتحد من الجوع الناتج من البرد بما يقي من زيادة الوزن.

**تدفئة القدمين تحميك من البرد**

وفي نفس الصدد، أشارت نتائج دراسة حديثة أجرتها جامعة كارديف البريطانية، إلى أن برودة القدمين يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بنزلات البرد العادية. واستندت الدراسة إلى أن انخفاض كمية الدم في الدورة الدموية يتسبب في خفض قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم والفيروسات. وانتهت الدراسة التي أجريت على١٨٠ طالباً إلى أن الأوعية الدموية بالأنف تنقبض عندما تنخفض حرارة الجسم، مما يسهل هجمات نزلات البرد.

# نصائح طبيّة مفيدة من شكسبير

لندن (CNN)

ربما لم يفكر أحد أبدا في قراءة أعمال ويليام شكسبير من أجل الحصول على المشورة الطبية، ولكن تبين أن الشاعر كان له فهم عميق للعلاقة بين العقل والجسم، وفقا لدراسة نشرت في مجلة العلوم الإنسانية.

ويقول مؤلف الدراسة الدكتور كينيث هيتون من قسم الطب في جامعة بريستول، إن شكسبير أكثر من معاصريه، كان يصف العلاقة بين الاضطرابات النفسية والأعراض الجسدية في كثير من أعماله.

وكتب هيتون في دراسته، إن النتائج "يجب أن تشجع الأطباء على فهم أن الأعراض الجسدية يمكن أن يكون لها أسباب نفسية."

ودرس هيتون ٤٢ عملا رئيسيا لشكسبير و٤٦ من أعمال معاصريه، ووجد أن الأعراض الجسمانية التي لها جذور نفسية، بما في ذلك الدوار، وضيق التنفس، والتعب، والشعور بالإغماء والمشاعر الباردة، هي أكثر شيوعا في جميع أعمال شكسبير.

ومن الأمثلة الشهيرة للأسباب النفسية للشعور بالتعب هو ما كتبه شكسبير في مسرحية (هاملت)، حيث يقول هاملت: "يا إلهي، يا إلهي.. كم أشعر بأن التعب واليأس والمعاناة والخسران هي فقط ما يمكن جنيه من هذا العالم"، ويختم قائلا: "ولكنني سأصمت لأن قلبي منكسر."

وفي المسرحية، طلب كل من والدة هاملت، وزوج أمه، منه البقاء في الدنمارك، غير أنه شعر بالاشمئزاز بسبب زواجهما بعد فترة وجيزة من وفاة والده، وأخذ يتأمل الأفكار الانتحارية في المشهد الأول من الفصل الثاني للمسرحية.ويستشهد هيتون أيضا بمقاطع من مسرحية (تاجر البندقية) لشكسبير، بما في ذلك اعتراف شخصية انطونيو في المسرحية لأصدقائه عن كمية الحزن والتعب اللذين يشعر بهما.

وبحسب الدراسة، فقد كان شكسبير مقتنعا بأن الدوار، الذي يتميز بفقدان التوازن أو الشعور بفقدان السيطرة، يمكن أن يكون ناجما عن الانفعال العاطفي الشديد.

وفي هذه الأيام، لا يرى الباحثون الرابط بين الدوار والانفعال الشديد، ولكن يمكن أن يكون الدوار عرضا مرتبطا بالتوتر، غير أن شكسبير استخدمه كرمز للضيق الشديد، إذ قال على لسان الأرملة في عمله الشهير (ترويض النمرة): "إن المترنح يعتقد أن العالم يدور من حوله." وصور شكسبير أيضا في أعماله شخصيات تفقد السمع في بعض الأحيان بسبب الانفعال العاطفي، ففي مسرحية (الملك لير) يعترف غلوستر الأعمى الذي كان يعتقد أن هناك حافة جرف دونه يريد القفز منها، في حديثه لابنه إدغار، أنه لا يسمع صوت البحر.

ويجيبه ابنه إدغار في المسرحية: "لماذا إذن، حواسك الأخرى تنقص من غضب عينيك"، وهو أمر يمكن أن يكون مجازيا، لأنه لا ينظر إلى الصمم النفسي في القرن ٢١، ولكن هيتون يفترض أن الإجهاد في زمن شكسبير ربما يسبب أعراضا مرتبطة بالأذن.

ويقول هيتون: لماذا أولى شكسبير الكثير من الاهتمام للعلاقة بين العقل والجسم؟ ربما أراد أن يجعل شخصياته تبدو أكثر إنسانية أو أكثر اتصالا بالجمهور، أو ربما يكون، دون وعي، أراد التأكيد على وعيه بعلاقة النفس والجسم.

## انت تسأل والطبيب يجيب

**ما خطورة تسوّس الأسنان وما أنواعه؟**

تسأل قارئة عن أسباب تسوّس الأسنان

يجيب الدكتور مجيد أمين، اختصاص جراحة الفم والأسنان قائلاً: تسوس الأسنان من أكثر الأمراض شيوعاً ولا يكاد يوجد إنسان لا يتعرض له في إحدى مراحل حياته ويختلف التسوس في مرحلة الطفولة عن مرحلة الشباب، وذلك تبعا لاختلاف نوع الأسنان.

وعند الأطفال قد يستهين البعض بتسوس الأسنان اللبنية على أساس أنها مؤقتة، وسوف تفسح مكانها يوما ما للأسنان الدائمة، وبالتالي يسارعون إلى خلعها قبل موعد التبديل، ما يعرض الطفل للعديد من المشكلات منها:

١- حرمان الطفل في سن النمو من معامل طحن الغذاء

٢- خلع السنة اللبنية قبل ميعادها يسمح للسنين المجاورتين لها يميناً ويساراً بالميل تجاه بعضهما، مما يؤدي إلى تضييق الحيز الذي من المقرر أن تشغله السنة الدائمة في المستقبل، وبالتالي لن تجد السنة الدائمة مكانا لها عندما يحين موعد ظهورها فتضطر لأخذ موضع خارج القوس السني، ويحدث اضطراب لباقي الأسنان وتشوه في المظهر العام.

وعلى الجانب الآخر في حالة تسوس الأسنان الدائمة والتي تحدث في سن الشباب عادة ما تظهر في السطح الماضغ الطاحن الأول، ثم ينتشر في الأسنان ويصعب اكتشافه بالنظرة العابرة، ومع تقدم العمر وانحسار اللثة يبدأ ظهور نوع جديد من التسوس يسمى بالتسوس العنقي عند موضع التقاء الميناء بأسمنت الجذر، وينكشف معه العصب في مدة قصيرة.

**ما أسباب الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية؟**

يسأل قارئ ما أسباب الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتور أمير جواد استشاري الأنف والأذن والحنجرة قائلاً: التهاب الجيوب الأنفية يحدث نتيجة التعرض لحساسية الأنف، أو تكرار الإصابة بمرض الأنفلونزا ونزلات البرد نتيجة التعرض المفاجئ للتغيرات المناخية أو التعرض للغبار الضار.

ويضيف الدكتور أن التهاب الجيوب الأنفية، يؤدي إلى احتقان إفرازات الأنف، ويؤدي إلى الإصابة بصداع في الوجه وارتفاع في درجة حرارة الجسم، وتأثر حاسة الشم، وفي بعض الأحيان قد يؤدي إلى الإصابة بتورم واحمرار في الوجه.

وبالنسبة لعلاج التهاب الجيوب الأنفية، يفضل تناول بعض المشروبات الدافئة والعصائر والفاكهة التي تحتوي فيتامين سي كالليمون والبرتقال، كما ينصح بتناول مسكن للألم مضاد حيوي يتم تحديده، وفقا لطبيب متخصص، كما ينصح بالراحة التامة ومراعاة اختلاف درجات الحرارة.

# الأكل ببطء يقي من البدانة

أظهرت دراسة جديدة أن النحفاء يأكلون ببطء أكثر من أصحاب البدانة، مما يدل على أن لطريقة الأكل دوراً في تحديد نحافة أو بدانة المرء. وأفادت دراسة- من إعداد باحثين في جامعة رود آيلاند ركزت على سرعة تناول الطعام ونوعيته- بأن النحفاء يأكلون بوتيرة أبطأ من المصابين بالبدانة، وأن كمية الطعام التي يتناولونها أقل أيضا. وتبين أن من يأكلون بسرعة يتناولون حوالي ٨٨ غراماً من الطعام في الدقيقة، ومن يأكلون بسرعة معتدلة يأكلون ٧١ غراما بالدقيقة في حين يتناول من يأكلون ببطء ٥٦,٥ غراماً بالدقيقة.

وأجرى الباحثون دراسة ثانية أظهرت أن الرجال يمضغون طعامهم بسرعة أكبر من النساء، فيتناولون حوالي ٨٠ وحدة حرارية في الدقيقة في حين تتناول النساء ٥٦ وحدة حرارية في الدقيقة. واتضح أن تناول أطعمة مثل الخبز الأبيض والمكرونة والبطاطا يكون أسرع من أكل الأطعمة الصحية المطبوخة بحبوب كاملة مفيدة للجسم. يشار إلى أن النتائج قدمت في اجتماع لجنة البدانة الذي يقام في أورلاندو بفلوريدا.

# تناول ٣ ثمرات من الكيوي يومياً يقلل ضغط الدم

توصلت دراسة عرضت في الاجتماع العلمي لجمعية القلب الأمريكية في أورلاندو إلى أن تناول ثمرة الكيوي الخضراء اللاذعة المذاق ثلاث مرات يومياً يقلل ضغط الدم، الذي يعتبر من عوامل الخطر في أمراض القلب التي لا تزال السبب الأول للوفاة في العالم. وشملت الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع، تحت إشراف ميت سفندسن من مستشفى جامعة أوسلو في النرويج، ١١٨ شخصاً متوسط أعمارهم ٥٥ عاماً يعانون ارتفاعا بسيطا في ضغط الدم. وأضافت مجموعة من المرضى ثلاث ثمرات من فاكهة الكيوي لنظامها الغذائي اليومي، في حين أضافت المجموعة الأخرى تفاحة يوميا، وتحتوي فاكهة الكيوي على مادة اللوتين المضادة للأكسدة.

وبعد ثمانية أسابيع وجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة التي تتناول الكيوي أقل على مدار ٢٤ ساعة ٦,٣ ملليمتر زئبقي عن المجموعة التي تتناول التفاح، وضغط الدم الانقباضي يشير إلى الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم. وقال الباحثون إن ضغط الدم الانبساطي كان أيضاً أقل في مجموعة الكيوي، لكن هذا الارتباط بتلك الثمرة لم يكن واضحاً، وأوصى الباحثون بتأكيد هذه النتائج بدراسة أكبر. وربما كان الشيء أكثر إثارة للدهشة بشأن دراسة فاكهة الكيوي أنها أجريت في النرويج وليس في نيوزيلندا بلاد الكيوي.