١٠ طـرق لتجنـب الإصـابة بالسـكري

هـذه الخـطـوات البسيطة قد تساعدك في الحفاظ على صحتك وتجنب الإصـابـة بالسكري. بالرغم من أنـه مرض العصر السريع الانتشار إلا أنـه ليس مرضـاً لا يمكنك التغلب عليه وتجنبه.

١. قف على الميـزان. التخلص من أي عدد من الكيلوغرامات يمكن أن يبعد كابوس السكري عنك،فالأشـخاص المصابون بالبدانة تمكنوا من خفض خطر الإصـابـة بالسكري بنسبة ٧٠ ٪ عندما خسروا ٥ ٪ فقط من وزنـهم. إذا كنت تعاني البدانة أو زيـادة الـوزن حـاول خفض وزنك فوراً لخفض خطر الإصابة بالسكري.

٢. اخـتـر المشـهيات المناسبة. يمكننا أن نوصي بتناول السلطة، أكل الخـضـراوات مع القليل من الخل والزيت والليمون قبل أي وجبة نشويات قد يساعد على السيطرة على مستويات السكري في دمـك. تـأثـير الخـل قد يكون مشـابـهاً لـدواء خـفض سكري الـدم. يحتوي الخل على حامض الخـلـيك، الـذي قـد يعطل بعض إنزيمات الهضم النشوية، ويبطئ هضم الكربوهيدرات.

٣. ابتعد عن سيارتك. امش قدر ما تستطيع كل يوم. المشي يحسن من جـودة الـصـحـة حتى لـو لم تخسر الوزن. أظهرت الدراسات أن التمرين يساعد جسمك على استعمال الأنسولين.

٤. تناول الحبوب الكاملة. اختر الحـبـوب الـصـحـيـة الـتـي يمكن أن تساعدك على خسارة الوزن وخفض السكر. تناول الحبوب الكاملة يساعد في خفض نسبة سرطان الـثـدي، مرض السكري نوع ٢، ضغط الدم العالي.

٥. اشرب قـهـوتـك.إذا كنت محباً للقهوة، لا تتوقف عن تناولها. القـهـوة قـد تبعد مرض السكر، الـكـافـايـين (بـغـير سـكـر) يساعد على رفع الأيض، تحتوي القهوة على البوتاسيوم، المغنيسيوم، ومـانـعـات التأكسد التي تساعد الخلايا على امتصاص السكر.

٦. قل لا لـلـمـأكـولات الجـاهـزة. الوجبات السريعة مرة في الشهر لن تؤثر على السكر في دمك ولكن تناولها بانتظام يمكن أن يرفع نسبة السكر في دمك كالصاروخ. الـعـديـد مـن وجـبـات الـطـعـام الجاهزة غنية بالدهون المتحولة وغير الصحية والكربوهيدرات المكررة الـتـي قـد تـزيـد مـن خطر الإصابة بمرض السكر حتى لو لم يزدد وزنك.

٧. فكر بطريقة نباتية. لا تتناول اللحوم كل يوم لصحتك. واستبدل الأطـبـاق الحـيـوانـيـة بـأخـرى نباتية وعضوية، تناول اللحوم والنقانق المقلية على الأقل ٥ مرات في الأسبوع يزيد من خطر مرض السكر بنسبة ٤٣ ٪، بالإضافة إلى ارتفاع الكولوستيرول.

٨. استعمل الـتـوابـل المناسبة. القرفة قد تساعدك على كبح جماح ارتفاع سكر الـدم، تساعد القرفة على خفض سكر الدم لأنها تحتوي على مركبات قد تنشط الإنزيمات التي تحفز مستقبلات الأنسولين. تساعد القرفة أيضا على خفض الكولوستيرول والدهون الثلاثية triglycerides، في الـدم التي قد تساهم في خطر الإصابة بمرض السكر.

٩. تخلص من الإجـهـاد. الإجهاد المزمن يمكن أن يـدفـع بالسكر للارتفاع، عندما تشعر بالإرهاق، يبدأ قلبك بالنبض بسرعة أكبر، ويـتـسـارع تـنـفـسـك، وتنقبض معدتك وترتفع مستويات سكر الدم أيضا. الاسترخاء وممارسة الـريـاضـة الـبـسـيـطـة يمكن أن يساعداك على كسب السيطرة على مستويات السكر في الـدم،ابـدأ يومك باليوغا، التأمل، أو المشي.

١٠. احصل على نـوم هـادئ في الليل. النوم لأكثر من ٨ ساعات في الليل يمكن أن يقلل نسبة الإصابة بالسكر، وفقا لدراسة أميركية. عندما تنام لفترة قصيرة أو تصاب بالقلق فإن نظامك العصبي يكون في حالة تأهب، وهذا يتدخل في الهورمونات التي تنظم سكر الدم. لذا حاول الحصول على نوم هادئ لفترة طويلة وتجنب الكافايين، ومشاهدة التلفاز في الليل.

الأطعمة الغنيّة بمضادات الأكسدة تحمي القلب

توصلت دراسة جديدة إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة الموجودة في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة قد تقلل من خطر إصابة النساء بالسكتات الدماغية حتى وإن كنَّ مصابات بأمراض القلب. وذكر موقع (هلث داي نيوز) الأميركي أن الباحثين بمعهد (كارولينسكا) بستوكهولم، وجدوا من خلال دراستهم التي شملت أكثر من ٣١ ألف امرأة سليمة وأكثر من ٥٧٠٠ مصابة بمرض القلب، أن خطر إصابتهن بالسكتات الدماغية تراجع لدى اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة الموجود في الفاكهة والخضراوات.

وتابع العلماء: وضعت النساء اللاتي تراوحت أعمارهن بين ٤٩ و٨٣ عاماً لمدة ١١,٥ سنة للمجموعة غير المصابة بأمراض القلب و١٠ سنوات للمجموعة الأخرى. وحصلت خلال الدراسة أكثر من ١٣٠٠ سكتة دماغية لدى المجموعة غير المصابة بأمراض القلب، وأكثر من ١٠٠ لدى المجموعة التي تعاني هذه الأمراض. واستخدم الباحثون المعلومات المتعلقة بالنظام الغذائي للنساء، ووجدوا في المجموعة السليمة، أن اللاتي لديهن أعلى معدلات من مضادات الأكسدة التي تعتمد على نظامهن الغذائي، تقل نسبة تعرضهن لخطر الإصابة بسكتات دماغية بنسبة ١٧٪ عن ذوات المعدلات الأقل. وظهرت منافع المضادات الموجودة في الخضراوات والفاكهة لدى المصابات بأمراض القلب أيضاً، فقد تبيّن أن خطر الإصابة بالسكتات الدماغية ينخفض ٥٧٪ عند الأكثر استهلاكاً لهذه المضادات. وتبيّن أن الخضراوات والفاكهة تساهم بقرابة ٥٠٪ من قدرة مضادات الأكسدة لدى النساء في المجموعة المصابة بأمراض القلب، أما الحبوب فتساهم بنسبة ١٨٪ والشاي بنسبة ١٦٪ والشكولاتة بنسبة ٥٪. وأكدت الباحثة سوزان روتيانين المسئولة عن الدراسة، أن "تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة يقلل من خطر إصابتك بالسكتات الدماغية عبر كبح إجهاد الأكسدة والالتهابات، وهذا يعني أن على الناس تناول مزيد من الفاكهة والخضراوات".

لماذا يجب أن تتوقف عن شرب الماء مع وجبات الطعام؟

الصحة المثالية = شرب أطنان من الماء على أساس أن ٦٠ بالمائة من الجسم يتكون من الماء، فحوالي ٧٠ بالمائة من الدماغ يتكون من الماء، و ٩٠ بالمائة من الرئتين تتكونان من الماء. والجسم الحاصل على ترطيب يعمل بشكل أفضل ويبدو أيضا بشكل أفضل. لكن بالرغم من أن الترطيب هام لصحتك، إلا أن شرب الماء أثناء تناول وجبات الطعام سلوك سيء والأسوأ من ذلك شرب الماء البارد. يقول العلم القديم للأيورفيدا أن شرب الماء أثناء وجبات الطعام، والماء البارد بشكل محدد، يمكن أن يطفئ النار الهضمية في أجسامنا مما يؤدي إلى سوء هضم الأطعمة ، ويوصي بشرب الماء على الأقل قبل ٣٠ دقيقة من الأكل أو بعده بحوالي ٣٠ دقيقة. إذا كان لا بد من أن تشرب الماء فحاول تناول رشفة صغيرة من ماء بدرجة حرارة الغرفة. هذا ويشرح العلم الحديث الأمر بطريقة مختلفة، لكن الرسالة مازالت واحدة. شرب الماء أكثر من اللازم أثناء تناول وجبات الطعام يمكن أن يتدخل في المستويات الطبيعية للصفراء والحـامـض في المعدة، ويبطئ الهضم. ويقلل مـن قـدرة الإنـزيمـات الـهـضـمـيـة ممـا يـعـزز من النفايات السامة في الجسم.

وفـقـا لـعـلـم الأيـورفـيـدا، تصبح النار الهضمية أضعف في الشتاء، لـذا من المهم الاستمرار بشرب الماء بحرارة الغرفة. وتجنب شرب السوائل التي تبطئ الهضم مثل الكحول، المشروبات اللاكحولية، والعصائر السكرية، والالتزام بشرب ماء بدرجة حرارة الغرفة وشاي خالٍ من الكافايين.

نصـائح للتخلص مـن انتفـاخ البطـن

الملح يزيد تجمع المياه في منطقة البطن، معدة ظاهرة، وبطن منتفخ وظهور بارز لمنطقة البطن، كلّها مشاكل تواجه النساء في منطقتنا العربية. لهذه المشاكل أسباب عدة منها تجمّع المياه في منطقة البطن، وزيادة نسبة الغازات في الجسم، وتناول بعض المأكولات التي تسبّب النفخة. وكل هذه الأسباب يمكن تجنّبها عن طريق الغذاء الصحي الذي يمنع تراكم المياه والغازات في الجسم ويحدّ من النفخة. إذا كنت تعانين هذه المشاكل، إليك بعض النصائح الغذائية التي تخلّصك من انتفاخ البطن نهائياً.

إذا كنت تشكين من انتفاخ مزعج في البطن، عليك الابتعاد عن الخضراوات النيئة واستبدالها بالمطبوخة. هذه الفكرة غريبة لأن كل النصائح الغذائية تدفعنا إلى تناول الخضار النيئة لما تتمتع به من فوائد. لكن الخضار النيئة للنساء اللواتي يعانين انتفاخا في البطن، تسبّب لهن انزعاجاً كبيراً لأنها غنية بالألياف التي يصعب هضمها. لكن بهدف الحصول على الفيتامينات والمعادن المتوفرة في الخضراوات، ننصحك بطهي الخضراوات إما على البخار أو في المايكرويف لحفظ أكبر عدد من المواد المغذية داخلها.

انت تسأل والطبيب يجيب

ما سبل التغلب على حموضة المعدة؟

أرسلت قارئة تقول: أعاني حموضة المعدة، فهل هناك أطعمة يجب الإكثار منها أو شراب يجنبني آلام الحموضة؟

يجيب عن هذا التساؤل الدكتور محمد صلاح اختصاصي أمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد والسكر، قائلا: لعلاج الحموضة التي يعانيها كثير من الناس لابد من الاهتمام برفع الرأس على مخدتين أثناء النوم، وكذلك الإقلال من تناول الأكل الحامض والحار والفلفل الأسود. والإكثار من تناول اللبن البارد والمحلى بعسل النحل، والإكثار من تناول شراب العرقسوس وإن كان محظوراً تناوله على مرضى الضغط المرتفع. كذلك بلع ملعقتين من زيت الزيتون مضافا إليهما بياض بيضة مباشرة. و تناول عصير البطاطس بعد تقشيرها مضافا إليها الماء. وشرب عصير الخس مضافاً إليه الماء المثلج أو أكل ورق الخس ويمكنه تناول ٣ ملاعق صغيرة من بذور الشبت المطحونة، بالإضافة إلى فنجان ماء مغليٍّ ويترك لمدة نصف ساعة ويضاف إليه عسل النحل للتحلية. و شرب مستحلب البابونج والنعناع وكذلك وضع قطرات من دهن الحبة السوداء، إضافة إلى كوب لبن دافئ محلى بعسل نحل أو سكر نبات.

ما علاج هبوط ضغط الدم؟

تسأل قارئة عن سبل علاج هبوط ضغط الدم؟

يجيب الدكتور محمد صلاح قائلاً: يتراوح المعدل الطبيعي لضغط الدم ما بين ١٤٠ /٩٠ إلى ١٠٠/٦٠، وهناك العديد من الأشخاص مصابون بارتفاع ضغط الدم، كما هناك كثيرون مصابون بانخفاض في ضغط الدم، ولكل من الإصابتين مضاعفات وكذلك لكل منهما النمط الغذائي والعلاجي الخاص به، وبالنسبة للضغط المنخفض فهو ظاهرة طبيعية غير ناتجة عن أي مرض عضوي وخاصة في البنات والسيدات، وعند حدوث أعراضه قد يكون غالباً نتيجة وجود أنيميا أو سوء تغذية، ولذا لابد من الاهتمام بمراعاة الآتي:

- زيادة كمية الملح بالطعام، التغذية السليمة، الإكثار من تناول القهوة، شرب العرقسوس ومغلي الحبهان، مغلي عشبة الصباغين مضافاً إليه ملعقة عصير بصل وكذلك نبتة حشيشة القلب، الإكثار من تناول القرفة والزنجبيل، منقوع القنطريون يشرب بارداً قبل النوم ومفيد لسوء الهضم.

هل انتفاخ الوجه دليل على ارتفاع ضغط الدم؟

تسأل قارئة: أبلغ من العمر ٤٠ عاماً وأعاني سمنة في وجهي، ويعتقد البعض أنه منتفخ من شدة السمنة فيه، بالرغم من أن جسمي نحيف، فهل هذا من مرض ما، وكيف أستطيع التغلب على سمنة وجهي؟

يـجـيـب عـن التساؤل الدكتور صابر سليمان، اسـتـشـاري السمنة والنحافة والـعـلاج الـطـبـيـعـي، مشـيـراً إلى أن سمنة الوجه أو انتفاخه بخلاف حجم الجسم الـذي يظل نـحـيـفـا، له سببان: أولهما أنه قد يكون مؤشراً هاما على ارتفاع ضغط الدم لدى المريض.

ويضيف صابر أن ذلك يعود تفسيره إلى أن الدم المحمل بالعناصر والغذاء يصعد إلى أعلى، أي منطقة الرأس، وبالتالي يمتلئ الوجه ، مما يجعله منتفخاً بخلاف باقي الجسم، وفي تلك الحالة يكون السبب ارتفاعا ظاهراً في ضغط الدم.

وينصح صابر مرضى السمنة عموماً، والذين ينتظمون، على نظام غذائي معين أو ريجيم، وكذلك الأشخاص الذين لا يعانون السمنة في الجسم، ولكن يعانون زيادة حجم الوجه مقارنة بأجسامهم، بضرورة متابعة ضغط الدم، وقياسه باستمرار، ومحاولة ضبطه قدر الإمكان عن طريق الطعام والدواء، ولكن تحت إشراف طبيب متخصص.

ويقول صابر: إن هناك سببا آخر لانتفاخ الوجه، وهو طبيعي للمرضى المصابين بالسمنة في أجسامهم، وهنا يجب على المريض عرض نفسه على طبيب متخصص، لمحاولة إنقاص وزن وجهه مع الجسم بالكامل، ويكون عادة عن طريق اتباع نظام غذائي، أي ريجيم، وتمارين رياضية معروفة، مع الابتعاد عن تناول السكريات والنشويات، ولكن كل هذا بعد أن يكون الطبيب المتابع للحالة متأكداً تماماً من أن المريض غير مصاب بارتفاع شديد في ضغط الدم.

أسـرار الـبـقـدونـس وفـوائـده العجيبة

هو من النباتات المتوفرة في السوق بأثمان زهيدة ، وفي متناول الجميع ، ومع ذلك فهو في المنزل صيدلية شبه متكاملة ، حتى سمى بحق (ملك الخضروات). لأن الدراسات المتعددة بشأنه أكدت أنه يحتوي على الكثير من الأمـلاح المعدنية ، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والحديد والكبريت ، وفيتامينات (A،B،C)، وكذا الأحماض النافعة والزيوت الطيارة المفيدة ، فضلا عن مضادات الأكسدة ، ولذلك تنوعت منافعه الكثيرة ما بين الوقاية والعلاج حيث استخدم كدواء قبل أن يكتشف أنه غذاء، إن تناول البقدونس يقلل امتصاص الدهون ويسهل مرور الفضلات مع تباعد جزئياتها داخل الأمعاء، ويحمي من العديد الأمراض، كما أنه يزيد من إفراز العصارة الصفراوية مما يساعد في عملية هضم المواد الدهنية.

البقدونس يعالج الـغـازات والانتفاخات والتقلصات المعدية المعوية الناتجة عن سوء الهضم أو الأكلات الدسمة، ينشط الكبد وهو مضاد لسمومه، ويحد من الجلطات، حيث يحافظ على توازن الصفائح الدموية، ويعالج الأنيميا. كما أن البقدونس غذاء صحي متكامل غنيٍ بالفيتامينات والمعادن والبروتينات، وإن به ١٨ حمضاً أمينياً هاماً، لمساعدة الإنسان على تخليق ٥٠ ألفاً من البروتينات لتجديد الخلايا التالفة والألياف الغذائية. وأكد الأطباء أن تناول البقدونس مع اللحم المشوي يعادل بعض المواد الحمضية الموجودة في اللحوم، ويساعد على سهولة إخراجها من الجسم وعدم حدوث الترسيب في الكلى، وذلك لاحتوائه على أملاح عضوية، بالإضافة إلى أنه يخفض من ضغط الدم ودهون الدم.

واستخدم كمادة تجميل طبيعية لأنه يحافظ على نضارة البشرة والشعر والعيون، كما أنه غني بفيتامين A، حيث يحتوي كل مائة غرام من البقدونس على ٨٤٢٥ وحدة فيتامينA، ويحتاج الإنسان هذا الفيتامين بمعدل ٥٠٠٠ وحدة يومياً. والبقدونس مفيد للرؤية ونمو العظام والأسنان وتكوين الهرمونات وتنسيق عملها والتكاثر وانقسام الخلايا وتطورها وهو المسؤول عن المحافظة على سلامة وحيوية الأسطح سواء الجلد أو الأسطح الداخلية للجسم مثل العين والقناة الهضمية والجهاز التنفسي والجهاز البولي، وإذا نقص هذا الفيتامين في جسم الإنسان تشققت هذه الأسطح وانتشرت فيها الثقوب التي تسمح للميكروبات بالدخول للجسم وبداية العدوى، فضلا عن جفاف القرنية وتدمير الشبكيةإن لم يتم التشخيص والعلاج بسرعة.

البقدونس منشط جنسيّ

وأوضحت الدراسات أن البقدونس يحتوي على مادة (الأبيجينين) التي تحمي من العديد من السرطانات. كما أن البقدونس له تأثير باسط للعضلات الملساء، ويهدئ من آلام المغص الكلوي، وينشط الدورة الدموية، كما أنه يفيد مرضى الدوالي ويحد من الجلطات، ويحافظ على توازن الصفائح الدموية بالإضافة إلى فائدته كمنشط جنسي ومدر للبن الأم ومقاومته لآلام الدورة الشهرية، ويخفض من دهون الدم وضغط الدم وحمض اليورك الذي يسبب ارتفاعه مرض النقرس.

بروتين الألبان ضروري لصحة العظام خلال تخفيض الوزن

وجدت دراسة جديدة أن تناول الأغذية الغنية بالبروتين وخاصة منتجات الألبان يحمي العظام، عندما تحاول الشابة البدينة خفض وزنها عن طريق الحمية. فقداكتشف فريق من الباحثين في جامعة ماكماستر الكندية أن تحسنا ملحوظا طرأ على صحة العظام بسبب ارتفاع كثافة المغذيات المفيدة للعظام مثل الكالسيوم وفيتامين دي والبروتين الموجود في الألبان. وقال رئيس فريق الباحثين اندريه جوسي أن نتائج الدراسة تبين أهمية الدور الذي تقوم به مكونات النظام الغذائي للحفاظ على صحة العظام خلال الالتزام بالحمية لخفض الوزن.

وأجريت الدراسة التي استمرت ١٦ أسبوعاً على ثلاث مجموعات من الفتيات القاصرات البدينات لكنهن بحالة صحية جيدة. وتناولت المشاركات كلٌ حسب مجموعتها كميات قليلة أو متوسطة أو كبيرة من منتجات الألبان مقترنة بكميات كبيرة أو قليلة من البروتين والكاربوهيدرات. كما دُرجت مستويات الكالسيوم وفيتامينD من المتدني إلى المرتفع لدى المجموعات الثلاث بالارتباط مع الألبان التي استهلكتها المشاركات. ومارست الفتيات تمارين رياضية سبعة أيام في الأسبوع، بينها تمارين هوائية يومية وتمرين رفع الأثقال مرة في الأسبوع. وقال جوسي أن النتائج تؤكد أن بروتين الألبان مهم لتفادي آثار سلبية مثل فقدان المادة العظمية بوتيرة سريعة أثناء خفض الوزن. ودعا الفتيات اللواتي يحاولن خفض أوزانهن إلى اعتماد نظام غذائي غني ببروتين الألبان. وقال الباحث ستيوارت فيليبس أن الفتيات المشاركات في عمر يتسم فيه بلوغ الحد الأقصى من الكتلة العظمية والحفاظ عليها بأهمية بالغة.