

التغذية الصحية للدماغ تجعل الإنسان متفتح الذهن طوال اليوم



هل دخلت غرفتك ذات مرة ثم نسيت ماهو الشيء الذي جئت من أجله؟، أو كنت في حفلة ونسيت تماماً اسم شخص ما، على الرغم من أنك تعرفه جيداً؟ أو ربما كنت قد وجدت نفسك تقف عاجزاً أمام الصراف الآلي لأنك غير قادر على تذكر الرقم السري الخاص بك. أو تحاول البحث عن كلمة معينة لكي تكمل مقالاتك فلا تعثر عليها وتشعر كما لو أنك تبحث في أدراج فارغة.



ترجمة / أحمد الزبيدي

يواجه معظم الناس مثل هذه الهفوات في الذاكرة - ولا يمكن أن نلومهم إذا كانوا من كبار السن أو عانوا من بضعة أيام مجهدة.

وقد تكون واحداً من الملايين الذين يعانون من ظروف أكثر خطورة مثل القلق والاكتئاب، والتي وصلت إلى مستويات وبائية.

في الواقع، فإن تكاليف علاج امراض الصحة النفسية في بريطانيا مثلاً، تزيو على ٧٧ مليار جنيه استرليني سنوياً، وهذا المبلغ يفوق تكاليف امراض القلب والسرطان مجتمعاً.

مهما كانت مشاكلك، ومهما كانت العلاجات التي تتناولها مثل مضادات الاكتئاب لا عليك سوى التفكير فيما هو ربما أسهل علاج للجمبع، وهو تغيير ما تأكله.

يقول أحد الأطباء في هذا المجال، عندما أسأل المرضى الذين يراجعوني ويشكون من النسيان وفقدان الذاكرة وغيرها من الأعراض ما إذا كانوا قد فكروا يوماً ما في تحسين وظائفهم الذهنية عن طريق تغيير نظامهم الغذائي، فإنهم ينظرون في وجهي

بهذهة واستغراب، ولكن الحقيقة البسيطة هي: عندما تغذي دماغك، يمكنك تغيير حياتك. عندما تزود عقلك بالمواد الغذائية التي يحتاجها للعمل على النحو الأمثل، فإنه يمكن أن يعمل بكفاءة، ويتمكن من تحسين إمكانات التعلم والتركيز والذاكرة. يمكنك أن تصبح أخف وزناً في المزاج والوزن، وأكثر إشراقاً في التوقعات والقدرة المعرفية. لأن دماغك عندما يكون راضياً ومكتفياً، فإنه يحدث تأثيراً رائعاً أشبه بسلسلة الدومينو، حيث يعتمد التأثير على كل خلايا الجسم وأعضائه.

وتشير جميع البحوث العلمية المتعلقة بصحة الدماغ بوضوح كامل الى أن التدهور المعرفي ليس أمراً حتمياً في سنوات الشيخوخة. يمكننا أن نتخذ خطوات عملية وبسيطة جداً للحفاظ على الصحة المعرفية لدينا طوال حياتنا - ولكن إذا كنت تريد أن يعمل الدماغ بشكل جيد في سن الشيخوخة، عليك أن تفكر في رفايته أولاً، نحن نعيش في عالم متطور ومعقد، يمتاز بمستويات من الإجهاد لم يسبق أن واجهه البشر مثيلاً لها من قبل، ومع انتشار المضاعفات النفسية

على نطاق واسع جداً، تزداد أهمية العناية بأدغتنا، هناك دليل علمي لدعم حقيقة أن ما تأكله يمكن أن يؤثر في المزاج، والسلوك، والتركيز، والتعلم والذاكرة. معظم الناس لا يربطون ما يأكلون مع كيفية عمل أدمغتهم. إذا كنت تعاني من النسيان أو تقلب المزاج أو تجد صعوبة في تعلم شيء جديد، فإنك غالباً ما تبحث عن أسباب أخرى لشرح لماذا تعاني من كل ذلك، ولكن لأن التفكير هو نمط من النشاط الخلوي عبر شبكة واسعة من الخلايا والمواد الكيميائية والأغشية والجزيئات، فمن الممكن أن تؤثر الأطعمة التي تتناولها في عمل الدماغ بنفس الطريقة التي تؤثر فيها على باقي أعضاء الجسم. يمكنك أن تجعل عقلك سعيداً أو حزينا - وتساعد على تعلم وتذكر الأشياء بشكل أكثر كفاءة - ببساطة عن طريق تغيير نوع الأطعمة التي تتناولها. في الواقع، كل وجبة من الوجبات التي تستهلكها، أو تطعم عائلتك بها، تدعم وظيفة الدماغ بشكل صحي أو تقوض ذلك. يتكون الدماغ من العديد من المليارات من الخلايا العصبية التي يمكن أن تبقى قوية أو تتقلص في الحجم،

ويمكن تعزيز الروابط بين تلك الخلايا العصبية أو اضعافها - أو إنشاء خلايا جديدة. هذه التغييرات في التضاريس المادية في الدماغ تعطي تعليمات إلى الجسم، والتي تظهر على شكل قدرات ومهارات جديدة. عندما ننسى اسم شخص ما أو لماذا دخلت إلى الغرفة، فإن هذه هي علامة على ضعف الاتصالات مع الذاكرة. حتى تتمكن من التركيز على الحفاظ على اتصالات قوية عليك بالتغذية الجيدة لأن المغذيات تذهب إلى العمل بسرعة كبيرة، ويمكنك أن تشعر بسرعة بالنتيجة بعد تناول الطعام. فالقهوة مثلاً، تمنحك نوعاً من الطاقة، ولكن وجبة خفيفة مثل حفنة من اللوز والطماطم المجففة، توفر دفعة أكثر استدامة من الطاقة. هذه الشبكة من الخلايا المترابطة في الدماغ تعمل معاً للسيطرة على كل فكرة وحركة وتدير عمليات التركيز، والذاكرة والمزاج. وفي كل لحظة، فإن هذه الخلايا تتلقى وتقوم بمعالجة ١٠٠ مليون قطعة من المعلومات. فلا عجب أن لديها مثل هذا الجوع للمواد الغذائية. يستهلك دماغك ٢٥ في المئة من الأكسجين الذي تنفسه،

و ٢٠ في المئة من الدم الذي يضخ من خلال قلبك ويصله نصف سكر الجلوكوز الذي يأتي الى جسمك من خلال الطعام. فيجب تغذية دماغك على وجه التحديد بكميات متنوعة من المواد الغذائية لأنه يحتاج إلى العمل بسلاسة وكفاءة يجب أن تعلم أكثر من نصف الدماغ - ٦٠ في المائة منه - يتكون من الدهون. وبعد الماء، فإن الدهون هي المادة الموجودة بوفرة كبيرة في الجسم والدماغ. كل خلية دماغية واحدة محاطة بالدهون، وينبغي أن تشكل الدهون الصحية الجيدة جزءاً أساسياً من النظام الغذائي للجمبع. إذا كنت قد حرمت نفسك من "الدهون" لغرض فقدان الوزن، فهناك احتمال كبير أنك ستعاني من انخفاض المزاج، وربما الاكتئاب، نتيجة لذلك. والتمسك باتباع نظام غذائي منخفض الدهون على المدى الطويل سيكون له تأثير كبير جداً في الدماغ، وبالإضافة إلى ذلك، ربما ستصاب بالتهاب المفاصل، وجفاف الجلد، وجفاف العين، ومستويات منخفضة للطاقة. ربع الدهون في الدماغ تتكون من أنواع محددة من الدهون تسمى الأحماض الدهنية الأساسية.

وهذا هو مصدر قلق كبير: الباحثون يعرفون أن عدم وجود هذه الأنواع المحددة من الدهون من المرجح أن يهين لتراجع في الذاكرة وقد يؤدي في نهاية المطاف، للإصابة بمرض الزهايمر. لكي يعمل دماغك في أفضل حالاته يحتاج إلى أنواع ومقادير صحية من الدهون المشبعة وغير المشبعة، وهذه يجب أن يتم توفيرها من خلال النظام الغذائي. لحسن الحظ، فإن استهلاك ما يكفي من الأحماض الدهنية الأساسية يقلل بشكل طبيعي من أي أثار سلبية من تناول أنواع خاطئة من الدهون لأنها لبنية جداً ومرنة، لذلك فإنها توازن بين صلابة وعدم مرونة الدهون الأخرى. ويمكن تعداد أكثر من ١٥ نوعاً من الأغذية التي تساعد في حصول الدماغ على حاجته من الغذاء المناسب، وتشمل القائمة الأطعمة التي تحتوي على الألياف الخضراء مثل السبانخ والكرنب والبقوليات وكذلك أنواع مختلفة من الأسماك ولحم الضأن والمكسرات وزيت الزيتون والافوكادو والطماطم والكرز والتوت البري. عن الديلي ميل

صحتك

ترجمة: حامد أحمد

خمس علامات مبكرة للإصابة بسرطان الرئة يجب عدم تجاهلها

قد تتجاهل مرض سرطان الرئة لأنك لست مدخن أو أنك تعيش في منطقة أقل تلوثاً. مع ذلك فإنه من المهم جداً أن تطلع على المؤشرات المبكرة لهذا المرض في حال بدء تطوره الخطير عندك أو عند شخص آخر مقرب لك. واستناداً للجمعية امراض السرطان الاميركية، فإن ٢٠٪ من الأشخاص الذين اصيبوا بمرض سرطان الرئة قد صنفوا على أنهم ليسوا من المدخنين. وبينما يكون هؤلاء المرضى قد ابعدوا عنهم خطراً مهماً، فإن عوامل أخرى مثل التدخين السلبي، أي أنك غالباً ما تجلس بجانب شخص مدخن، أو عوامل بيئية أو وراثية قد تكون سبباً لنشوء المرض لديهم. بالإضافة الى ذلك، فإن سرطان الرئة هو السبب الرئيس لموت المصاب به، وكذلك فهو أحد أكثر الأنواع شيوعاً من السرطانات في العالم ومن بين حالات السرطان الجديدة التي تشخص سنوياً في الولايات المتحدة، فإن ١٤٪ منها هي لحالات سرطان الرئة. ويشير الأطباء الى أن هناك خمس علامات أو مؤشرات مبكرة عن احتمالية الإصابة بمرض سرطان الرئة، وفي حالة ملاحظتك لوجود أي من هذه المؤشرات فعليك استشارة الطبيب مباشرة.

المؤشر الأول هو السعال المتواصل، ولكن امراض البرد الشائعة أو التهاب القصبات قد تسبب السعال لفترة اسبوع أو اسبوعين، ولكن اذا استمر السعال لفترة شهر أو أكثر فعليك اجراء الفحوصات. أما المؤشر الثاني فهو حالة التنفس أو اصدار الأصوات غير الطبيعية، حيث أنه غالباً ما يلاحظ المصابون بمرض سرطان الرئة وجود تغير في حالة التنفس لديهم. حدوث قصور في التنفس أو صعوبة بعد أداء نشاط قد يكون أمراً بسيطاً بالنسبة لكثيرين، ولكن يجب التحقق من مسبباته بمراجعة الطبيب. المؤشر الثالث هو الصوت الإجهش، حيث أن سرطان الرئة قد يبدأ بالضيق على الجهاز العصبي المسيطر على الحنجرة. وعندما يحدث ذلك ستلاحظ تغيراً في صوتك، ويكون صوتاً عميقاً وخشناً، وإذا استمر ذلك لاكثر من اسبوعين فعليك مراجعة الطبيب. أما المؤشر الرابع، فهو فقدان الوزن المفاجئ والذي لا يوجد تفسير له، وهذا قد يعني مشكلة عميقة وتحقق لتقييم الطبيب المختص، ورغم أن حالات فقدان الوزن قد تكون أعراضاً لأمراض أخرى، فإنه يعتبر أيضاً عرضاً مباشراً للإصابة بسرطان الرئة. المؤشر الخامس والأخير هو آلم الظهر، وهي تعبير عن الأعراض الأقل شيوعاً عن الإصابة بمرض سرطان الرئة التي تظهر حال معاناة الشخص من ألم عميق في العظام والمفاصل. الكثير من الناس يشعرون بهذه الآلام في الظهر أو الورك، والألم قد يزداد سوءاً عند النوم ليلاً. أفضل وسيلة يقوم بها الطبيب للمصابين بهذه الأعراض هو اخذ اشعة للكشف عن أي مؤشرات للإصابة بسرطان الرئة بإعطاء المريض جرعة قليلة قبل الأشعة من عقار CT scan حيث تقوم هذه المادة بتوضيح التفاصيل في صورة الأشعة بشكل واضح للتحقق من المرض من قبل الطبيب.

عن موقع فوكس نيوز

لصقة إلكترونية لجروح الزمزة



طور باحثون من جامعة نبراسكا، لصقة ذكية فعالة وسريعة للجروح المزمنة، ويمكن تعبئتها بالعلاج المناسب للجرح على حسب نوعه ومرحلته.

توجد صعوبة في علاج بعض الجروح المزمنة مثل الجروح الوريدية وجروح السكري بسبب الألياف الحيوية المعقدة التي تتسم بها، ففي الحالة الطبيعية يبرأ الجرح خلال ٤ أسابيع، ولكن تلك الجروح تستمر لفترة أطول، لأن الجسم في تلك الحالة لا يقدر المركبات المهمة لشفاؤها في الوقت المناسب، أما الجهاز الحديث والذي تم تطويره من خلال الدراسة الحديثة التي نشرت بمجلة «المواد الوظيفية المتطورة»، فإن له القدرة على إيصال مختلف العقاقير في مختلف مراحل الجرح على مدى تطور الجرح ما يسمح للجرح بالشفاء، وفي الوقت ذاته استخدام جهاز واحد وهو اللصقة الحيوية والتي بحجم الطباعة البريادية والمصنوعة من الألياف موصلة للكهرباء، ويمكن التحكم بها عن بعد بواسطة الهاتف الذكي أو أي من الأجهزة اللاسلكية، وتغطي تلك الألياف طبقة هلامية مائية يمكن تعبئتها بالأنوية المختلفة بحسب حاجة الجرح مثل المسكنات والمضادات الحيوية المعروفة بعوامل النمو، التي تساعد الأنسجة في التجدد، ويمكن التحكم عن بعد ليس فقط في المادة الدوائية بل وفي الجرعة.

يقلل من مخاطر الإصابة بالزهايمر يحتوي عصير الجزر على عناصر غذائية تساعد في الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر، كما أن لديه القدرة على تخفيف التوتر. يساعد في التئام الجروح يحتوي الجزر على البيتا كاروتين اللازم لعملية التئام الجروح. فحين تعاني من أي جرح، عليك بالإكثار من شرب عصير الجزر، وستجد أن جروحك تلتئم بشكل أسرع. ٩- يقي من الإصابة بالأنفلونزا الجزر رائع وفعال في تقوية جهاز المناعة، وحينما يتم خلطه مع الثوم والبصل يكون درعاً وائيقاً في الجسم ضد الإصابة بالأنفلونزا.

دراسة: ساعات النوم القليلة والطويلة مُضرة للصحة وسبب للإصابة بالأمراض

دائماً ما نسمع بأنه يتوجب علينا الحصول على ثماني ساعات نوم بالليلية، وهذا متوافق به مؤسسة الصحة الوطنية البريطانية ومؤسسة الرعاية الصحية الوطنية الأمريكية على حد سواء، ولكن ما هو السبب وراء هذه النصائح؟ وقد توصلت الدراسات التي أجريت حول العالم للبحث في كيفية ظهور الأمراض عند مجاميع مختلفة من الناس الى استنتاجات متطابقة وهو أن كلا من الذين تكون ساعات نومهم قليلة وكذلك الذين تكون ساعات نومهم طويلة أكثر من المطلوب يكونون دائماً عرضة للإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض وتكون فترة حياتهم أقصر. ولكن من الصعب التحقق فيما إذا كان النوم لساعات قصيرة هو المسبب للأمراض أو أنه علامة لعادات حياتية غير صحية. ويشير الباحثون الى أن اصحاب ساعات النوم القليلة هم الذين غالباً ما يحصلون على أقل من ست ساعات نوم، أما الذين ينامون على أنهم يستغرقون ساعات نوم طويلة، فهم الذين ينامون أكثر من تسع أو ١٠ ساعات بالليلية. ويوصي الأطباء، بأن يحصل الأطفال دون سن المراهقة على ١١ ساعة نوم بالليلية، في حين يتوجب على الأطفال

حديسي الولادة، أن ينعموا بأكثر من ١٨ ساعة نوم باليوم. أما المراهقون فيجب أن ينعموا بـ ١٠ ساعات نوم كعادل في الليلة. أخصائي بحوث أمراض الدماغ من كلية ترنتي في ديلن يقول، إنه في الوقت الذي من الصعب تحديد فيما اذا كان الحرمان من النوم سبباً أو أحد أعراض تدهور الصحة، ولكن هذه العلاقة المتبادلة تدعم إحداها الأخرى. ويشير العلماء الى أن الحرمان المزمن من النوم، أي النوم لمدة ساعة أو ساعتين بالليلية لفترة من الزمن، يكون مصاحباً لنتائج صحية سيئة، وعلى الانسان أن لا يخاطر بالاستمرار على هذه الحالة ليتجنب الإصابة بنتائج عكسية واضطرابات. وعند مراجعة ١٥٢ دراسة شارك فيها أكثر من خمسة ملايين متطوع، تم الكشف عن أن النوم لساعات قليلة يكون مصاحباً لعدة امراض اشتملت على مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية القلبية وأمراض الشريان التاجي للقلب وداء السمنة. واظهرت احدي الدراسات على مجموعة من المتطوعين، أن الذين يستغرقون أقل من ٧ ساعات نوم بالليلية، هم أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بنزلة برد عن الذين ينامون سبع ساعات بالليلية أو أكثر. عن الBBC

تناول كوباً من عصير الجزر وسينسك المرض؟



٤- يعزز مناعة الجسم يحتوي عصير الجزر على الصورة المركزة من العناصر الغذائية اللازمة لتعزيز وتقوية جهاز المناعة بالجسم. فهو يقي الجسم من أخطار الجذور الحرة والالتهابات والبكتيريا الضارة والهجمات الفايروسية. ٥- يعزز من صحة العظام يحتوي عصير الجزر على كمية كبيرة من فيتامين «K» الضروري لعملية بناء البروتين في الجسم. كما أنه يساعد في ربط الكالسيوم ويعجل بعملية التئام الكسور بالعظام. ٦- تنظيف وتنقية الكبد من السموم تناول عصير الجزر بصفة دائمة يساعد في تنظيف وتنقية الكبد من السموم، وهذه ربما تكون من أبرز الفوائد الصحية لعصير الجزر.

وهذه من أبرز فوائد عصير الجزر، وذلك لاحتوائه على البيتا كاروتين واللوتين والزيكسانثين.. وكلها عناصر تقلل من مخاطر فقدان الرؤية مع التقدم بالعمر. ٢- يقلل مخاطر أمراض القلب يحافظ عصير الجزر على صحة القلب، وذلك لاحتوائه على فيتامين «A» الذي يقي من أمراض القلب ويحمي من السكتات القلبية، كما أنه يقلل من التوتر. ٣- يقي من الإصابة بالسرطان يعتبر عصير الجزر من العناصر المضادة للسرطان، حيث إن المستويات العالية من الكاروتينويدات في الجزر تساعد في تقليل مخاطر تكون الأمراض السرطانية خاصة في المثانة والبروستاتا والقولون والصدر.

عصير الجزر غني بالعناصر الغذائية والمعادن المهمة، مثل المغنيز والبوتاسيوم وغيرهما من المواد القادرة على وقايتك من أمراض فتاكة مثل السرطان والسكري، كما أنه يحسن من الرؤية وصحة الجلد والشعر والأظافر. والجزر غني بالبيوتين والموليبيدينوم والألياف والبوتاسيوم وفيتامينات «K»، و«B1» و«B6» و«C» و«E» والمغنيز والنياسين وحمض البانتوثينيك والفولات والفسفور والنحاس. وبحسب ما نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بشؤون الصحة، فإن الفوائد الذهبية التي يحملها كوب عصير الجزر تشمل:

١- يعزز من صحة العيون

Email: info@almadapaper.net

القارئ محمد ناصر، يسأل عن تأثير المشروبات الباردة والساخنة في الأسنان؟

المشكلة فقد يصبح بمراجعة طبيب الأسنان لغرض القيام بإجراءات علاجية. وقد يقوم باستخدام جيل فلورايد لتقوية طبقة المينا على المناطق الحساسة من الأسنان. وإذا كانت فقد تستعمل معجون أسنان خاص لإزالة الحساسية والذي يحتوي على مواد تمنع انتقال الاحساس من سطح السن إلى العصب. ويجب استعمال المعجون عدة مرات قبل أن يخفف الحساسية. وإذا لم ينجح المعجون الضاد للحساسية في معالجة

الدكتور الاختصاص أنس يوسف يجيب: إن مشكلة الأسنان مع المشروبات الساخنة والباردة تتعلق بمدى حساسية هذه الأسنان، والتي قد تسبب مشكل كثيرة الحساسية، ومن الممكن معالجة ظاهرة الأسنان الحساسة. وقد يصبح باستعمال معجون أسنان خاص لإزالة الحساسية والذي يحتوي على مواد تمنع انتقال الاحساس من سطح السن إلى العصب. ويجب استعمال المعجون عدة مرات قبل أن يخفف الحساسية. وإذا لم ينجح المعجون الضاد للحساسية في معالجة

مثل الخيار والخس والتين، وذلك لتجنب حدوث الإصابة بالإسماك، وذلك يرجع الى أن الإسماك يساعد في زيادة نسبة الدوالي. وتجنب أكل الأطعمة الغنية بالدهون، وذلك لأنها تأخذ الكثير من الوقت في الهضم، وتساعد في تكثيف الدم مما يسبب الإصابة بالجلطات. ويجب المحافظة على تناول الماء بكثرة، لأن ذلك يساعد في تدفق الدم في شرايين الساق بشكل طبيعي.

قد تكون السمنة من أسباب ظهورها والإصابة بها. والوراثة من أكثر الأسباب انتشاراً في هذا المرض. وكثرة الوقوف وهي من أهم الأسباب التي تساعد في الإصابة بالدوالي في الساق. ولغرض العلاج ينصح الدكتور بعدم الإكثار من تناول المشروبات الغنية بمادة الكافين مثل الشاي والقهوة والسكافيه. والإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف

الدكتور الاختصاصي ناظم العبيدي يجيب: إن دوالي الساق ما هي إلا أوردة دموية متوسطة متعرجة، وقد تتوسع نتيجة لضعف شرايين الساق التي قد تسبب في عدم تدفق الدم بشكل طبيعي داخل الساق. وقد تظهر الدوالي معروق زرقاء أو كمشعيرات حمراء على الجلد، ولذلك فهناك عدة احتمالات للإصابة بدوالي الساق ومنها:



أنت تسأل والطبيب يجيب

القارئة منال، تسأل عن دوالي الساق وكيفية علاجها؟