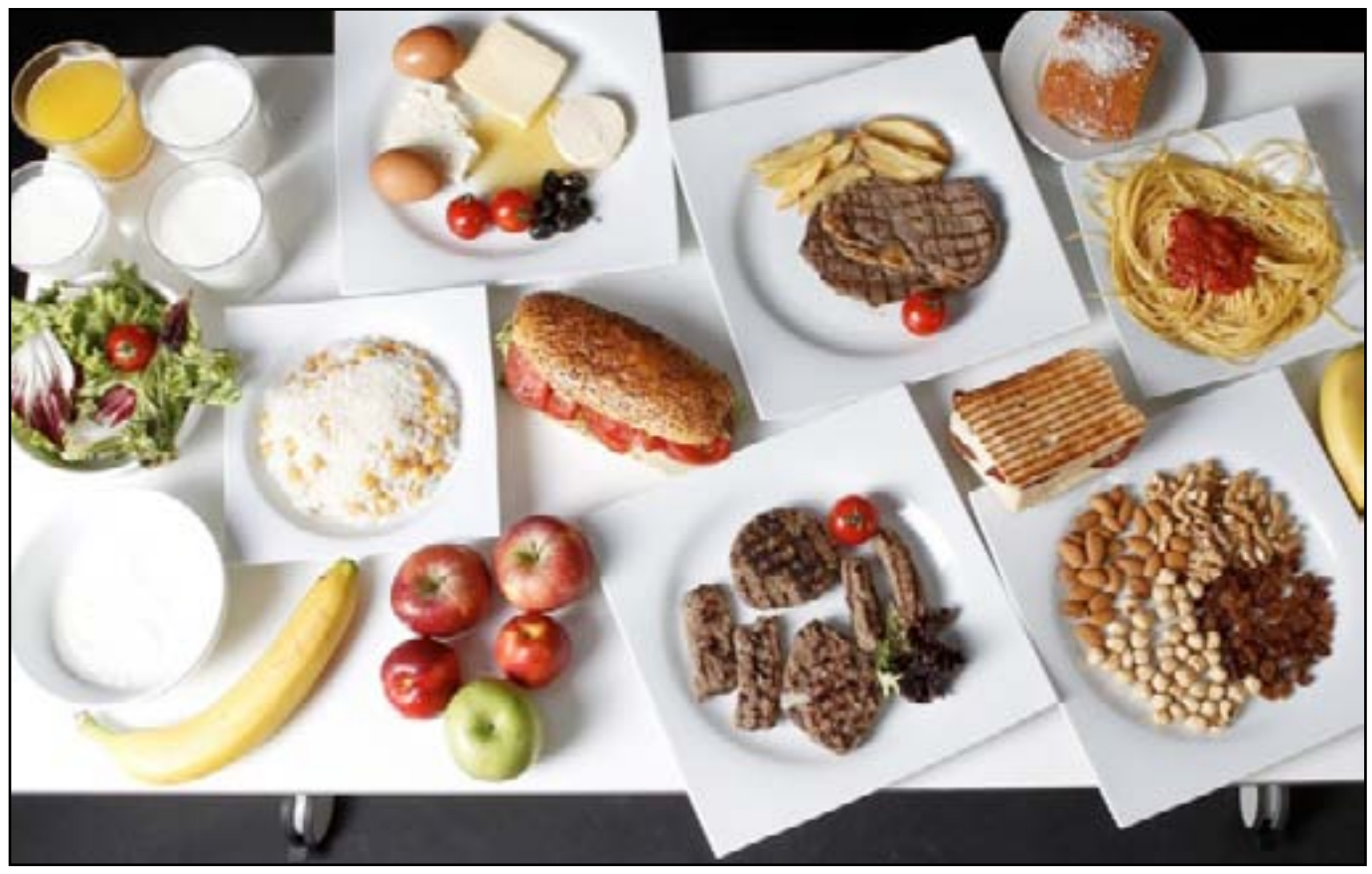
التغذية الجيدة مفتاح الحياة الصحيّة

تعتبر التغذية الجيدة واحدة من مفاتيح الحياة الصحية. ويمكن للفرد تحسين صحته من خلال الحفاظ على نظام غذائي متوازن. فعلى كل فرد أن يتناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن. وهذا يشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان، والأطعمة الغنية بالبروتين.

□ ترجمة / أحمد الزبيدي



قد يكون من الصعب تغيير عادات تناول الطعام. ولكن الأمر سينجح إذا قمت بالتركيز على إجراء بعض التغييرات البسيطة. قد يكون إجراء تغييرات على النظام الغذائي الخاص بك أمراً مفيداً إذا كنت تعاني من بعض الأمراض التي يمكن أن تزداد سوءاً جرّاء عاداتك في الأكل أو الشرب. فأمراض الاضطرابات الهضمية، على سبيل المثال، يمكن أن تستفيد من إجراء التغيرات في النظام الغذائي.

إذا كان نظامك الغذائي. يتضمن تناول ٤- ٥ قطع من الفواكه والخضروات كل يوم، ويزوّدك بما يكفي من الكالسيوم؟ ويحتوي على الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف، فأنت تسير على الطريق الصحيح!. أما إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك بإضافة المزيد من هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي اليومي.

تتبّع تناول الطعام الخاص بك عن طريق كتابة ما تأكله وتشربه كل يوم. هذا السجل سوف يساعدك في تقييم النظام الغذائي الخاص بك. سترى ما إذا كنت بحاجة إلى تناول طعام أكثر أو أقل من مجموعات غذائية معينة.

فكر في طلب المساعدة من اختصاصي تغذية. يمكن أن يساعدك في اتباع نظام غذائي خاص بك، وبخاصة إذا كانت لديك مشكلة صحيّة.

يمكن للجميع تقريباً، الاستفادة من التقليل من الدهون غير الصحية. إذا كنت تأكل حالياً الكثير من الدهون، فعليك الالتزام بخفض وتغيير عاداتك. الدهون غير الصحية تشمل أشياءً مثل: لحم الدجاج الداكن. و جلد الدجاج؛ ولحم البقر والضأن. ومنتجات الألبان عالية الدسم (الحليب الكامل، الزبدة، الجبن). وتشمل طرق خفض الدهون غير الصحية ما يلي :

بدلاً من قلي اللحوم، يمكن تناولها مشوية، أو قم بنزع الجلد قبل طهي الدجاج أو الديك الرومي. حاول تناول السمك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.

عليك بتناول الكثير من الفواكه والخضروات مع وجبات الطعام والوجبات الخفيفة، اقرأ ملصقات التغذية على الأطعمة قبل شرائها، عند تناول الطعام في الخارج، يجب أن تكون على بيّنة من كمية الدهون التي تحتويها تلك الأطعمة، بقاء جسمك رطباً هو أمر مهم للصحة الجيدة. فعليك بالإكثار من شرب الماء.

كما أن التغذية المتوازنة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، هو أمر مفيد لصحتك. هذه العادات يمكن أن تساعدك في فقدان الوزن أو الحفاظ عليه، فحاول أن تضع لنفسك أهدافاً واقعية.

نمر جميعاً بحالة من الشغف بنوع من الطعام بين الحين والآخر. والمقصود بذلك هو رغبة شديدة لتناول نوع معين من المواد الغذائية. وتكون هذه الرغبة شديدة للغاية، الى الحد الذي يكون من المستحيل تقريباً أن نقاومها. سواء كان الأمر يتعلق بالرغبة في الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح أو السكر، وهذه الرغبة الشديدة هي أمر طبيعي. فهي الوسيلة التي تعبر فيها اجسامنا عن ما تحتاجه لأجل الاستمرار في اداء مهامها الحيوية. ولكن ما نختاره من انواع الطعام يمكن أن يكون خياراً جيداً أو سيئاً. فعند الرغبة في تناول شيء حلو. عليك أن تختار بين تناول نوع من المعجنات أو من الفاكهة. ومن الطبيعي أن تناول الفاكهة سيكون الخيار الأكثر صحة. وعندما ترغب بشيء مالح، فبدلا من تناول رقائق، البطاطا المملحة، حاول أن تتناول حفنة من المكسرات بدلاً من ذلك.ولكن عليك البدء بشكل بطيء.. إذا كانت الحلويات هي التحدي الأكبر أمامك، فاختر طعاماً معيناً للتغيير. فكر في أكبر نقطة ضعف لديك. هل هي الحلوى، أم الآيس كريم، أم المعجنات فمن هنا يجب أن تبدأ التغيير ؟

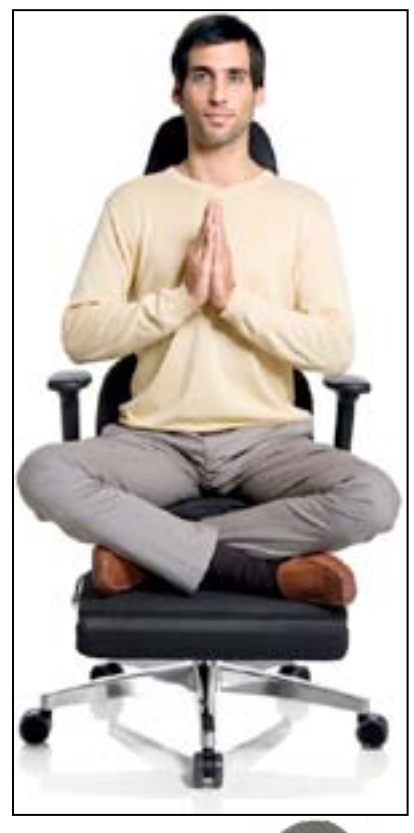
وعليك أيضاً البحث عن بدائل. فإذا كنت تحب الشوكولاته، فإن تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته الداكنة. هو الخيار الأكثر صحة، أضف هدفاً جديدا في كل مرة. بعد أن تكون قد بدأت بشكل تدريجي ونجحت، أضف هدفاً جديداً. على سبيل المثال، إذا كان هدفك الأول هو تناول الحلوى بعد تناول العشاء، اجعل هدفك الثاني هو تناول وجبة غداء صحية.

عليك أيضاً بتخفيف الإجهاد. فيلجأ كثير من الناس الى الطعام عندما يتعرضون الى ضغوط . فعليك العثور على طريقة جديدة للتعامل مع الإجهاد. على سبيل المثال، عندما تشعر باشتهاء أكلة معينة جرّب ممارسة رياضة المشي، أو ممارسة التنفس العميق، أو الاستماع إلى الموسيقى، أشرب المزيد من الماء. فهو يجعلك أقل جوعاً. واحمل زجاجة ماء معك طوال اليوم إذا استطعت.

حاول الحصول على الكثير من النوم. فعدم الحصول على ما يكفي من النوم يشوش تفكيرنا ويجعلنا متعبين وهذا يعني أننا لا نقرر أفضل الخيارات الغذائية. عندما نكون متعبين للغاية، فنميل إلى تناول المواد عالية السكر أو الملح لتعطينا الطاقة (مثل الحلوى أو الرقائق). هذه الأنواع من الأطعمة تعطيك دفعة قصيرة من الطاقة التي لا تدوم. أما تناول المواد الغنيّة بالبروتين فتزيد من طاقتك وتجعلها تستمر لفترة أطول. إن عدم تجاهل الرغبة الشديدة في الطعام غير الصحي، قد يكون أمراً جيداً في مناسبات نادرة. ومع ذلك، فإن القيام بذلك مرات عدّة وبشكل مكرر، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية. وتشمل هذه المشاكل مرض السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكولسترول، وبعض أنواع السرطان.

عن موقع فاميلي دوكتور

نصائح للتخلص من آلام الرقبة



ذكرت مجلة "فرويندين الالمانية الصحية" بعض النصائح المفيدة لاسترخاء عضلات الرقبة والتخلص من الآلام، التي يعانيها العديد من الأشخاص، والتي تتنوع أسبابها بين النوم السيئ والتوتر والوضعية الخاطئة.

الجلوس النشط:

يتسبب الجلوس لفترة طويلة في نفس الوضعية إلى الإصابة بتقوس الظهر، لذا يلزم تمديد الذقن للأمام، مع استدارة فقرات العنق، أو وضع وسادة كروية على المقعد خلف الرأس.

النوم المريح:

عندما تشعر بآلام الرقبة فور الاستيقاظ، فإن وضعية النوم تكون هي المسؤولة عن ذلك، وفي مثل هذه الحالات يمكن استعمال وسادة الرقبة التي تدعم الانحناء الطبيعي للعمود الفقري، ولا ينبغي تبديل وضعية النوم بالنوم على البطن؛ حيث تكون الأعصاب والأوعية الدموية تحت ضغط مستمر، وقد يكون من المفيد عند النوم على أحد الجانبين استخدام مراتب ترتخي عند منطقة الكتف.

الإبر الصينية:

أظهر الوخز بالإبر الصينية نتائج جيدة في الكثير من حالات آلام الرقبة، وهي إحدى الطرق المعروفة من الطب الصيني، وتعيد هذه الإبر الطاقات المتوقفة إلى السريان مرة أخرى خلال ثلاث أو خمس جلسات.

تطبيق الضغط:

العلاج عن طريق الضغط على النقطتين بين عضلات الرقبة، يمين ويسار فقرات الرقبة وفوق خط الشعر بقليل، وذلك لمدة دقيقة، ويتم البدء في هذه الطريقة بلطف، بعد ذلك يتم زيادة قوة الضغط تدريجياً، مع مراعاة دفء أصابع اليد.

التدفئة:

عن طريق الشريط الحراري ليشع الدفء لهذه المنطقة لفترة تمتد إلى ساعات، ولكن يتعين الابتعاد عن الحرارة، إذا كانت الآلام ناتجة عن عدوى مثل التهاب السحايا.

التمارين:

تساعد تمارين الكتف ومنطقة الرقبة في منع وتخفيف الآلام الحادة، وذلك عن طريق الجلوس في وضعية مستقيمة على الكرسي، وتشكل الركبة زاوية قائمة، بعد ذلك يتم تدوير الرأس ببطء إلى اليمين والبقاء في هذا الوضع لمدة ثماني ثوانٍ، ثم إلى جهة اليسار لمدة ثماني ثوانٍ أخرى، وتكرار هذا خمس مرات.

زيارة الطبيب:

قد يكون الطبيب المناسب هو طبيب الأسنان عندما يكون السبب في ألم الرقبة هو صرير الأسنان والأسنان المعوجّة والتيجان غير الصحيحة، وطاقم الأسنان المركب بشكل خاطئ.

التدليك:

تساعد الزيوت الطيارة في تخفيف آلام الرقبة، كما أنها تعزز الدورة الدموية والاسترخاء، ويمكن استخدام خمس قطرات من زيت إكليل الجبل تخلط مع زيت الجوجوبا وتدلك بهما الرقبة، أو قطرتين من زيت النعناع على مواضع الألم.

أنت تسأل والطبيب يجيب

Email: info@almadapaper.net

القارئ أبو أحمد من بغداد، يسألِ عن حصى المرارة وهل هناك شيء يزيلها بدل الجراحة، علما بأنها ملتهبة وأنا أخاف جداً من إجراء العملية ؟

الدكتور الاخصائي بالأمراض الباطنية، حامد طالب، يجيب: ألم أعلى البطن أو ما يُطلق عليه فم المعدة، قد يكون سببه من المعدة أو الاثنى عشر مثل قرحة المعدة أو التهاب المعدة أو عسر الهضم الوظيفي - المعدة العصبية - وقد يكون سبب الألم من البنكرياس مثل التهاب البنكرياس وأورام البنكرياس، وقد يكون سبب الألم من المرارة مثل التهاب المرارة. ولقد وجد إن وجود حصوات بالمرارة لا يعني بالضرورة إن سبب الألم من المرارة، حيث أن نصف المرضى الذين لديهم حصوات بالمرارة، لا يشكون من أيّ أعراض، ولهذا يجب التأكد قبل إزالة المرارة من أنها سبب الألم ويتم تشخيص هذا من خلال مواصفات الألم الذي يكون عنيفاً ومكانه أعلى البطن في المنتصف والناحية اليمنى، ويمكن أن يحدث ألم في الناحية اليمنى من الصدر والكتف الأيمن ويكون الألم عنيفاً، وعادة يبدأ في المساء ويستمر لساعات أو أيام، وقد يصاحب بالقيء والبول الداكن وبفحص المريض بالموجات الصوتية يتألم المريض عند وضع الجهاز فوق المرارة، وتظهر التحاليل ارتفاع مؤشرات الالتهاب وإنزيمات الكبد وقد تظهر ارتفاعاً في نسبة الصفراء بالدم إذا تأكد التشخيص، يجب استئصال المرارة.

القارئ عارف عزيز، يتساءل عن أسباب النوبة القلبية وكيفية المعالجة ؟

الدكتور الاختصاص سلمان قاسم حميد، اختصاص الأمراض الصدرية يُجيب :

يُصاب ملايين البشر بالنوبات القلبية في كل عام، ويموت أكثر من نصف من يتعرضون لهذه النوبات بسبب عدم حصولهم على مساعدة طبية فورية، كما يُصاب كثير منهم بضرر قلبي دائم. من المهمّ أن نعرف أعراض النوبة القلبيّة وأن نطلب الإسعاف عندما نرى شخصاً مصاباً بنوبة قلبية.

من هذه الأعراض:

- الشعور بالضغط والحصر أو الألم الصدري.
- ضيق التنفّس.
- الشعور بالألم أو عدم الارتياح في النصف الأعلى من الجسم: الذراعان والكتفان والعنق والظهر، بخاصة الجهة اليسرى.
- غثيان وتقيؤ ودُوار وخفة في الرأس وتعرّق.

وقد تختلف الأعراض عند النساء أحياناً.

تحدث معظم النوبات القلبية عندما تسدّ جلطة دمويّة الشرايين الإكليلية أو التاجية التي تُغذي القلب بالدم والأوكسجين. وغالباً ما تؤدي النوبة إلى اضطراب ضربات القلب، وهذا ما يُسمّى "اضطراب نَظْم القلب"، ويحدث فيه تراجع كبير في وظيفة الضّخ عند القلب. إذا لم يُعالج هذا الانسداد في الشرايين الإكليلية خلال ساعات قليلة، فإن من الممكن أن تموت عضلة القلب بسبب نقص وصول الدم إليها.

صحتك

■ ترجمة: حامد أحمد

بذور اليقطين تقي من الإصابة بالنوبة القلبيّة

كشف بحث بأن النوبات القلبية قد تكون محتملة كثيراً مع الأشخاص الذين يعانون من نقص حاد بعنصر الفوسفات في دمهم. وإن بذور اليقطين والسلمون والجوز البرازيلي، قد تشكل عاملاً حيوياً في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب . واستنادا الى دراسة جديدة أجريت في جامعة شوري للأبحاث في انكلترا، فإن صحة القلب من الممكن أن تتأثر بكمية عنصر الفوسفات في الدم . وكان بحث سابق قد ادّعى بأن معدلات الفوسفات العالية في الدم تزيد من خطر تطور حالات ارتفاع ضغط الدم لدى الانسان. وهذه هي الدراسة الأولى التي أكدت بأن المعدلات المتدنية من الفوسفات في الدم هي خطرة بنفس درجة خطورة زيادة معدلاتها في الدم. وذكر الباحثون، أن المعدل المثالي لنسبة الفوسفات في الدم، يجب أن تكون عند ١ الى ١,٢٥ ملم لكل لتر. وإنهم يوصون بتناول كمية تعادل ٧٠٠ ملغم يومياً من عنصر الفوسفات. وقال رئيس الفريق البحثي الطبيب، نك هيوارد: "أهمية الفوسفات تأتي بالدرجة الأولى وبعدها يمكن مراجعة الحالة الصحية، وغالباً ما يتم تجاهل هذا الأمر عند إجراء فحوصات الدم، رغم ذلك، فإن الفوسفات قد يشكل من ناحية أخرى، خطراً جديداً لأمراض القلب بالنسبة للبالغين ." ويؤكد العلماء، بأن على الأطباء أن يخبروا مرضاهم حول كيفية قيامهم بتخفيض معدلات الفوسفات في دمهم، اذا كانوا معرضين لخطر الإصابة بأمراض الأوعية القلبية. ويعتبر عنصر الفوسفات مادة عضوية مهمة في الجسم تساعد في تنظيم نسب العناصر المعدنية الأخرى في الدم، ويلعب دوراً حيوياً في نقل الاوكسجين للجسم من القلب . وحللت الدراسة معدلات الفوسفات في اكثر من ١٠٠ ألف مريض، عبر فترة تراوحت بين خمس وتسع سنوات. ووجدت أن الذين لديهم معدل فوسفات أقل من ٠,٧٥ مل لكل لتر في الدم، هم بنفس درجة الخطورة لإصابة بمشاكل الشريان التاجي بالنسبة للذين توجد معدلات فوسفات اكثر من ١,٥ ملم لكل لتر في الدم. وقال الباحث الطبيب، اندي مكغوفرن: "سلطت استنتاجاتنا الضوء، على دور الفوسفات في الجسم وعلاقته بصحة الأوعية القلبية، وإن قلة معدلات هذه المادة في الجسم تعرض صاحبها للإصابة بأمراض القلب والبحث عن وسيلة لتعويض هذا النقص عند كل مريض ." اللحم ولحم الدجاج والسمك مملوءة بعنصر الفوسفات، ويعتبر سمك السلون، أحد اكثر المصادر الغنيّة بالفوسفات، حيث كل ١٠٠غم منه تحوي ٣٧١ ملغم من الفوسفات. أما بذور اليقطين فإنها تحوي كميات أعلى من الفوسفات، حيث أن كل ١٠٠ غم من هذه البذور تحوي ١٢٣٣ ملغم من مادة الفوسفات.

عن صحيفة اكسبريس

كيف تواجه نزلات البرد؟

مع انخفاض درجات الحرارة في فصلي الخريف والشتاء، تكثر الإصابة بنزلات البرد، ويعاني المرء من زكام وآلام بالحلق وسعال وحمّى. ويمكن مواجهة هذه الأعراض بواسطة الأسلحة التالية. قالت غرفة الصيادلة بولاية هيسن الألمانية، إن بخّاخ الأنف يساعد في فتح الأنف لعملية التنفس مرة أخرى، كما أنه يساعد في تهوية القنوات السمعية، ولكن لا يجوز استخدامه لفترات طويلة تجنباً لتأثير التعود عليه. ويتعين على مرضى القلب توخي الحذر، حيث أن بعض البخاخات تعمل على ارتفاع ضغط الدم. وتمثل قطرة من المحلول الملحي (ملعقة كبيرة من ملح الطعام على لتر من الماء) بديلاً لمواجهة الزكام. لعلاج التهاب الحلق توجد أقراص استحلاب أو بخاخ للعمل على تخدير الطبقة السطحية للحلق لفترة وجيزة. وفي حال اشتداد الأعراض تنصح الجمعية الألمانية للطب العام وطب الأسرة باللجوء إلى المسكنات المحتوية على المواد الفعّالة الإيبوبروفين والباراسيتامول، والتي يُنصح بتعاطيها بشكل منتظم خلال أيام الإصابة.

دراسة: عصير البرتقال يقي من خطورة كسر الورك ويقوّي العظام

كشفت دراسة جديدة، أجراها باحثون بأن شرب قدحين من عصير البرتقال يومياً، يقلّل من خطر الإصابة بكسر الحوض بمعدل النصف، وأظهرت الدراسة الضخمة التي أجريت على اكثر من ١٠ آلاف متطوع، بأن عصير البرتقال يقوّي العظام ويحميها ضد التعرض للهشاشة والكسر .

ويقول الباحثون، إن السر يكمن في عنصر فيتامين C الذي يوجد بكثافة أيضاً، بالاضافة الى البرتقال، في ثمار الطماطم والفراولة والكيوي والبروكلي . المتطوعون الذين استهلكوا أعلى كمية من فيتامين C كل يوم، هم أقل عرضة بكثير، لاحتمالية المعاناة من كسور. وقد تساعد هذه الاستنتاجات، التي نشرت في صحيفة بحوث هشاشة العظام الدولية (اوستيوبوروسس انترناشنال)، في ايجاد حلول يعمل بها في المؤسسات الصحية للوقاية من هذه الأعراض . ويعاني نحو ٦٥ ألف شخص سنوياً في كل من انكلترا وويلز ونورث ايرلندن من أعراض كسر الحوض، الذي غالباً ما يشتمل على كسر في الجزء العلوي من عظم الفخذ . وكشفت النتائج، بأن تناول ٥٠ ملغم يومياً من فيتامين C ما يعادل برتقالة متوسطة الحجم أو ربع قدح من عصير البرتقال الطازج، يقلل من خطر الإصابة بكسر العظم بنسبة ٥٪ . وهذا يعني أن تناول قدح قياسي يحوي ثمان اونصات من العصير يقلّل من خطورة التعرض للكسر بنسبة ٢٠٪، وإن قدحين باليوم من العصير، يقلّلان من خطورة الإصابة بكسر الحوض بمعدل ٤٠٪ تقريباً. ويعتبر فيتامين C عاملاً واقياً ضد هشاشة العظام، لأنه يعمل على تحفيز خلايا (اوستيوبلاستس) التي تبني العظام لتصبح خلايا ناضجة لبناء العظام. وتوصي المؤسسات الصحية البالغين بتناول ما لايقل عن ٤٠ ملغم يومياً من فيتامين C، والاستهلاك اليومي للفيتامين مهم جداً، لأن الجسم عادة لا يقوم بتخزين الفيتامين . وقال علماء في تقرير نشر عن استنتاجاتهم: "نتائجنا تدعم بشكل كبير الفكرة القائلة، بأن المداومة على تناول كميات كبيرة من فيتامين C تساعد في التقليل من خطر الإصابة بكسر الحوض ."

عن صحيفة ديلي ميل البريطانية