أفضل الأطعمة لمحاربة الكولسترول

١- فول الصويا
البديل الذكي اللذيذ
يعتبر خفض كمية الدهن المشبع أهم تغيير غذائي يمكن أن تفعله لتجنب ارتفاع الكولسترول. استعيض عن اللحم والجبن، بأطعمة الصويا التي تساعد قلبك على تقليل كمية الدهن المشبع الذي تأكله.
" تحتوي الصويا على مركبات ايسوفلافونز " isoflavones التي تقلل الكولسترول السيئ. ولكن لماذا الدهن المشبع سيئ جداً لقلبك؟
يستعمل الكبد الدهون المشبعة لصنع الكولسترول، لذلك فأن تناول الأطعمة الغنية بالدهن المشبع بكميات كثيرة يمكن أن يزيد من مستويات الكولسترول، خصوصاً الكولسترول السيئ. وتوجد الدهون المشبعة عادة في المنتجات الحيوانية مثل الحليب الكامل، والقشطة، والزبد، والجبن، واللحوم، مثل لحم البقر، والحملان، ولحم الخنزير. بالإضافة إلى بعض المنتجات النباتية مثل زيت لب النخل، وزيت جوز الهند، والسمن النباتي والذي يجب الابتعاد عنها.
أما أطعمة الصويا فتشمل التوفو، بندق الصويا، وطحين الصويا، وحليب الصويا. وتشمل بدائله أيضاً على سجق الصويا، وضلوع الصويا المغطاة بفتات الخبز والتي تشبه مذاق الدجاج، واللحم المفروم الذي يمكن استعماله في اللازانيا، والشوربة والطبخات التقليدية. ولا تفيد مكملات الصويا مثل تناول الصويا نفسها .
وتوصي أدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ٢٥ غراماً من بروتين الصويا يومياً، والذي من شأنه أن يقلل نسبة الكولسترول المرتفعة.

٢- الفاصوليا
طعام غني بالألياف
باستثناء نخالة الحنطة التي تتناولها في الصباح، لا يوجد غذاء غني بالألياف أكثر من الفاصوليا. والفاصوليا غنية بالألياف القابلة للذوبان التي تمتص الكولسترول. أن تناول كوب من الفاصوليا يومياً من أي نوع فاصوليا – خصوصاً الفاصوليا البيضاء على شكل الكلى، و الفاصوليا الزرقاء الداكنة، والسوداء، والحمص أو فاصولياوالزبده – يمكن أن تنزل الكولسترول بمقدار ١٠ بالمائة في ٦ أسابيع.
ويشكل الليف القابل للذوبان هلام في الماء يساعد على ربط الحوامض والكولسترول في المنطقة المعوية، ويمنع إعادة امتصاصها إلى الجسم. وربما يكون هذا السبب الذي يساعد الليف القابل للذوبان على خفض مستويات الكولسترول (ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب). كما يوجد الليف القابل للذوبان أيضاً في نخالة الشوفان والشوفان، والشعير، والأرز الأسمر، والفاصوليا، والتفاح، والجزر، وأكثر الثمار والخضار.
احتفظ بعلب جاهزة من الفاصوليا بأنواعها المختلفة، السوداء، والبيضاء، والخالية من الدهن، الخ. ولكن تذكر غسل المحتويات دائماً حيث تحفظ الفاصوليا في سائل غني بالصوديوم. (بالإضافة إلى شوربة الفاصوليا الفورية).
تضيف الفاصوليا الكثير من البروتينات والألياف إلى أي طبق ويمكن أن تستعمل في السلطات، وحشوة البطاطا المخبوزة ، أو البطاطا المهروسة.
تنصح أدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ٢٥ إلى ٣٠غراماً من الفاصوليا خمس مرات أو أكثر خلال الأسبوع لخفض الكولسترول.

٣- السلمون
الدهن المناسب لقلب مدهش
أظهرت الأبحاث بأن بعض أنواع الدهن تحمي من الكولسترول العالي. وخصوصاً الأحماض الدهنية أوميغا – ٣ – الموجودة في السلمون وسمك الماء البارد – الذي يخفض الكولسترول السيئ ويرفع نسبة الكولسترول الجيد. والسلمون مصدر ممتاز للبروتين لأنه غني بالأوميغا –٣ .
للحصول على أكثر نسبة من الأوميغا –٣ ، تناول سمك السلمون، سمك التونا الأبيض المعلب، سمك التراوت، الانشوجة، الرنغة، السردين، وإسقمري.
توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول وجبتان من السمك يومياً، خصوصاً الأنواع التي تخفض الكولسترول.

٤- الأفوكادو
دهون صحي، يخفض الكولسترول السيئ
يعتبر الأفوكادو مصدر عظيم للدهون الآحادية غير المشبعة التي تعتبر غذاء صحياً للقلب؟ وهو نوع يساعد على رفع مستوى الكولسترول الجيد وخفض مستويات الكولسترول السيئ. كما تحتوي هذه الثمار الخضراء على دهن بيتا سيتسترول الأساسي أكثر من أي نبات أخر. وتساهم "بيتا سيسترول" في خفض الكولسترول وامتصاصه من الغذاء مما يجعله محطم الكولسترول الأول.
والأفوكادو غني بالسعرات الحرارية. لذلك استعمله كبديل للأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية. وتنصح جمعية القلب الأمريكية بتناول حبة افوكادوا يومياً وبالتالي تحصل على ١٥٪ من السعرات الحرارية اليومية من الدهون.
تحتوي ثمرة الافوكادو على ٣٠٠ سعراً حرارياً و٣٠ غراماً دهن.

٥- الثوم
النبتة القديمة لصحة القلب
منذ الآلاف السنين، والثوم مستعمل تقريباً في كل مطابخ العالم، وليس فقط لصد الشر. ولكن قيمته المغذية ونكهته جعلتاه مكون رئيس في المطبخ. تناول المصريون القدماء الثوم للطاقة؛ وفي الأزمنة الحديثة، اثبت العلماء أن الثوم مفيد في خفض الكولسترول، ومنع الجلطات، وخفض ضغط الدم، والوقاية من الالتهابات. كما وجدت الأبحاث الحالية بأنه يساعد على إيقاف انسداد الشرايين في مراحلها الأولى. لان الثوم يمنع جزيئات الكولسترول من الالتصاق بجدران الشرايين.
استعمل الثوم في معظم الوصفات أو اشويه وتناوله كمقبلات مع الشوربة، والبيتزا والسلطة.
تنصح الخبرة بتناول ٤ فصوص من الثوم الطازج يومياً، على الرغم من رائحتها فهي مفيدة جداً ابعد من أن تتخيل.

٦- السبانخ
العملاق الأخضر
يحتوي السبانخ على الكثير من اللوتين، وهي صبغة صفراء موجودة في الخضروات الورقية الخضراء وصفار البيض. واللوتين يحتفظ بسمعة ذهبية لأنه يقي من بعض الأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر والتي تسبب العمى. ويقترح بحث جديد بأن كوب من هذه النباتات الورقية يومياً تقي من الإصابة بالنوبات القلبية وتقلص الشرايين الذي يسببه الكولسترول.
تناول طبق من السبانخ الطازج مع القليل من جبنة البارمازان، وبذور عباد الشمس. وتناول كوب يومياً من السبانخ مع السلطة.

٧- الزبد النباتي
مضاد للكولسترول
اثبت العلماء بأن هناك نوعان من الزبده النباتية التي تقلل نسبة الكولسترول: Take Control و Benecol. وتعمل هذه الزبده على منع امتصاص الكولسترول في الطعام.

وتعمل زبدة Take Control على خفض الكولسترول السيئ بنسبة ١٤٪. وينصح برنامج تعليم الكولسترول الوطني وجمعية القلب الأمريكية بتناول هذه الأنواع من الزبد النباتي.
تناول ساندويش من الخبز الأسمر أو خبز القمح مع بعض هذه الزبده، وسبانخ أو خس و فليفله حمراء أو بطاطا حلوة.
ينصح بتناول وجبتان إلى ثلاثة يومية من هذه الزبده لتقليل نسبة الكولسترول والتي ستنخفض بنسبة ١٠٪.

٨- الجوز، الكاجو، واللوز
مكسرات مفيدة، بكميات قليلة
يجب أن تحتوي الحمية المعتدل على دهون آحادية غير مشبعة ويمكن العثور عليها في خلطة من المكسرات التي قد تكون مفيدة مرتان مرة لقلبك ومرة للكولسترول.
يحتوي البندق على فيتامين أ أيضاً، والمغنيسيوم، والنحاس، و"فيتوكيميكل" المرتبط بصحة القلب. والجوز غني أيضاً بالأوميغا –٣, ولقد تبين أن الناس الذين يأكلون البندق بانتظام كانت لديهم نسبة أقل من الإصابة بأمراض القلب والأمراض الأخرى مقارنة مع غيرهم. كما أن هذه الدهون مفيدة للمفاصل أكثر من الدهون المتعددة غير المشبعة الموجودة في زيت القرطم والذرة.
إن مفتاح النجاح هو الاعتدال: تناول ملعقتا طعام من البندق يومياً مع رقائق الشعير أو السلطات، أو اللبن. تناول قدر يدك من اللوز، والبندق، والجوز، وبذور عباد الشمس، والفاكهة المجففة، يمكنك عمل خلطات صغيرة ووضعها في أكياس بلاستكية تتناولها في العمل.
ينصح بتناول ملعقتي طعام من البندق المقَطّع خمس مرات كل أسبوع، أو حفنة صغيرة كوجبة خفيفة ٣-٤ أوقات في الأسبوع.

٩- الشاي
المشروب الخارق
الشاي، سواء هو مجمد أو ساخن، يمد الجسم بمركبات مانعة للتأكسد. أثبتت الدراسات بأن الشاي يساعد على إبقاء الأوعية الدموية مرتاحة ويمنع جلطات الدم، ويمنع تأكسد الكولسترول الذي يسبب تراكم الكولسترول على جدران الشرايين. كما أنها تخفض الكولسترول وضغط الدم.
تمتع بكوب من الشاي الساخن لزيادة نسبة المركبات المانعة للتأكسد. يحتوي كوب الشاي على مانعات تأكسد أكثر من الفاكهة أو الخضار. يحتوي الشاي الأخضر والأسود على مستويات عالية من مضادات التأكسد. تناول كوب واحداً من الشاي يومياً فقط.

١٠- الشيكولاته
إضف حلاوة لحياتك
هل تريد مساعدة قلبك، تناول شيكولاته داكنة أو مرة لأنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات التأكسد. تعمل مضادات التأكسد على منع صفائح الدم من الالتصاق وتساعد على إبقاء شرايينك مفتوحة. الشيكولاته بالحليب جيدة أيضاً، بينما الشوكولا البيضاء لا تحتوي على أي مضادات تأكسد.
تناول شيكولاته مرة أو داكنة للحصول على مضادات تأكسد ممتازة.
أظهرت الدراسات أن تناول أونصة من الشوكولا الداكنة أو المرة تزيد الكولسترول الجيد وتمنع تأكسد الكولسترول السيئ.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● اريد بعض المعلومات عن مرض(التصلب اللويحي) وماهي أسبابه؟ وماهي طرق علاجه السريعه؟ وماهو أحدث علاج لهذا المرض معروف عالميا وسريع المفعول؟

– إن مرض التصلب اللويحي Multiple Sclerosis هو مرض يصيب الجهاز العصبي في الجسم و خاصة المخ و النخاع الشوكي حيث يتسبب في إتلاف الطبقة العازلة للأعصاب و بالتالي يسبب الأعراض التي يعانيها المريض من تنميل في الجسم إختلال التوازن ضعف الأطراف و أحياناً مشاكل في الرؤية.
و مع تطور المرض يسبب تقلصات عضلية و إرهاق عام.
و هذا المرض يعتبر من أمراض المناعة الذاتية حيث يقوم الجسم بمهاجمة بعضه البعض مسبباً هذه المشاكل. و لا يعرف علي وجه اليقين ما يسبب المرض و لكن يعتقد أن بعض الإلتهابات الفيروسية قد يكون لها دور فيه.

و يأتي المرض علي هيئة نوبات و حتي هذه اللحظة لا يوجد علاج شافي للمرض فهدف العلاج هو تحسين نوعية الحياة للمرضي و تمكينهم أن يتكيفوا مع المرض و مشاكل.
و الأنواع الجديدة من الأدوية مثل ريبيف (Refibانترفيرون بيتا) تمنع أو تقلل من حدوث تلك النوبات و ما يصاحبها من متاعب و آلام. و قد أشارت أحدث الأبحاث إلي تفوق هذا الدواء علي نظائره في النتائج ولا زلنا في إنتظار أن يأتي العلم بجديد لتحقيق الشفاء التام من هذا المرض..

● حيبت استفسر عن ما هي كمية السكر بالدم التي أقول فيها ان هذا الشخص لديه مرض السكر .. في بعضهم يأخذون الفحص من الاصبع و الاخرين من اليد ... هل تختلف كمية السكر عن بعضهما . وما هي الطرق للتخلص من السكر ؟؟ وما هي الاكلات التي يجب ان يأكلها والتي لا يجب ؟

– يتم تشخيص مرض السكر عن طريق ملاحظة الأعراض المميزة له مثل:
التبول المتكرر العطش الزائد و كذلك كفقدان الوزن الغير مبرر. بالإضافة إلي نتيجة تحليل السكر في الدم .
و يقال أن الشخص مصاب بالمرض إذا زاد الحد عن الآرقام التالية:
١٢٦ mg/dl للشخص الصائم لمدة ٨ ساعات علي الأقل.
او٢٠٠ mg/d عند القياس بعد الأكل بساعتين أو القياس بشكل عشوائي بدون الإرتباط بمواعيد الأكل.

طريقة أخذ العينة:
أما عن أخذ العينة من الأصبع أو من اليد فلا يوجد فرق كبير بينهم و كلاهما يعطي نفس القراءة تقريباً و يكون الفرق في طريقة عمل الجهاز و كمية عينة الدم التي يحتاجها. فقط عليك التأكد من أن الشخص الذي يقوم بالتحليل لدين الخبرة الكافية في كيفية استخدام الجهاز.

العلاج الشافي:
بالنسبة لمرض السكر فالعلم لم يكتشف حتي اليوم طريقة علاج تقضي عليه نهائياً بل الأدوية المتوفرة حالياً تساعد المريض علي التعايش مع المرض و تقلل من فرصة حدوث مضاعفات صحية له. و لمعرفة آخر ما وصلنا إليه من علاجات في هذا المجال يمكنك قراءة مستقبل علاج السكر.

الأكل:
يفضل عند بداية التشخيص أن يقضي المريض جلسة أو أكثر مع أخصائي تغذية ليعرفه بالتفصيل عن الأكل و كيفية تعامل مريض السكر معه ليتجنب حدوث مشاكل إنخفاض أو إرتفاع شديد و مفاجئ في مستواه في الدم.

● ما هي مزايا مضخة الأنسولين و هل هي فعالة لمريض سكر يعاني من تذبذب مستوي السكر في الدم بكثرة ؟

– بالفعل مضخة الأنسولين قد تكون الأنسب في حالة المريض الذي يعاني من تذبذب مستوي السكر في الدم لديه حيث أنها تعطي أفضل تحكم في المستوي طوال اليوم و كذلك بعد الوجبات مباشرة.
و هي تعمل عن طريق ضخ مستوي ثابت منخفض من الأنسولين سريع المفعول علي مدار ٢٤ ساعة يومياً عن طريق أنبوب صغير يوضع تحت الجلد مباشرة.
كما تعطي القدرة علي ضخ جرعة عالية من الأنسولين يتحكم المريض فيها و يختارها عند تناول الطعام و يحددها علي حسب كمية الطعام التي سيتناولها مع كل وجبة. و بهذا تعمل علي تقليل التذبذب في مستوي السكر في الدم مع كل الظروف اليومية التي قد تمر بها.

مميزاتها:
١- الحصول علي افضل تحكم في مستوي السكر في الدم مما يقلل من التعرض لمضاعفات مرض السكر علي المدي الطويل.
٢- عدم الحاجة إلي أخذ الحقن اليومية عدة مرات .
٣- التكيف مع المتغيرات اليومية و الظروف الطارئة التي قد تحدث أثناء اليوم مثل تأخر ميعاد الوجبات أو الإضطرار إلي العمل لساعات إضافية في بعض الأحيان .
و قد حدث تطور في تصميم هذه المضخات لتلافي العديد من العيوب و تصميم عوامل حماية تقي من المشاكل التي يمكن التعرض لها مثل إعطاء إنذار عند حدوث إنسداد في المضخة أو عدم التداخل بينها و بين الأجهزة الألكترونية الأخري مثل التليفون المحمول.
و بالطبع يحتاج إستخدام المضخة إلي تدريب علي يد متخصص علي كيفية التعامل معها و العناية بها و تجنب المشاكل المحتملة عند استخدامها.

بعض الحقائق.. حول زيادة فرصك بالحمل!!

تنتشر العديد من الخرافات والأوهام بين النساء والرجال حول مفهوم الإستعداد للحمل، وزيادة الخصوبة، واختيار جنس الجنين وإليك الحقائق.
١- "سوف تزداد فرص الحمل لديك إذا ارتحت ولم تفكري بالموضوع."
على افتراض أن هذه المقولة حقيقية، لا يوجد دليل علمي يؤكدها. ولكن يمكن أن يؤثر التوتر الشديد على الإباضة ولكن في حالات نادرة، فالقلق الشديد حول هذا الموضوع خصوصاً المراقبة الحثيثة لتغيرات جسمك أثناء دورة الإباضة والحيض يمكن أن يؤثر على فرص الحمل لديك.
٢- "تناول شراب الروبيتسين (مضاد حيوي) قبل الإباضة يجعلك أكثر خصوبة."
تقول الفرضية بأن تناول هذا الدواء يقلل نسبة المخاط في الرحم مما يسهل حركة الحيوان المنوي باتجاه البويضة. وللحقيقة فأن هذا المضاد الحيوي يقلل سماكة المخاط عند المصابين بالرشح، ولكن لا يوجد دليل علمي على أن تقليص سماكة مخاط الرحم تجعلك أكثر خصوبة، وعلى العموم فأن كمية المخاط الموجود في الرحم ضرورية للتثبيت.
٣-"تزداد فرص الحمل، إذا مارست الجنس خلال النهار أو في غرفة مضاءة"
أظهرت الدراسات أن مستوى نشاط الحيوانات المنوية يكون أكبر خلال الصباح، ولكن لا يوجد أساس سريري على أن الضوء يقوي الحيوان المنوي.إلا إذا كنت تستمتع بممارسة الجنس تحت الأضواء.
٤-"ممارسة الجنس بشكل يومي تزيد فرص الحمل"
يمكنك ممارسة الجنس عشر مرات في اليوم ولن تصبحي حامل إلا إذا كان التوقيت مناسباً للحمل. وعلى العموم فقد قامت مجلة نيوانجلند للأخبار الطبية بنشر موضوع مفاده أن لا يوجد اختلاف في نسبة الحمل بين الأزواج الذين يمارسون الجنس يومياً أو يوماً بعد يوماً.
٥- إذا مارست الجنس خلال فترة الخصوبة المرتفعة يكون الجنين ولداً وغير ذلك يكون الجنين بنتاً"
تقول بعض الجدات بأن الحيوانات المنوية الذكرية Y تسبح أسرع من الحيوانات المنوية الأنثى X خلال هذه الفترة. ولكن الدراسات لم تجد دليلاً على ذلك.
٦- "ركوب الدراجة يقلل من خصوبة الرجل"
حسناً لو كان زوجك بطل الألعاب الأولمبية في ركوب الدراجات للمسافات الطويلة، فقد يكون ذلك صحيحاً فرضياً وليس علمياً، لأن الحرارة الزائدة، والاحتكاك الشديد بين المقعد والخصية قد يسبب انخفاض نسبة الخصوبة .
٧-"تناول الموز غير العضوي يسبب العقم عند الرجال"
هذا الادعاء أساسه تقرير بأن المواد الكيماوية المستخدمة لزراعة الموز يمكن أن تسبب العقم عند المزارعين. إلا أنه لا يوجد دليل علمي على أن تناول الموز غير العضوي يسبب ذات الآثار.
٨- "دعك الأعضاء التناسلية بالثلج يزيد من خصوبة الرجل"
تبين أن أعداد الحيوانات المنوية يزيد كلما انخفضت درجة الحرارة، ولهذا ينصح الرجال بعدم ارتداء الثياب الداخلية الضيقة وتجنب المياه الساخنة وأحواض الجاكوزي والساونا لفترات طويلة. على فكرة يجب استخدام الثلج لمدة شهران قبل أن يزداد عدد الحيوانات المنوية.

لماذا نحن أطول من أهلنا؟

يبدو أن السبب ليس أننا أطول منهم أبداً، بل هو أنهم بدأو بفقدان الطول الطبيعي. أجل إن فقدان بضع سنتيمترات من الطول أمر طبيعية وهو من أعراض النمو، ولحسن الحظ لا يلاحظه الناس لأن هذه التناقصات تكون صغيرة وتدريجية.
فقد أظهرت الدراسات بأن الرجل الأمريكي المتوسط يفقد ما بين بوصة على بوصتين من طوله ما بين عمر ٣٠ و٧٠ عاماً. ولحسن الحظ لا يلاحظ الناس هذا النقصان. ولكنه يصبح واضحاً جداً بعمر الخمسين والستين.
وفي دراسة أخرى، أجريت على عينة من الرجال والنساء، تراوحت أعمارهم ما بين ٣٠ و ٧٠ عاماً، تبين أن الرجال فقدوا حوالي واحد وربع بوصة من طولهم، بينما فقدت النساء بوصتان من طولهن. بينما زادت النسبة لدى بعض المشاركين عندما بلغوا سن ٨٠ عاماً إلى بوصتان عند الرجال، وثلاث بوصات عند النساء.
وهناك سببان رئيسيان لماذا يقصر الناس عندما يتقدموا في السن، وهما العظام والأقراص. يقول معظم جراحي العظام بأن كل شخص بعد عمر ٣٠ سنة، تصبح عظامه أنحف، وأقل كثافة، وأكثر تجويفاً. كما يصبح العمود الفقري أكثر عرضة للكسور الجزئية وهي كسور صغيرة غير واضحة. وتحصل هذه الكسور في الأقراص، وعندما يحدث هذا يصبح العمود الفقري أقصر. أما بالنسبة للأقراص، التي تقع أيضاً في الفقرات، فتبدأ بالضعف وتأخذ شكل مستوي مع السنين.
من جهة أخرى، يقول الباحثون، أما إذا شعر الشخص بألم في الظهر وشعر بأنه قد قصر بطريقة مفاجئة، فهذا ليس أمر طبيعياً، وفي هذه الحالة فمن المحتمل أن هذا الشخص يواجه ضغطاً حاداً بسبب نخر العظام أو خسارة الكثافة العظمية. وهذا المرض هو السبب الأكبر لخسارة الطول ويؤدي إلى كسور صغيرة تقلص العمود الفقري بشكل تدريجي وتسبب وضعية الظهر السيئة، أما أسباب نخر العظام فهي:
١- افتقار الحمية الغذائية بالكالسيوم أو فيتامين دي.
٢- التدخين.
٣- لإفراط في تناول الكحول.
٤- أسلوب الحياة غير النشيط.
٥- اضطراب التغذية
٦- أصحاب البشرة الفاتحة.
٧- تأريخ عائلي من نخر العظام.
ولكن لحسن الحظ، يمكن التغلب على العديد من هذه الأسباب. يقول الباحثون بأن فقدان أقل من بوصة على مر السنين أمر طبيعي ولكن فقدان أكثر من بوصة يمكن أن يشير إلى مشكلة طبية.

أطفال الأمهات العاملات يأكلون جيداً!!

حتى لو كانوا يأكلون وجبات طعام أكثر خارج البيت، إلا أن حميتهم الغذائية تشبه وجبات الأطفال الآخرين المقيمين في المنزل.
وجدت دراسة أمريكية، قدمت هذه الدراسة في اجتماع جمعية الصحة العامة الأمريكية، في مدينة فيلادلفيا الأمريكية، وشملت على عينة من أكثر من ٩٠٠٠ طفل، تعمل أمهاتهم أو تقيم في البيت، بأن الحمية الغذائية لا تختلف كثيراً بين الأطفال الذين تقيم أمهاتهم في البيت أو تقوم بعمل جزئي أو الأمهات العاملات بدوام كامل. وقالت الدراسة بان عمل الأم خارج المنزل لا يعني بأن أطفالها يأكلون اقل.
فأطفال الأمهات العاملات قد يحصلون على طاقة غذائهم من خارج البيت، حيث تعتني الأم العاملة بشكل خاص بغذاء أطفالها تعويضاً عن عدم وجودها معهم، حيث تقوم بإعداد أو شراء وجبات للفطور والغذاء قيمة وتحتوي على جميع الفيتامينات الضرورية لنمو الطفل. ويشمل صندوق الطعام المثالي على التالي:
● عصير برتقال خالي من السكر.
● علبة حليب (بالنكهة التي يرغبها الطفل)
● علبة لبن بالفواكه.
● ساندويتش من خبز القمح، مع شريحة جبن، طماطم، وخس.
●تفاح أو موز (فواكه الموسم).
● اختياري (زجاجة مياه معدنية).
وعلقت المسئولة عن الدراسة الدكتورة سيبيل كرانز، أستاذة مساعدة في علوم التغذية في جامعة ولاية بنسلفانيا، في بيان معد سلفاً " وجدنا بأن أطفال السيدات العاملات ما بين عمر ٢ و ٥ سنوات يحصلون على وجبات أقل من الفواكه، والخضار، والكالسيوم من المنزل، ولكن بالمقابل وجدنا بأنهم يستهلكون الكثير من السعرات الحرارية والكالسيوم والفواكه والخضار في المدرسة، وقد يكون السبب وجود أطفال آخرين يتناولون الطعام بالإضافة إلى برامج العناية اليومية التي توفر وجبات متوازنة من الطعام للأطفال في المدارس ودور الحضانة."
ويقول مؤلفو الدراسة، "أجمالاً أن التوازن بين فوائد عمل الأمهات، مثل زيادة الدخل، ومساوئه مثل ضيق الوقت لإعداد وجبات الطعام في المنزل، هو مسألة فردية، فبعض السيدات يخططن لإعداد الطعام أو يعتمدن على شخص أخر لإعداد الوجبات المنزلية."

مبيِّضات الأسنان تحت المجهر!!

بدأت ممارسة تبيض الأسنان في العصور الوسطى. حيث كانت الحلاق يقوم ببرد الأسنان بواسطة الموس وبعد ذلك يتقعها في سائل من حامض النتريك. وعلى الرغم من أن الإجراء جعل الأسنان بيضاء إلا انه دمر مينا السن وأدى إلى تسوس الأسنان.
واليوم لا يزال هوس الحصول على أسنان بيضاء ناصعة حلم يحاول الكثير من الناس تحقيقه، وأصبحت صناعة تبييض الأسنان، صناعة مربحة ومكلفة أيضاً. إلا أن تزايد الطلب عليها من الممثلين والمغنيين، والسياسيين، والمذيعين جعلتها صناعة القرن التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولذلك يقوم العلماء دورياً بالكشف عن منتج جديد يحتوي على مواد أكثر فعالية وأقل ضرراً.
أما السبب الذي يغير لون الأسنان فهو تعرض السن للجزيئات الملونة مثل التانين والبوليفينول، الموجودة في النبيذ الأحمر، والقهوة، والشاي، والذي تمتصه مينا السن. كذلك تسبب السجائر، وتوت العليق، والأطعمة الأخرى التي تحتوي على صبغات داكنة تشوه مينا السن. ويمكن إزالة بعض هذه اللطخات عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بانتظام، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن تتسرب هذه المركبات إلى المينا. لذلك يستعمل أطباء الأسنان بعض التقنيات العصرية للتبييض والتي تشمل على أنواع من الهلام والأشرطة والمعاجين التي تجعل الأسنان أشد بياضا. وتعتمد معاجين الأسنان على مواد قاسية مثل السيليكا وأكسيد الألنيوم، وفوسفات الكالسيوم، وكربونات الكالسيوم لإزالة اللطخات.
ومن الأسباب الأخرى لتغيير لون السن، التقدم في السن حيث تتحول الأسنان إلى اللون الأصفر تدريجيا. كذلك يمكن أن يؤثر استعمال بعض المضادات الحيوية في الطفولة على تغير لون الأسنان.

على أية حال، لإزالة اللطخات تحت السطح، تحتاج إلى مبيض يحتوي على بيروكسيد الهيدروجين. واكتشاف استعمال البيروكسيد كمبيض أسنان في أوائل السبعينات عندما استعمله العلماء كمادة مطهرة للفم، فوجدوا بأنه بيض الأسنان أيضاً. ويشكل هيدروجين البيروكسيد وسيط راديكالي – عبارة عن جزيئات غير مستقرة وتدميرية جداً — تتوقف عند تعرضها للماء والأوكسجين. وفقاً للباحثين، يتفاعل الوسيط الراديكالي مع جزيئات الصبغات التي تلطخ الأسنان وتحطم معظم الشبكة الثنائية الرابطة التي تلون الصبغات.
إذا لم تنجح معاجين تبييض الأسنان، كَما يحدث عادة، يمكن استعمال أغشية السن. والأغشية أغطية رقيقة صنعت من خزف تلصق إلى الأسنان. ومع أنها لن تتلطخ، إلا أنها ليست دائمة مثل الأسنان الحقيقية.
وللوقاية:
● قم بتنظيف الأسنان بشكل منتظم بعد الوجبات.
● لا ترشف القهوة بأسنانك الأمامية.
● قلل من استهلاك المواد الغذائية التي تحتوي على صبغات ملونة داكنة أو صفراء.
● قلل من استهلاك المواد السكرية التي تعلق بالأسنان لأنها تسبب ضرراً كبيراً للمينا.
● لا تفرك السن بمواد خشنة لأنك ستسبب خدش المينا.
● إذا شعرت أن معجون الأسنان يحتوي على حبيبات قاسية ابتعد عن استعماله لأنه يؤذي المينا.
● لا تستعمل معاجين التبييض بشكل مستمر، وغير نوع المعجون كل ستة أشهر.

حقائق عن مرض الإيدز(نقص المناعة المكتسبة)

● يؤدي نقص المناعة المكتسبة إلى الإصابة بالإيدز باستثناء حالات نادرة.
● أكثر الطرق الشائعة لانتقال الإيدز هو بالعدوى عن طريق الاتصال الجنسي.
● الواقي الجنسي يعمل " كمانع " لتحديد النسل ولا يضمن الحماية الكاملة ضد الإصابة بالايدز
● يمكنك الإصابة بالإيدز عبر الاتصال الجنسي الشرجي، الفموي والمهبلي، وأي اتصال جنسي حيث توجد هناك جروح مفتوحة أو قروح جلدية
● إن الامتناع عن ممارسة الجنس مع الغرباء والشركاء المتعددين فقط يضمن لك الحماية الكاملة ١٠٠ ٪ من الايدز.
● الإيدز ليس مرض خاص بالشاذين جنسياً أو عقاب من الله بل هو ثمن للحرية الزائدة.
● يمكن أن ينتقل الإيدز عن طريق الحقن الملوثة، ونقل الدم، ومن الأم المصابة للجنين.
● فيروس الايدز ليس خطيراً بحد ذاته، ولا ينتقل في الهواء، ويعيش لفترة بسيطة خارج جسم الإنسان.
● يوجد فيروس الإيدز في اللعاب ولكن لا يوجد هناك دليل طبي حتى الآن يدعي بأن يمكن أن ينتقل من خلال اللعاب.
● الإيدز لا يفرق بين لون، أو جنس، أو ثقافة، أو دبي، انه مرض جنسي خطير يصيب من يتهاون في الوقاية منه.
● كلمة الإيدز هي اختصار لعبارة نقص المناعة المكتسبة .
● المكتسبة تعني أن الشخص لم يولد وهو مصاب بهذا المرض ، مقارنة مع أكثر حالات نقص المناعة .
● لا يولد الشخص مصابا بهذا المرض إلا إذا كانت أمه أصيبت بالمرض أثناء الحمل .
● نقص المناعة تعني أن المرض يتميّز بوجود جهاز مناعة ضعيف وغير فعّال ولا يقاوم الإلتهابات .
● التناذر (العلة) ، تعني : الإيدز ، وهو مجموعة من الإشارات والأعراض تحدث معا بسبب التهاب فيروس نقص المناعة في جسم الإنسان والتهابات أخرى عديدة ناتجة عن نقص المناعة .
● تعريف الإيدز له علاقة بعدد خلايا BC3 * S, الموجودة في الدم .
● يكون عدد هذه الخلايا (BC3 * S,' عند الأصحاء الكبار عادة ألف خلية أو أكثر .
● أما المصابون بالإيدز وفيروس نقص المناعة في جسم الانسان فيكون عدد هذه الخلايا عندهم أقل من ٢٠٠ خلية يمكن أن يصيب هذا المرض أي شخص ، ولم تعد تقتصر الإصابة على فئة معينة من الناس
● حتى الآن لايوجد أي علاج لرض فيروس نقص المناعة في جسم الإنسان

G#U(' فيروس نقص المناعة في جسم الانسان
G#U(' تعني فيروس نقص المناعة في جسم الانسان . هذا الفيروس يسبب الإيدز ، ويصيب جهاز المناعة ، ويدمر مقدرة الجسم على محاربة الإلتهابات . ويستطيع هذا الفيروس أيضا أن يدخل خلية ما ويظل كامنا فيها لمدة طويلة ، إذ أن الأدوية العلاجية تقضي على الفيروسات النشيطة فقط ولا تقضي على الفيروسات الكامنة. ويصيب هذا الفيروس خلايا (كريات الدم البيضاء) جهاز المناعة فيضعف الجهاز كله . (ملاحظة : فيروس نقص المناعة في جسم الإنسان هو فيروس آخر خلاف فيروس نقص المناعة المكتسبة ، فالفيروس الأول يسبب الفيروس الثاني والفيروس الثاني يسبب الإيدز)
تبين بفحوصات خاصة أجريت للمصابين أن فيروس نقص المناعة يوجد في السوائل التالية :
الدم،حليب الأم،اللعاب،السائل المنوي،الدموع ،الإفرازات المهبلية.
ويبدو أنه لا يمكن انتقال عدوى هذا المرض إلا عن طريق :
الدم،منتجات الدم،السوائل الجنسية.
قد يكون بعض الأشخاص مصابين ، ولكن دون أن يبدو عليهم أنهم مريضون أو مصابون بالإيدز . ومع ذلك فإنهم ينقلون عدوى فيروس نقص المناعة إلى الآخرين . وهذا الوضع يسبب مشكلة بالنسبة للعلاج بالأدوية ، لأن الأدوية تقضي على الفيروس خلال نشاطه ولا تقضي عليه وهو كامن .

لماذا يؤلمنا ظهرنا في المكتب؟

لا يزال الأطباء والعلماء غير متأكدين بشأن أسباب إصابات الظهر. في الحقيقة، من المحتمل أن يكون سبب معظم أوجاع الظهر مجموعة من العوامل. مثل القابلية الوراثية، الوزن، واللياقة، والمرونة.بالإضافة إلى عوامل أخرى مرتبطة بطبيعة العمل منها:
المجهود العضلي:
يعتبر المجهود العضلي الذي يرتكز على استعمال الظهر السبب الأول لوجع الظهر في المكتب، فإذا كان عملك يعتمد على مجهود عضلي مثل تحريك أو نقل الأشياء الثقيلة، فيجب أن ترتدي حزام داعم للظهر لتجنب الإصابة بوجع الظهر المزمن.
تكرار الحركة:
تكرار الحركات ذاتها يسبب إرهاق للظهر، مثلاً الطباعة المستمرة، ثم محاولة الرد على الهاتف. كل هذا يرهق الظهر. يجب ترتيب أدوات المكتب بطرقة مريحة بحيث يكون الهاتف على الجانب الأيسر وكوب الشراب على اليمين، ومنح الظهر الراحة المناسبة كل ٢٠ دقيقة.
الوضعية:
وضعية الوقوف، أو الجلوس المستمرة مثلاً إذا كنت تجلس طوال الوقت أمام الكمبيوتر فعلى الأغلب ستصاب بوجع للظهر أو ألم نابض في منطقة أسفل الظهر بسبب إرهاق عضلات الظهر. وعلى الأغلب فالظهر يستطيع تحمل الوضعية الواحدة لمدة ٢٠ دقيقة كل مرة فقط، يجب بعدها تغيير الوضعية وإلا زاد الضغط على أعصاب الظهر وبدأت رحلة الألم.
التوتر:
أن التوتر والضغط في أداء العمل يسبب إرهاقاً شديداً لعضلات الظهر لذلك يجب التخفيف من التوتر الذي يؤدي إلى الألم
التعرض لتيار هوائي:
يسبب التعرض المباشر لتيار هوائي بارد الشعور بألم في الظهر، لذلك ينصح بارتداء ثياب دافئة والابتعاد عن مجرى الهواء قدر الإمكان بالإضافة إلى وضع وسادة طرية للاستناد عليها عند الضرورة.
بالإضاف