الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية تساعدنا على خسارة الوزن

إن استعمال الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية لفقدان الوزن فكرة جديدة نسبياً وجدالية جذبت الكثير من الانتباه مؤخراً. قد يبدو امرأ مستحيلاً، وإذا كنت تشكك بحث صغير بأنّ المفهوم وراء الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية بسيطة ويمكن تطبيقها في خطة فقدان الوزن بسهولة جداً.

وتعتبر الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية أطعمة تَحتوي في الحقيقة على سعرات حرارية تحتاج جهداً اقل لهضمها. على سبيل المثال، تَحتوي قطعة الفاكهة على ٦٠ سعرة حرارية، لكن جسمك يستعمل ٧٥ سعرة حرارية لهضم هذه الفاكهة. فتكون بالأساس قد أحرقت ١٥ سعرة حرارية.

إن أكثر الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية غنية جداً بالفيتامينات، والمعادن، والمواد المغذية الأخرى التي يمكن أن تفيد صحتَك. إن تناول الكثير من هذه الأطعمة سيسبب نموذجياً عدم زيادة الوزن، لكن يمكن في الحقيقة أن يسبب تخفيفاً في الوزن. وهكذا، عندما تَأكل أطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية، يمكنك أن تأكل كميات أكبر في أحيان أكثر، الأمر الذي يمكن أن يسرع عملية الأيض تباعاً. أي تؤثر على سرعة عملية أيض وسرعة تخفيف الوزن أيضاً.

تتضمن أمثلة الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية القرنبيط، والملفوف، والبطيخ ، والجزر، والطماطم، والسبانخ، واللفت، والخيار، والأناناس ، والبابايا، وكريب فروت، والبروكلي.

بالطبع، يجب أن لا تحدد وجبتك اليومية إلى تلك الأطعمة فقط. فجسمك يحتاج إلى مواد مغذية من مصادر أخرى أيضاً. تشمل اللحوم القليلة بالسعرات والدسم، ومنتجات الألبان، والحبوب. عندما تَأكل الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية، قم بعمل الاختبارات الصحية من الأطعمة الأخرى، ومارس الرياضة بانتظام، وسترى نَتائج هامّة لتخفيف الوزن.

الشاي .. أفضل علاج للإسهال الحاد!!

يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات الإسهال الحاد أن يتناولوا الشاي مع السكر والملح لاستعادة سوائل الجسم وأملاحه.

إن الخليط الأفضل هو مزج ملعقتي طعام من السكر مع نصف ملعقة شاي من الملح مع لتر إما من الشاي الخفيف أو الماء. ولما كان عصير البرتقال أيضا يحتوى على الكالسيوم فهو جيد لاستخدامه فى هذا المزيج.

ويجب تناول المزيج بسرعة بعد إعداده. ويتعين أن يشرب المرضى عدة لترات منه يوميا ، ويمثل الموز إضافة جيدة إلى المزيج لارتفاع نسبة البوتاسيوم به.

وفى حال إصابة الطفل بالإسهال فمن الأفضل عرضه على الطبيب حيث أن الأطفال في الغالب لا يمكنهم الحصول على السوائل اللازمة إلا من خلال الحقن في الأوردة.

هذا وحول الفوائد الأخرى للشاي ،يعد الشاي أحد أقدم المشروبات التي عرفها الإنسان، وفي الآونة الأخيرة ظهرت الكثير من أنواع الشاي التي تفنن الإنسان في عملها.

ولا يعد الشاي فقط من المشروبات الشعبية بل إن له العديد من الفوائد الطبية والعلاجية وإذا لم تكوني على اطلاع بمدى فائدة الشاي نقدم لك بعض الفوائد التي يقدمها لك هذا الشراب بالإضافة للمتعة التي تجدينها وأنت تقومين بشربه.

يحتوي الشاي على موانع أكسدة :
وأفضل تشبيه لعمل هذه المركبات هو أنها تؤدي نفس العمل الذي يقوم به الطلاء المائل للحمرة الذي يستخدم لمنع ظهور الصدأ على الحديد. فتقوم موانع الأكسدة بحماية جسمك من أعراض الشيخوخة المدمرة ومن آثار التلوث الموجودة في المدينة.

يحتوي الشاي على نسب اقل من الكافيين مقارنة مع القهوة:
بحسب الخبراء فان نفس الكمية من القهوة تحتوي على ثلاثة أضعاف ما يحويه فنجان الشاي من الكافيين مما يعني أن القهوة أكثر ضررا للجسم من الشاي.

– لذلك إذا كان استهلاك القهوة يسبب لك التوتر والصداع والأرق فعليك بالتحول من شرب القهوة إلى الشاي.

يخفف من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية والجلطات:
الجلطات الدموية تتشكل بفعل الكولسترول الموجود في الدم وعند قيامك بشرب الشاي فان الشاي يقوم بتنظيف الأوردة من هذه الجلطات.

وقد أشارت دراسة هولندية أن نسبة الإصابة بالنوبات القلبية تنخفض بنسبة ٧٠٪ عند الأشخاص الذين يشربون كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميا مقارنه مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي نهائيا.

يقوي العظام:
أشارت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأسود لديهم عظام أقوى مقارنه مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي.

يحمي من السرطان:
يحتوي الشاي على مركبات تسمى polyphenols وهي مواد مانعة للأكسدة ولها خصائص فعالة في مقاومة السرطان.

لا يحتوي الشاي على أي سعرات:
إن شرب الشاي لا يضيف إلى الجسم أي سعرات حرارية إلا إذا تم إضافة السكر والحليب إلى الشاي.

ينشط عملية الايض في الجسم:
اثبت الشاي الأخضر انه يزيد من سرعة عملية الايض في الجسم مما يعني أن باستطاعة الجسم أن يحرق سعرات أكثر عند شرب الشاي لذلك في حالة ممارسة الحمية فان الشاي الأخضر سيكون من أفضل العوامل

اللبن ... ومنافعه الصحية!!

أن الكثير من الناس لا زالوا لا يدركون قيمة اللبن الثمينة لأسلوب الحياة الصحّي. في الحقيقة يمكن للبن أنّ يفيد صحتَك بعدة طرق، وبالتأكيد يجب أن يضاف إلى قائمة مشترياتك في المرة القادمة التي تتوجهين فيها إلى البقالة.

وتأتي المنفعة الأكثر أهميةً من اللبن من الطريقة الفريدة التي يصنع فيها اللبن. فاللبن ببساطة حليب أو قشطه غنية بمجموَعات من الكائنات الحيّة النشيطة. وتعتبر هذه المجموعات المفتاح إلى العديد من فوائد اللبن الصحية. فالمجموعات الحيّة النشيطة من البكتيريا جيدةً وضرورية للجسم ليعمل بشكل أفضل. حيث تمنع هذه البكتيريا الجيدة نمو البكتيريا الضارة التي تسبب الإصابات والأمراض الجرثومية. كما تروج المستويات الصحية للبكتيريا الجيدة لصحة هضمية جيدة أيضا، وتَرفع نظام المناعة. وتمنع البكتيريا الجيدة الخلل في توازن مستويات خميرة الجسم، التي يمكن أن تمنع أنواع مختَلفة من إصابات الخميرة.

ومن الواضح بأن البكتيريا الجيدة يمكن أن تمنع إصابات المنطقة البولية أيضاً. فإذا كنت تتناول المضادات الحيوية، فقد تقتل البكتيريا الجيدةَ الموجودة في جسمك. بينما تناول اللبن بانتظام يمكن أن يساعد على إعادة مستويات البكتيريا الجيدة. في الحقيقة تقلل المجموَعات الجيدة من البكتيريا النشيطة مستويات اللاكتوز في اللبن ، وتَجعل اللبن بديلا لذيذ الطعم لأي شخص يعاني من مشكلة اللاكتوز. وبما أن اللبن مصنوع من منتجات الألبان، فهو غني جداً بالكالسيوم، المفيد لصحة الأسنان، والعظام. الكالسيوم مهم خصوصاً لأولئك الذين يريدون منع خسارة الكثافة العظمية، ونخر العظام. ويمكن أن تشجع المستويات الصحيّة للكالسيوم الجسم أيضاً على إبقاء أو فقد الوزن.اللبن أيضاً مصدر جيد من البروتين، الذي يساعد على إعطاء الجسم الطاقة لإبقائه في حالة استمرارية على مدار اليوم. ويعتبر البروتين كتلة بناء ضرورية للعديد من أنظمة الجسم، بما فيها عضلاتَك. والبروتين جيد أيضاً لكبح شهيتك ومساعدتك على الشعور بالشبع لفترة طويلة من الوقت.

وبإمكانك دمج اللبن إلى حميتك بعدة طرق. عن طريق إضافة الفاكهة، والتوت , والقمح، والبندق، أو الشوكولا إلى اللبن، ويمكنك تحويل طعمه السادة إلى بديل لذيذ. كما يمكنك أيضا أن تَستبدل اللبن أيضاً بالحليب في العديد من وصفات الأطعمة مثل الفطائر، وفطيرة القرع. عند شراء اللبن، تأكدي من أنه طَبيعي وطازج، لأن فائدته تصبح أكبر لصحتك. ويعتبر اللبن العضوي أفضل الأنواع. أبحث عن اللبن المنخفض بالسكر والذي لا يحتوي على عصير سكر الذرة أو الدهون المتحولة، أو الغني بالدهون.

إذا كنت تتبع حمية قليلة الدسم: فهناك العديد من أصناف اللبن القليلة الدسم أو الخالية من الدهون. ودائماً تحقق من مستويات المجموعات البكتيرية النشيطة في اللبنِ. كلما زاد عدد المجموعات الحيّوية النشيطة في اللبن، كلما زادت المنفعة.

وتذكر بأن اللبنِ يجِب أن يكون مصنوعاً من الحليب أو القشطه المبسترة، لكن أي

عجائب وضعية السجود على صحتنا!!

إذا كنت تعاني من الإرهاق .. أو التوتر .. أو الصداع الدائم .. أو العصبية ، وإذا كنت تخشى من الإصابة بالأورام .. فعليك بالسجود .. فهو يخلصك من أمراضك العصبية والنفسية هذا ما توصلت إليه أحدث دراسة علمية أجراها د. محمد ضياء الدين حامد أستاذ العلوم البيولوجية ورئيس قسم تشعيع الأغذية بمركز تكنولوجيا الإشعاع . معروف أن الإنسان يتعرض لجرعات زائدة من الإشعاع .. ويعيش في معظم الأحوال وسط مجالات كهر ومغناطيسية .. الأمر الذي يؤثر على الخلايا .. ويزيد من طاقته .. ولذلك كما يقول د. ضياء.. فإن السجود يخلصه من الشحنات الزائدة التي تسبب العديد من الأمراض

التخاطب بين الخلايا :
هو نوع من التفاعل بين الخلايا .. وهي تساعد الإنسان على الإحساس بالمحيط الخارجي ... والتفاعل معه .. وأي زيادة في الشحنات الكهرومغناطيسية التي يكتسبها الجسم تسبب تشويشاً في لغة الخلايا وتفسد عملها مما يصيب الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور بالصداع .. والتقلصات العضلية .. والتهابات العنق .. والتعب والإرهاق .. إلى جانب النسيان والشرود الذهني .. ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفريغها.. فتسبب أوراماً سرطانية ... ويمكنها تشويه الأجنة لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفريغها خارج الجسم بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية ..

الحل ..؟؟؟
لا بد من وصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة بها .. وذلك عن طريق السجود للواحد الأحد كما أمرنا ... حيث تبدأ عملية التفريغ بوصل الجبهة بالأرض ففي السجود تنتقل الشحنات الموجبة من جسم الإنسان إلى الأرض السالبة الشحنة .. وبالتالي تتم عملية التفريغ .. خاصة عند السجود على السبعة الأعضاء (الجبهة .. والأنف .. والكفان .. والركبتان .. والقدمان) .. وبالتالي هناك سهولة في عملية التفريغ . تبين من خلال الدراسات أنه لكي تتم عملية التفريغ للشحنات .. لابد من الاتجاه نحو مكة في السجود وهو ما نفعله في صلاتنا (القبلة) لأن مكة هي مركز اليابسة في العالم وأوضحت الدراسات أن الاتجاه إلى مكة في السجود هو أفضل الأوضاع لتفريغ الشحنات بفعل الاتجاه إلى مركز الأرض الأمر الذي يخلص الإنسان من همومه ليشعر بعدها بالراحة النفسية .

أهم الفوائد الصحيّة لتناول الشوفان المجروش

يعتبر تناول صحن من الشوفان المجروش كل يوم الطريق المثالية لبدء النهار بطعام صحي ، فعندما نتحدث عن الشوفان المجروش فنحن لا نعني بذلك النوع الفوري الذي يأتي بنكهات مختلفة _ فهذه الأنواع مليئة بالسكر. إن المادة الحقيقة للشوفان البسيط هي من نوع "كويكر أوتس" أو أي أصناف مماثلة.

وتأتي منافع الشوفان المجروش من حقيقة أنها مصدر جيّد لكل من الألياف القابلة للذوبان والعديمة الذوبان.

ومن أهم فوائد الشوفان هي :
١- فأن الألياف غير القابلة للذوبان تملك مقومات لمحاربة السرطان حيث تقوم بمهاجمة بعض أنواع الحوامض الصفراء، وتخفض من سميتها.
٢- تعمل الألياف القابلة للذوبان على خفض الكولسترول السيء "إل دي إل" بدون تخفيض الكولسترول الجيد "إتش دي إل".
٣- تبطئ الألياف القابلة للذوبان هضم النشا. وهذا قد يكون مفيدا للأشخاص المصابين بالسكري، عندما تبطئ هضم النشا، تتفادى الارتفاعات الحادةَ في مستوى السكر في الدم الذي يحدث عادة بعد تناول وجبة الطعام.
٤- وجد بأنّ أولئك الذين يأكلون الشوفان أكثر يصابون بمشاكل اقل من أمراض القلب, الأمراض التي تعتبر الأوسع انتشارا حالياً.
٥- تحارب الفيتوكميكلز الموجودة في الشوفان الخلايا السرطانية.
٦- الشوفان مصدر جيد للعديد من المواد المغذية بضمن ذلك فيتامين إي، والخارصين، والزنك، النحاس، والحديد، والمنغنيز، والمغنيسيوم. كما أن الشوفان مصدر جيد للبروتينِ أيضاً.

إن الاختلاف بين الألياف العديمة الذوبان والقابلة للذوبان، باستثناء الأطعمةَ التي تأتي منها، هي ما تعمله داخل جسمك.

فدور الألياف العديمة الذوبان الرئيسي هي جعل البراز أثقل وأسرع للمرور، حيث تخفف الإمساك. بينما الألياف القابلة للذوبان فيتجزأ بينما يمر من خلال المنطقة الهضمية، ويشكل هلاما يحصر بعض المواد المرتبطة بارتفاع الكولسترول، ويخفض امتصاص الكولسترول إلى مجرى الدم.

الشَوفان المجروش لَه طعم عادي جداً، الذي يجعل تناوله كل يوم أمراً مملاً، وصعباً على الإنسان. وإليك بعض الطرق التي تضيف إلى طعمه نكهة جديدة:
١- انقع الشوفان بالحليب بدلا من الماء، سيصبح مذاقه أطيب، وتستفيد من الكالسيوم والبروتين.
٢- أضف مسحوق سكر الرجيم إلى الشوفان المجروش. هو سيحلي الطعم بدون إضافة سكر.
٣- أضف مسحوق الشوفان المنكه إلى الشوفان العادي عند الانتهاء من تحضيره، يمكنك إضافة الحليب أيضا!
٤- أضف فاكهة مجففة أو طازجة مقطعة إلى الشوفان.

يجب أن يكون برنامجك اليومي غني بالمواد الغذائية، وأهمها الشوفان الصحي. قم بإضافة نكهات، وعدل على الوصفة حتى لا تقع في مصيدة الملل.

أهمية الأمان العاطفي لطفلك

أكدت دراسة أكاديمية ضرورة اهتمام أولياء الأمور والعاملين في مجال الطفولة بالأمان العاطفي لدى الطفل لما له من اثر كبير على الصحة العقلية والنفسية.

وأوضحت الدراسات الحديثة ، أن المحبة والقبول والتقدير هي العناصر الأساسية للأمان العاطفي والتي في ظلها ينمو الطفل نموا صحيحا بعيداً عن الانحرافات النفسية والسلوكية.

وأضافت المنشورة في مجلة حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية أن الأطفال الذين لم يعيشوا في ظل عطف اسري كاف كانوا اقل أمنا واقل ثقة بالنفس وأكثر قلقا من أولئك الذين يعيشون في كنف عطف أبوي مستمر وفعال ، أن الأمان العاطفي هو العلاقة أو الارتباط القوي بين الطفل والشخص الذي يهتم به وفي العادة هو الأم أو الأب أو الاثنان معاً باعتبارهما المصدر الرئيسي لإشباع حاجات الطفل الأساسية.

وكشفت الدراسة عن وجود علاقة قوية بين إصابة الأم بالاكتئاب وبين درجة شعور أطفالهن بالأمان العاطفي فكلما كان اكتئاب الأم مرتفعا كان أطفالهن اقل أمنا من الناحية النفسية.

وأشارت الدراسة إلى أن عودة الأم إلى العمل وبالأخص قبل بلوغ طفلها سن تسعة شهور يؤثر على قوة العلاقة العاطفية ودرجة التقارب بين الطفل وأمه لأنه في هذه الفترة بالذات (الطفولة المبكرة) يحتاج إلى دفء في العاطفة وثبات في المعاملة مؤكدة أن ضعف التقارب يولد لدى الأم العاملة شعورا بقلق الانفصال مما يؤثر على العملية التفاعلية الارتباطية بين الأم وطفلها في حالة الكبر.

وفيما يتعلق بالتحصيل الدراسي ، أن هناك ارتباط قوي جدا بين الشعور بالأمان العاطفي ونمو المقدرة العقلية والقدرة على التحصيل الجيد لدى الأطفال كما أن المستوى التعليمي للوالدين يؤثر بصورة كبيرة في هذا المجال.

يذكر أن الأطفال المحرومين من الأمان كانت علاقتهم جيدة مع معلماتهم كنوع من التعويض عن النقص الذي يعانونه حيث ذكرت المعلمات عنهم أنهم يمتلكون عواطف إيجابية ويظهرون المحبة لهم ولكنهم في الوقت نفسه يعانون من بعض المشكلات السلوكية.

وشددت الدراسة على ضرورة توفير التنشئة العائلية الصحيحة مما يساعد على بناء تقدير مرتفع للذات حيث أن الطفل يكون فكرته عن نفسه مما يقوله الآخرون عنه وفي ضوء معاملتهم له خاصة إذا كان هؤلاء الآخرين هم الوالدين.

هذا ومن جانب آخر، تعتقد بعض الأمهات أن إلحاق الطفل بالحضانة في سن مبكرة عن السن القانوني يعجل بنموه عقليا. وهذا يعد من قبيل الخطأ، ففي حين يؤكد علماء نفس التربية أن دخول الطفل أولى مراحل التعليم "رياض الأطفال" قبل سن الرابعة أمر غير صحي، كما يعرضه لأن يكون عصبي المزاج وغير متوازن نفسيا.

فانفصال الطفل عن أمه أو عن الجو الأسري الذي يعيش فيه وتلقيه جرعات من التعليم حتى لو كانت بسيطة تحرمه من المرور بمراحل النمو العاطفي والعقلي التي يستمتع بها من في سنه ، فينشأ لديه شعور بافتقاد الأمان والحنان.

ففي هذه السن لا يكون الطفل معدا بعد للتعامل بمفرده مع المجتمع الخارجي وبخاصة مع ساعات اليوم الدراسي الطويل، فيعبر عن خوفه نتيجة انفصاله عن الجو الأسري الذي اعتاد عليه بطرق كثيرة تظهر في صورة قلق في أثناء النوم والشعور بالضيق وبخاصة داخل المدرسة.

وقد لوحظ أن الطفل الأكبر سنا يتكيف سريعا مع جو المدرسة بسبب نمو عقله وعواطفه مما يتيح له فرصة أكبر للتأقلم السريع والقدرة على تحمل مسؤولية نفسه مقارنه بزميله الأصغر سنا.

بالإضافة إلى سرعة استيعاب الطفل الأكبر سنا للمعلومات بصورة أسهل وأسرع من زميله الأصغر الذي من معلومات كما يشعر بالألم في يده أو أصابعه بسبب عدم قدرته على الإمساك بالقلم.

ويوجه المتخصصون نصيحة للوالدين ألا يتعجلا إلحاق طفلهما وهو في سن صغيرة بالمدرسة وذلك لإعطائه الفرصة للحصول على الحنان والرعاية الكافية في بيته وحتى ينمو عقله وجسمه بصورة طبيعية تتناسب مع فترة وجوده بالمدرسة والمواد الدراسية المقررة.

حقائق عن الفطر !!

عندما يتعلق الأمر بمحتوى السيلينيوم، يتفوق الفطر على كل المواد الأخرى في فئة الإنتاج. حيث تزود وجبة من الفطر الصغير "بورتابيلا" تقريباً ثلث حاجاتنا من السيلينيوم، ويعتبر الـ "بورتابيلا" والفطر الأبيض مصادر جيدة للسيلينيوم أيضاً. مع كمية هامة من السيلينيوم في كل وجبة، ويمكن أن يكون الفطر أحد المكونات الهامة في الحمية الغذائية لمحاربة للسرطان، خصوصاً في تخفيض خطر سرطان البروستاتا.

السَيلينيوم يأتي في طليعة بحوث سرطان البروستاتا، هذا وقد تم إعطاء مرضى سرطان الجلد عام ١٩٩٦، السيلينيوم لمعرفة قدرته على منع تكرار تأثيرا على سرطان الجلد، لكنهم لاحظوا بأنه انقص سرطان البروستاتا بأكثر من ٦٠ ٪.

النتائج من دراسة بالتيمور المطولة على الشيخوخة وجدت بأن الرجال ذوي مستويات الدم المنخفضة بالسيلينيوم كانت نسبة إصابتهم بسرطان البروستاتا أربعة إلى خمس مرات أعلى من أولئك ذوي المستويات المرتفعة. علاوة على ذلك، أظهرت مستويات السيلينيوم في الدم تناقصا مع العمر، ويعتقد بأن الرجال الأكبر سناً يجب أن يضيفوا كمية أكثر منَ السيلينيوم إلى حميتهم الغذائية.

فوائد الفطر الغذائية:
الفطر مصدر جيد لفيتامينات ب الثلاثة الضرورية: niacin , riboflavin وحامض pantothenic. كما ان الفطر مصدر غني جداً بالرايبوفلافن: وتحتوي قطعة فطر واحدة من نوع بورتابيلا على تقريباً ثلث احتياجاتنا؛ وجبة فطر أبيض أو فطر كريمين يوفر ربع ما نحتاجه من حاجاتنا اليومية.

كما أن الفطر مصدر هام للبوتاسيوم، العنصر الذي يساعد على تَنظيم ضغط الدم، ويساعد على إبقاء التوازن الصحيح للماء في الدهون والأنسجة، ويساعد على ضمان العمل الصحيح للخلايا. أي ٣ أونسات من فطر البورتابيلا يزودنا بكميات من البوتاسيوم أكثر من تلك الموجودة في الموز أو البرتقال.

سواء كنت تعد الكربوهيدرات أو السعرات الحرارية – أو تحاول فقط شمل أطعمة أكثر صحية إلى حميتك – الفطر الطازج يجبُ ان يكون على رأس قائمتك. حيث تحتوي خمس قطع من الفطر متوسطة الحجم على٢٠ سعره حرارية فقط ، و٣ غرامات من الكربوهيدرات، وهي خالية من الدهون تماما.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ **هل حقيقي إن الصيام يساعد على نقص مستوى كولسترول الدم؟**

أثبتت دراسات عديدة انخفاض مستوى الكولسترول في الدم أثناء الصيام وانخفاض نسبة ترسبه على جدران الشرايين الدموية ، وهذا بدوره يقلل من الجلطات القلبية والدماغية ويجنب ارتفاع الضغط الدموي . ونقص شحوم الدم يساعد بدوره على التقليل من حصى المرارة والطرق الصفراوية . قال – صلى الله عليه وسلم: " صوموا تصحّوا ".

■ **جرت العادة أن يطلب من المريض الذي يعاني الحصى أو الأملاح تناول كميات كبيرة من السوائل فهل هذا ممكن في رمضان ؟**

نعم فمن الممكن تعويض شرب السوائل في الماء بعد الإفطار وبعد السحور ، وهذا كاف لطرد الأملاح الزائدة التي يمكن أن تترسب في القنوات الجامعة في الكلى .
والصيام لا يعني الإفراط بالطعام بعد الإفطار فمرضى الحصى الكلوي يجب عليهم أتباع الحمية الغذائية في شهر رمضان كغيره من الشهور .فمثلاً المرضى الذين لديهم استعداد لتكوين حصى حمض البوليتا يجب عليهم الإقلال من اللحوم وخصوصاً الحمراء منها ، وكذلك الإقلاق من ملح الطعام والإكثار من السوائل ، أما حمض أكزالات الكالسيوم فيجب على من يعانيها الاعتدال في تناول الأشياء المحتوية عل الأكزالات مثل السبانخ والبندورة والكاكاو والمكسرات والشاي والقهوة وكذلك الاعتدال في تناول اللبن ومنتجاته والإكثار من السوائل وخصوصاً الماء بعد الإفطار .

■ **ما هو مرض البيلة المائية ، وأريد أن اعرف عنه أي شي إذا أمكن؟**

إن البيلة المائية أو Diabetes Insipidus ينجم عن نقص الهرمون Antidiuretic Hormoneأو ما يُسمى الهرمون المضاد للتبول.

أما أسبابه، فهي كالتالي:
– النوع البدائي أي غير معروف السبب، وهنا يكون هناك مضادات من الجسم ضد الخلايا المفرزة لهذا الهرمون، وهذه المضادات تُهاجم هذه الخلايا وتخربها، وهذه تشكل ٣٠٪ من الحالات.
– النوع العائلي، ويكون نتيجة توارث إحدى المورثات وهو نادر.
– النوع الجراحي بعد عمليات جراحية على الغدة النخامية ٢٠٪.
– أورام الغدة النخامية.
– الرضوض على الرأس.
– الأدوية.
– بعض الأورام والسرطانات في الجسم في أماكن، مثل الرئة أو أورام الدم.

وطبعاً إذا لم يكن هناك سبب فإنه على الأكثر يكون من النوع البدائي الذي يشكل ٣٠٪ من الحالات، والذي يكون ناجماً عن تشكيل الجسم لمضادات للخلايا

أفضل دواء خلقه الله على الإطلاق .. الماء !!

ما هو مقدار الماء الذي يجب أن تَشربه كل يوم؟ فأغلبية الناس لا تَشرب بما فيه الكفاية!

قام الدكتور إف . باتمانهيلجدي عام ١٩٩٥، بنشر بحثه عن الجفاف في الكتاب الأكثر رواجاً "نداءات جسمك الكثيرة لطلب الماء"، الذي صدم الدوائر الطبية ومصنعي الدواء في العالم. في هذا الكتاب، اظهر المؤلف دليلاً طبياً يدعم أطروحته التي تقوم بأن غالبية المشاكل الصحية تَنجم عن الجفاف.

ويظهر البحث بشكل واضح بأن الجفاف أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للأمراض الصحية والقابل للمنع بسهولة. وتبين النتائج بأن الحموضة المعوية غالباً، وألم الروماتزم، وألم الظهر، والصداع، وألم السيقان كله نتيجة الجفاف.

وتعرف هذه الحالة بالمرض المرافق، ويتم بحثه حاليا من قبل العلماء. وهذا يشكل إحساس عقلاني إذا درسنا علم وظائف أعضاء الجسم الإنساني. بادئً من الشفاه وحتى بطانة المستقيم. وتَغطي هذه البطانة كامل النظام الهضمي وعادة ما تسبب إصابات هذه للإصابة بالأمراض الجدية. تعمل هذه البطانة على ترشيح السموم والمساعدة على نقل الغذاء أسفل المنطقة الهضمية. بينما تَفقد هذه البطانة مطاطيتها ورطوبتها نتيجة الألم، والشيخوخة، وفي النهاية المرض.

في السنوات الأخيرة اعترفت المجموعة الطبية بحقيقة هذا البحث الرائع. على أية حال، لا يزال الاتجاه الطبي العام يهمل هذا البحث ونتائجه. اما السؤال الذي يجب أن تَسأله فهو هل تستطيع المواد الكيماوية والإجراءات الطبية المكثفة ان تساعد على شفاء الجسم عندما تكون المشكلة الجفاف المزمن؟

لا زالت الأبحاث جارية. لكن الاكتشافات الأولية حاسمة، فالمرضى لا يشربون ماء كافي كل يوم. وهذا شيء يستحق التفكير، والتطبيق على نظام التغذية الخاصة بك.

ويفسر الدكتور إف . باتمانهيلجدي بأن جفاف الخلايا المزمن والمؤلم يسبب الوفاة قبل الأوان وبأن التوضيحات الخارجية اعتبرت حتى الآن كأمراض مجهولة الأصل. أما الأخبار العظيمة فهي أن هناك حل سهل وبسيط.

يقترح الدكتور باتمانهيلجدي، بأنك تشرب نصف وزن جسمك بالاونسات من الماء كل يوم. وسوق يساعد نظام التغذية هذا على إبقاء الخلايا والمفاصل والجلد رطبة.

لقد سَمعنا من قبل بحكمة "تناول تفاحة في اليوم لإبعاد الطبيب"، ولكن يجب أن تضيف إلى ذلك "اشرب كمية كافية من الماء، ولن تصاب بالمرض."