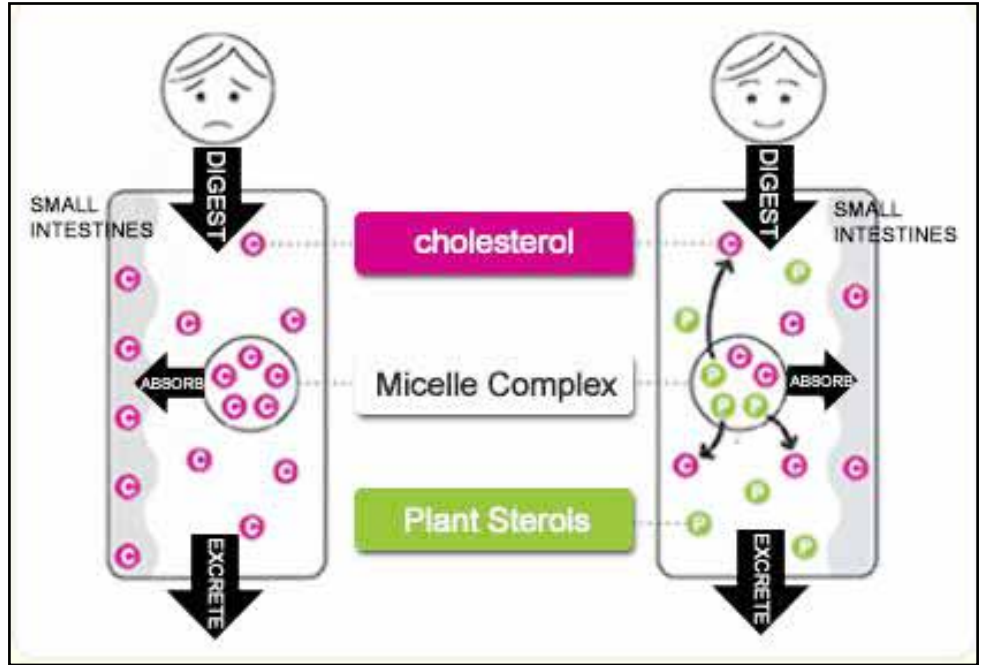




علاوة 14 للدهون الإستيرولات النباتية (Plant Sterols (Phytosterols)



الإستيرولات النباتية (Plant Sterols) هي عبارة عن دهون نباتية موجودة في الفواكه والخضار والحبوب، لها تركيبة كيميائية مشابهة للستيرولات الحيوانية، وتُستخرج من مواد كيميائية نباتية نشطة بيولوجياً تُسمى الكيمويات النباتية Phytochemicals. الإستيرولات النباتية Sterolins مواد تُحفز الإستيرولات على العمل - موجودة في نفس المصادر ونحتاجها معاً. المشهور منها بيتا سيستوستيرول Beta-Sitosterol وبيتا سيستوستيرولين Sistos-terolin.

أثبتت الدراسات فاعلية الإستيرولات النباتية في تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان، وذلك عن طريق تصنيع خلايا تي T-Cells الليمفاوية التي تقاوم الأجسام الغريبة النخيلية في جسم الإنسان وتقضي عليها. وكذلك تحسن من عمل و أداء جهاز المناعة. يمكن أن يصاب الشخص بالعديد من العطل والأمراض نتيجة لخلل في أداء وعمل جهاز المناعة لديه منها:

- الإم والمفاصل والعضلات.
- الإصابة بالصدفية Psoriasis.
- الإصابة بالأكزيما Eczema.
- بعد تناولها تتواجد الإستيرولات النباتية في أنسجة الأشخاص الأصحاء بكميات ضئيلة لأن امتصاصها من الأمعاء صعباً وليس سهلاً كامتصاص الكوليستيرول الحيواني.
- الحبوب مصدر غني للإستيرولات النباتية مثل الأرز الأسمر والقمح و كذلك من المصادر الغنية زيت النتره وفول الصويا.

فوائد الإستيرولات النباتية:

- خفض مستوى الكوليستيرول في الدم، وذلك لأنها تمنع امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء. تناول الإستيرولات النباتية يومياً يؤدي إلى انخفاض الكوليستيرول في الدم بنسبة ١٠-١٤٪.
- تخفيف تضخم البروستاتا في حالات تضخم البروستاتا الحميد Prostatic Hypertro- Benign phy.
- تخفف ضغط الدم ومستوى السكر في الدم.
- تحسن أداء جهاز المناعة في الحالات المرضية التي يوجد فيها أضرار مناعية للذات، مثل مرض التهاب المفاصل الروماتويدي (Ar- Rheumatoid الروماتويد) و Ar- thritis. بحيث لا يصنع هذه الأضداد مما يؤدي إلى تقليل التهاب المفاصل.
- الزكام والأنفلونزا المتكررة الحدوث.
- التهاب فيروس الحلأ البسيط Herpes Simplex Infection (cold sores).
- الشعور بالتعب والإرهاق المزمنين.
- الإصابة بالتهابات الفطرية.
- الإصابة بالطفيليات Parasitic Infection.

السرطان!!



تنشأ الخلايا السرطانية من تغير في المادة الوراثية، ويرجع العلماء هذا التغير إلى أربعة عوامل هي:

- ### أسباب بيئية
- الأشعة الشمسية هي السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد، فالتعرض الزائد لها يصيب الإنسان بنوع غاي في الخطورة من سرطان الجلد والذي ينتشر سريعاً في أنحاء الجسم.
 - الأشخاص فاتحي البشرة هم الأكثر عرضة لسرطانات الجلد عن الأشخاص ذو البشرة السمراء.
 - أيضاً التعرض الزائد للأشعة أكس لفترات طويلة، أثناء التحاليل الطبية أو العاملين بالأجهزة المشعة، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بسرطان.
 - تلوث الهواء هو أحد أسباب الإصابة فمثلاً البنزين هو أحد المواد التي تلوث الهواء والماء ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بسرطان.
 - هناك بعض المواد المحفزة لنمو الخلايا السرطانية والتي يمكن التعرض لها أثناء العمل فقد وجد العلماء نسبة عالية من الإصابة بسرطان بين منظمين المداخن نتيجة لاستنشاق السخام.
- ### أسباب ناتجة عن طبيعة الغذاء
- بعض المواد الحافظة مثل النتريت تتحول إلى مواد محفزة للسرطان، وقد ربط العلماء بين سرطان المعدة وبين الأطعمة المحفوظة والمخنة.
 - تناول الأطعمة عالية النسم والأطعمة عالية السعرات الحرارية يزيد من نسبة الإصابة بسرطان القولون.
- ### أسباب وراثية
- مرض السرطان لا يورث ولكن الذي يورث هو قابلية الإصابة بسرطان. فيجب على الأشخاص الذين يعانون من تاريخ مرض سرطاني أن يقوموا بعمل تحاليل وفحوصات بطريقة دورية للتأكد من سلامتهم و أيضاً للكشف المبكر عن أي مرض سرطاني.
- ### أسباب طبيعية ومن الحياة
- الأشخاص المدخنين هم الأكثر

أنت تسأل .. ونحن نجيب

هل أكل الأرز بكثرة يؤدي إلى مرض السكري؟ أو أكل النشويات كالمعكرونة وغيرها؟ وما هو الفرق بين الأرز الأبيض والأرز البني؟

- إن تناول الأرز أو أي أطعمة أخرى لا يؤدي للسكري، فالسكري ليس سببه طعام معين، وإنما سببه وراثي، أي أن الإنسان الذي عنده وراثته قد يظهر عنده السكري إن زاد وزنه بسبب تناول أكثر من حاجته من الطعام، لذا فليس الأرز أو المعكرونة سبب السكري بحد ذاتها إن لم يكن هناك استعداد للسكري، ولا حتى الحلويات أو النشويات.

أما الفرق بين الأرز الأبيض والبني هو أن الأرز البني عندما تزال منه القشرة (النخالة) فإنه يصبح أبيضاً، وبالتالي فإن البني أفضل من الأبيض إذا كنت تود تناول المزيد من الألياف الموجودة في النخالة أو قشرة الأرز البني.

والفائدة الأخرى للأرز البني أن النخالة التي به تعيق امتصاص النشويات، ولذا فإن الذين يعانون من السكري الأفضل لهم تناول البني.

ومن ناحية أخرى فإن نخالة الأرز تحتوي على كمية أكبر من المغنسيوم والمنغنيز الزنك، ولكل هذه فوائد صحية، والأرز البني يحتاج لفترة أطول لطهي ولما أكثر من الأبيض.

هل المريض بالسكري من الممكن أن يصاب بولادة بهذا المرض أم لا؟

- الجنين لرجل عنده سكري أو امرأة عندها سكري لا يصاب بالسكري في الصغر ولكن المرأة التي عندها سكري وتكون حاملاً فإن الجنين قد ياتي كبير الحجم.

والسكر من النوع الثاني لا يظهر بشكل مبكر وإنما متأخر بعد سن الأربعين إلا في بعض الحالات حيث يظهر في سن العشرينات، ولا نستطيع عمل أي شيء، لأن هذه المورثات أنت ورثتها من أحد والديك أو كلاهما، وورثتها لاولادك.

وتتواجد السمعة بنسبة عالية عند المرضى السكريين من هذا النوع، وتسرع من حصول السكري وتخفيف الوزن قبل ظهور الأعراض يساعد على التأخير من ظهور المرض.

أما نسبة حصول السكري عند من عنده أحد الأبوين عنده سكري فهو ٢٥٪.

أنا حامل في الشهر الرابع، وأود السفر بالطائرة إلى بلدي، فهل هناك ما يمنع الحامل من السفر بالطائرة، وأيضاً بالسيارة؟

- فلا بأس من السفر بالطائرة في هذه الفترة طالما أنك لا تعاني من أية تقلصات، ولا يوجد عندك تاريخ لولادة مبكرة في السابق، ولا يزل منك أي دم أو ماء، والمشيمة ليست هابطة، ولا تعاني من أي ارتفاع في ضغط الدم.

ومن الأفضل إخبار مكتب الطيران الذي ستسافرون عليه بانك حامل حتى لا تتعرضي للسؤال، وخصوصاً إذا كان الحمل ظاهراً، ولكن إذا لم يكن كذلك فلا بأس، ولكن عند العودة إذا كنت متعبين وانت حامل فقل ٢٨ أسبوعاً فلا بد من إحضار ورقة من الطبيب تُفيد ذلك.

ونصحتنا لك: إذا كانت الرحلة طويلة فعليك بتحريك قدميك بين فترة وأخرى، وأيضاً التحرك في الطائرة بين فترة وأخرى حتى لا تنتفخ قدميك ولا تحدث تجلطات في الدم، وإذا كانت هناك إمكانية لرفع قدميك على المقعد المجاور إذا كان فارغاً فافعلي.

ولا خوف من التعرض للأشعة عند الدخول إلى بوابات الطائرة كما تسأل كثير من النساء لأن ما تعرّين منه هو حاجز معدني لا يحتوي على الأشعة، أما الأشعة فقط فهي التي تتعرض للأشعة.

أما بالنسبة للسفر بالسيارة فما ينطبق على السفر بالطائرة ينطبق عليه من ضرورة الاستراحة، والنزول من السيارة بين فترة وأخرى لتحريك الجسم، والذهاب إلى الحمام، وهنا أتنبه إلى ضرورة استخدام حزام الأمان ووضعه بطريقة صحيحة بحيث لا يضغط على الرحم.

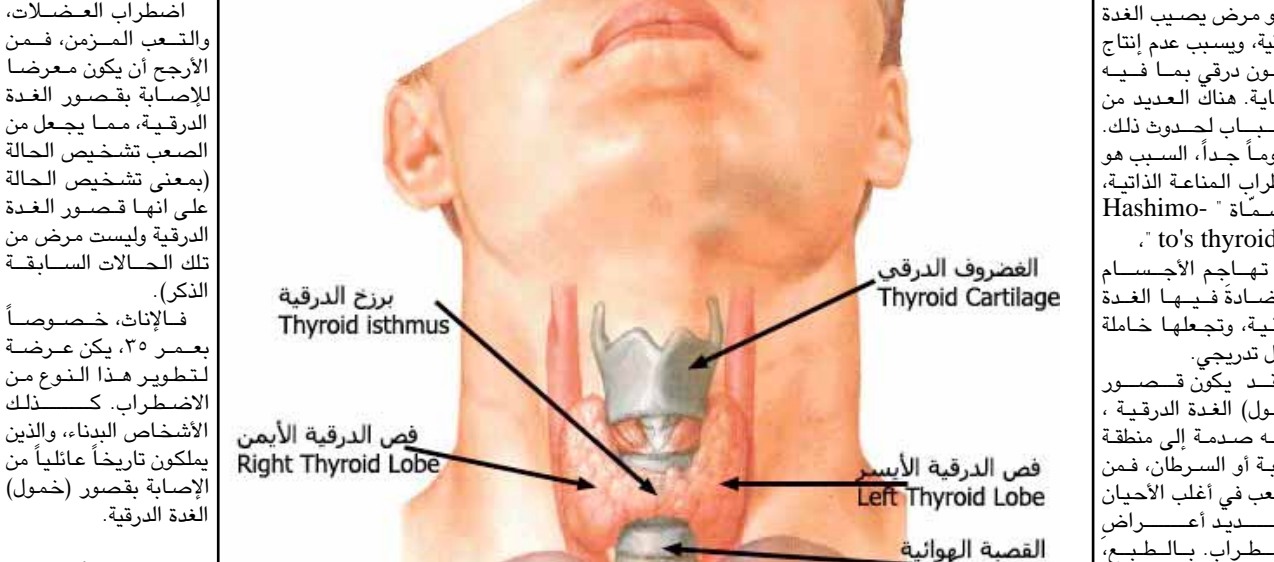
هناك صوت أسمر داخل صدى مع صعدية في التنفس، وهذه الحالة تكون مرة أو مرتين في السنة، وعندي حساسية في الأنف، فما الذي اعاني منه بالضبط، أرجو المساعدة؟

- فالحساسية قد تكون في الصدر أو الأنف أو الجلد، وقد تكون في أكثر من موضع، وهذا هو ما تعاني منه - أي حساسية الصدر والأنف - وهذا الصوت الذي تسمعينه داخل صدرك مع صعدية في التنفس ما هو إلا نتيجة حساسية الصدر، والذي معه تزيد الإفرازات في الشعب الهوائية، بالإضافة إلى ما يحدث من ضيق واختناق في هذه الشعب، مسبباً صعدية في الزفير والشهيق، وخاصة في زيادة في الجوهور.

ولعلاج هذه الحساسية يجب البعد عن كل مهيجات الحساسية، مثل العطور والبخور والقراب والدخان والكلور والمنظفات الصناعية، فإن الوقاية خير من العلاج.

وأما عن الأدوية مثل (الكلاريدول) أو (الفينستيل) شراب كمضادات للحساسية، وكذلك (فينتولين) شراب كموسع للشعب، أو (فيتولين) بخاخ في الحالات الحرجة، واستخدام مزيل للبلغم مثل (ريتايبول) أو (ميوكوسولفان) شراب ثلاث مرات يومياً.

خمول الغدة الدرقية



اضطراب العضلات، والتعب المزمن، فمن الأرجح أن يكون معرضاً للإصابة بقصور الغدة الدرقية، مما يجعل من الصعب تشخيص الحالة (بمعنى تشخيص الحالة) على أنها قصور الغدة الدرقية وليست مرض من تلك الحالات السابقة (الذكور).

فالإناث، خصوصاً بعمر ٣٥، يكن عرضة لتطوير هذا النوع من الاضطراب. كذلك الأشخاص الذين يملكون تاريخاً عائلياً من الإصابة بقصور (خمول) الغدة الدرقية.

ومن أهم الأعراض والتي تحدث عادة بعد تقدم المرض المتعلق بالغدة الدرقية هي:

- انخفاض درجة حرارة الجسم الأساسية، ويعتقد أن درجة الحرارة المأخوذة تحت الإبط أكثر بدرجة حرارة الجسم، حيث يبلغ مرضى الغدة الدرقية إلى الحصول على درجة ثابتة تحت المستوى الطبيعي بدرجة ٩٨.٥.
- انتفاخ الغدة الدرقية.
- الصوت يصبح أجش أو أخشن، خصوصاً بدون تواجد قرحة الحنجرة أو خدشها.

فيإذا كنت تعاني من أحد هذه الأعراض أو أكثر، فننصحك بالتوجه إلى الطبيب المختص، وأطلب فحص غدة الدرقية للتأكد من أنك لا تعاني من اضطراب الغدة الدرقية.

فيتامين (B) .. وجمال بشرتك!!

إن لـ(فيتامين B) دور كبير في جمال بشرتك. ومثال على ذلك داء الملاجر، وهو مرض جلدي خطير يمتاز بالخرف، والإسهال، والتهاب جلدي ينتج من نقص نياسين (فيتامين B). وأصاب داء الملاجر في مطلع القرن العشرين آلاف الناس في جنوب أوروبا، واعتقد الباحثون أن الدواء معدي حتى تبين أن سببه نقص المغذيات، وحتى يومنا هذا، لا تزال فوائد هذا الفيتامين وتأثيره على الجمال تظهر، حيث أن فيتامين ب أربعة أسباب، وكشف تحليل الحاسوب عن نقصان في تفاوت لون البشرة بالإضافة إلى فتحة لون الجلد، ويمتلك النيكوتاميد أيضاً خاصية مضادة للتهابات، والتي تساعد على مكافحة البثور وحب الشباب، والتور.

ويعتقد الخبراء المختصون أن المزيد من تأثيرات "niacinamide" تستمر بالظهور، وقد ظهرت التأثيرات الإيجابية للعلاج به في عدة مجالات منها مكافحة الأورام السرطانية.

من جانب آخر، حذر بعض الخبراء من أن العديد من نسع الفيتامين الواحد يمكن أن تكون مركبة، وقد يعمل نيكوتاميد

الأكل ببطء يشجع على فقدان الوزن

أكد الباحثون بعد العديد من التجارب، بأن الأكل ببطء يساعد على فقدان الوزن حيث قل استهلاك النساء من السعرات الحرارية نحو ٧٠ سعراً عندما طلب منهن تناول الوجبة وتناولهن وجبة من المعكرونة والصلصة المقارنة لهن عندما طلب منهن الأكل بأسرع ما يمكن كما وصفن أيضاً الوجبة بأنها كانت أطيب عندما أكلن ببطء، كما قام الباحثون، بجعل ٣٠ امرأة شابة ولكن وجبة تحت طرفين مختلفين، وقيل كل وجبة تناولت النساء طعام إظهار عادي يحتوي على ٤٠٠ سعر حراري ثم طلب منهن الصيام لمدة أربع ساعات، وخلال زيارة إلى المختبر قدمت للمشاركة في الدراسة لملقعة كبيرة وطلب منهن الأكل بأسرع ما يمكن. وفي المرة الأخرى أكلت المشاركات باستخدام ملقعة صغيرة وطلب منهن التمهّل بين تناول الملقعة والأخرى وعدم ملئها بالطعام ومضغ الطعام جيداً من ١٥ إلى ٢٠ مرة. وجاء تقرير هذه الأبحاث، إنه عند الأكل بسرعة حصلت النساء، على ٦٤ سعراً حرارياً في المتوسط خلال تسع دقائق، ولكن عندما أكلن ببطء استهلكن ٥٧٩ سعراً حرارياً في ٢٩ دقيقة، وأن النساء، شعرن بشبع أكثر وبرضاء أكثر على الفور بعد الوجبة وبعد ذلك بساعة عندما أكلت ببطء.