خل التفاح أحدث وسيلة لتخفيف الوزن

الرياض/ وكالات:

أكد خبراء التغذية أن خل التفاح يتعبر من أفضل الوسائل الجيدة في تخفيف الوزن، وهو أفضل من استخدام أي وسيلة صناعية أو كيميائية لتخلص من السمنة.

وطبقا لما ورد في جريدة "الرياض"، أوضح الخبراء أنه يمكن تحضير خل التفاح بالمنزل، حيث يكون أكثر صفاء، وجودته أعلى من المصنع.

وللحصول على أفضل نتيجة يمكنك أخذ ملء ملعقة طعام من خل التفاح، ومزجها مع ملء كوب ماء بارد وتناوليها بعد الوجبات مباشرة أي ثلاث مرات يوميا.

القهوة تقلل مخاطر الإصابة بسرطان الكبد

واشنطن / وكالات:

أفادت نتائج دراسة نشرت في الدورية الطبية لأمراض المعدة والأمعاء بأن تناول القهوة قد يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد.

وأشارت الدكتورة سوزانا سي لارسون والدكتورة اليسيا فولك بمعهد كارولينسكا في ستوكهولم، إلى أنه يوجد علاقة بين تناول القهوة ومخاطر الإصابة بسرطان الكبد، وذلك لأن تناول كوبين من القهوة يومياً يقابله انخفاض بنسبة 43 بالمائة في مخاطر الإصابة بسرطان الكبد.

وطبقاً لما ورد بجريدة "اليوم الإلكتروني"، أوضحت لارسون أن هناك اثراً وقائياً لاستهلاك القهوة على سرطان الكبد من الناحية البيولوجية لقهوة تحتوى على كميات كبيرة من المواد المضادة للاكسدة مثل "احماض الكلوروجينيك" التي تقاوم أثر الأكسدة وتعمل على كبح تكوين مسببات السرطان، مؤكدة أن الدراسات التجريبية التي أجريت على الحيوانات، اظهرت أن القهوة وأحماض "الكلوروجينيك" لها تأثير كابح بشكل خاص لسرطان الكبد.

نصائح للأم عند إعطاء الدواء للطفل

2-1

قد تصاب بعض الأمهات بالارتباك عندما يبدأ صغيرها بالبكاء، لسبب مرضي، وعندها قد لا تتمكن من تذكر أهمية كيفية أعطاء الدواء للطفل، ولتتذكري أيتها الأم كيف تقيم حالة الطفل وكيف تعطيه الدواء، نقدم لك هذه النصائح:

حالة 1: عندما يشعر طفلك بالغثيان ويتقيأ فور قيامك بتوفير المضاد الحيوي له.

ما العمل؟

يمكنك تقديم جرعة ثانية. ولكن قبل تقديم الدواء له ثانية، حاولي تخيل الأسباب التي جعلت طفلك يلفظه، حتى لا يحدث ذلك ثانية. فإذا حدث أن قام طفلك بالتقيؤ في المرة المقبلة، عندما تقدمين له الدواء للمرة الثانية اتصلي بالطبيب واطلبي منه أن يغير المضاد الحيوي.

حالة 2: تمنحين طفلك دواءه وتتأكدين بعد بضع دقائق أنك أخطأت بالنسبة لحجم الجرعة.

ما العمل؟ قدمي له جرعة كافية لتعويض النقص في الجرعة التي قدمتها له. ونظرا لأن الدواء الذي يوصف لطفلك يعتمد على وزن جسمه فإن تقديم كمية ضئيلة جدا يمكن أن يتسبب في تغير مهم بالنسبة لفعالية الدواء.

حالة 3: يظهر طفح على بشرة طفلك بعد تقديم الدواء له.

ما العمل؟ توقفي مباشرة تقديمه. فعلى الرغم من أن الطفح مسألة لا تسبب أي أذى بشكل عام. لكن الأفضل الاتصال بالطبيب إذا لاحظت بعض الاضطرابات في جهاز التنفس أو بدت على طفلك دلائل الدوخة أو الضيق. ويمكن أن تمثل تلك الحالة أعراضا جانبية للدواء، وليست حساسية. ويفضل مراجعة طبيب الأطفال الذي سيقوم بفحص الطفل للتأكد من الأسباب التي أدت إلى ظهور الطفح. وقد يقوم الطبيب بوصف دواء مختلف.

حالة 4: تقدمين لطفلك الدواء قبل أن يأوي إلى الفراش ومن ثم تتأكدين من أن المعلومات على علبة الدواء تنبه إلى إعطاء الدواء مع الطعام.

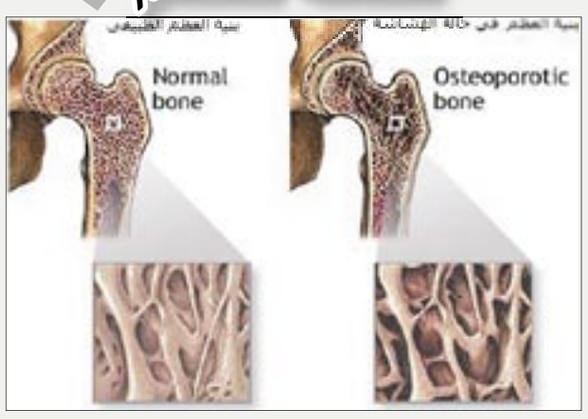
ما العمل؟ على الرغم من أن العادة جرت إعطاء الدواء أثناء تناول طفلك للطعام إلا أن التصرف على هذه الصورة مرة واحدة، ليس بالأمر المهم كثيرا. ولكن تذكري أن تمنحي طفلك القليل من الطعام بعد الجرعة الدوائية، لأن تناول الطفل جرعات دون تناول طعام يتسبب في حدوث اضطرابات في المعدة وإلحاق أضرار في أنسجتها.

حالة 5: نسيت إعطاء طفلك جرعة الدواء المقررة..

ما العمل: لا تجزعي، كل ما عليك القيام به الآن هو أن تقدمي له جرعة الدواء في أقرب وقت ممكن. ومن ثم واصلي تقديم الدواء بانتظام، ولكن تجنبي تقديم جرعتين معا لطفلك في وقت واحد، وفي ظنك أنك تقومين بتعويض طفلك عن الجرعة المنسية.. وقبل القيام بذلك عليك استشارة الصيدلي في الجوار عن أسلوب التعامل مع الجرعة المنسية.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

هشاشة العظام



ماهي طرق الوقاية لمرض هشاشة عظام ؟

الجواب

يعتبر الأطباء سن المراهقة والعشرينيات من حياة أي امرأة مرحلة مهمة جدا لبناء عظام سليمة وقوية، فسؤالكم جاء في وقته لأن هشاشة العظام تعتمد أساسا على بناء العظام من الصغر، ولأن الوقاية خير من العلاج فسنسرد لك سبل الوقاية من هذا المرض.

–1 ممارسة الرياضة: فممارسة الرياضة مهمة جدا من أجل إبطاء تقدم مرض هشاشة العظام، ويفضل أن تبدأ النساء ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة؛ حيث إن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ، وتكون في قمتها ما بين سن 20 – 30، وأفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغطًا على العظام والعضلات، مثل: رياضة الجري أو صعود السلم؛ لأنها تشجع الجسم على مقاومة الضغوط على العظام بزيادة كثافتها بنسبة 2 –8 % كل عام. وبالنسبة لنساء ما فوق الخمسين فإن رياضة مثل رياضة المشي تعتبر مفيدة جدا لزيادة كثافة العظام، كما يفضل عمل بعض الرياضات التي تعلم الاتزان، وتقوي عضلات الظهر.

–2 تناول الكالسيوم وفيتامين (د):

وينصح بتناول الكميات الآتية من الكالسيوم يوميا:

– الحوامل والمرضعات والفتيات من سن 11: 24 يجب أن يتناولن ما بين 1200 إلى 1500 مجم يوميا.

– من سن 25: 65 يتناولن 1000 مجم يوميا.

– من سن 50 إلى ما هو أكبر من 66 يتناولن1500 مجم يوميا.

– أما الرجال من سن 11: 24 فيتناولون من 1200 إلى 1500 مجم يوميا.

– من سن 25: 65 يتناولون 1000 مجم يوميا.

– أكبر من 66 يتناولون 1500مجم يوميا.

ويحتوي كوب اللبن على 300 مجم كالسيوم، وكوب الزبادي على 250 مجم، وكوب الجبنة القريش على 138 مجم، ونصف كوب اللفت المطبوخ على 125 مجم من الكالسيوم.

أما بالنسبة لفيتامين (د) فيحتاج الإنسان إلى 400 وحدة يوميا، أما من هو فوق سن 61 فيحتاج إلى 600 – 800 وحدة يوميا، والأطعمة التي تحتوي عليه هي: صفار البيض، والكبد، وأسماك السلمون، كما ينصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يوميا.

–3 تناول بروتين الصويا الذي يحتوي على كميات كبيرة من الإستروجين النباتي المعروف باسم أيسوفلافون الذي اكتشفت إحدى الدراسات أنه يزيد كثافة العظام في نساء ما بعد سن اليأس.

–4 تجنب التخسيس الزائد عن الحد.

–5 عدم شرب كميات كبيرة من القهوة، وإذا كان لا بد من شربها فينصح بإضافة قليل من اللبن.

–6 تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم مثل: السبانخ والبطاطس والبنجر وسمك موسى.

–7 الامتناع عن التدخين.

–8 تجنب حدوث كسور العظام عن طريق ممارسة الرياضة ولبس الأحذية المريحة، وترتيب المنزل بحيث لا توجد عوائق يُحتمل التعثر عليها

أين تجد المغنيسيوم في طعامك؟

المغنيسيوم ضروري لصحة القلب وتقريبا لكلّ نشاط رئيس في الجسم، يضمن ذلك أيض الجلوكوز، وإنتاج الطاقة الخلوية، وتكوين البروتين والأحماض النووية.

أما كيف تزيد من كمية المغنيسيوم في طعامك، فإليك الإرشادات:

خطوة رقم 1: تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم والكالسيوم، بالإضافة إلى المغنيسيوم، مثل جنين الحنطة، بذور عبّاد الشمس، حبّوب الصويا، اللوز، والبندق البرازيلي، والفستق، والجوز الأمريكي.

خطوة رقم 2: قم بإضافة الحبوب مثل الشعير والدخن، والذرة، والشوفان إلى حميتك.

خطوة رقم 3: قم بإضافة أنواع مختلفة من الأسماك مثل السلمون، والتراوت إلى قائمة عشائك.

خطوة رقم 4: تناول الموز، والسبانخ، والقرنبيط.

النصائح والتحذيرات:

إذا كان لديك أي سؤال أو مخاوف، اتصل بالطبيب أو محترف الرعاية الصحية قبل البدء في أيّ نشاط يتعلق بالصحة والحمية.

التمر أفضل غذاء أثناء الحمل

ينصح الأطباء الحامل بغذاء من نوع خاص خلال فترة الحمل بداية من الشهور الأولى نهاية بالشهر التاسع، وبضرورة الإكثار من الخضروات والفواكه والأسماك والحليب والبقوليات بأنواعها والتقليل من النشويات والسكريات.

ويؤكد الأطباء أنه يفضل أكل بعض حبات من التمر يومياً وفي الأشهر الأولى من الحمل، وتناول حديد من حمض الفوليك وفيتامين ج ، ويمكن استشارة الطبيب في استعمال بعض من مستحضرات الكالسيوم وقبل الشهر التاسع يفضل الإكثار من أكل التمر للحامل التي لا تعاني من مرض السكر.

كيف نمنع تسوس أسنان الطفل الرضيع

يحدث تسوس الأسنان الناجم عن استعمال قنينة الحليب عندما تبدأ أسنان الطفل -- في أغلب الأحيان الصف الأمامي العلوي -- بالتسوس بعد استهلاك المشروبات المحلية أو الحليب. حيث تقوم الطبقة الحليبية التي تحتوي على البكتيريا بإنتاج الأحماض التي تحطم الأسنان.

وإليكم بعض الاقتراحات التي توصي بها جمعية الأسنان الأمريكية لمنع تسوس أسنان الأطفال الرضع:

1. امسحي لثة طفلك بقماش ناعم، أو نظّفي أسنانه بعد كلّ وجبة.
2. لا تدعي الطفل ينام والقنينة في فمه، يمكنك إعطائه بعض الماء قبل النوم، ولكن لا تضعي له الحليب أو العصير أو أي مشروب محلى.
3. دعي طفلك يستعمل المصاصة بين الوجبات، ولكن لا تغمريها بأيّ سائل حلوّ المذاق.
4. لا تعطي طفلك المشروبات المحلى في قنينة الحليب أبدا.
5. إذا كانت مياه الشرب لا تحتوي على الفلوريد، اسألي طبيب أسنانك عن كيفية التأكد من أن طفلك يحصل على كمية مناسبة منه.
6. تأكدي من أن طفلك يقوم بزيارات منتظمة لطبيب الأسنان، ابدئي من عيد ميلاده الأول.

الليمون يساعد على انقاص الوزن

توصل علماء الطب والنباتات والأغذية، إلى أن الليمون مقوى للمعدة وللقلب، كما أنه يساعد على إنقاص الوزن.

وأشار العلماء إلى أن تناول الليمون مع الماء الفاتر صباحا فيه فوائد كثيرة، منها طرد السموم من المعدة والكبد، وحماية خلايا الجسم وتعزيز أجهزة الدفاع فيه.

وطبقاً لما ورد بجريدة "دنيا الوطن الفلسطينية"، أوضح العلماء أن عصير الليمون يعالج التسمم ويبيد الجراثيم وينشط كرات الدم البيضاء ويهدئ الأعصاب ويقويها ويعالج الصرع والإسهال والروماتيزم والتهاب المفاصل وتعفن الأمعاء والتهابات البروستاتا.

البطيخ يحارب الأورام ويبدد الشحوم

يثير البطيخ اليوم اهتمامًا طبيًا عالميًا، وتتوالى الدراسات والأبحاث التي تشجع على تناوله لقيمته الغذائية، وكثرة محتواه المائي الذي يعطي شعورًا بالإنتعاش، ويساعد على التخلص من شعور التعب والإرهاق في الطقس الحار، كما يسهم في تعويض سوائل الجسم المفقودة.

ويعتبر البطيخ الأحمر Water Melon، نباتًا ذا أغصان ممتدة، ينتج ثمار كروية أو أسطوانية الشكل ذات لون أخضر فاتح أو أخضر غامق، أكثر من 95% من محتوى الرقي ماء والنشويات والقليل من البروتيين والدهون وأملاح معدنية وفيتامين "c-a" ويحتوي على السكر بنسب متباينة.

مفيد للقلب

ويزرع البطيخ في أغلب البلاد العربية، وأفضله الذي يزرع في منطقة الموصل وسامراء، وبحسب دراسات طبية عديدة، فإن البطيخ يحتوي على كمية من مضادات الأكسدة، الحمراء اللون، أكثر مما هو في الطماطم، في حين يصنف ضمن قائمة المنتجات النباتية المفيدة للقلب.

ويعتبر البطيخ مصدرًا ممتازًا لفيتامين سي لأن الحصة الواحدة التي بكمية 160 غرامًا وهي ما تملأ كوبًا بحجم 250 ملليلترًا تحتوي على 25% من حاجة الجسم اليومية لهذا الفيتامين، وهو كذلك مصدر جيد جدًا لفيتامين إيه وفيتامين بي6- أو باريدوكسين وفيتامين بي1- أو الثيامين، لأن الحصة الواحدة منه تحتوي على ما بين 10 الى 11%من حاجة الجسم اليومية لكل من هذه الفيتامينات، وهو أيضا مصدر جيد للبوتاسيوم والمغنسيوم لاحتواء الحصة على حوالى 7 %من حاجة الجسم اليومية إليهما.

يحارب الإلتهابات

ولا يطفئ البطيخ لهيب الحر فقط، بل يطفئ أيضًا لهيب الالتهابات في الجسم، خاصة وان مضادات الأكسدة المتوفرة في البطيخ حينما تدخل الجسم فإنها تعمل على تعطيل ضرر مواد تدعى الجذور الحرة التي تعيث فسادًا حال زيادة تراكمها ونشاطها في الجسم، فهي التي تسهل للكوليسترول أن يترسب داخل جدران الشرايين، بل أيضا ترسخ هذا الترسيب عبر تحويل الكوليسترول إلى شيء يصعب على الجسم انتزاعه من هناك، إضافة إلى أنها مواد تزيد من حدة الالتهابات في المفاصل والقصبات الهوائية، كما وتعمل على إثارة نمو الخلايا السرطانية في مواقع عدة من الجسم.

وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة ونشرت نتائجها في مجلة (رابطة التغذية الأميركية) مسبقًا، أثبتت أن الحصة الغذائية الواحدة من البطيخ تحتوي على 10 ملليغرامات من مادة لايكوبين، أكثر من ضعف ما تحتويه كمية مماثلة من الطماطم وأسهل امتصاصًا، ليس هذا فحسب، بل في جسم الإنسان، فإن تناول البطيخ يرفع نسبة هذه المادة في الدم بمقدار يتجاوز 40 %مما ترفعه كمية مماثلة من الطماطم.

يقلل أعراض الشيخوخة

وقد نصح اتحاد التغذية الألماني بالإكثار من تناول البطيخ صيفا لأنه لا ينعش الجسم فحسب، وإنما يزوده بالعديد من المواد الأساسية التي يفقدها عبر الغدد العرقية، حيث ذكر في تقرير له، أن الدراسات الأخيرة التي أجريت على نساء ورجال ذات أجسام بدينة أثبتت فاعلية البطيخ والشمام على تبديد الشحوم، خصوصًا المتجمعة في منطقتي الردفين والبطن.

ويسهم البطيخ في تقليل نسبة الإصابة بأنواع من السرطان ومشاكل القلب وبعض أعراض الشيخوخة وضعف الانتصاب، كما انه مدر للبول ويحتوي على الفيتامينات المفيدة للقلب من مصادرها الطبيعية، إضافة إلى أنه، على عكس المتوقع، مفيد لتخفيف الوزن، نظرًا لقلة كمية الطاقة في حصته الغذائية. وتتحدث بحوث طبية، عن وجود مادة أخرى ضمن الأحماض الأمينية في كل من اللب واللحاء في البطيخ تدعى سترولين، حيث صنفها بعض العلماء هذه المادة كمثيل طبيعي للفياغرا.

فوائد للبطيخ

– ملين قوي للأمعاء، ويساعد على الهضم، ومقوي للدم، ومفتت لحصوات الكلي.

– يساعد في تخفيف شدة الأمراض الجلدية، كما تفيد بذوره في تخفيض ضغط الدم المرتفع، ويمكن استخدام جذوره في وقف النزيف الدموي.

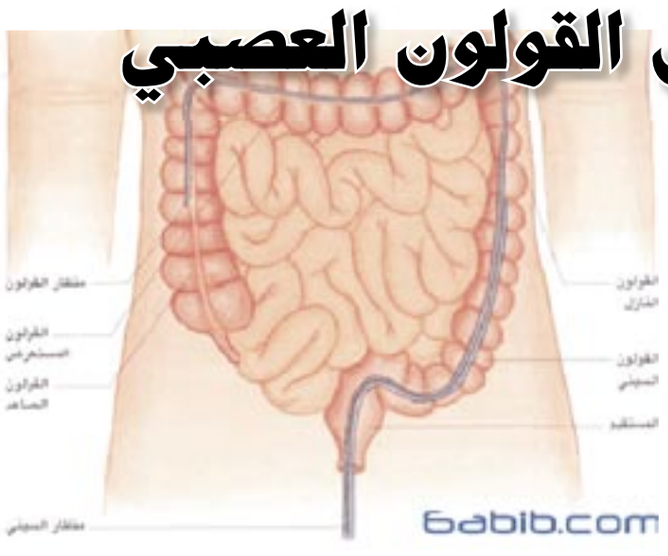
– ملطف على المعدة، ومنشط لإنتاج الطاقة.

– يخفف حالات الإمساك والتهابات الجلد.

– يساعد على إدرار البول، وتنقية الدم، وعلاج أمراض الكلى والنقرس ومرض البواسير.

– له قدرة على تنقية الدم، وعلاج الكلف والبهاق وقشر الرأس.

احذري أعراض القولون العصبي



لست وحدك من يعاني من حالة القولون العصبي فالقولون العصبي يعتبر من المشاكل الصحية واسعة الانتشار بين كثير من الناس حيث تصل نسبة الانتشار ما بين 10 إلى 20 شخص لكل مائة شخص في كل من أمريكا وأوربا وتقل النسبة قليلا في آسيا وأفريقيا.

وحسب إحصاءات الدول الغربية فان النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك .

أما الأعراض فهي:

- ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.
- تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.
- ظهور غازات عبر الفم والشرج.
- انتفاخ بالبطن وأحيانا تقلصات مرئية.
- عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل .