



المغنيسيوم الماغنيسيوم Magnesium Mg

العمر 0 - 6 أشهر
7 - 12 شهر
1 - 3 سنوات
4 - 6 سنوات
7 - 10 سنوات
11 - 14 سنة
15 - 18 سنة

كمية المغنيسيوم الضرورية للجسم يوميا للاثلاث (ملغ)

العمر حسب RDA و USA
0 - 6 أشهر 40
7 - 12 شهر 60
1 - 3 سنوات 80
4 - 6 سنوات 120
7 - 10 سنوات 170
11 - 14 سنة 240
15 - 18 سنة 400

نقص المغنيسيوم:

يؤدي إلى تشنجات في الجهاز العصبي، الشد العضلي، رعشة في الأطراف، تشنجات في الحنجرة، العصبية، الضغط النفسي، الإرهاق، الآلام في المفاصل

الأعراض في تناول المغنيسيوم:

يؤدي إلى الإسهال، المغص، التسمم

مصادر المغنيسيوم:

بذر اليقطين، نخالة الحبوب، بذر دوار الشمس، السمسم، القمح، اللوز، الفستق السوداني، الجوز، الحليب، القرع، السبانخ، الثمن المحفف، البامية، الجبنة، السمك، المشمش المحفف، الدراق المحفف

كمية المغنيسيوم الضرورية للجسم يوميا للذكور (ملغ)

العمر حسب RDA و USA
0 - 6 أشهر 40
7 - 12 شهر 60
1 - 3 سنوات 80
4 - 6 سنوات 120
7 - 10 سنوات 170
11 - 14 سنة 240
15 - 18 سنة 300

عنصر المغنيسيوم هو أحد املاح المعادن، وهو عنصر كيميائي فلزي، عدده الذري 12، وهو رابع أهم المعادن الطبيعية في الجسم. إن 50% من المغنيسيوم موجود في العظام و 49% داخل خلايا الأنسجة و 1% في الدم. يحتاج الجسم إلى 300 ملغ من المغنيسيوم يوميا.

وظائف المغنيسيوم:

- يساعد في استرخاء العضلات المحيطة بالمجاري الدموية لتسهيل عملية انتقال الدم
- لا بد منه لتخليق البروتين
- لا بد منه لكي يعمل الجهاز العصبي بشكل طبيعي
- لا بد منه لتحويل الطعام إلى طاقة
- يرفع لحظوظ الشفاء بعد الاصابات القلبية ويمنع تجلط الدم
- يسهل مشاكل ما قبل الحيض عند النساء
- يساعد في المحافظة على ثبات الضغط عند مرضى السكري
- يرفع نسبة الكوليسترول النافع في الدم ويخفض



الطب والحياة

الطب والحياة

بعيداً عن العقاقير

الصوم يساعدك على علاج السرطان



ولخص الباحثون إلى أن آثار الصوم المتقطع، والخصف المحدود للسعرات الحرارية كانت سريعة النتائج نسبياً وغير دائمة. وتعد هذه هي الدراسة الأولى التي تشير إلى أثر الصوم المتقطع، وليس خفض السعرات فحسب، في خفض احتمالات الإصابة بالسرطان عن طريق تضييق انقسام الخلايا. يذكر أن السرطان ينشأ أساساً عن انقسام الخلايا بمستوى خارج عن سيطرة الجسم.

وتأهب للبقاء على قيد الحياة حيث تصعب على درجة عالية من المقاومة للضغوط أو الدمار. وكانت النتائج التي تم التوصل إليها مؤخراً وتم نشرها حديثاً في مؤتمر الأكاديمية الوطنية للعلوم، تشير إلى أن حرمان الجسم من السعرات الحرارية على غرار ما تقدم، يمكنه أيضاً تحويل علاج السرطان، وقد تم تدمير الخلايا السرطانية بالأدوية ولكن مع نجاة الخلايا السليمة من سلبات العلاج.

شهر رمضان الكريم شهر عزيز على كل مسلم، يلتزم المسلم بصيامه وقيامه كل سنة، فهناك فوائد صحية لهذا الشهر الكريم فالصوم يساهم في علاج الكثير من أمراض الجسم، كأمراض جهاز الهضمي، مثل التهاب المعدة الحاد، وأمراض الكبد، وسوء الهضم، وكذلك في علاج البدانة وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وحقاق الصدر والربو القسبي وغيرها.

وقد توصل علماء إلى أن الصوم لمدة يومين يقي الخلايا السليمة بالجسم من الآثار السامة لعقاقير العلاج الكيميائي، مشيرين في بحثهم إلى أن الإمساك من الطعام ليوومين من شأنه المساعدة على مقاومة السرطان.

ويتطوّر هذا الاكتشاف على تقديم حل لمشكلة طالما تترك أبحاث خبراء محاربة السرطان؛ وهي تكمن في كيفية ضبط العلاج الكيميائي وتقديمه بمزيج من الدقة بحيث يستهدف الخلايا السرطانية ليدهمها دون أن يمس الخلايا السليمة.

ويبدو أن حرمان الخلايا السليمة من الغذاء الذي تحتاج إليه ليدهمها بالحيوية يضعها في حالة استنفار

ويقلل أيضاً من الآلام الناتجة عن تصلب الشرايين. ويعمل الجسم خلال فترة الصيام على حرق الدهون المختزنة بالجسم، ويحولها إلى طاقة، مما يقلل من احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين لدى الأصحاء.

ويؤدي الصوم أيضاً إلى اعتدال لزوجة الدم نتيجة عدم وجود نواتج التمثيل الغذائي، وكذا المغذيات الممنصة من الأمعاء إلى الدم، علاوة على دور الصيام في تنظيم ضغط الدم.

ويحميك من أمراض القلب

أفاد بحث أمريكي جديد بأن الصوم مرة واحدة في الشهر قد يساعد على تفادي الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب. واستندت الدراسة على النمط العيشي لطائفة "البرومونز" التي تقضي شتاتها الدينية صوم يوم الأحد من مطلع كل شهر. ووجد العلماء أن الصوم قلص من فرص الإصابة بأمراض القلب بواقع 40 في المائة، إلا أنهم عادوا وأكدوا أن نتائج الدراسة ليست

سبع فوائد صحية للصوم على صحة الإنسان

أثناء فتره الصيام والتي تمتد من بعد أذان الفجر وحتى أذان المغرب يعتمد الجسم في طاقته وحاجته على لسكر الجلوكوز على وجه الخصوص، إلا أن تلك الوجبة لا تستطع توفير هذه الطاقة والسكر إلا لساعات معدودة بعدها يجد الجسم نفسه مضطراً للاعتماد على الطاقة وسكر الجلوكوز من المواد السكرية والدهنية المخزونة في أنسجه الجسم وبهذه الطريقة يتم حرق السكر والدهون المخزونة وتخلص الجسم من السموم المتركمة ويدهي أن يبدأ الجسم أولاً باستهلاك الخلايا المرصدة أو التالفة أو الهرمة، وبعد الصيام ومع تناول الإفطار تتجدد بناء هذه الخلايا بخلايا جديدة تعطي الجسم قوة ونشاط وحيوية. شهر رمضان فرصة حقيقية لتجديد الشباب وزيادة حيوية وعمل الخلايا وذلك لأن الصوم يؤدي إلى تأثيرين مهمين وهما:



1. أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة منه أثناء فتره الصيام فان من بين هذه المواد المتراكمة

الدهون المتركمة والملصقة بجران الأوعية الدموية فيؤدي ذلك إلى اذابتها تماماً كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأوكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر هذا الدم، وبالتالي تزداد حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتتاخر عنده علامات الشيخوخة

2. انتهاء وتحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة يزيد من عمر وقوة وظائف الجسم المختلفة لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم ببقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه. ويعتبر الصيام علاجاً فعالاً أو مساعداً لكثير من الأمراض ومن بين هذه الأمراض الذي يؤثر في شفاؤها وعلاجها الصوم الأتي:

3. أمراض الحساسية: بعض أمراض الحساسية تزيد بتناول أنواع معينة من الأطعمة بعضها معروف مثل السمك، البيض، الشوكولاته، الحبوب، والبيض الآخر غير معروف. و أثناء الصيام يستريح الجسم من هذه الأطعمة وبالتالي يشعر مرضى الحساسية براحة كبيرة مع الصيام.

4. حب الشباب والبشرة الدهنية والدمامل والبثور والتهاب الثغايا يزداد بالوجبات كثيرة الدهون، وهذه الأمراض تتحسن كثيراً بالصيام.

5. يخفف الصيام من أعراض وعلامات فشل القلب وذلك لأن الصيام يقلل من شرب السوائل ويقلل من تناول الأغذية، إضافة إلى اذابة الدهون من الأوعية الدموية يحسن من عمل القلب وبالتالي يقلل من أعراض مرض القلب عند المصابين به.

6. السمعة أو زيادة الوزن: يعتبر شهر رمضان طبيب تخسيس مجاني وفرصة عظيمة لذوى الوزن الزائد بشرط أن يتم الالتزام بشروط شهر رمضان الصحية كالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة والإقلال من النوم والكسل.

7. يعالج الصوم كثيراً من مشكلات الجهاز الهضمي مثل زيادة الحموضة والقولون العصبي وعسر الهضم وانتفاخات البطن ذلك لأن امتناع الشخص الصائم عن الأكل والشرب طوال فترة الصوم يعطي فرصة لبعض الأعضاء وأغشية الجهاز الهضمي بأن تنقوى وترتد عملها وحيويتها. كما يلعب العامل النفسي دور كبيراً في شفاء بعض علل الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي وذلك نتيجة لما يسببه شهر رمضان من السعادة والبهجة وطمأنينة النفس وهوهو الببال.

لكن هل يجني كل صائم فوائد الصوم الصحية؟

للأسف الشديد فكما أن بعض الصائمين يرحم من الأجر كما أخرج بذلك المصطفى (صلى الله عليه وسلم): ((رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش)) وهم الصائمون الذين لا يصومون عن الغيبة والنميمة وإثارة الفتن واللعن وغش الناس وغيرها من حدود الله عز وجل، فإن هناك أيضاً من الصائمين من يرحم من فوائد شهر رمضان الصحية وهم الذين يسرفون في الأكل أثناء ليل رمضان أو الذين لا يتحركون أثناء نهار رمضان ويقضى كل نهاره في النوم، وهؤلاء يرحمون من فوائد الصوم الصحية لأن جسم الإنسان أثناء النوم لا يحتاج إلى طاقة كبيرة وبالتالي ليس بحاجة أن يحرق المواد الغذائية المخزونة فيه، وبالتالي يخسر هذا الشخص أهم فائدة يعتمد على أساسها الفوائد الأخرى وهي حرق وإذابة المواد السكرية والدهنية والبروتينية المختزنة في الجسم.

استشارات صحية



ماهو نوع الصداع الذي يصيب المرء خلال الايام الاولى من ايام رمضان؟ وماهي أسبابه؟

أنه بداية يجب أن نعلم خلايا المخ بحاجة إلى أوكسجين يصل إليها محمولا بالهيموجلوبين كما أن تلك الخلايا بحاجة لأبسط أنواع السكر وهو الغليكويز بالإضافة لانتظام بعض عمليات الاستقلاب وما يحدث خلال رمضان الكريم، هو أن مستوى السكر ينخفض في الدم بشكل لم يتأقلم عليه الجسم بعد وهذا يسبب صداع ما قبل الإفطار والذي يستند في الساعات القليلة قبل المغرب مباشرة.

أما عن صداع ما بعد الإفطار، بأن سببه الرئيسي أن الصائم يقوم بتناول كميات كبيرة من الأطعمة، مما ينتج عنه ضخ الدم بشكل أكبر في اتجاه الجهاز الهضمي للتعامل مع حدث الإفطار وعليه تنقص نسبياً كمية الدم المخصصة للمخ، وهكذا ينقص الأوكسجين والغليكويز المحمل للدماغ فيحدث الصداع. وقد يحدث الصداع أيضاً لأسباب أخرى منها اختلاف مواعيد النوم بالنسبة لبعض الصائمين الذين يقضون ساعات طويلة أمام شاشات التلفزيون مما يؤثر سلباً على راحة الجسد والمخ ويسبب نوعاً من الإرهاق الشديد المصحوب بصداع شديد بالإضافة إلى إرهاق العين الذي ينتج عن متابعة لأحداث على التلفزيون مما يؤدي أيضاً إلى

أشداد الصداع.

وهناك من هم معادون على تناول بعض المنبهات كالشاي والقهوة وانقطاعها عن مثل هذه المنبهات لفترة طويلة خلال فترة الصيام وبصورة مفاجئة في اليوم الأول يسبب صداعاً الذي هو في حقيقته صداع الحاجة لمثل هذه المنبهات بما فيها من مواد هي مضرّة بالأصل للجهاز العصبي.

كيف نتجنب هذا الصداع؟

وحتى نتجنب هذا الصداع الذي يحدث خلال اليوم الأول من أيام الصيام ما علينا سوى العمل بالتوجيهات التالية التي يؤكد عليها الدكتور جودة وهي ملخصة بالشكل التالي:
- الالتزام بوجبة السحور، لما تحتويه من فائدة كبيرة على صحة الجسم والدماغ التي يكون لديه الغليكويز الكافي.
- محاولة التخلص تدريجياً أو التقليل من المنبهات التي تضر بالجهاز العصبي.
- تجنب السهر ومحاولة النوم الكافي لتجنب إرهاق الجسم والمخ وكذا إرهاق العين.

الماء وصحتك

من المهم أن تفهم بالكامل بأنه لا يوجد بديل للماء في وجبتك اليومية. وفي هذه المقالة سنقدم لك نظرة عامة عن مدى أهمية الماء في صحتك الغذائية.

المياه الغازية، القهوة، العصير، الحليب - لا تصنع ماء

يفترض العديد من الناس بأن تناولهم لمقدار كبير من السوائل خلال اليوم يعوضهم عن الماء، في الحقيقة، تناول السوائل الأخرى لا يحل مكان الماء. بالتأكيد، إذا كان الشخص يشرب كمية معقولة من الحليب قليل الدسم وعصير الفاكهة بشكل يومي فإن ذلك الرجل أو المرأة (أو الطفل) يقوم بعمل شيء صديقه له و لجسمه. على أية حال، هذا لا يعني بأنه يستطيع الاعتناء عن الماء.

عندما يقرر الخبراء أن تناول كمية محددة من الماء في اليوم لكل شخص يعتبر أمراً صحياً، فهذا يعني بأنه يجب أن يتناول هذه الكمية من الماء. أما الأنواع الأخرى من المشروبات التي يمكن أن تعد بديلاً للماء فهي بعض أنواع الشاي الأخضر الخالية من الكافيين. وبعض هذه الأنواع يملك تأثيراً جيداً على الجسم تماماً كما يفعل الماء النقي غير المعالج. بالطبع، هناك بعض الأثرية التي تسبب الأذى للجسم على المدى البعيد إذا لم تستهلك باعتدال. مثل هذه المشروبات تتضمن القهوة، المياه الغازية والأنواع المماثلة من الأثرية الأخرى. في الحقيقة، بسبب التأثيرات المرددة للبول للكافيين ومحتوى الصوديوم العالي في العديد من منتجات المياه الغازية، فإن تناولها يحتم على الشخص استهلاك كمية أكبر من الماء لتعويض عن الخسائر التي تحدثها الجسم بسبب شرب مثل هذه الأثرية. إضافة إلى ذلك، من المقبول جداً أن تزين كوب الماء لإضافة نكهة مختلفة، وهذا يشمل إضافة القليل من الليمون أو الحامض. على أية حال، المبالغة في وضع نكهة للماء الصالح للشرب يمكن أن يقلل من فوائده.

الخل يعالج مشاكل اللثة والأسنان

مفيدة ومغذية ومطهرة. ولخل التفاح فوائد أخرى، حيث يجعل خلايا الجسم وتعزيز مقاومة للكثير من الأمراض لأن تركيبة الخل غنية بالعناصر والسيليكوم والفور.



أكد خبراء التغذية أهمية الخل، حيث استخدمه اليونانيون قديماً كغذاء ودواء لعلاج مشاكل المعدة ومرض الصفراء وللمحاربة من ضرر العقاقير غير الناعمة، ولمشاكل الحطاح، ولتقليل الآم الإنسان ويقوي اللثة.

ويصنع الخل من عدة أنواع من الفاكهة منها العنب والتفاح والشمندر وقصب السكر والتوت والعسل، إلا أن النوع المتعارف عليه هو المصنوع من العنب الأحمر أو الأبيض والتفاح. وللخل المصنوع من التفاح فوائد خاصة، فمن أجل معالجة البرد يشرب علي الريق كوب من الماء بعد وضع ملعقة صغيرة من هذا الخل واخري من العسل، ويساعد كذلك لتطهير الجهاز الهضمي من كل سوء وللحصول علي عناصر

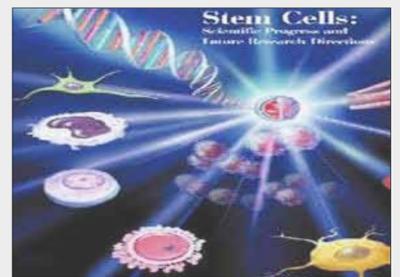
الجديد في الطب

زرع خلايا لفتى مشلول في مستشفى لبناني

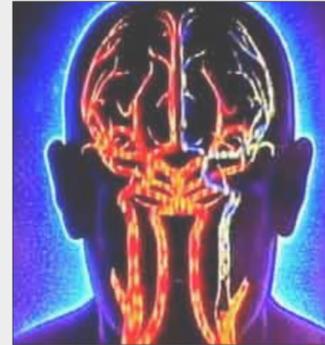
الأعصاب في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي في بيروت، أجرى عملية جراحية هي الأولى من نوعها عالمياً وهي زرع خلايا الجذع لفتى في التاسعة من العمر مشلول الأطراف.

وأشار أطباء إلى أن الفتى كان قد تعرض لضلع ناري منذ حوالي أسبوعين مما أدى إلى قطع النخاع الشوكي الرقبي بين الفقرتين السادسة والسابعة. وأوضح الأطباء أن ما يميز هذا العمل الجراحي عالمياً هو أنه يجري لأول مرة لفتى عمره تسع سنوات مع نخاع شوكي مقطوع، ظهر للجراحين بالعين المجردة أثناء العملية، والفترة الزمنية القصيرة بين وقوع الحادث قبل أسبوعين وتاريخ العملية التي جرى خلالها زرع خلايا الجذع.

أعلن مصدر طبي لبناني أن قسم جراحة الدماغ



طرق علاجية لمنع تصلب الشرايين



أكدت الدراسات الحديثة أن تصلب الشرايين هو أحد أمراض المناعة الذاتية الذي يسبب الجهاز العصبي المركزي مسبباً تلفاً في الأعصاب يزيد مع الوقت. ولم يكتشف علاج لتصلب الشرايين حتى الآن، ولكن توجد بعض الطرق العلاجية التي قد تخفف من أعراض المرض. وتعددت طرق علاج المرض أهمها تناول أدوية الجهاز المناعي، والأدوية التي تحتوي على إنترفرون، وتناول أدوية تقلل حدوث تشنجات عضلية، كما يمكن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب في بعض الحالات، وأوصت المكتبة بتابع برنامج رياضي منتظم بعد تشخيص المرض على الفور، ولكن يجب عدم اتخاذ أي أدوية دون استشارة الطبيب.

تطوير "قلب مخبري" من أجساد الفئران

أعلن فريق طبي أمريكي أنه بات قريباً من التوصل لخلق قلب مخبري، قد يكون بديلاً واعداً لمرضى القلب، في حال نجحت الأبحاث الجديدة على فئران المختبر.

ونجح فريق من الباحثين في جامعة مينيسوتا في خلق قلب ينبض، مستخدمين الجزء الخارجي للقلب فأر وقاموا بحقنه بخلايا قلب فأر آخر. وبدلاً من صنع قلب من العدم والذي كان دوماً مثار نقاش في قضية خلايا المنشأ، فإن هذه التقنية الجديدة تعتمد في الأساس على العمل على قلب موجود أصلاً وإعادة بنائه من الداخل. وفي حال نجاح الاختبارات على فئران المختبر فإن المرحلة المقبلة ستشهد تجربة مماثلة على قلوب البشر لتحل هذه القلوب المعدلة لتكون بديلاً لمرضى القلب المزمن المهدد حياتهم. وقالت الطبيبة دوريس تايلور مديرة مركز ترميم القلب ورئيسة هذه الدراسة: "أخذنا قلب فأر واستخدمنا الصابون لغسل خلايا القلب" لافتة إلى أن هذه العملية تبدأ بنزع قلب من فأر ميت ليتم تعليقه بالمقلوب وغسله عدة مرات ليصفي بالكامل من كافة الرواسب حتى يصبح "أبيض أشبه بقلب من الجيلاتين"، وأضافت تايلور أن عملية بناء هذا الجسم تبدأ بحقنه بخلايا من قلب جديد، وفي مثل هذه الحالة، يحقن من خلايا فأر مختبر مولود حديثاً، ومن ثم يتم استخدام منظم ضربات القلب الاصطناعي لمساعدته في تعلم كيفية ضخ الدم، لينمو إلى قلب يمكنه ضخ الدم وبالتالي إعادة بناء الأجزاء الداخلية منه.

