



المشي حافياً يفيد صحة الإنسان

وأكد أن ملامسة القدمين الحافيتين الأرض غير المستوية ينشط بعض النقاط الموجودة في أسفل القدمين وخصوصاً تلك المسؤولة عن عمل بعض الأعضاء والعضلات التي لا تتحرك عادة أثناء استخدام الأحذية.

وأوضحت الدراسة أن سكان الدول الذين لا يرتدون الأحذية كثيراً تظهر لديهم أقدام مسطحة أقل من الشعوب التي تعودت على استخدام الأحذية بشكل مستمر.

يذكر أن ظاهرة جديدة بدأت تسجل في الكثير من المدن الأوروبية وهي إقامة حدائق عامة لممارسة المشي دون أحذية مزودة بامكان خاصة لوضع الأحذية خلال ممارسة هذه الرياضة.

لإبراهيم / متابعة:

نصحت دراسة صحية تشيكية بالمشي حافياً بين فترة وأخرى لما في ذلك من فائدة جسدية ونفسية للإنسان.

وأشار الدكتور فرانتشيسكو بيتسيك من المركز الصحي التشيكي للتشخيص وعلاج الجهاز الحركي الذي أعد الدراسة، إلى أن مختلف التجارب التي أجريت أكدت أهمية التخلي عن الأحذية بين فترة وأخرى عندما يسمح الوسط الطبيعي بذلك لكنه نبه إلى أهمية اختيار المكان المناسب لممارسة هذا المشي لأن الأرض غير المستوية أفضل للمشى من السير على أرض مستوية وصلبة لافتاً لضرورة تجنب إثقال العضلات التي لا تتحرك عادة.



الطب والحياة

الزبادي يقضي على مشاكل القولون ودهون البطن ويحمي الأسنان من التسوس

الربو وتساعد الجسم على التخلص من السموم كما تمنع الطعام من التعفن في الأمعاء بالإضافة لمساعدتها للجسم على إنتاج فيتامين «ك» وعلى تنشيط الجهاز المناعي، خاصة عند الرضع فمن المعروف علمياً أن قلة البكتيريا النافعة تؤدي إلى حدوث ربو شعبي وأعراض الحساسية.

وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الزبادي يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية وله فائدة غذائية قيمة في شهر رمضان لاحتوائه على فيتامينات «أ، ب، ج، د» ومواد بروتينية عالية القيمة إلى جانب الألياف المعدنية.

هناك أنواع من الأغذية تعرف بفائدتها للجهاز الهضمي ولصحة الجسم بصفة عامة منها الزبادي واللبن الرائب والفول النابت والحلبة المبرعمة والخرشوف والكرث والبصل، حيث أن هذه المواد تساعد على تنشيط البكتيريا النافعة الموجودة بالأمعاء وتسهل نموها وتكاثرها، هذه البكتيريا النافعة هي صاحبة الفضل في تقليل فترات الإسهال ومضاعفاته.

وتساعد هذه البكتيريا على علاج حساسية الطعام ومنع تسلسل المواد المسببة للحساسية من الأمعاء إلى الدم، وبذلك تساعد على الإقلال من نوبات الحساسية وتقي الطفل من

إعداد / هبة الصوي

مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، كما يساعد على إنتاج مادة «الانترفيرون» المضادة للفيروسات وأمراض الكبد، فضلاً عن احتوائه على ما لا يقل عن سبع مواد لها تأثيرات المضادات الحيوية المعروفة من حيث الفعالية

الزبادي ينشط الجهاز الهضمي في هذا الجانب أشارت الدكتورة سامية الحفناوي اختصاصية تغذية مصرية، إلى أن الزبادي يقوي الجسم على الصيام، لأنه يزوده بالبروتين وأيضاً بعض الدهون ومجموعة من المعادن



تمت إضافة نوع من أنواع البكتيريا الحيوية وتسمى «اللاكتوباسيلس رامنوسوس» وهي إحدى سلالات بكتيريا البروبيوتيك لمنتجات الألبان، مثل الزبادي واللبن الرائب واللبن، وقد وجد أن لهذه البكتيريا النافعة تأثيراً مبطناً وقائلاً للبكتيريا المرضية المسببة لتسوس الأسنان وأمراض اللثة.

الموجودة بالزبادي تعمل على راحة القولون، مشيراً إلى ضرورة تقسيم الوجبات إلى أربع أو خمس وجبات صغيرة. ونصح الدكتور رضا الذين يعانون من قلة الأنزيمات الهاضمة بأخذ أحد المستخلصات أو الإنزيمات الهاضمة في وسط الوجبات لتسهيل عملية الهضم وبخاصة الوجبات الدسمة. وأوصى مرضى القولون بنزع قشور البقوليات لأنها أكثر شيء يزعج القولون بما تسببه من انتفاخات وغازات.

«الأهرام» المصرية، أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو «الكرش» وذلك لاحتوائه على سلالات بكتيريا «اللاكتوباسيلس المعوية المفيدة».

وأضافت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل أكبر مما يفقده من يتبعون نظاماً غذائياً منخفض السعرات، مشيرة إلى أن الباحثون اكتشفوا من قبل أن الزبادي يحتوي على أكثر من 4001 حمض دهني تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري.

القضاء على الكرش

كشفت الدكتورة شيرين إسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصة الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم «الكرش».

وأكدت دكتورة شيرين بحسب ما أورده صحيفة

دفاعي يؤدي إلى وقف عملية ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين خاصة التي تغذي القلب والمخ.

وتنصح الدكتورة سامية بتناول الزبادي في السحور لقيمته الغذائية ولاحوائه على مواد دهنية تسهل الهضم، كما أنه يقضي على البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم

ضد الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمي.

وأضافت الدكتورة الحفناوي أن الزبادي مهين للأعصاب ويعالج الأرق وأيضاً المغص ويؤخر ظهور الشيخوخة، لأنه يعمل على زيادة مقاومة الجسم وعدم الإصابة بالحملات والأمراض المعدية وإعادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية، وذلك باقامة خط

تحضير الشاي في المنزل أكثر صحة



واحد.

وأكد الكيميائي شيمي لي المسئول عن الدراسة، «هناك ثغرة كبيرة بين مفهوم أن استهلاك الشاي صحي وكمية المواد الغذائية الصحية «البوليفينول» الموجودة في الشاي المعبأ بزجاجات. فقد وجدنا في تحليلنا أن الشاي المعبأ يحتوي على كميات قليلة جداً من تلك المواد».

وأوضح أن هذه الزجاجات تحتوي على كميات كبيرة من السكر الذي قد يحاول المستهلك الواعي تفاديها، وتبين خلال تحليل 6 أنواع من الشاي المعبأ في زجاجات وبيع في المتاجر أنها تحتوي بين 3 و 81 ميلليجرام من البوليفينول في الزجاجات الواحدة، بينما يحتوي فنجان واحد من الشاي الأخضر أو الأسود المحضر منزلياً على كميات تتراوح بين 50 و 150 ميلليجراماً من هذه المواد.

واشنطن / متابعة:

أفاد باحثون أمريكيون بأنه من الأفضل تحضير الشاي منزلياً بدلاً من تناول تلك الأنواع المختلفة المعبأة في زجاجات وتحمل إشارات بأنها غنية بمضادات الأكسدة المفيدة للصحة، إذ أن الكوب المنزلي أغنى بهذه المواد.

وذكر موقع «لايف ساينس» الأمريكي أن الباحثين في شركة «ولجين» للتكنولوجيا الحيوية، وجدوا أن الكثير من الشاي الشائع المعبأ في زجاجات يحتوي على كميات من مضادات الأكسدة أقل من تلك الموجودة في كوب الشاي الأخضر أو الأسود الذي يحضر في المنزل. وأشاروا إلى أن بعض تلك الزجاجات تحتوي على كميات ضئيلة جداً من هذه المواد بحيث يتعين على الشخص تناول 20 زجاجة للحصول على الكمية المناسبة من مضادات الأكسدة الموجودة في كوب منزلي

حماية الأسنان من التسوس كما أكدت دراسة مهمة بالمركز القومي للبحوث التأثير الفعال لبعض منتجات الألبان المحتوية على البكتيريا النافعة، مثل الزبادي واللبن الرائب في القضاء على تسوس الأسنان وبعض التهابات اللثة.

وفي هذا الصدد، أشارت الدكتورة نايرة شاكر أستاذة ميكروبيولوجي الأغذية بالمركز وأحد أعضاء الفريق البحثي الذي يضم كلا من الدكتور محمد أبو اليزيد ومحمد زعزوع وبلال صالح بقسم طب الأسنان. أخذ عينة من طبقة البلاك الموجودة على الأسنان من فم مريض لديه نسبة تسوس عالية، وتمت زراعة هذه العينة وعزل كل من البكتيريا العنقودية المنحورة المسببة لتسوس الأسنان والبكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتحديد العدد البكتيري لها.

حماية الأسنان من التسوس

كما أكدت دراسة مهمة بالمركز القومي للبحوث التأثير الفعال لبعض منتجات الألبان المحتوية على البكتيريا النافعة، مثل الزبادي واللبن الرائب في القضاء على تسوس الأسنان وبعض التهابات اللثة.

وفي هذا الصدد، أشارت الدكتورة نايرة شاكر أستاذة ميكروبيولوجي الأغذية بالمركز وأحد أعضاء الفريق البحثي الذي يضم كلا من الدكتور محمد أبو اليزيد ومحمد زعزوع وبلال صالح بقسم طب الأسنان. أخذ عينة من طبقة البلاك الموجودة على الأسنان من فم مريض لديه نسبة تسوس عالية، وتمت زراعة هذه العينة وعزل كل من البكتيريا العنقودية المنحورة المسببة لتسوس الأسنان والبكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتحديد العدد البكتيري لها.

معالجة مشاكل القولون

أكد الدكتور طارق رضا استشاري التغذية على ضرورة تناول الزبادي بكثرة لأن البكتيريا



حليب الأم له دور مهم في معالجة (حب الشباب) التي يعاني منها الملايين في العالم



ملاحظة:

«إضافة حمض اللوريك إلى جزيئات النانو الذهبية يمنع تكثر الأحماض أو تشكلها، مما يساعد على تحديد البكتيريا التي تسبب البثور الذهبية في الوجوه».

* لقد من الله على الإنسان نعم لا تحصى واحدى هذه النعم التي لا غنى عنها : (حليب الأم).. فهو: - لتعرف على أهمية فوائد حليب الأم الأخرى .. فهو: - محفوظ بصورة طبيعية وينفسس درجة حرارة الجسم -وخال من الجراثيم المرضية (معقم وغير ملوث). -ذو قيمة غذائية ومناعية عالية. -زائر بالبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية. -شامل للعناصر الغذائية الضرورية. -ضليل المخاطر. -غني بالعناصر الغذائية الضرورية والأجسام المضادة للالتهاب. -يحتوي على البروتين. -يوجد فيه حمض التاورين وهو من أهم الأحماض الأمينية الخاصة لنمو الدماغ وما يحتويه حليب الأم أكثر حليب البقر بمقدار (30 - 40) ضعفاً. -يحمي الأم من الإصابة بسرطانات الثدي والمبيض.

أظهرت دراسة جديدة قام بها عدد من العلماء الأمريكيين أن عقارا مصنعا من مستخلصات حليب الأم وزيت جوز الهند مفيد في علاج حب الشباب. الدراسة تبين أن كريمات الوجه التي تحتوي على حمض « اللوريك » المستخدمة في علاجات حب الشباب موجودة أيضاً في حليب الأم وجوز الهند بشكل طبيعي لاحتوائها على لوريك أسيد (Lauric-Acid)، وقد تبين لهم أن العلاج ليس له آثار جانبية خلافاً للعلاجات المتوفرة في الأسواق والتي قد ينجم عن استخدامها احمرار ومظاهر حرق في الوجه، وهم يأملون التوصل إلى نتائج مرضية في القريب العاجل ما يمكن من معالجة الملايين، علماً بأن استخدام هذه المادة تمكنه من تقادي الحصول على الموافقات اللازمة لإجراء التجارب والاختبارات على البشر لأن المنتج مصنع من مكونات طبيعية موافق عليها أصلاً. وكلنا يعرف أن حب الشباب يصيب أكثر من 85 % من المراهقين في العالم ويعاني من هذه الحالة أكثر من 40 مليون شخص في أمريكا، ولأدوية حب الشباب التقليدية عوارض جانبية غير مستحبة مثل الشعور بحرق في الوجه واحمرار.

إعداد / دنيا هاني



تجنبوا الإرهاق لأنه يهدد الصحة ويسبب أمراضاً مختلفة بدءاً من الصداع وانتهاء بالنوبة القلبية