

إنغال وجبة الإفطار يؤدي إلى مزيد من الدهون

من إجمالي سرعاتهم الحرارية اللازمة بالإضافة إلى حصة وفيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة مثل 58% من فيتامين «ب» و42% من فيتامين «ب12» ونحو 41% من فيتامين «أ».

كما وجد أن الأشخاص الذين يغفلون وجبة الإفطار يستهلكون سرعات حرارية أقل بواقع 40% من الحلو و55% من المشروبات الغازية و45% من الخضروات والفاكهة بالمقارنة بالأشخاص الذين انتظموا في تناول وجبة الإفطار 30%.

حذرت دراسة طبية من أن الأشخاص الذين يغفلون وجبة الإفطار المهمة هم الأكثر عرضة لاكتساب مزيد من الوزن والدهون وعادات غذائية سلبية.

فقد وجد الباحثون بالمعهد الأمريكي لعلوم التغذية أن نسبة كبيرة من الشباب الأمريكي يغفلون تناول وجبة الإفطار المهمة بالإضافة إلى تناول العديد من العناصر الغذائية المهمة في نظامهم الغذائي اليومي.

وقد كشفت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يحصلون على نحو 17%.



الطب والحياة



لأنه يطرد سموم الجسم..

مزيلات العرق خطر يهدد بالإصابة بسرطان الثدي

هل تعرف عزيزي القارئ أن العرق رغم أنه مزعج في أحيان كثيرة ولكنه صحي باعتباره يسهم

في طرد المواد السامة من الجسم، الأمر الذي ينظم حرارة جسم الإنسان، ويحتوي العرق على مواد قاتلة للبكتيريا تمنع العدوى، وكذلك يكون الجلد الجاف الذي لا يعرق أكثر عرضة للعدوى.

وهناك بعض الممارسات التي حذرنا منها الأطباء، لتجنب الإصابة بسرطان الثدي ومنها ما أفادت

به دراسة حديثة، أن الإكثار من استخدام مزيلات العرق خاصة بين السيدات قد يزيد من فرص

إصابتهم بسرطان الثدي، حيث تحتوي هذه المزيلات على مواد كيميائية للحفاظ على صلاحية هذه

المنتجات لأطول فترة ممكنة وتعرف باسم "بارابين" يشبه تأثيرها تأثير هرمون "الأستروجين" أحد

المسببات في زيادة فرص الإصابة ببعض أنواع سرطان الثدي.

مرورة رزق

ولوحظ أن بعض أنواع سرطان الثدي تتكون في المناطق القريبة من الإبط، حيث يرتفع فيها تركيز ترسبات مزيلات العرق. وتشير الأبحاث الحديثة إلى وجود نحو 99% من هذه المواد الكيميائية في أنسجة الثدي والعينات التي يتم أخذها منه خاصة بين السيدات اللاتي يعانين من سرطان الثدي.

يأتي ذلك في الوقت الذي تؤكد فيه كبرى شركات تصنيع مزيلات العرق توقعها عن الاستعانة بهذه المواد الكيميائية في تصنيع مزيلات العرق، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

كما أكد باحثون من جامعة كيب، أن هناك علاقة بين استخدام المواد المتصلة للثدي وجود نسب عالية من الألمنيوم في منطقة الإبط أكثر المزيلات لرائحة العرق تحت الإبط والإصابة بأمراض سرطان الثدي.

واكتشف علماء من خلال دراسة حالة 17 مريضة خضعن لعمليات استئصال للثدي وجود نسب عالية من الألمنيوم في منطقة الإبط أكثر من وجودها في أي مكان آخر. وذكر العلماء وجود إصابات أكبر في منطقة الإبط أكثر من أي مكان آخر.

وأشار الدكتور كريست أكسلي من جامعة كيب، إلى أن الإكثار من المواد المطهرة المزيلات لرائحة العرق والتي تستخدم الألمنيوم التي ثبت أنها مادة لها صلة بالإصابات السرطانية في الماضي.

وأفادت دراسة أخرى بأن أكثر من 200 من المنتجات التي تدخل في صنعها مواد كيميائية تسبب سرطان الثدي، مشيرة إلى أن التجارب التي أجريت على الحيوانات، أثبتت أن الشامبو أو محلول غسل الشعر وبعض المكولات التي تدخل في إعدادها مواد كيميائية، مثل البطاطا المقلية تؤدي إلى هذا المرض.

وأوضح الباحثون أن 73 من هذه المواد الكيميائية إما موجودة في منتجات استهلاكية أو أطعمة ملوثة، مشيرين إلى أن 20 منها موجودة في المواد التي تصاف إلى الطعام، و35 في الهواء الملوث الذي نستنشق، مؤكداً أن هذه المواد الكيميائية، تزيد من خطر الإصابة بالعدوى السرطانية عند النساء.

التعرق رد فعل طبيعي للجسم

وقد جاءت دراسة طبية تشيكية حديثة أن جسم الإنسان يحتوي على أكثر من 2.5 مليون غدة تعرق غير أنها تعمل بشكل مختلف عن بعضها

وأن النساء يعترقن أقل من الرجال رغم أنهن يمتلكن عدداً أكبر من هذه الغدد.

وأشارت الدراسة التي أعدها مختصون في المعهد الصحي في براغ، إلى أنه في حال شرب الرجل والمرأة نفس الكمية من السوائل وتعرضا لجهود عضلي متساو فإن المرأة تعترق خلال الساعة 0,75 لتر بمعدل وسطي في حين يعترق الرجل 1,12 لتر مرجحة السبب لكون النساء لديهن تنظيم أفضل للطاقة من الرجال.

وأوضحت الدراسة أن التعرق هو رد فعل طبيعي للجسم وبالتالي فإن مجرد التعرق أكثر من الآخرين لا يعني وجود حالة مرضية أما في حال التعرق بدون سبب فإن ذلك يعتبر مؤشراً على وجود إشكال صحي، مشيرة إلى أن التعرق يعتبر مرضياً عندما تقوم الغدد العرقية في الجسم بإفراز العرق بشكل أكبر من الكمية التي يحتاجها.

وبينت الدراسة أن زيادة التعرق هو أمر خلقي لذا فإن إمكانيات الوقاية منه تعتبر معقدة عملياً لكن لا يعني عدم إمكانية فعل أي شيء للحد من مرض التعرق الزائد.

ونصحت الدراسة باستخدام المواد التي تحتوي على كلور الألمونيوم لأنه يحد من التعرق كما يمكن وصف أدوية تؤثر على عمل المسئول عن تنظيم درجات حرارة الجسم وعادة ما تكون من النوع المضاد للكابية أو المهدئات كما يمكن أخذ حقن البوتوكس التي تضرب في الأمكنة المصابة لأن البوتوكس يسد الأعصاب التي تحرض على التعرق.

العرق والخصوبة

توصلت دراسة حديثة إلى أن رائحة العرق الصادرة من إبط المرأة تترك تأثيراً مذهباً على الرجال.

وأوضحت الدراسة أن هذا البحث هو أول بحث يقدم دليلاً مباشراً على أن مؤشرات الإباضة الأنثوية التي يمكن التقاطها عبر حاسة الشم قد تؤثر على ردات الفعل البيولوجية عند الرجال، مؤكدة أن رائحة الهرمونات الأنثوية تثير الرغبة الجنسية عند الرجال.

وأشار العالمان ساول ميلر وجون مانر في مجال علم النفس بجامعة فلوريدا، إلى أنهما أجريا اختباراً طلبا فيه من امرأة ارتداء قمصان خلال 3 مراحل من دورتها الشهرية. وطلب من بعض المشاركين الرجال في

الاختبار شمم القمصان التي ارتدتها المرأة فيما شمم آخرون قميصاً لم يرتديه أحد.

وعمد الباحثان إلى تحليل عينات من اللعاب لمعرفة نسبة هرمون "التوستيرون" عند الرجال أخذت قبل وبعد شمم القمصان، وتبين أن مستويات "التوستيرون" الأعلى كانت عند الرجال الذين شمو القميص الذي ارتدته المرأة في فترة الإباضة، كما طلب من المشاركين اختيار القميص الأكثر مصدراً للمتعة فوقع الخيار على القميص عينه.

وأكد الباحثان أن نتائج هذه الدراسة التي نشرت في مجلة "علم النفس"، تشير إلى أن ردة الفعل البيولوجية هذه قد تعزز رغبة الرجل بالتودد إلى المرأة.

كما أكدت دراسة أمريكية أخرى، أن رائحة العرق الصادرة من إبط الرجال تشجع السيدات بالهدوء والاسترخاء، كما أنها تؤدي لتحسين الخصوبة لدى السيدات.

وأشار جورج برتي الذي قاد هذه الدراسة، إلى أن إبط الرجال يحتوي على فيرمونات نشطة فيزيائياً تستطيع تغيير السلوك والتأثير في المخ.

وقام برتي بتعريض متطوعات لفيرمونات مركزة مأخوذة من عرق إبط رجل، لمدة ست ساعات وتم قياس تأثيرها على دورة الطمث لدى السيدات.



وأظهرت النتائج أن النساء قد انضبط ميزان مزاجهم وتمتعوا بالهدوء والاسترخاء لمدة 6 ساعات، كما بينت أن هناك شيء ما في العرق يصفي مزاج النساء ويساعدهن على عدم الشعور بالقلق، كما أظهر تحليل الدم ارتفاعاً في معدلات إنتاج هرمون "اللوتينينج" الذي يتدفق قبل الإباضة "خروج البويضات من الرحم".

ومن المعروف أن المخ يطلق هرموناً لإفراز مادة "اللوتين" في نبضات أو دفعات وتزيد هذه الإفرازات وتتعاقد بشكل أسرع عند المرأة عندما تقترب فترة التبويض وعندما شممت المتطوعات فرمونات إبط الرجال سارعت هذه الرائحة بوصول الدفعة الثانية أو النبضة الثانية من "اللوتين"، الذي يعني تسريع فترة التبويض عند السيدات، وأضافوا إنهن شعرن بانخفاض التوتر والاسترخاء بعد شمم هذه الرائحة.

ويؤكد خبراء الصحة العامة أن التعرق يساعد في تحسين التنفس، فمن يعرق قليلاً يتمتع بنشاط إفرازي ضعيف للغدد الدرقية في العين والغدد اللعابية في الفم وقد يعاني من مشاكل في التنفس عند قيامه بنشاط رياضي مرهق كمارسة الرياضة، وعلى العكس يقي التعرق

وأفراز اللعاب أثناء ممارسة الرياضة من الربو.

وأشار الباحثون في جامعة ميتشيجن الأمريكية، إلى أنها المرة الأولى التي يتم من خلالها تحديد علاقة بين درجة إفراز اللعاب والعرق من جهة واحتمال التعرض لنوبات من الربو الناجم من التعب من جهة أخرى.

(24) نصيحة طبية مهمة

خلایا الجسم ، ويخفف من امكانية حدوث السرطان.

16. تناول السمك مرة في الاسبوع : على الرغم من ان الاختصاصيين يوصون بتناول حصص تين من السمك اسبوعياً ، الا ان تناول حصة واحدة يمكن ان تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية ، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ .
17. التوقف عن قضم الاظافر : هذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان مما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس وقد تؤدي لتمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب القرحة والالتهابات .
18. الاكثار من تناول الاعشاب : تناول الاعشاب الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب .
19. الاستمتاع بالاجازة : اغتنم فرصة الاجازة وحاول اعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عيادة اسبوع كامل من العمل .
20. تناول قطعيتين من الشوكولاته يوميا : حيث يؤكد الخبراء ان الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج .
21. لا لتحمل الاغراض الثقيلة : ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري او على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي .
22. الانتباه للون اللسان : يمكن للون اللسان ان يكون مؤشراً لمشكلات صحية لذا احرص على لونه واكتسابه لاي لون مختلف ، فاللون الابيض يدل على ضعف في جهاز المناعة واللون الاصفر يدل على الافراط في الطعام والشراب والاحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشراً على الاجهاد النفسي .
23. التنزه خارج المنزل : التغيير والخروج عن الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكئاب اذ يجب اعداد برنامج للتنزه خارج المنزل وزيارة الاهل والأصدقاء .
24. نظافة الملابس : قد لا ترى العين المجردة ما تحمل الميكروبات ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الإصابة بآي جراثيم وميكروبات خفيفة خاصة مع حرارة الطقس وارتفاع حرارة الشمس .



كل الحرص عند شراء النظارات للتأكد من نوعيتها الجيدة .

11. احرص على متابعة نوع الشامة على الجلد : تشير الأبحاث إلى أن القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة 13% وان الحرص في ملاحظتها يجنب الإصابة بالسرطان .
12. نظافة الأسنان : احرص على تقادي تربية فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث ان الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة 67% .
13. النوم بشكل افضل : تناول الاشكال لمكافحة الارق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية ..
14. الاستعاضة بالخيز الاسمر عن الابيض : الخيز الاسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية ، وبالتالي فهو اكثر قدرة على الاشباع ، كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم .
15. شرب الشاي الاخضر : ينصح بتناول كوب من الشاي الاخضر يوميا والذي يمنع التاكسد في

1. دع القهوة تبرد : لا تشرب القهوة او اي شراب ساخن ، فقد يزيد هذا من خطر الإصابة بسرطان الفم او المري ، بل ينصح بترك الفنجان يبرد قليلاً .
2. مضغ الخضار جيدا : ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيميائية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط .
3. المشي يوميا : المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بمرض السرطان بنسبة 18% ويساعد على التخلص من 3 كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم .
4. الاكثار من تناول اللوز : يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفترقها النظام الغذائي اليومي .
5. إضافة الزرقة على القهوة : ضع نصف ملعقة صغيرة من الزرقة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بكفاءة اكتر .
6. لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من اخذ الوقت عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .
7. امتنع العلكة (اللبان) بين الوجبات : ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من اعراض حموضة المعدة .
8. حصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية فبالامكان ان تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70% .
9. الاستعاضة بالعسل عن السكر : عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل عن السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .
10. اختيار جيد للنظارة الشمسية : يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للإصابة باعتام عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة . لذا احرص