

انتبه.. الحلوى قد تفقدك الذاكرة

خلص علماء ألمان إلى أن تناول كميات كبيرة من السكريات قد يتسبب في تدمير خلايا المخ مما يقلل نسبة تركيز الإنسان بشكل ملحوظ ويجعله عرضة للإصابة بفقدان الذاكرة والخرف.

ورغم أن دراسات سابقة أثبتت فاعلية تناول الأطعمة السكرية في محاربة السمنة، إلا أن الدراسة الحديثة التي أجراها فريق من جامعة شارتيه الألمانية، ونشرت نتائجها صحيفة "ديلي ميل" كشفت أن اتباع نظام غذائي يعتمد على السكريات له مخاطر صحية أكبر، حيث يعرض الشخص للنسيان وفقدان الذاكرة في بعض الأحيان. وشملت الدراسة 141 شخصا من غير المصابين بمرض السكري، أو حتى مقدماته ولا يعانون من ضعف تحمل الجلوكوز، وكشفت النتائج

أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الجلوكوز في الدم، حققوا نتائج جيدة عند الخضوع لاختبارات الذاكرة، بينما عانى الأشخاص أصحاب مستويات الجلوكوز العالية من ضعف الذاكرة وتدهور وظائف الإدراك.

يذكر أن البريطانيين يستهلكون نحو 15 ملعقة صغيرة من السكر يوميا لما تحتويه أطعمتهم من كميات كبيرة من السكر مخبأة في العصائر والوجبات السريعة والزيادة بالفواكه.

وينصح خبراء التغذية حاليا باستبعاد العصائر والمشروبات الغازية من وجبة العشاء لما تحويه من نسبة عالية من السكريات، واستبدالها بكأس من الحليب أو الماء لصحة أفضل.



تناول الماء بكثرة أثناء السحور لا يحمي من العطش

واخفاض كفاءة جهاز المناعة والإصابة بالربو الشعبي والعقم في الذكور.

كما أنها تحتوي على النحاس المقوي للقلب والفسفور المفيد للعمليات العقلية واليوثاسيوم الذي يساعد على عمليات التمثيل الغذائي ويقاوم الاكتئاب والتزلج والمغنسيوم وفيتامين "سي" و"بي"، بالإضافة إلى الصوديوم والكالسيوم وحمض الفوليك وغيرها من العناصر.

وأضاف بدران أن "البيتا جلوكان" الموجود بشورية عيش الغراب يساعد مرضى حساسية الأنف على التحسن وبالتالي فهو مفيد 20% من المواطنين المصريين و 25% من أطفال العالم الذين تنتشر بينهم حساسية الأنف المسببة للعطش والاحتقان والسيلان وانسداد الأنف والصداق وتسرب إفرازات الأنف ويؤدي إهمالها إلى الإصابة بحساسية الصدر.

كبيبة من السكر، لأن السكريات تزيد من الإحساس بالعطش، كما أنها تسبب أضرارا صحية وحساسية خاصة لدى الأطفال ويمكن استبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه ولكن يحذر من الإكثار من هذه العصائر أو المياه الغازية لأنها تؤثر بشدة على المعدة وتقلل من كفاءة الهضم وتحدث بعض الاضطرابات الهضمية، لذلك لا بد من الاعتدال في كل شيء، كما ورد بجريدة الأهرام.

وأكدت أن الصائم يستطيع باتباعه نظاماً غذائياً صحياً تحمل العطش أثناء ساعات النهار، وهذا النظام يعتمد على عدم تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل خاصة في وجبات السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

إلى ذلك أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن الإفطار بالماء البارد يسبب الشعور بمزيد من العطش، كما أن الإكثار من تناول المشروبات المثلجة في رمضان لا يحل مشكلة

يشد شعور الصائم في شهر رمضان المبارك بالعطش مع دخوله فصل الصيف إذ يمتد الصيام إلى أكثر من 14 ساعة في اليوم فيستمر الجسم في فقد الماء على مدار تلك الساعات ليصل إلى الإفطار وهو في حاجة ماسة لتعويض فوري وكاف لما فقدته الأنسجة من سوائل.

كتب / مروة رزق

يؤدي إلى ضعف الهضم، كذلك دفع الماء للطعام أثناء الأكل طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم، وللحصول على هضم جيد يجب مضغ الطعام جيدا.

وتنصح سامي بتناول الخضراوات والفواكه

(10) فوائد صحية للصيام

إعداد/ المنوعات



الصيام هو أحد أركان الإسلام فرضه الله عز وجل على المسلمين خلال شهر رمضان، لكن على الرغم من ذلك، يجهل العديد من الأشخاص الفوائد الصحية المذهلة للصيام، فالصيام ممارسة صحية فعالة، إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح. فالصيام يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم، ويقلل من نسبة السكريات في الدم، كما يعمل على خفض تخزين الدهون. وبالإضافة إلى ذلك، يعزز الصيام العادات الغذائية الصحية، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة. واليك أهم 10 فوائد صحية يمكنك الاستفادة منها أثناء الصيام.

إزالة السموم

الأطعمة المصنعة مسبقا تحتوي على العديد من المواد الحافظة والإضافات. تلك الإضافات تتحول إلى سموم داخل الجسم. العديد من تلك السموم يتم تخزينها داخل دهون الجسم، وأثناء الصيام يتم حرق تلك الدهون، خاصة عند الصيام لمدة أطول. فيساعد ذلك على التخلص من السموم من خلال الكبد والكلى وباقي أعضاء الجسم المسؤولة عن التخلص من السموم.

راحة الجهاز الهضمي

أثناء الصيام، يحظى الجهاز الهضمي بفترة من الراحة. فتستمر الوظائف الفسيولوجية الطبيعية وخاصة إفراز العصارات الهضمية، لكن مع معدل أقل. وتلك الممارسات تساعد في الحفاظ على توازن سوائل الجسم. هضم الطعام يحدث أيضا بمعدلات ثابتة، مما يعمل على إنتاج الطاقة بمعدلات تدريجية. ومع ذلك، فالصيام لا يمنع إفراز الأحماض العديدة، لذلك، ينصح المرضى الذين يعانون من قرحة المعدة بالحد من الصيام.

علاج التهابات

بعض الدراسات أكدت أن الصيام يساعد على شفاء بعض الأمراض من التهابات والحساسية كالتهاب المفاصل، والصدفية.

خفض مستويات السكر في الدم

حيث يعمل الصيام على زيادة تكسر الجلوكوز وإنتاج الطاقة للجسم، مما يعمل على خفض إنتاج الإنسولين. وهذا يساعد على راحة البنكرياس، كما يساعد على زيادة إنتاج الجليكوجين لتسهيل عملية تكسر الجلوكوز. وبهذا يساعد الصيام على خفض مستويات السكر في الدم.

حرق الدهون

حيث تكون الاستجابة الأولى للحجم أثناء الصيام هي تكسر الجلوكوز. مما يسهل تكسر الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، وخاصة الدهون المخزنة في الكليتين والعضلات.

مفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم

الصيام هو أحد العلاجات الطبيعية لخفض مستويات ضغط الدم، حيث يساعد على خفض مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين. في أثناء الصيام يتم حرق الدهون وتكسير الجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، كما تنخفض معدلات التمثيل الغذائي وتنخفض معدلات الهرمونات الكأدرينالين، مما يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.

خسارة الوزن

الصيام يحفز خسارة الوزن بسرعة، حيث يعمل الصيام على منع تخزين الدهون في الجسم.

يعزز العادات الغذائية الصحية

لوحظ أن الصيام يساعد على خفض الشهية تجاه تناول الأطعمة الجاهزة، فبدلا من ذلك، يحفز الصيام الرغبة في تناول الأطعمة الصحية، وخاصة الماء والفواكه.

يعزز الجهاز المناعي

عند اتباع نظام غذائي متوازن بين فترات الصيام، يساعد ذلك على تعزيز الجهاز المناعي، إزالة سموم الجسم وخفض تخزين الدهون. وعند تناول الفواكه للإفطار، فهذا يساعد على تعزيز المحتوى الغذائي للجسم من الفيتامينات والمعادن، أيضا فيتامين A و E هي عناصر ممتازة لمضادات الأكسدة، وهي تساعد على تقوية جهاز المناعة أيضا.

يتغلب على مشكلات الإدمان

فقد أكد بعض الباحثين أن الصيام يساعد على التغلب على مشكلات الإدمان للنيكوتين والكافيين وغيرها. وعلى الرغم من وجود بعض الأنظمة العلاجية التي تساعد على علاج حالات الإدمان، إلا أن الصيام له دور فعال في مثل تلك الحالات. على الرغم من تلك الفوائد المتعددة، إلا أنه في بعض الحالات ينبغي استشارة الطبيب قبل الصيام كحالات الحمل، الرضاعة، وقرحة المعدة. فقد يتسبب الصيام في بعض الجفاف مما يؤدي للإلام الرأس أو الصداع النصفي.

(7) نصائح للتغلب على العطش

ويرجع الدكتور بهاء ناجي استشاري التغذية وعلاج السمنة، السبب في ذلك إلى نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم، حيث إن هذا يلعب دورا كبيرا في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام، لذا يقدم ناجي بعض النصائح للتغلب على العطش:

- 1 - عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور.
- 2 - تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.
- 3 - تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتا في الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.
- 4 - الابتعاد في وجبة الإفطار عن تناول الأكلات والأغذية المالحه والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، ويفضل بدلا منها الخضراوات المطبوخة، مثل الفاصوليا والكوسة، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية بسهولة هضمها.
- 5 - الإكثار من السوائل التي تساعد على ترطيب الجسم، مثل العرقسوس والتمر الهندي والكرنديه، لأنها تقضي على ميكروبات عديدة والجهاز الهضمي.
- 6 - الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من البقدونس، والكرفس والخيار والطماطم ويصل والقربنط، وأنواع أخرى من الخضراوات لا تحصي.
- 7 - يؤكد الخبير أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.

وقد أوضح العديد من الأطباء أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضي على الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها.

كما أن شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعيا والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب أضرارا صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

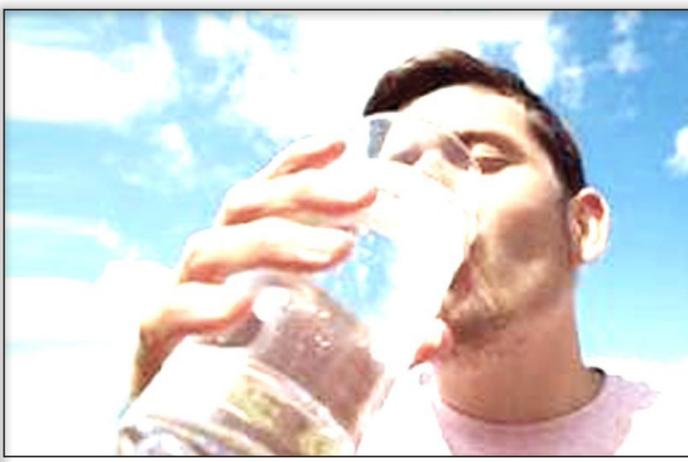
العطش بل يضاعفها، وذلك لأن الماء والمشروبات المثلجة تقوم بتبريد الأغشية المخاطية للأنف والقم مما يجعلها أقل قدرة على أداء وظائفها في حماية الجهاز التنفسي، كما أنها تقلل العصارات الهاضمة مسببة صعوبة في عمليات الهضم.

كما يؤدي للجوع للمثلجات التي انخفض المناعة في الجسم، وذلك عكس اللجوء للمشروبات الدافئة والحارة كالألبان والماء والشوربة والعصائر الطبيعية التي تسبب شعورا حقيقيا بالارتواء بلا مشكلات صحية.

وحذر بدران من إفطار الصائمين بشراهة على كميات كبيرة من الأطعمة خاصة السكريات والكرهويدات والدهون والمخللات، لافتا إلى أن ذلك يؤدي إلى ارتخاء المعدة والإصابة بعسر الهضم وضيق التنفس.

وعن أفضل مشروب صحي يقدم للأسرة المصرية، يقول الدكتور مجدي إن شوربة عيش الغراب هي الأفضل لأنها مرتفعة القيمة في الماء 85% والبروتين، كما أنها قليلة النشويات وهي نشويات من النوع المشغل للبركتريا الصديقة في الأمعاء.

بالإضافة إلى احتوائها على كمية كبيرة من المعادن، مثل "السيلينيوم" وهو أحد مضادات الأكسدة والذي يؤدي نقصه إلى ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة والتهابات الجلد وسقوط الشعر والأنيميا ونقص هرمون الغدة الدرقية ونقص قدرة الجسم على التخلص من المعادن الثقيلة، كالترنبي والرصاص



الطازجة في الليل وعند السحور لأن هذه الأغذية تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألبان التي تبقى فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش مع تجنب وضع الملح الكثير على السلطة، والأفضل وضع الليمون عليها والابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحه، مثل السمك المملح وجميع أنواع المخللات، لأن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

كما تحذر من شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة أو ملونة صناعيا، أو التي تحتوي على كميات

صراع القلب والعقل



لا شك في أن القلب دماغا... بالنظر إلى أن القلب يمتلك شبكة مكونة من نحو 40000 خلية عصبية، وقد ثبت أن التواصل بين القلب والمخ يتم في اتجاهين من المخ إلى القلب. ومن القلب إلى المخ وليس في اتجاه واحد كما كان شائعا من قبل.

فعلی سبيل المثال، وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين تكون لديهم حالة من المشاعر الإيجابية فإن إيقاع ضربات قلوبهم تصبح أكثر اتساقا، وهو الأمر الذي من شأنه تغيير نوعية الإشارات العصبية المنجبة من القلب إلى المخ مما يؤثر على وظائف القشرة الدماغية والأداء العقلي، وهو ما يفسر حالة الصفاء الذهني وارتفاع الوعي البيديهي لدى هؤلاء.

خطر السكتات الدماغية يتضاعف

عند الأشخاص العدائيين

دماغية و48 آخرون إلى نوبة عابرة لنقص في التروية الدموية، التي تتسم أعراضها بتوقف تدفق الدم إلى الدماغ مؤقتا. واكتشف معدو الدراسة أن الأشخاص الذين كان لديهم أعلى النتائج على مستوى العدائية، وقد تم قياسها انطلاقا من مدى تكسر مزاجهم أثناء التعامل مع الآخرين، كان لديهم خطر مضاعف في التعرض لسكتات دماغية أو نوبة نقص في التروية الدموية بالمقارنة مع الأشخاص الذين كانت نتائجهم أدنى في هذا المجال.

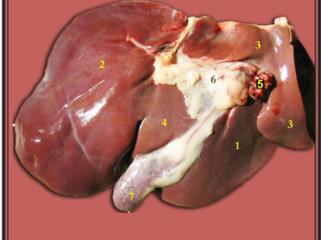
كذلك فإن نتائج مرتفعة على صعيد أعراض الاكتئاب زادت بنسبة 86 % خطر التعرض لسكتة دماغية أو نوبة تروية، كما أن الأشخاص الذين يعانون من ضغط نفسي مزمن لديهم خطر أكبر بنسبة 59 % في التعرض لهذا النوع من المشاكل الدماغية.

مع ذلك، فإن الغضب لم يظهر أي ارتباط بزيادة خطر التعرض لسكتات دماغية. وتبقى هذه الصلات بين العوامل النفسية وخطر التعرض لسكتات دماغية موجودة، حتى مع الأخذ في الاعتبار عوامل خطر أخرى على الصحة، فضلا عن الفروقات في السن والأصول العرقية والجنس. وأوضحت سوزان ايغرسون روز، الأستاذة المساعدة في كلية الطب في جامعة مينيسوتا في مينيابوليس (شمال الولايات المتحدة) والمشاركة في إعداد الدراسة: "إننا نركز كثيرا على عوامل الخطر التقليدية، كمستوى الكوليسترول وضغط الدم والتدخين، وهي كلها عوامل مهمة، لكن دراسة كهذه تظهر أن العوامل النفسية لها أيضا أهمية". وأضافت أنه "نظرا إلى تقدم السكان بالسن، فمن المهم التطلع إلى هذه العوامل الأخرى".



أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص العدائيين يواجهون خطرا مضاعفا في التعرض لسكتة دماغية في مقتبل العمر أو في سن متقدمة. وهذه الدراسة، التي نشرت نتائجها مجلة "ستروك" التابعة لجمعية أطباء القلب الأمريكية (أميريكان هارت أسوسيشن)، أجريت على نحو 6700 شخص بالغ، تتراوح أعمارهم بين 45 و84 عاما أجابوا على أسئلة عن سلوكياتهم وحالاتهم النفسية.

وقام الباحثون على مدى عامين بتقييم حالة المشاركين في الدراسة لناحية الضغط النفسي وأعراض الاكتئاب ومستويات الغضب والعدائية. وتمت متابعة الأشخاص الذين شملتهم الدراسة والذين لم يكونوا يعانون أي مرض في القلب عند بداية البحث، على مدى 8 إلى 11 عاما، وهي فترات تعرض خلالها 147 شخصا من المشاركين في الدراسة إلى سكتات



أسباب إتلاف الكبد

- النوم المتأخر.
- عدم التبول في الصباح.
- تناول الأطعمة بشراهة.
- عدم تناول إفطار الصباح.
- المبالغة في تناول الأدوية الطبية.
- استهلاك المواد الحافظة والملونة والمحليات الاصطناعية.
- استهلاك الزيوت غير الصحية.
- استهلاك الأطعمة غير الطازجة أو الأطعمة المقلية المخزنة.