إعداد : ياسر السيد

العدد 3258 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء 26 ربيع الاخر 1440 - الموافق 2 يناير 2019
Wednesday 2 January 2019 - No.3258 - 11 th Year

كيفية قياس احتياجات الجسم للبروتين ومضاعفات نقصانه

يجب أن يحصل جسم الإنسان على ما لا يقل عن 10% من السعرات الحرارية اليومية من البروتين، ولكي يتم احتساب النسبة المستهدفة من البروتين بالغرام، يجب ضرب وزن الجسم بالكيلو غرام 0.8 x إلى 2.2، أي أنه إذا كان وزن الشخص 70 كغم فتكون احتياجاته اليومية من البروتين ما بين 56 غرام إلى 154 غراما في اليوم كحد أقصى. وينبغي الحصول على البروتين، وفقا لما نشره موقع «WebMD»، من خلال مجموعة متنوعة من المصادر الغذائية على مدار اليوم، حيث إن علبة اللبن الزبادي اليوناني قليل الدسم في وجبة الإفطار تحتوي على 20 غراما تقريبا، بينما تحتوي وجبة من صدور الدجاج منزوعة الجلد عند الغداء على حوالي 25 غراما، في حين يتضمن فنجان من الفاصوليا السوداء في العشاء حوالي 15 غراما. ويورد موقع «WebMD» 7 علامات يمكن الاستدلال منها على نقص البروتين في الجسم فيما يلي:

1 –التورم

إن التورم هو أكثر الإشارات شيوعا بأن الجسم لا يحصل على كمية كافية من "البروتين، ويسمى أيضا «أديما»، خاصة في البطن والساقين والقدمين واليدين. إن التفسير الأكثر ترجيحا في هذه الحالة هو أن البروتينات التي تدور في الدم، مثل الألبومين، على وجه الخصوص، تعمل على منع تراكم السوائل في الأنسجة. ولكن هناك أيضا العديد من مسببات الأديما الأخرى، لذا يجب مراجعة طبيب في حالة ما إذا بدت أكثر خطورة.

2 – التغيرات في المزاج

يستخدم المخ مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية لنقل المعلومات بين الخلايا. ويتم إنتاج العديد من هذه الناقلات العصبية من الأحماض الأمينية، التي تشكل اللبنات الأساسية للبروتين. لذا فإن نقص البروتين في النظام الغذائي قد يعني أن الجسم لا يستطيع أن ينتج ما يكفي من تلك الناقلات العصبية، وهذا من شأنه أن يغير طريقة عمل المخ. ومع انخفاض مستوى الدوبامين والسيروتونين في الجسم، على سبيل المثال، ربما يصاب الشخص بالاكتئاب، أو العدوانية بشكل مفرط.

3 –مشاكل الشعر والأظافر والبشرة

يتكون الشعر والأظافر والبشرة من بروتينات مثل "الإيلاستين والكولاجين والكيراتين. وعندما لا يستطيع الجسم صنعها، يمكن أن يصبح الشعر هشا أو نحيلا، وتكون البشرة جافة وتظهر حواف عميقة على الأظافر. وقد لا يكون النظام الغذائي هو السبب الوحيد الممكن بالطبع، لكنها حالة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.

4 – الضعف والإعياء

تشير الأبحاث إلى أن أسبوعا واحدا فقط من عدم تناول ما يكفي من البروتين يمكن أن يؤثر على العضلات المسؤولة عن القامة والحركة، خاصة إذا كان الشخص يبلغ من العمر 55 عاما أو أكبر. وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي نقص البروتين إلى فقدان كتلة العضلات، مما يؤدي بدوره إلى خفض قوة الجسم، ويصبح من الصعب الحفاظ على توازنه، ويبطئ عملية الأيض. ويمكن أن يؤدي أيضا إلى فقر الدم، عندما لا تحصل الخلايا على كمية كافية من الأكسجين، مما يجعل الشخص يشعر بالتعب.

5 – الجوع

يبدو واضحا أن البروتين يمد الجسم بالوقود، حيث إنه 1 من 3 مصادر تمده بالسعرات الحرارية، جنبا إلى جنب مع الكربوهيدرات والدهون. إذا كان هناك شعور بالرغبة في تناول الكثير من الطعام طوال الوقت، على الرغم من أنه يتم تناول الوجبات بانتظام، فهذا يعني أن هناك حاجة إلى المزيد من البروتين.

6 – بطء شفاء الإصابات

يستغرق شفاء جروح وخدوش الأشخاص الذين يعانون من انخفاض البروتين وقتا أطول، كما ينطبق نفس الأمر على حالات الالتواء وغيرها من الحوادث المرتبطة بالتمرينات الرياضية. ويمكن أن يكون هناك تأثير آخر يسهم فيه الجسم، عندما لا ينتج كمية كافية من الكولاجين. ويظهر هذا التأثير على الأنسجة الضامة وكذلك البشرة، علاوة على أن تخثر الدم يحتاج أيضا إلى البروتينات.

7 – ضعف الجهاز المناعي

تساعد الأحماض الأمينية في الدم على تقوية الجهاز المناعي وإنتاج أجسام مضادة تعمل على تنشيط خلايا الدم البيضاء لمحاربة الفيروسات والبكتيريا والسموم. لذا فإن الجسم يحتاج إلى البروتين لهضم وامتصاص العناصر الغذائية الأخرى التي تبقيه بصحة جيدة. وهناك أيضا أدلة على أن البروتين يمكن أن يغير مستويات البكتيريا «الجيدة» التي تقاوم الأمراض في الأمعاء، بحسب ما نقل «العربية نت».

هل تفكر في الإقلاع عن التدخين؟ ابدأ اليوم

يبدو الإقلاع عن تدخين السجائر ومنتجات التبغ الأخرى صعبا، لكن وفقا للدراسات الحديثة إذا كنت تفكر في القيام بالخطوة لا تؤجلها، لأنها ستكون اليوم أسهل من أي فترة لاحقة. وتأكد أن عدد المقلعين عن التدخين في العالم في تزايد مستمر، خاصة أن استهلاك التبغ يرتبط بمجموعة من الأمراض الخطيرة.

وتفيد التقارير بأن 40 بالمئة من المدخنين منذ عام 1965 قد أقلعوا عنه، وأن 1.3 مليون مدخن يقلعون عن استهلاك منتجات التبغ سنويا في الأعوام الأخيرة.

وعندما تقرر الإقلاع عن التدخين ستكون الأيام الـ 3 الأولى هي الأصعب، لكن ما يشجّع أن الصعوبة تقل تدريجيا خلال هذا الوقت، وأن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» وشاي الأعشاب مثل البابونج والزنجبيل سيساعدك على تخفيف الأعراض الانسحابين للنيكوتين.

ومنذ اليوم الأول للإقلاع عن التدخين ستقل صعوبات التنفس وينخفض معدل إنتاج البلغم، وستجد النعاس أثناء الليل أسهل، والحموضة ومتاعب الهضم أقل. ويوما بعد يوم سيزداد التحسن، ويشفى الجهاز التنفسي والقلب من آثار التدخين.

وقد أثبتت التقارير الطبية ارتباط التدخين بزيادة مخاطر السكري وارتفاع ضغط الدم والكولسترول، وزيادة محيط الخصر، وأمراض التنفس، والقرحة، والقلب، والسكتة الدماغية.

بينما يقل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة بنسبة 38 بالمائة بعد 5 سنوات من الإقلاع عن السجائر.

لذا، إذا كنت تفكر في الإقلاع ابدأ اليوم، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة والماء وعصائر الفاكهة والأعشاب والبذور والمكسرات ، بحسب ما نقل «24».

«ورم ذكي».. أحدث طريقة لكشف وعلاج السرطان

تمكن علماء بريطانيون في جامعة كامبريدج من ابتكار الوسيلة الأحدث لاكتشاف مرض السرطان، وهو ما يمكن أن يؤدي الى رفع نسبة النجاح في علاج المرض، حيث إن الكشف المبكر عنه يشكل عاملا مهما، بل هو الأكثر أهمية، في العلاج والتغلب على المرض.

والابتكار الجديد الذي اخترعه علماء «كامبريدج» هو عبارة عن «ورم ذكي» يتم تكوينه بشكل ظاهري وثلاثي الأبعاد ويعمل على اكتشاف الورم الخبيث أو مرض السرطان الحقيقي، بما يمكن الأطباء من السيطرة على المرض والحد من انتشار الورم بشكل مبكر وسريع.

وبحسب المعلومات التي نشرتها وسائل الإعلام البريطانية واطلعت عليها «العربية.نت» فإن «الورم الذكي» يقوم بدراسة كل خلية من خلايا الجسم ومن كل زاوية من زواياه بما يجعله قادرا على اكتشاف السرطان فورا والتنبيه لوجوده، ومن ثم يتمكن الأطباء من علاجه في وقت مبكر.

وقالت الجامعة إن الابتكار ليس سوى جزء من مشروع دولي تشارك به جامعة كامبريدج والباحثون فيها من أجل التوصل إلى علاجات لمرض السرطان وطرق أسرع لاكتشاف المرض في مراحله الأولى.

وبدأ الباحثون تجربة «الورم الذكي» أو «الورم الوهمي» وقدرته على استكشاف مرض السرطان بوضع خزعة يبلغ حجمها ملليمتر واحد فقط من ورم سرطاني في الثدي، على أن هذه الخزعة تتضمن نحو مئة ألف خلية من خلايا الجسم، ومن ثم تم التعامل مع هذه الخلايا وأجراء مسوحات لها ومن ثم تم تلوينها بعلامات بناء على خصائصها الجزيئية والحمض النووي فيها، وبعد ذلك تم إعادة بناء الورم باستخدام الواقع الافتراضي أو «الورم الذكي» من أجل معرفة إن كانت هذه الخلايا ستتطور إلى ورم سرطاني أم لا.

ويقول العلماء إن الورم الافتراضي أو «الذكي» نجح في التجربة التي أجريت عليه وتم استكشاف الورم الخبيث في وقت مبكر جداً عبر دراسة الخلايا الإنسانية التي تم زرعها فيه ، بحسب ما نقل «العربية نت».

عادة «خاطئة» في الاستحمام .. وخبراء يكشفون مخاطرها

حين يشتد البرد في فصل الشتاء، يستحم البعض بماء شديد السخونة حتى يحظوا بلحظات من الدفء، لكن خبراء الصحة ينبهون إلى التبعات الخطيرة لهذا الأمر.

وبحسب الخبير الكوري الجنوبي في الأمراض الجلدية، لي سانغ جون، فإن الاستحمام بماء ساخن جدا يؤدي إلى فقدان الجلد للطبقة «المتقرنة»، وتساعد هذه الطبقة على حماية الأنسجة من الأضرار الخارجية.

ويضيف الخبير الذي يعمل في إحدى مصحات العاصمة سيول، أن فقدان الطبقة «المتقرنة» التي تضم حوالي 20 من الخلايا المسطحة، يزيد من حساسية الجلد لدى الإنسان.

ويشير إلى أن الاستحمام بماء ساخن جدا يجرف دهونا مفيدة للجلد، إضافة إلى إزالة الطبقة الواقية والتسبب بحالة من الجفاف الشديد في البشرة.

ويوصي الطبيب بتدفئة ماء الاستحمام لعشرة دقائق بحرارة تقل عن أربعين درجة مئوية، وفق ما نقل الموقع الكوري الجنوبي «شوزن إلبو».

وينبه الباحث إلى أن وجود أضرار صحية في الاستحمام اليومي، أما من لا يستطيعون التخلي عن هذه العادة، فيجدر بهم أن يقللوا من استخدام منتجات الشامبو والصابون.

وبعد الاستحمام، يساعد وضع مستحضرات الترطيب على تقليل درجة الجفاف في البشرة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

5 أصناف من الشاي تقلل انتفاخ البطن

انتفاخ البطن هو امتلاء المعدة بالغازات، وهي حالة شائعة ينجم عنها شعور بعدم الارتياح عند قضاء معظم الأنشطة اليومية. وهنا نقدم لك بعض أصناف الشاي التي قد تخفف من هذه المشكلة.

ويجب الانتباه إلى أن هذه الأنواع من الشاي لا تعطى للمصابين بأمراض مزمنة أو حادة، ولا للأطفال أو المسنين، كما أنها إجراء مؤقت لعدة أيام فقط، وإذا استمر الانتفاخ فيجب مراجعة الطبيب.

وتتعدد أسباب انتفاخ البطن، ولعل أكثرها شيوعا:

- سوء التغذية.
- التلازمة السابقة للحيض.
- زيادة الوزن.
- ابتلاع الهواء.
- عدم القدرة على هضم اللاكتوز.
- الحمل.
- احتباس السوائل في الجسم.

وعادة لا يعتبر انتفاخ البطن مشكلة صحية خطيرة، وذلك وفقا لموقع «ستيب تو هيلث»، وغالبا ما يتم علاجه خلال فترة قصيرة.

وهذه الأصناف الخمسة من الشاي قد تساعد في التخلص من الشعور بالانزعاج الناتج عن انتفاخ البطن.

1 – الشاي الأخضر

تساهم مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر في تعزيز صحتك العامة، كما يساعد هذا الشاي على التقليل من انتفاخ البطن.

المكونات:

- كوب من الماء (250 مليلترا).
- ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر (15 غراما).

طريقة التحضير:

- يجب تسخين الماء إلى حد الغليان، ثم تُضاف إليه كمية من الشاي الأخضر.
- يُنقع الشاي في الماء بضع دقائق حتى يفرز جميع خصائصه.
- ينبغي ترك المزيج ليبرد إلى أن يصبح الشاي مستساغا ولذيذا، ثم يُصفى.

وينصح بشرب كوبين من الشاي الأخضر يوميا.

2 – شاي البابونج

المكونات:

- كوب من الماء (250 مليلترا).
- ملعقة طعام من شاي البابونج (15 غراما).

طريقة التحضير:

- يجب تسخين الماء مع إضافة البابونج.
- يُنقع شاي البابونج في الماء بضع دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد أن يبرد.

3 – شاي اللويزة الليمونية

هذه العشبة غير مشهورة، وتتميز برائحة شبيهة برائحة الليمون، وتسمى أيضا «الملبسة».

المكونات:

- ملعقتا طعام من أوراق نبتة اللويزة الليمونية (30 غراما).
- كوب من الماء (250 مليلترا).

طريقة التحضير:

- يجب تسخين الماء إلى درجة الغليان، ثم تُضاف إليه أوراق الملبسة.
- تُنقع العشبة حتى تتركز ويتشبع الماء بخصائصها.
- يصفى المنقوع ويشرب منه مرتين في اليوم.

4 – شاي النعناع

المكونات:

- ملعقتا طعام من أوراق النعناع المجففة (30 غراما).
- كوب من الماء (250 مليلترا).

طريقة التحضير:

- تضاف أوراق النعناع المجففة إلى كوب من الماء المغلي.
- يُنقع النعناع لمدة عشر دقائق.
- يصفى السائل ثم يشرب منه مرتين يوميا.

5– شاي الزنجبيل

المكونات:

- ثلاث ملاعق طعام من الزنجبيل (45 غراما).
- كوب من الماء (250 مليلترا).

طريقة التحضير:

- يجب تسخين الماء إلى حد الغليان، ثم يُضاف إليه الزنجبيل مقطعا إلى شرائح أو مبشورا.
- يُترك هذا المزيج لمدة خمس دقائق قبل تصفيته، وينبغي شربه مرتين في اليوم.

وإلى جانب تجربة أنواع الشاي المذكورة آنفا، ينصح أيضا باستشارة الطبيب وتغيير بعض العادات الغذائية، فلتجنب الإصابة بانتفاخ البطن من الضروري اتباع نظام غذائي صحي والحرص على ممارسة النشاط البدني، بحسب ما نقل «الجزيرة نت».