AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4721 | الخميس | 25 ربيع الآخر 1445 هـ | 9 نوفمبر 2023 م | السنة السادسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها

هناك أطعمة غنية بالألياف يُنصح الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني بتناولها، فما هي؟

تعتبر الألياف عنصرا غذائيا ضروريا لهضم الطعام، وضمان حسن سير وظائف الجهاز الهضمي. وهناك نوعان من الألياف، وهما الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ولهما فوائد كبيرة على الجهاز الهضمي.

ونقدم لك هنا 11 طعاما غنيا بالألياف ينصح مرضى السكري بتناولها:

1 –العدس

العدس من البقوليات الغنية بالألياف والبروتين. وتبلغ نسبة الألياف الموجودة في العدس 44% من مجموع الكربوهيدرات التي يحتويها، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم. بناء على ذلك، يُنصح بتحضير حساء العدس أو إضافته إلى السلطة، وفقا لتقرير للكاتبة ليودميلا آنتونوفنا في موقع «آف بي» الروسي.

2 –الفاصوليا

يحتوي كوب من الفاصوليا الحمراء على حوالي 13 غراما من الألياف، بينما تحتوي الفاصوليا السوداء على 15 غراما تقريبا. أما الفاصوليا البيضاء فتحتوي على 18 غراما من الألياف.

3 –الخرشوف

الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات منالألياف الغذائية. ويعد الخرشوف مصدرا غنيا بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما يحتوي على فيتامين سي و حمضا لفو ليك . ولإعداد وجبة تحتوي على الخرشوف، من الضروري إزالة الأوراق السفلية، وتنظيفه جيدا قبل الطهي.

4 –الفشار

يميل البعض إلى تناول الفشار بدل الرقائق، خوفا من العواقب السلبية المرتبطة بهذه الأخيرة. عموما، عند تحضير الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.

تحتوي ثلاثة أكياس من الفشار على نحو 3 غرامات من الألياف، كما يخلو الفشار من الدهون، ويعتبر من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية. إلى جانب ذلك، يعد الفشار من المنتجات بطيئة الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجيا على مستويات السكر في الدم.

5 –الأفوكادو

يمكن استخدام الأفوكادو المهروس كصلصة بدلا من المايونيز. ويعد الأفوكادو من المنتجات الغنية بالألياف، فضلا عن الأوميغا 3 الضرورية لضمان صحة القلب.

ويحتوي الكوب الواحد من الأفوكادو المهروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقترح أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويضها بالأفوكادو المهروس، ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندويتش) بدلا من الجبن.

6 –البازلاء

تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، وبديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.

7 –البروكلي

يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المفروم على حوالي 2.4 غرام من الألياف، والكمية ذاتها من البروتين. كما يعد البروكلي من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي وحمض الفوليك والبوتاسيوم.

8 –التوت

يعتبر التوت من المنتجات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى. ويتصدر التوت قائمة الأطعمة الغنية بالألياف، كما يساعد تناوله على الوقاية من مرض السرطان والحفاظ على صحة القلب.

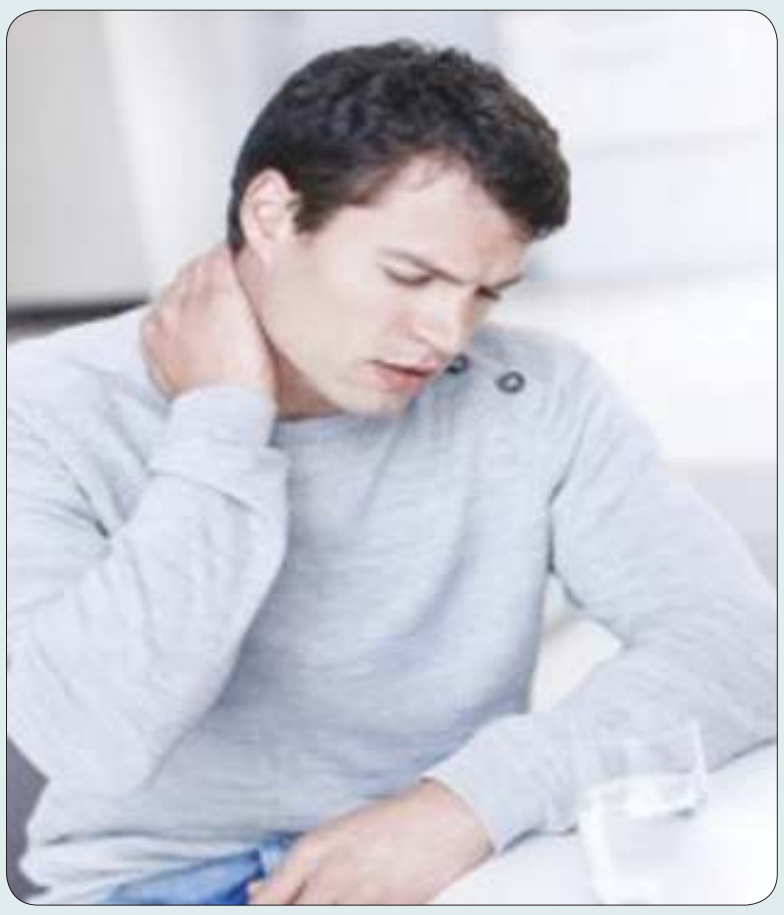
9 –الكمثرى

يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم

– 1 1 + 0 1 لشعير والشوفان

يعتبر كل من الشعير والشوفان من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي طبق واحد من الشعير المسلوق على 6 غرامات من الألياف، بينما يحتوي طبق واحد من الشوفان على 4 غرامات من الألياف.

دراسة تتوصل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن



وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل مبالغ فيه على أي وعكة صحية قد تكون مؤشرا لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن.

ومتلازمة التعب المزمن مرض شديد من أعراضه الإرهاق البدني والذهني طويل الأجل ومن المعتقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم ونحو 25 ألف شخص في بريطانيا.

وغالبا ما يصبح المصاب به طريح الفراش وغير قادر على مباشرة الأنشطة اليومية الأساسية مثل الاغتسال وإطعام نفسه.

وبحسب ما ذكرت «رويترز» فقد استخدم الباحثون دواء يعرف باسم انترفيرون ألفا لخلق نموذج للأعراض ووجدوا أن المريض الذي تكون استجابته المناعية فعالة أكثر مما يجب أو مبالغا فيها يزيد احتمال إصابته بإرهاق حاد.

وقالت أليس راسل من معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي رأست هذا العمل "لأول مرة نثبت أن الأشخاص العرضة للإصابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لديهم جهاز مناعي مفرط النشاط قبل وأثناء وجود تحد لجهاز المناعة".

وهذه الحالة بالإضافة إلى الأبحاث فيها مثيرة جدا للجدل وذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المحتملة ومجموعة الأعراض المنهكة المصاحبة لها.

كيف نتخلص من دهون البطن؟

اكتشف العلماء طريقة للتخلص من دهون البطن بتناول مواد غذائية غنية بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة.

واكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الذائبة الموجودة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والبازلاء، وبعض الفواكه والخضروات تساعد في جعل البطن أكثر رشاقة.

ويقول الخبراء: «يشعر الإنسان بالشبع بفضل الألياف، وبالتالي يمكنه التحكم بالشهية. فـ 10 غرامات من الألياف الذائبة قادرة على تخفيض مستوى الدهون المتراكمة بنسبة 3.7 % خلال خمس سنوات».

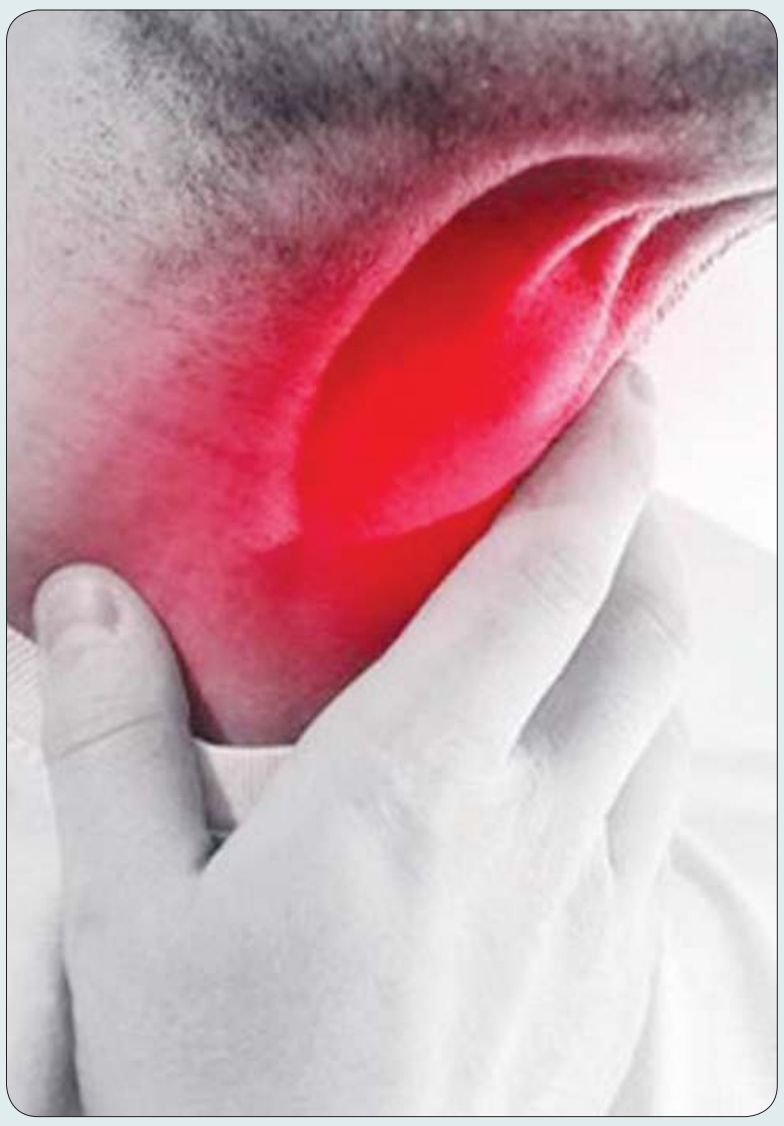
ويقترح العلماء لتخفيض دهون البطن إدراج منتجات مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات في النظام الغذائي، فجميعها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة. وبحسب الخبراء فإن تناول هذه المواد «يؤدي إلى تخفيض نسبة الدهون في منطقة البطن». وفي نفس الوقت، يعتقد الخبراء بضرورة التحكم في نسبة الدهون المشبعة التي يتناولها الشخص. بمعنى تناول كميات صغيرة من الزبدة واللحوم.

ويقول الباحثون، إن «نتائج السنوات الماضية تشير إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية إلى جانب ممارسة التمارين البدنية، له أفضل تأثير في دهون منطقة البطن».

ووفقا للخبراء، فإن دهون البطن التي تغلف الأعضاء الداخلية تتراكم عادة تحت تأثير الإجهاد وعدم الحركة «الخمول».

وبحسب المعطيات العلمية المتوفرة، فإن هذه الطبقات الدهنية المتراكمة تؤثر كثيرا في صحة الشخص. فمثلا، تراكم الدهون في منطقة البطن له علاقة بزيادة الالتهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما نقل.

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب؟



تعد آلام الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب برودة الطقس، التي ترفع خطر الإصابة بنزلات البرد.

وقالت البروفيسورة إريكا باوم إنه يمكن مواجهة آلام الحلق البسيطة بواسطة الغرغرة بشاي المريمية واستحلاب سكاكر محتوية على السكر، مع تعاطي مُسكن وتغطية العنق بواسطة شال دافئ.

وأضافت أخصائية الطب العام وطب الأسرة الألمانية أنه ينبغي استشارة الطبيب في حال الاشتباه في الإصابة بالتهاب الحلق البكتيري، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال وجود ترسبات قيحية على اللوزتين وتضخم العقد اللمفاوية في العنق والشعور بآلام بها، مع الإصابة بالحمى أيضاً.

وينطبق ذلك أيضاً في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدهور الحالة الصحية العامة، بحسب ما نقل «24».

تمارين رياضية يجب تجنبها للحفاظ على صحة الظهر

يمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو ناري. وأيًا كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يعطل حياتك تمامًا.

ويمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة طفيفة. ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على الحفاظ على صحة الظهر، فالعمل لساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كارثة على الظهر.

وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيف الألم وبعضها يجب عليك تجنبه تمامًا، ويمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب بزيادة الألم أكثر.

قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقيا على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، لكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة.

يجب أن تتجنب تمرين لمس إصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطًا أكبر على الأربطة والفقرات الموجودة في عمودك الفقري، وقد يكون لها أيضًا تأثير على عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.

ومن المهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسدك عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون أي إزعاج تشعر به في بداية هذه التمارين خفيفا ويجب أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى.

إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من 15 دقيقة أثناء التمرين فعليك التوقف واستشارة الطبيب، وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك آلام في أسفل الظهر.

ويجب تجنب أي رياضة تهز العمود الفقري فجأة، ويجب على المرضى تجنب لعب الجولف والتنس وكرة القدم لأن هذه التمارين تنطوي على تقلبات وانحناءات سريعة.