



5 أطعمة صحية تتحول إلى سموم



مادة السيانيد السامة، وفي حال مضغ بذورها يسبب ذلك تحرير هذه المادة مما يشكل خطراً على صحة الإنسان، لذلك ينصح بعدم تناول حبة التفاح بالكامل.

4- نبات الراوند
يستخدم نبات الراوند ذو السيقان الحمراء في العديد من الوصفات الغذائية، وتكمن خطورة هذه البتة باحتوائها على نسبة عالية من حمض الأكساليك وجليكوسيدات انثراكينون، وعلى الرغم من أنها مواد غير قاتلة، إلا أن زيادتها يمكن أن تسبب بعض الاضطرابات مثل الدوخة وحرقان في الفم وآلم في المعدة، كما تزيد من خطر تشكل الحصى في الكلى.

5- البطاطا
تحتوي سوق وأوراق البطاطا على مادة السولانين وهي مادة سامة تزيد نسبتها عند تشكل بقع خضراء داخل البطاطا، لذلك ينصح بالتخلص منها وعدم تناولها، وتسبب مادة السولانين الهذيان والإسهال والحمى وفي حالات متقدمة يمكن أن تؤدي إلى الشلل.

الأمراض في حال زاد عن الحدود الطبيعية في الجسم. كما تحتوي الفاصولياء أيضاً على «الفيثوهيماغلوئين» السام الذي يسبب الغثيان والتقيؤ وآلام البطن والإسهال في غضون 3 ساعات من تناولها، وللتخلص من هذا السم يجب غلي الفاصولياء 10 دقائق على الأقل قبل تناولها.

2- اللوز
على عكس الاعتقاد السائد بأنه هو أحد أنواع المكسرات، ينتمي اللوز إلى فصيلة البذور، ويحتوي اللوز وخاصة النوع المر منه على مادة السيانيد السامة وهي التي تعطيه الرائحة المميزة، وعند عض أو مضغ اللوز يسبب ذلك تفعيل مادة السيانيد فيه.

ويسبب تناول اللوز المر آلاماً في الرأس وشعور بالغثيان، وتحظر العديد من الدول ومن بينها الولايات المتحدة اللوز المر، ويسمح بتناول اللوز الحلو فقط ولكن بكميات معقولة. 3- التفاح والكرز والخوخ تحتوي الفواكه ذات النواة القاسية كالتفاح والكرز والفاصولياء

«24»: يظن البعض أن الكثير من بعض أنواع الأطعمة الغنية بالمواد والعناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يعود بالنفع على الصحة، إلا أن بعض الأطعمة تتحول إلى سموم في حال المداومة على تناولها بشكل يومي بالرغم من الفوائد الكبيرة التي تزود بها الجسم.

ويؤكد الأطباء أن الحمية الغذائية التي تحتوي على نسب متوازنة من العناصر الغذائية هي السبيل الأمثل للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض، وتقدم صحيفة ديلي ميل البريطانية، مجموعة من الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على حياة الإنسان في حال تناولها بشكل يومي رغم أنها صحية:

1- الفاصولياء
تعد الفاصولياء من الأغذية الصحية الغنية بالعديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة والالياف والكربوهيدرات وحمض الفوليك، إلى أنها تحتوي أيضاً على نسبة عالية من «اللاكيتين» وهو بروتين يمكن أن يسبب العديد من

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال. يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والأمن لفيتامين «د»، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين. كما يمكن تعويض نقص فيتامين «د»، بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتوتنة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوفرة بالصيديل.

ويستخدم الجسم فيتامين «د» للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.



هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي.

الدكتور فانغ-شو جيانغ، من معهد هاري بيركنز للبحوث الطبية، إن فيتامين «د» يمكن أن يكون وسيلة فعالة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

وأضاف أن «هناك حاجة إلى مزيد من البحوث، ولكن إذا أثبتنا نفس النتائج في أرجاء العالم لمرض السكري،

«الأناضول»: أفادت دراسة أسترالية حديثة، بأن فيتامين «د» يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد هاري بيركنز للبحوث الطبية في أستراليا، ونشروا نتائجها في دورية (Diabetes Metabolism) العلمية.

ولكشف العلاقة بين فيتامين «د» والوقاية من السكري من النوع الثاني، أجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الفئران.

ووجد الباحثون أن فيتامين «د» يحافظ على وظائف خلايا «بيتا» في البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في الجسم.

وتتركز وظيفة خلايا بيتا في إفراز الأنسولين، وهو هرمون قادر على التحكم بالجلوكوز في الدم والحفاظ عليه ضمن المستوى الطبيعي، وبالتالي عدم الإصابة بمرض السكري. وقال قائد فريق البحث،

دراسة ثورية: هكذا يغذي السكر الخلايا السرطانية!

كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون مؤخراً ونشرت نتائجها أمس في مجلة التواصل الطبيعي (Nature Communications)، عن أن السكر يغذي بالفعل الخلايا السرطانية في الجسم، ويجعل فرص الشفاء من السرطان أصعب، وذلك في دراسة اعتبرت نتائجها ثورية، وبدأت عام 2008.

وأظهرت الدراسة أن الخلايا السرطانية تعمل على تفكيك السكر بسرعة كبيرة دون إنتاج الكثير من الطاقة، وهي ظاهرة كان العلماء قد اكتشفوها عام 1920 وتمت تسميتها تأثير وربرج (Warburg effect). وحتى اليوم لم يستطع العلماء تفسير ما إذا كانت هذه الظاهرة هي سبب حدوث السرطان وانتشاره أم أن السرطان هو سبب حدوثها.

ووجدت الدراسة التي استمرت على مدى 9 سنوات، في جهود تعاون فيها باحثون من مجموعة من الجامعات الهولندية، أن السكر يرتبط وبشكل طبيعي بجنين معين يدعى جين راس (Ras)، وهو جين مهم وضروري لحياة واستمرارية وتقوية الخلايا السرطانية. ويعمل هذا الرابط على محاصرة الخلايا السرطانية بقوة شديدة، مجرداً إياها من القدرة على طرده والتخلص منه، ما يخلق نوعاً من الدورة الحياتية التي يصعب كسرها لهذه الخلايا، محفزاً الخلايا السرطانية على تايبيض السكر وأكسدته ما يجعل الخلايا العدائية تنمو وتزداد قوة.

وجاءت الدراسة لتوفر تفسيراً منطقياً للمرة الأولى للرابط بين قوة ظاهرة تأثير وربرج وبين عدائية وقوة الخلايا السرطانية. وتأتي هذه الدراسة لتؤكد على ضرورة تجنب مرضى السرطان لعناصر غذائية هامة تقيد الخلايا السرطانية، وعلى رأس هذه السكر، ناهيك عن تأكيد الدراسة على أضرار السكر وكشفها للمزيد من النواحي التي يضر بها الجسم عدا المشاكل المعروفة المعتادة مثل السمنة.

وتشكل هذه الدراسة أساساً من الممكن أن تنطلق منه العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال والتي تتمحور حول علاجات للسرطان تبدأ من علاقة الخلايا السرطانية مع السكر وحماية مريض السرطان الغذائية.



تعرف على أفضل أعشاب لصحة الرئتين



«العربية»: يعرف الجميع أهمية الرئتين بسبب وظيفتهما الحيوية لتوفير الأكسجين للجسم وطرد ثاني أكسيد الكربون. وبصرف النظر عن تسهيل هذا التبادل والعمل بمثابة وسادة للقلب، تقوم الرئتان أيضاً بتصفية جلطات الدم الصغيرة على طول الأوردة الدموية، بحسب موقع «herbs-info».

ومع ذلك، على الرغم من أننا ندرك وظائف الرئة الهامة، فإن تزايد تلوث الهواء وضعف ظروف التنفس تجعل عمل الرئتين أكثر صعوبة من أي وقت مضى. وعلاوة على ذلك، أدى التدخين، ونقص فيتامين «A»، وبعض الأدوية الخاصة بنزلات البرد التي تصرف دون وصفة طبية، إلى حالات أمراض الرئة الشائعة مثل الربو وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية والسل والالتهاب الرئوي والسرطان.

وذكرت جمعية الرئة الأميركية أن سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان فتكا بحياة الإنسان اليوم. ومع ذلك، هناك أعشاب مثل تلك المذكورة أدناه التي تعزز من صحة الرئتين، ومنها:

1- عشبة البوصير Mullein
تعتبر كل من أزهار وأوراق البوصير علاجات طبيعية مفضلة لأنها استخدمت بنجاح لمكافحة نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والإنفلونزا

2- عرق السوس Licorice
يعتبر عرق السوس عشبا مهدئا لاحتوائه على قدر كبير من

الصمغ النباتي. إن عرق السوس يخفف ويرطب تهيج أو التهاب الأغشية المخاطية، ويقلل من حدوث التشنجات التي تؤدي إلى السعال. وأظهرت دراسة حديثة أن الليكوشالكون، وهو مادة مشتقة من جذر عرق السوس، يعرف بخواصه المضادة للميكروبات، كما يعزز أيضاً الأنشطة المضادة للالتهابات التي تمنع انتشار الخلايا السرطانية وتحسن إصابات الرئة الحادة.

3- عشبة القنفذ Echinacea
وهي عشبة مضادة للميكروبات ومعروفة بمكافحة الكائنات

الحية الدقيقة المسببة للأمراض، كما أنها تعزز الجهاز المناعي في الجسم. وتعمل عشبة القنفذ عن طريق تفعيل وتقوية إنتاج خلايا الدم البيضاء. ولقد أظهرت الدراسات التي بحثت آثار فيروس الأنف كيف يمكن للقنفذ أن يقاوم العدوى الناجمة عن هذا الفيروس في البشر ويحسن إفراز المخاط. وبالمثل، يعتقد الخبراء أن عشبة القنفذ قد تقلل الإنتاج المخاطي أثناء نزلات البرد.

4- الروزماري Rosemary
مثل القنفذ، فإن الروزماري عشبة مضادة للميكروبات حيث إنها تحتوي على الزيوت القوية،

ولها خواص مطهرة، ومضادة للجراثيم ومكافحة للفطريات. ومنذ فترة طويلة استخدم ممارسو العلاج بالأعشاب الروزماري للتخفيف من نزلات البرد واحتقان الحلق والإنفلونزا والسعال والتهاب الشعب الهوائية والتهابات الصدر. وتم في عام 2011 تقييم الكارنوسول، وهو أحد مكونات الروزماري، لخصائصه المضادة لسرطان الرئة.

5 - شجرة الكينا Eucalyptus

تعتبر إحدى أسرع الأشجار نمواً في العالم، مع أكثر من 700 صنف و300 نوع. ويستخدم الزيت المستمد من هذه الشجرة لعلاج مختلف أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك الإنفلونزا والتهاب السحايا ونزلات البرد والحمى والتهاب الحلق والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية.

ويعتقد أيضاً أن شجرة الكينا مفيدة للرئتين بسبب محتوى السيتول، وهو عنصر زيتي عديم اللون، قابل جزئياً للذوبان في الماء، يستعمل كعامل قوي يخفف من السعال ويكافح أنواعاً مختلفة من مشاكل الجهاز التنفسي.

وأدعت دراسة أجريت في إسبانيا أن الكافور له خصائص مضادة للالتهابات بسبب قدرته الطبيعية على تثبيط إنتاج أكسيد النيتريك.

«العربية»: أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن الحنين إلى ذكريات الماضي، من خلال استرجاع ذكريات باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي من أوقات مميزة في حياتك، أمر مهم جداً للصحة العقلية للإنسان. وذكرت الدراسة التي نشرتها صحيفة «تلغراف» البريطانية والتي أجرتها جامعة ساري جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لدماع الإنسان على

اعتبار أنه يحرك عواطفهم. وكشفت الدراسة أن استدعاء الذكريات مثل التجوال في الغابة التي لعبنا فيها ذات مرة، أو التجديف في البحر ذاته بالعلقات الصيفية الماضية، والعودة إلى الأماكن المهمة عندما تتغير تغييرات عقلية وعاطفية كبيرة تعزز من الصحة النفسية والعقلية بصورة كبيرة، كما أظهرت الأبحاث.

وتضمنت الدراسة تطوع 20 شخصاً طلب منهم جلب صور لعشرة أشياء مهمة

وعشرة أماكن مهمة إلى المختبر الذي تم فيه فحص أدمغتهم أثناء النظر لكل صورة من هذه الصور. ولم تثر الأماكن المهمة الاستجابات القوية بأكثر من الأماكن العادية في منطقة «اللوزة الدماغية» فحسب، وإنما في «القشرة الإنسية قبل الجببية»، أيضاً، وهي المسؤولة عن تنشيط العواطف والذكريات الإيجابية، كما تم تسجيل تعزيز أيضاً في «التكيف المجاور للحصين» في المخ.

مشاهدة صور الذكريات الجميلة

تحسن من أداء دماغ الإنسان

