

إليك ماذا تأكل أو تشرب في الليل لكي تنام بهدوء!

ينصح بها قبل النوم
أما أفضل 5 أطعمة ومشروبات
ينصح بها قبل النوم فهي:
1 – الموز.. يعتبر غنياً
بالمغنيسيوم، ويعمل على
ارتخاء العضلات، وكذلك يفرز
الهرمونات المعززة للنوم مثل
السيروتونين والميلاتونين.
2 – اللوز.. يحتوي على
الترتوفان (حمض أميني)
والمغنيسيوم، وكلاهما يساعد
على الحد بشكل طبيعي من
توتر العضلات والأعصاب،
كذلك يساعد على ضربات قلب
مستقرة.
3 – العسل.. ملعقة صغيرة
من العسل تحتوي على
الجلوكوز الذي يبنه عقلك
لتوقيف الأوركسين، وهي المادة
الكيميائية المعروفة لتحريك
البقطة.
4 – الشوفان.. تعمل حبوب
الشوفان على إنتاج الأنسولين
ما يرفع نسبة السكر بشكل
طبيعي في الجسم، كما أن
الشوفان أيضاً غني بالميلاتونين
وهو هرمون يعمل على تنظيم
الإيقاع الحيوي في الإنسان.
5 – وجبة تركي.. وهي غداء
قيلولة ما بعد عيد الميلاد، وهي
غنية بالترتوفان الذي يحفز
النوم، ويلعب هذا الحامض
الأميني دوراً محورياً في
الوقاية من الشدة واضطرابات
المزاج.



إفراق المزيد من الأحماض التي
يمكن أن تمتد لتصل إلى المريء،
ما يسبب الاختلال عن طريق
الحرقه أثناء النوم، لهذا ينصح
بتجنب اللحوم والوجبات
السريعة، والأيس كريم، أو
الأطعمة «السوبر جيني» قبل
النوم.
5 – الأطعمة الغنية بالسكر..
وجود فائض من السكر في
الجسم قبل الذهاب إلى النوم،
يمكن أن يسبب ارتفاعاً في
مستويات السكر في الدم مما قد
يعطل نومك. أطعمة ومشروبات

في أعمق مراحل النوم ويمكن
أن يؤدي إلى الترنح في اليوم
التالي.
3 – القهوة.. تعتبر واحدة
من المصادر الأكثر شيوعاً
للكافيين، ويخلل أثر التنبيه
فيها إلى خمس ساعات، وهو ما
يعني أن 25 في المئة منها يظل
أثره يعمل على جسمك لعشر
ساعات لاحقة.
4 – الأطعمة الدسمة
والدهنية.. وهي تتسبب في
مضاعفة سرعة المعدة في
العمل على الهضم، ما يعني

أطعمة ومشروبات تجنبها
قبل النوم وأسوأ خمسة أطعمة
أو مشروبات تتناولها قبل النوم
فهي:
1 – الأطعمة الحارة.. تؤدي
الأطعمة الغنية بالتوابل إلى
سوء الهضم، كما وجد أن بعض
مكونات الفلفل الحار تغير في
نظام حرارة الجسم ما يؤثر
على النوم.
2 – الكحول والخمور..
رغم أنها تجعل الإنسان يشعر
بالنعاس، ولكن شرب المزيد
من الكحول يمنع من الدخول



أنه يحرم الإنسان من الدخول
في المراحل العميقة.. وقد
يجعل الإنسان غير متوازن في
الصبيحة التالية». وقد حاول
البريطانيون 11% من البريطانيين
التعديل في سلوكهم الغذائي
لتغيير أسلوب النوم، فيما
يعرف بتغيير نمط النوم من
خلال نوعية الحمية، وأوضح
أن كوباً من شاي البابونج هو
الخيار المفضل لهم للحصول
على نتيجة جيدة، مع كوب
من الحليب الساخن أو بعض
النبيذ.

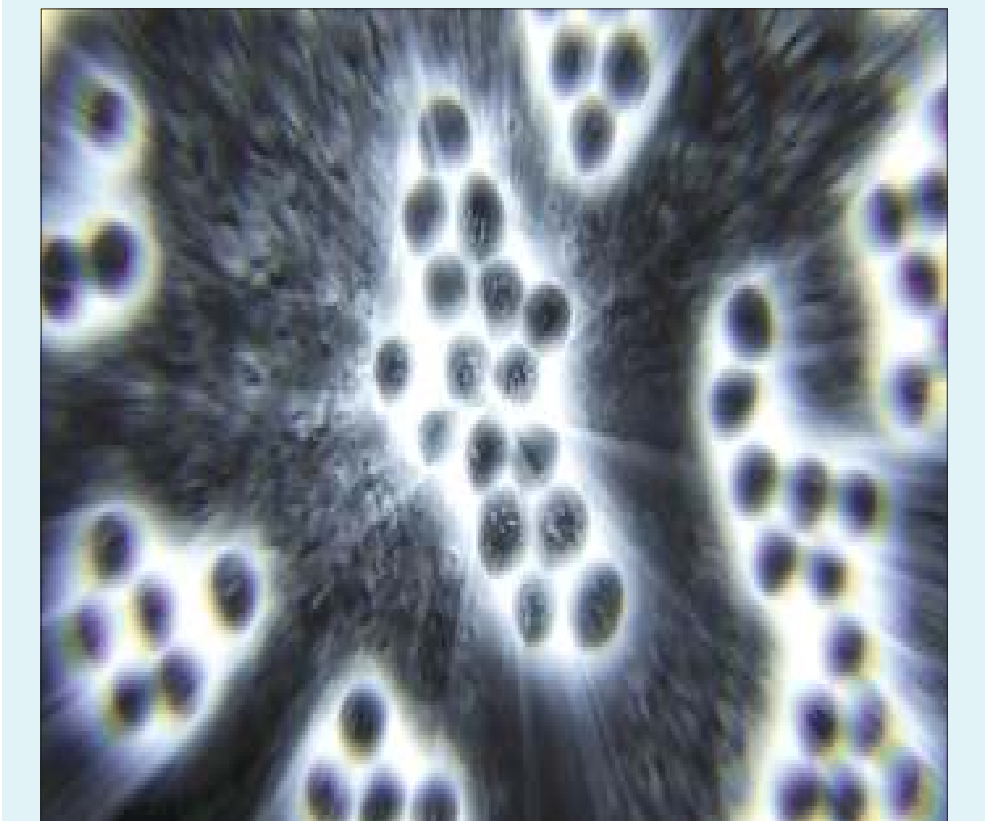
بعض الأطعمة يمكن أن تساعد
على تعزيز النوم ليكون أكثر
راحة». ويضيف: «الرقاد مباشرة
بعد تناول طعام يحتوي على
التوابل يؤدي إلى حرقه المعدة
وليلة غير هادئة.. كما أن
الأطعمة الغنية بالدهون ذات
البروتين العالي، مثل شرائح
اللحم، تعمل على بطء في
الهضم وتتسبب في اضطراب
الساعة البيولوجية». ويشير:
«كما أن الكحول
الذي قد يجعل من النوم إلا

في النوم، و 13% يعانون من
تشنجات الساق، فيما يبقى 10%
يعانون فعلياً من اضطرابات
النوم أو الأرق (الأنسomnia)،
وذلك بحسب دراسة لمعهد
سمبا العالي للتقنيات الحديثة
المتعلقة بالأفرشة والمراتب.
ويقول سامي مارغو، الخبير
في علوم النوم ومؤلف كتاب
«دليل النوم الجيد»: «على
الرغم من أن الكثيرين منا يفهم
أهمية أسلوب التغذية خلال
النهار، إلا أن هذه الدراسة تبين
بوضوح أن قليلاً منا يدرك أن

«العربية نت» : إذا كنت
تعاني من الأرق في الليل وعدم
القدرة على النوم فقد يتعلق
سبب ذلك بنوعية العشاء
الذي تتناوله، حيث يؤكد
الخبراء أن الأطعمة الغنية
بالأطباق الحارة والأغذية ذات
البروتينات العالية والكافيين،
تجعلنا مستيقظين لفترة طويلة
في الليل.
وقد راقبت دراسة شملت
2000 شخص العلاقة
بين النظام الغذائي لهؤلاء
الأشخاص ونمط النوم عندهم،
لتتوصل إلى أن واحداً من كل 5
أشخاص يعتقدون أن الأطعمة
الحارة مثل الكاري تجعل
الإنسان يسهر لفترة أطول
ويفقد القدرة على النوم المبكر.
ويشير الإقبال الكبير على
السكر والمنشطات إلى متوسط
قدره 6 ساعات و 28 دقيقة من
النوم ليلاً للكبكار.
كما تلعب الأفكار المضطربة
بحسب الدراسة دوراً في السهر
غير المبرر بمعدل يصل إلى
63% من البريطانيين الذين
لا يعرفون كيف يغمضون
مباشرة مع إطفاء الإضاءة
استعداداً للنوم، أما الربع
فيظلون مستيقظين لفترة أطول
بسبب التوتر الشديد.
التحكم في عادات النوم
وبالنسبة لعادة النوم فـ 5%
من البريطانيين يشخرون

ضرب كرة القدم بالرأس قد يؤدي إلى أعراض تشبه الارتجاج

المضادات الحيوية «تستخدم قوة مفرطة في قتل الجراثيم»



وقال ندياي: «سيساعدنا
ذلك الأمر في ابتكار أجيال
جديدة من المضادات
الحيوية، لمعالجة العدوى
البكتيرية المقاومة للعديد
من الأدوية، والتي ثبت أنها
واحد من أخطر التهديدات
في مجال الرعاية الصحية
الحديثة». في غضون ذلك، قال
الدكتور بول هوسكيسون،
من جامعة سترانكلايد، إن
الدراسة أظهرت أنه لا يزال
هناك الكثير الذي يجب أن
نعرفه عن العلم الأساسي
للمضادات الحيوية، وبدون
هذه المعرفة سيكون من
الصعب علينا تركيب أدوية
أفضل». وأضاف: «وتشير الدراسة
أيضاً إلى أنه بتطوير
المضادات الحيوية المعروفة،
ولو بقدر بسيط للغاية
سيمكننا إضافة مزيد من
الفعالية للأدوية المستخدمة
حالياً».

الميكانيكية، تحدث عند
إطلاق المضادات الحيوية
على الجراثيم.
ودرس العلماء أربعة
أنواع مختلفة من المضادات
الحيوية، ووجدوا أن أكثرها
تأثيراً كانت قادرة على بذل
قوة أعلى ضد البكتيريا،
مقارنة بالأخرى الأقل تأثيراً،
واستطاعت «فتح ثقب» في
الجراثيم.
وكان أحد المضادات
الحيوية، وهو أوريثافانسين
وهو نسخة معدلة من الدواء
المعروف فانكوميسين،
جيداً جزئياً في توظيف ذلك
التكتيك.
وأضاف الدكتور «جوزيف
ندياي»، من كلية لندن
الجامعية: «لم يعتقد أحد من
قبل أن المضادات الحيوية
تستخدم القوى الميكانيكية
لقتل أهدافها». وتابع: «ويبدو أن تلك
القوى مهمة للغاية فيما
يتعلق بمدى تأثير دواء ما».

«إيلاف»: قال علماء إنهم
رأوا، عبر دراسة مختبرية،
مضادات حيوية تستخدم
قوة ميكانيكية مفرطة،
في تقنيات وقتل الجراثيم
المستعصية على العلاج.
وأشار الباحثون إلى أن
هذه التكتيكات الهجومية،
التي شوهدت لأول مرة،
يمكن أن تستخدم في ابتكار
مضادات حيوية أكثر
فعالية في المستقبل، الأمر
الذي يمكن أن يساهم في حل
مشكلة الأمراض المقاومة
للمضادات الحيوية، حسب
الخبراء.
ونشرت الدراسة
المختبرية في دورية «نيتشر
ساينتيفيك ريبورتس».
«تهديد عالمي»
وانشأ فريق من الباحثين،
من بينهم علماء من جامعة
«كولنج لندن»، جهازاً دقيقاً
أصغر من شعرة الرأس
البشرية الواحدة، لقياس
أي تغيرات في القوى

في فيلادلفيا «إن الشعور
بالخجل من السمعة يولد
ضغطاً نفسياً يصاحبه ارتفاع
ضغط الدم والإصابة بنوع
من الاكتئاب، وربما يتحول
هذا الخجل إلى نوع من القلق
الزمن». وأضاف أن مثل هؤلاء
الأشخاص ربما «ينخرطون
في سلوكيات غير صحية
للتغلب على هذا القلق مثل
الإفراط في تناول أطعمة
معبئة تشعرهم بالراحة
لكنها تحتوي على مستويات
مرتفعة من السعرات
الحرارية». وخلال الدراسة
فحصت بيرل وزملاؤها
بيانات من مختبرات لدراسة
مخاطر متلازمة الأيض.
كما حلت استبيانات بشأن
الخجل من السمعة لنحو 178
من البالغين الذين يعانون من
السمعة. وإجمالاً أظهرت الدراسة
أن 51 شخصاً أو 32 في المئة
ممن شملتهم الدراسة يعانون
من متلازمة الأيض.

«العربية نت» : تقول
دراسة جديدة إن تعمد ضرب
كرة القدم بالرأس قد يؤدي
إلى أعراض ارتجاج في المخ،
على الرغم من أن الأبحاث
تشير إلى أن تلك المشاكل تنجم
أساساً عن تعرض الرأس
لضربة بطريق الصدفة.
وعلى الرغم من أن لاعبي
كرة القدم الهواة معرضون
لخطر متزايد بالإصابة
بأعراض تشبه الارتجاج
نتيجة الاصطدام ببعضهم
وبأشياء أخرى فإنهم
معرضون أيضاً لخطر
متزايد لمثل هذه الأعراض
إذا استخدموا رأسهم كثيراً
لضرب الكرة.
ولكن الدراسة الجديدة لا
تستطيع أن تقول إن ضرب
الكرة بالرأس يؤدي إلى



هل تخجل من سمعتك؟



وقالت رئيسة فريق البحث
ريبيكا بيرل باحثة علم
النفس من جامعة بنسلفانيا

الإحباط ودرجة السمعة في
الاعتبار.
ضغوط نفسية

على الأرجح بنسبة 41 في
ال المئة مقارنة بمن لا يعانون من
ذلك الخجل، بعد وضع مدى

«العربية نت» : أظهرت
دراسة جديدة أن الأشخاص
الذين يعانون من الشعور
بالخجل من فرط سمعتهم لا
يبدلون فقط مجهوداً كبيراً
للتخلص من أوزانهم الزائدة،
لكن تريد أيضاً فرص إصابتهم
بأمراض القلب واضطرابات
الأيض. وركز الباحثون في
هذه الدراسة على ما يعرف
باسم متلازمة الأيض، وهي
مجموعة مخاطر تتعلق
بأمراض القلب والجلطات
والسكري. ومن يعاني من
تلك المتلازمة، يواجه أيضاً
3 على الأقل من المشكلات
الخمس التالية: زيادة
الدهون في منطقة الخصر
والزيادة في مستوى الدهون
الثلاثية وانخفاض مستويات
الكوليسترول «الجيد»
وارتفاع ضغط الدم وزيادة
مستوى السكر في الدم.
وتوصلت الدراسة إلى أن
الذين يعانون من الخجل
بسبب سمعتهم زاد احتمال
تعرضهم لمتلازمة الأيض