

مخاطر قاتلة تهدد صحتك قابعة في المطبخ !

فعلبك الاستلقاء على الأرض أو تغيير المقاعد.
3 - إذا كان يلزم تناول وجبة خفيفة، فلتحضر طبقاً صحياً من الخضار مثل الكرفس والجزر أو الخيار، بدلا من تناول الشيبسي أو الشوكولاته.
5. الماء المغلي وخطره: الموت المفاجئ

في حين أن «فترة المياه تساعد في جعل المياه نظيفة وذات طعم أفضل، فقد تكون تلك الفترة هي القاتل الصامت. الماء المغلي لا يحتوي إلا على القليل من المعادن الهامة لوظائف الجسم، مثل المغنيسيوم والكالسيوم.

وفقاً لمنشور منظمة الصحة العالمية، فإن المياه الغازية (المخفضة الأيونات) أو الماء الذي تتخفف فيه نسبة المغنيسيوم، يرتبط بزيادة معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بالمقارنة مع الماء العسر والمياه التي ترتفع فيها نسبة المغنيسيوم.

كذلك، فإن الماء النقي يعتبر أنشط في الامتصاص. وعند اتصاله مع الهواء، فإنه يمتص ثاني أكسيد الكبريت، فيصبح حامضياً، وكلما زاد شرب الماء المغلي كلما ارتفعت نسبة الحموضة في الجسم، مما يجعله بيئة مواتية للمرض والبكتيريا والخميرة.

الحل: وضع جهاز التلفزيون في أماكن أبعد ما تكون عن المطبخ، وإذا كان التلفزيون الخاص بك موضوعاً في غرفة المعيشة، فلتجنب تناول الطعام على الأريكة، وتناول الطعام التلفزيوني على مائدة الطعام. هناك أيضاً وسائل لمنع تناول لوجبات خفيفة وأنت جالس أمام التلفزيون، منها:
1- عليك بمضغ العلكة أو شرب بعض الماء.
2- إذا كنت تجلس دائماً في نفس المكان أثناء مشاهدة التلفزيون،



الحياة الخالي من الحركة، فإن كثيراً من المطابخ الحديثة تحتوي على جهاز تليفزيون، الأمر الذي يؤدي إلى التهور في تناول الطعام، نتيجة لعدم التركيز أثناء المشاهدة «الهضم وتحسن التخلص من الدهون والمواد الكيميائية الضارة من الجسم.

تجنب استخدام العصير الطازج كبديل لوجبة فقط يمكن أن يكون مكماً غذائياً.

كما توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك 5 حصص يومية من الفواكه والخضروات الكاملة.
4. التلفزيون وخطره: السمعة عندما تم اختراع التلفزيون، كان مكانه في الأصل داخل غرفة المعيشة، حيث تجتمع الأسرة في المساء لمشاهدة عرض ما. وأظهرت التقارير مؤخرًا أن الأمريكي العادي يشاهد حوالي 4 ساعات ونصف من البث التلفزيوني الحي يوميًا. وبالإضافة إلى مخاطر نمط

وكتب معدو الدراسة: «إن مؤشر نسبة السكر في الدم من عصير الفاكهة - الذي يمر عبر الجهاز الهضمي بشكل أسرع من الفواكه الغنية بالألياف - قد يفسر الارتباط الإيجابي بين استهلاك عصير وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري». لأنه عندما تصعب الفشار، فإن السرعات الحرارية تصعب أكثر تركيزاً، ومع أخذ نفس الطاقة في شكل سائل في مقابل المواد الصلبة فإن ذلك يترتب عليه بدء شعورك بالجوع سريعاً.

حاول استخدام «الفواكه التي يكون مؤشر نسبة السكر الذي تجلبه إلى الدم منخفضاً أو استبدل 3 حصص من عصير الفواكه في الأسبوع بثمار كاملة، أي غير معصورة.

وتشير الأبحاث إلى أن هذا يؤدي إلى انخفاض 7% من مخاطر الإصابة بالسكري. لا تتخلص من اللب، قدر الإمكان،



عليك بتبريد أو تجميد الطعام، وفقاً للحالة، في غضون ساعتين من شرائه.

يجب أن تؤكل بقايا الطعام في غضون 3 إلى 4 أيام، ويجب أن تبقى درجات الحرارة بين صفر إلى 4 درجة مئوية، وأن تكون درجة حرارة الفريزر 18 درجة مئوية تحت الصفر.

لا تترك الطعام يتفكك من تجميده في درجة حرارة الغرفة، وإنما يتم وضعه في الثلجة لكسر جوده، ويجب المبادرة بطهيه على الفور.

3. العصارات وخطرها: السكري إن بدعة اتباع نظام غذائي يعتمد على العصير قد نالت شعبية كبيرة بسبب الاعتقاد بأنه سوف يساعد على فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم. ولكن وفقاً لدراسة أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة، فإن هذا النظام يجعل الملايين ممن يتبعونه عرضة لمرض السكري.

الميكروويف تخترق الجدران، مما يعني أنك لا تزال في خطر». 2. الثلجة وخطرها: التسمم الغذائي أحدثت «الثلجات ثورة في تخزين المواد الغذائية، بعد أيام الاعتماد على صناديق الثلج، وتعبئة المواد الغذائية في عبوات الملح. على الرغم من أنها تحفظ الطعام طازجاً لفترة أطول، إلا أن عدم التنظيم وزيادة فترة التخزين تتيج للبكتيريا والمواد السامة مجالاً للتكاثر، مما يؤدي إلى التسمم الغذائي.

ووفقاً لمجلة «آفاق الصحة البيئية»، «هناك أدلة على أن معظم المنتجات البلاستيكية تفرز مواد كيميائية عند تعرضها للميكروويف، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. من هذه المواد الكيميائية التي تتولد للمساعدة في عملية التسخين، «بيسفينول إيه» BPA، والبولي إيثيلين تيريناليت PET والبزيرين والتولوين والزلايين، وكلها لها علاقة بالسرطان.

بدلاً من استخدام البلاستيك، يتم تسخين المواد الغذائية في أوعية زجاجية أو غيرها من أطباق الميكروويف الآمنة.

وتصر بروفييسور هافاس على ضرورة مغادرة المطبخ لتفادي الإشعاع، وقالت: «إذا كنت تعتزم استخدام الميكروويف، فعليك الخروج من المطبخ. لا تكثفي فقط بالوقوف على الجانب الآخر من الجدار، بل أخرج لأن موجات

«العربية نت»: المطبخ هو المكان الذي تتجمع فيه العائلات عادة لتناول وجبة ممتعة. لكن هذه الغرفة التي تعتقد أنها «آمنة» مليئة بالفعل بالمخاطر الصحية، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية. فقد تغيرت تصميمات المطابخ بقدر كبير في القرن الماضي، وذلك بفضل الابتكارات التكنولوجية لتساعدنا على تخزين الطعام وتنظيفه بطرق سليمة.

وبينما تساعدنا الأجهزة في إعداد الإطعمة وحفظ الأغذية بكل سهولة، فإن هناك مخاطر يمكن أن تشكل لنا تهديدات إما مباشرة أو على المدى البعيد.

نستعرض فيما يلي 5 مخاطر يجدر بك أن تأخذ حذرنا منها، أيضاً نوضح ما يترتب عليها من آثار ضارة بالصحة، وما يمكن القيام به لتلافي الضرر:

1. الميكروويف وخطره: السرطان لقد دار الجدل لسنوات عديدة حول مخاطر استخدام الميكروويف في طهي الطعام. وأدعى بعض العلماء أن الأفران تقلل المواد الغذائية، على الرغم من عدم وجود أدلة تدعم هذا الادعاء.

وأشارت خبيرة الإشعاع بروفييسور ماجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن أفران الميكروويف دون أدنى شك تسبب الإشعاع. وإن موجات الإشعاع المستخدمة في الأفران لديها مصممة في الواقع لتسخين المياه، ولأن الماء يمثل الجزء الأكبر من تكوين أجسامنا، فإنها تمتص أشعة الميكروويف بشكل طبيعي.

ولكن الخطر يكمن حقا في أن معظم مستخدمي الميكروويف يقومون بتسخين الطعام في أوعية من البلاستيك. بل أخرج لأن موجات

اضطراب النوم «يرتبط بمخاطر البدانة»

«أبلاف»: يمكن أن يؤدي الإفراط في النوم أو التقليل منه إلى احتمالات الإصابة بالبدانة، بحسب دراسة علمية. وتوصلت الدراسة إلى أن اضطراب انماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن لدى من لديهم استعداد وراثي للإصابة بالبدانة. ورُصد هذا التأثير بصرف النظر عن النظام الغذائي لدى الشخص أو حالته الصحية أو محيطه الاجتماعي والديموغرافي. كما انتهت الدراسة، التي أهدتها جامعة غلاسغو، إلى أنه ليس هناك علاقة واضحة بين مدة النوم ووزن الجسم عند من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. وبحث العلماء آثار التقليل من النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة، والإفراط فيه بما يزيد عن سبع ساعات إلى جانب أخذ قسط من النوم أثناء النهار، والعمل بنظام النوبات. آثار سلبية وخلص الباحثون إلى أن من يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقللون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة. وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات

طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أثقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون ساعات قليلة أثقل بنحو كيلو غرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة وينامون لفترات طبيعية.

وقال الفريق البحثي إن الآثار السلبية ظهرت دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تناولوه، أو مفاهيم الصحة، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية. وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. اضطراب النوم العمل بنظام النوبات والقيولة أثناء النهار يبدو أن له آثار عكسية شديدة وقال جيسون جيل، من معهد أمراض القلب والأوعية الدموية والعلوم الطبيعية، «تلك البيانات تظهر أن من يعانون مخاطر عالية للإصابة بالبدانة، ممن ينامون لفترات طويلة أو قليلة أو ينامون القليلة أثناء النهار، أو يعملون بنظام النوبات، يبدو أنهم يعانون من آثار عكسية كبيرة إلى حد ما على وزن الجسم.»



دراسة: بدناء أمريكا قد لا يحصلون على رعاية مريحة في نهاية حياتهم



العادية لدور الرعاية في أواخر حياتهم مقارنة بنسبة 23 بالمئة من البدناء. وفي المرات التي تلقى فيها من يعانون من البدانة رعاية طبية أو ترفيهية كانت لوقت أقصر من تلك التي تلقاها ذوي الأوزان العادية.

وقال هاريس لخدمة روبرتسون الصحية «يبدو كأن هؤلاء الناس لم تدرج أسماؤهم على قوائم الرعاية وإذا أدرجوا عليها فكان في وقت لاحق عن غيرهم.»

وخلص الباحثون أيضاً إلى أن البدناء يقل احتمال وفاتهم في منازلهم، وكانت احتمالات وفاتهم في منازلهم 55 بالمئة مقارنة بنسبة 61 بالمئة من المرضى ذوي الأوزان العادية، واستنتج الباحثون أن الانتقاعات في تلقي الرعاية الصحية بشكل عام ارتفعت كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، وقال هاريس «يبدو كأن الناس الذين يعانون من البدانة يحصلون على رعاية أقل نوعية في نهاية حياتهم.»

وأضاف يجب على أنظمة الرعاية الصحية أن تضمن تقديم ذات المستوى من الرعاية للجميع.

في الدراسة التي نشرت في دورية (أنازل أوف إنترنال ميديسين) إلى أن البدانة قد تتسبب في تحديثات فنية ولوجستية خلال إجراء الفحوصات وإجراءات طبية معينة.

كما أظهرت دراسات سابقة أن الشعور بالعار حيال الوزن يؤثر في الطريقة التي يتصرف بها الأطباء والمرضى على حد سواء. ولإجراء الدراسة جمع الباحثون بيانات بين عامي 1998 و2012 عن آخرسنة أشهر من حياة 5677 شخصاً مشمولين ببرنامج الرعاية الطبية (ميديكير) وهو برنامج تأمين صحي حكومي للمستن والمعاقبين ولا يقيم أي منهم في دور رعاية أو مؤسسات صحية أخرى.

وبناء على مؤشر كتلة الجسم (ب.م.أ.ي) كان سبعة بالمئة ممن شملتهم الدراسة أقل من الوزن المثالي و44 بالمئة أوزانهم عادية و31 بالمئة أوزانهم أعلى من الوزن المثالي فيما كانت النسبة الباقية من البدناء. وخلص الباحثون إلى أن هناك احتمالية نسبتها 38 بالمئة في دخول ذوي الأوزان

«رويترن»: أشارت دراسة جديدة إلى أن من يعانون من البدانة في الولايات المتحدة آخذ لا يتلقون في نهاية حياتهم العناية التي يتلقاها أقرانهم النحفاء أو ذوو الأوزان العادية.

وخلص الباحثون إلى أن احتمالات تسجيل المرضى البدناء في دور للرعاية قبل وفاتهم تقل عن غيرهم كما أن الوقت الذي يقضونه في دور الرعاية أقل مقارنة بغيرهم كذلك فإن احتمالات وفاتهم في منازلهم أقل ممن هم أنحف منهم.

كما أن تكلفة تلقي الرعاية في نهاية الحياة أعلى بالنسبة لهم عن غيرهم. وقال الدكتور جون هاريس كبير الباحثين في الدراسة من كلية الطب في جامعة بتسبرج في ولاية بنسلفانيا «من يعانون من البدانة يستحقون رعاية فائقة لكنهم قد لا يتلقونها في نهاية حياتهم.» وأكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة يبدون وفقاً لبيانات المراكز الأمريكية للتحكم والسوقاية من الأمراض وأشار هاريس وزملاؤه

هذا هو دليل هشاشة العظام عند النساء!

اللائي تراوحت أعمارهن بين 50 و64 عاماً. وفي ذات الفترة استقر معدل استخدام العقاقير المعالجة لهشاشة العظام بين النساء من 50 إلى 64 عاماً، فيما قل المعدل بين النساء الأكبر عمراً. وأظهرت الدراسة أن زيارة طبيب بعد الكسر هو أقوى عامل للتنبؤ بتلقي فحص أو علاج لهشاشة العظام. كما بدا أن النساء اللائي يشملن تأمين صحي خاص والأعلى دخلاً لديهن احتمالات أكبر لتلقي الفحص والعلاج.

لكن أحد العوامل التي افتقرت إليها الدراسة هي بيانات عن النساء غير المؤمن عليهن صحياً، وكذلك عن النساء المشمولات ببرنامج الرعاية الصحية الحكومي للفقراء. كما افتقرت الدراسة لبيانات عن تدخلات أخرى تساعد في تقوية العظام وفي منع التعرض للسقوط وبالتالي الكسور مثل تناول مكملات غذائية تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دي وتلقي استشارات عن ممارسة تمارين رياضية وتجنب السقوط أو تعديل المنزل لجعل الحياة اليومية أكثر أماناً للتحرك.



صحية أخرى مزمنة. وخلال ستة أشهر من أول كسر خضعت نسبة 17 بالمئة منهن فقط لاختبار قياس لهشاشة العظام أو تلقين علاجاً للحالة، وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية (يون أند

وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى، وأغلب النساء في الدراسة كن يعانين من مشكلات

«العربية نت»: أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن النساء الأكبر سناً لا يخضعن في العادة لاختبار قياس لهشاشة العظام، بعد أن يتعرضن لكسر في مفصل الفخذ، وهو اختبار يكشف ما إن كن بحاجة إلى علاج لمساعدتهن في الوقاية من التعرض لمزيد من الكسور.

وقالت كاثرين جيليسبي، كبيرة الباحثين في الدراسة من معهد (إيه.إيه.آر.بي بابليك بوليسبي) وجامعة جورج واشنطن إن «فحص هشاشة العظام بعد التعرض لكسر في مفصل الفخذ مهم جداً، لأن هناك عدداً من أنواع العلاج الفعالة جداً وقليلة المخاطر التي يمكنها تقليل احتمالات التعرض لكسور في المستقبل بشكل كبير.»

وفي الدراسة، قام الباحثون بفحص بيانات التأمين الطبي والوصفات الطبية لعدد بلغ 8359 امرأة تفوق أعمارهن الخمسين وتعرضن لكسر في مفصل الفخذ بين عامي 2008 و2013.

ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن.