



هل توجد أطعمة غير مناسبة للأم المرضعة؟



الرضيع. ولتقليل تأثير ذلك يمكنك تناول بعض هذه الخضروات باعتدال شرط أن تكون مطبوخة، لكن الأفضل تجنبها خلال فترة الرضاعة.

المكسرات. بعض الأطفال يكون لديهم حساسية من أكل المكسرات، وقد يظهر تأثير ذلك على الرضيع إذا تناولت الأم المرضعة المكسرات. فإذا لاحظت بعض أعراض الحساسية مثل الطفح الجلدي أو انسداد الأنف المستمر بعد تناول المكسرات يعني ذلك أن طفلك لديه حساسية منها، والأفضل تجنبها خلال أشهر الرضاعة.

فإذا كنت تشربين الحليب أو تأكلين منتجاته مثل الجبن، ولاحظت أن الطفل لديه إحساس بالانتعاج بعد 12 ساعة من الرضاعة عليك البحث عن بدائل للحليب خلال أشهر الرضاعة.

الكافيين. ينتقل الكافيين الذي تتناوله الأم إلى الطفل عن طريق حليب الثدي، ويسبب الأرق للصغير وصعوبة النوم. يوجد الكافيين في القهوة والشاي والشوكولا ومشروبات الصودا.

بعض الخضروات. تسبب بعض أنواع الخضروات مزيداً من الغازات للأم، وينتقل ذلك عبر الحليب إلى

«24»: تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من المشاكل التنفسية والحساسية والإسهال والتهاجات الأذن. إلى جانب أنها توفر كل احتياجاته من المعادن والفيتامينات. لكن تسبب بعض الأطعمة التي قد تتناولها الأم الإمساك والمغص للطفل. لذلك عليك تجربة أكل هذه الأطعمة ومراقبة تأثيرها على الرضيع، فإذا لاحظت انزعاجه ووجود أعراض المغص تجنبها طوال فترة الرضاعة.

منتجات الألبان. 2.5 بالمائة من البشر لديهم حساسية ضد حليب البقر.

أعراض خفية .. 7 مؤشرات لإصابتك بالحساسية

استمرت لفترة طويلة حتى بعد تناولك للمضادات الحيوية، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بالحساسية.

الشعور بالإرهاق يعتبر الشعور بالتعب والغضب بسرعة، فضلاً عن فقدان التركيز، علامات تدل على وجود حساسية، وفق أطباء.

ظهور الأعراض في أماكن معينة يتفق الأطباء على أن معاناة الشخص من الأعراض المذكور عند دخوله لمبنى أو منزل معين، مؤشر قوي على وجود حساسية.

وقد تكون عوامل منتشرة في المكان، مثل الحيوانات والعفن والغبار، بمثابة محفزات للحساسية.

الحساسية الموسمية ينصح الأطباء بأخذ استشارة تخصصية لكل من يعاني من أعراض الحساسية سنوياً في ذات الموسم. وتشمل بعض الأعراض المرافقة للحساسية الموسمية، التهابات في الحلق وسيلان الأنف وحكة في العينين.



«سكاي نيوز»: إذا كنت تشعر بحكة أو سعال أو تدميع في العينين أو إرهاق، فمن المحتمل أن تكون واحداً من بين الملايين الذين يعانون من الحساسية سنوياً، دون أن يدركوا ذلك.

وقد يكون من الصعب على البعض تحديد ما إذا كانوا مصابين بالحساسية أم لا، نظراً لأن أعراضها مشابهة بأعراض أمراض أخرى. وبحسب موقع «إنسايدر»، فهناك مجموعة من المؤشرات التي لا ينبغي تجاهلها، نظراً لكونها علامات على الإصابة بالحساسية:

أعراض مرضية يشكو عدد من الأشخاص من التهاب في الحلق أو انسداد الأنف أو حكة في الجلد أو صداع، بينما يعاني آخرون من سعال جاف وضيق في التنفس على فترات.

قد لا تكون كل هذه الأعراض دليلاً على معاناتك من الحساسية، إلا أنك إذا كنت تعاني من أعراض متعددة من تلك القائمة في وقت واحد لفترة طويلة، فمن الضروري

الحصول على استشارة طبية. تهيج البشرة إذا كانت بشرتك منهيجة أو تعاني أحياناً من تورم جسدك، فمن الضروري زيارة أخصائي الأمراض التنفسية.

جلدي يظهر عقب تناول أغذية معينة، أو يزداد سوءاً بعد أخذ أدوية محددة أو ملامسة أجسام ما مثل الصوف، فمن الوارد جداً أن تكون مصاباً بالحساسية. حكة وتدميع العينين تعد الحكة وتدميع

الحصول على استشارة طبية. تهيج البشرة إذا كانت بشرتك منهيجة أو تعاني أحياناً من تورم جسدك، فمن الضروري زيارة أخصائي الأمراض التنفسية. وإن كنت تعاني من طفح

لمرضى ضغط الدم المرتفع .. الخيار بالثوم هو الحل!



«العربية نت»: يعتبر ارتفاع ضغط الدم مشكلة شائعة يعاني منها كثير من الناس في وقتنا الحاضر، وتتسبب في مضاعفات صحية خطيرة مثل أمراض القلب.

ومن أسباب ارتفاع ضغط الدم في الشرايين، والذي يضع على القلب عبئاً إضافياً لدفع الدم في الأوعية الدموية، التوتر، سوء التغذية، الخمول البدني وارتفاع الكوليسترول السيئ بالجسم.

ورغم أن كثيرين يلجأون لتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم، إلا أن هناك حلاً صحياً وطبيعياً لعلاج هذا الارتفاع المزعم والتخلص من الكوليسترول السيئ والذي يتسبب في انسداد الشرايين، ألا وهو الخيار بالثوم، حسبما جاء في موقع «ديلي هيلث» المعنى بالصحة.

وتكمن فائدة صحن سلطة الخيار بالثوم في أن الخيار غني بالماء والألياف والمغنيسيوم، والبوتاسيوم الذي يساعد في تحقيق التوازن بين كمية الصوديوم في خلايا الجسم، والتي يمكن أن يسبب ارتفاعها في تصلب الشرايين.

ومن ناحية أخرى، فإن الألياف تنظم ضغط الدم وتساعد أيضاً في خفض نسبة الكوليسترول الضار بالدم، وتكافح داء السكري من النوع 2، هذا فضلاً عن دورها في إنقاص الوزن.

أما النوم فأثبتت الدراسات أنه يحتوي على مركب الألبينين النشط والذي يعمل بمثابة الأدوية المنبسط للضغط، كما يعتقد أن الثوم يمنع تكوين هرمون الأنجيوتنسين 2، المسبب لضيق الأوعية الدموية مما يساعد على استرخائها. هذا فضلاً عن دور الثوم في خفض الكوليسترول السيئ بالدم.

ولإعداد هذه السلطة السحرية والمفيدة، كل ما عليك هو تقطيع 3 فصوص من الثوم النئ مع ثمرة من الخيار وملعقة كبيرة ونصف من خل التفاح وملعقة صغيرة من الماء.

عادات يومية تبطئ حرق الجسم للسعرات الحرارية



الراحة وعدم رفع أعباء العمل أو أنقالات، سواء من خلال الأعمال المنزلية، أو الهوايات، أو ممارسة التمارين الرياضية.

المشروبات السكرية هي الأكثر ضرراً على الوزن والصحة، لأن العذوة تحتوي عادة على أكثر من 9 ملاعق سكر، وبالمثل السكرية المكررة. وكلما زادت مدخلات الجسم من السكرية كلما تباطأ حرق السعرات.

السهر وعدم الحصول على عدد ساعات النوم الكافية من أكثر العوامل المسببة لزيادة الوزن أو عدم نجاح حمية التخسيس.

جميع المركبات، أو ما إذا كانت خصائص حماية الفطر للذاكرة، فإن توصيات الدراسة تنصح بالبدء في الاستفادة منها ببساطة عن طريق تناول المزيد من الفطر في النظام الغذائي.

دمج الفطر في النظام الغذائي وطرح موقع «Care2» بعض الطرق السهلة لدمج المزيد من الفطر في النظام الغذائي اليومي حيث يمكن:

- إضافة حفنة من الفطر إلى الحساء.
- يُسخن الفطر مع الأطعمة والأعشاب اللذيذة الأخرى.
- إضافة بعض الفطر الخام إلى طبق السلطة.

«24»: التمثيل الغذائي هو عملية تحويل الطعام إلى طاقة يستفيد منها الجسم، وكلما كانت هذه العملية بطيئة يصبح إنقاص الوزن أصعب.

تناول توابل وأعشاب لزيادة حرق السعرات. لكن من ناحية أخرى قد تتسبب بعض العادات اليومية في إبطاء التمثيل الغذائي، أهمها: الاستسلام والتدفئة ليصبح أكثر كثافة.

لتقي نفسك من الإصابة بالخرف .. عليك بالفطر

أي من المركبات، أو ما إذا كانت جميع المركبات، هي المسؤولة عن خصائص حماية الفطر للذاكرة، فإن توصيات الدراسة تنصح بالبدء في الاستفادة منها ببساطة عن طريق تناول المزيد من الفطر في النظام الغذائي.

دمج الفطر في النظام الغذائي وطرح موقع «Care2» بعض الطرق السهلة لدمج المزيد من الفطر في النظام الغذائي اليومي حيث يمكن:

- إضافة حفنة من الفطر إلى الحساء.
- يُسخن الفطر مع الأطعمة والأعشاب اللذيذة الأخرى.
- إضافة بعض الفطر الخام إلى طبق السلطة.

استبدال اللحوم مثل اللحم البقري بفطر بورتوبيللو المشوي للاستمتاع بمذاق بيرغر نباتي لذيذ.

تجهيز طبق جانبي من البصل المسلوقة والفطر أو إضافتهما إلى الحساء أو السلطة.

إضافة الفطر إلى الكباب عند الشواء.

طهي مرق لذيذ من البصل والفطر واكليل الجبل ببساطة عن طريق طبخهم معا ومن ثم المزج والتصفية، ثم إضافة ملعقة أو ملعقتين من الدقيق الخالي من الغلوتين في القليل من الماء والتدفئة ليصبح أكثر كثافة.



النتائج المثيرة للإعجاب. نصيحة العلماء ويعد الفطر من أفضل المصادر لهذا المركب الوافقي للمخ. ولكن ربما لا يكون مركب الإرغوثيونين هو العامل الوحيد لأن الفطر يحتوي على مجموعة متنوعة من مركبات الشفاء المعروفة باسم الهيريسينون والإيرناسين والسكريوتين والديكتيوفورين، والتي يمكن أن تسهم جميعها في نمو خلايا النخالة.

والإكتئاب، والقلق، وتصنيفها على مقياس أعراض الخرف. مضاد للالتهاب والأكسدة ومن المفيد للدهشة أنه تبين للباحثين أن تناول حصتين أو أكثر من الفطر كل أسبوع كان كافياً لتقليل خطر الإصابة بضعف الإدراك الخفيف بنسبة 50%.

ويرجع الباحثون أن المركب المعروف باسم الإرغوثيونين، وهو مركب قوي مضاد للالتهابات، ومضاد للأكسدة الذي يتوافر في الفطر، ربما يكون هو المسؤول عن

كوب من الفطر المطبوخ. الذكاء والحالة النفسية كما قام الباحثون بقياس القدرات المعرفية للمشاركين خلال الدراسة، باستخدام مجموعة متنوعة من التقنيات، تشمل: مقياس ذكاء الكبار لدى Wechsler (لتقييم معدل الذكاء) والمقابلات وسلسلة من الاختبارات البدنية والنفسية. كما تم قياس الوزن والطول، وكذلك ضغط الدم، وقيضة اليد، وسرعة المشي، وتم تقييم المشاركين في الدراسة أيضاً من حيث الإدراك

«العربية نت»: تساور الكثيرون مخاوف من الإصابة بالخرف عندما يتقدم بهم السن، بخاصة وأن الأعراض عادة، مع من يعانون من الخرف، تكون مصحوبة بالشعور بفقد الذاكرة، وعدم القدرة على التركيز، وصعوبة استعادة الكلمات، ونقص القدرة على التخطيط أو التنظيم.

ولكن المفاجأة السارة هي أن خيارات تناول بعض الأطعمة يمكن أن تلعب دوراً نسبياً في أن يتجنب الشخص الإصابة بالخرف عند التقدم في العمر، وفقاً لما نشره موقع «Care2».

فقد توصلت دراسة جديدة، نشرت نتائجها في الدورية العلمية «مرض الزهايمر»، إلى أن تناول المزيد من الفطر يمكن أن يساعد في حماية مخ الإنسان من خلل الإدراك. اكتشف الباحثون أن من تناولوا كميات أكثر من الفطر الطازج كانوا أيضاً أقل عرضة للإصابة بضعف إدراكي خفيف.

وأفادت نتائج الدراسة، التي أجريت في جامعة سنغافورة الوطنية، باحتمال أن تناول المزيد من الفطر يمكن أن يحمي القدرات المعرفية في وقت لاحق من الحياة. شملت الدراسة متطوعين في أعمار مختلفة، من بينهم 663 شخصاً في سن 60 وخضعوا للدراسة على مدار 6 سنوات. وتم تقدير الحصاة الواحدة للشخص بحوالي 4/3