

دراسة تتوصل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن



لخلق نموذج للأعراض ووجدوا أن المريض الذي تكون استجابته المناعية فعالة أكثر مما يجب أو مبالغاً فيها يزيد احتمال إصابته بإرهاق حاد. وقالت أليس راسل من معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي رُأست هذا العمل “لأول مرة نُثبت 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.

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

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب ؟



ترسبات قيجية على اللوزتين وتضخم العقد اللمفاوية في العنق والشعور بآلام بها، مع الإصابة بالحمى أيضا. وينطبق ذلك أيضا في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدهور الحالة الصحية العامة، بحسب ما نقل «24» .

تعد آلام الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب برودة 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

السكر، مع تعاطي مُسكّن وتغطية العنق بواسطة 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

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 مريض السكري بتناولها:

1- العدس العدس من البقوليات الغنية بالألياف والبروتين. وتبلغ نسبة الألياف الموجودة في العدس 44% من مجموع الكاربوهيدرات التي يحتويها، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم. بناء على ذلك، يُنصح بتحضير حساء العدس أو إضافته إلى السلطة، وفقا لتقرير للأكاديمية ليويميل أنتونوفسكا 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 من الألياف الغذائية. ويعد الخرشوف مصدرا غنيا بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما يحتوي على فيتامين

المهروس، ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندوتش) بدلا من الجبن. 6- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا 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

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 الأوميغا3 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. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويضها بالأفوكادو

سي وحمضالفوليك. 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.

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 والبازللاء، 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 المتركمة 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 المتركمة 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.



العلم يحذر: لا تضع محفظتك بالجيب الخلفي

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 المتركمة تؤثر كثيرا في صحة الشخص. فمثلا، تراكم الدهون في البطن له علاقة بزيادة الالتهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما نقل.

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

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 والبازللاء، 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 المتركمة بنسبة 3.7 في المئة