

11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها



سي وحمض الفوليك. وإعداد وجبة تحتوي على الخرشوف، من الضروري إزالة الأوراق السفلية، وتنظيفه جيدا قبل الطهي.

إلى جانب ذلك، يعد الفشار من المنتجات بطيئة الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجياً على مستويات السكر في الدم.

المهروس، ووضع شريحة منه في الوجبة الخفيفة (سندويتش) بدلا من الجبن.

6- البازلاء

الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى. ويتصدر التوت قائمة الأطعمة الغنية بالألياف، كما يساعد تناوله على الوقاية من

وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل عام، تتفاهل على أية وعية صحية قد تكون مؤشرا لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن.

ومتلازمة التعب المزمن من مرض شديد من أعراضه الإرهاق البدني والذهني طويل الأجل من المعقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم وهو 25 في شخص في بريطانيا.

وغالبا ما يصيب الشباب به طرئعا الفاش غير قادر على مباشرة الأنشطة اليومية الأساسية مثل الغسل وأخذ نفسه، ويحسب ما ذكرت (ويترنر) "أن طغاس السودة الحاخون دواء يعرف باسم انترفيون ألفا

خلق نموذج للأعراض ووجود أن المريض
التي تكون استجابته المناعية فعالة أكثر
مما يجب أو مبالغ فيها يزيد احتمال
إصابته بآثار جانبية.

وقالت أليس راسل من معهد لندن للرياضة
والعلوم الطبيعية: "إننا نحتاج إلى فهم
كيفية كولينج والتي أرست هذا العمل
"لأنه ثبت أن الأشخاص الذين يعانون
من الإصابة بمرض مثل متلازمة القولون العصبي
لديهم جهاز مناعي مفرط النشاط قبل
وآثناء وجود وحد لجهاز المناعة".

وهذه النتائج بالإضافة إلى الأبحاث فيها
مفيدة جدا للحد من ذلك إلى حد ما بسبب
صعوبة فهم أسبابها المختلفة ومجموعة
أعراضها المتنوعة المحتملة لها.

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب ؟



اكتشف العلماء طريقة للتحلل من دهون البطن بتناول مواد غذائية غنية بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة. واكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الذاتية الموجودة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والزيلاء، وبعض الفواكه والخضروات تساعد في جعل البطن أكثر رشاقة.



تمارين رياضية يجب تجنبها للحفاظ

على صحة الظهر

ومن المهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسدك عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون إزعاج شعورك به في بداية هذه التمارين خفيفاً ويجب أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى. إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من 15 دقيقة أثناء التمرين فقمك التوقف واستشارة الطبيب، وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك آلام في أسفل الظهر.

ويجب تجنب أي رياضة تهز العمود الفقري فجأة، ويجب على المرضى تجنب لعب الجولف والتنس وكرة القدم لأن هذه التمارين تنطوي على تقلبات الحركات سريعة.

الاحتياطات من هذه:

يمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب بزيادة الألم أكثر.

قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقيا على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، يمكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من بعض التمارين ليست مفيدة.

يجب أن تتجنب تمرين ليس أصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطا أكبر على الأربطة الفقرات الموجودة في عمود الفقري، وقد يكون أيضا تأثير على عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.

يمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو ناري، وأياً كان نوع الألم، فإنه يشعر به يمكن أن يعطل حياتك تماماً.

يمكن أن تحدث آلام الظهر أيضاً أثناء النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة مفاجئة. ولا تساعد أية الناس المسبوقة بشكل ملحوظ على الحفاظ على صحة الظهر، فالدليل ساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كآته ألم الظهر.

وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيف الألم وبضها بحدس عليك تجنبها تماماً،

السكن، مع تعاطي مُسكّن وتغطية العنق بواسطة شال دافئ. وأضافت أخصائية الطب العامة 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
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

تعد آلام الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب برودة الطقس، التي ترفع خطر الإصابة بنزلات البرد. وقالت البروفيسورة إريكا باوم إنه يمكن مواجهة آلام الحلق البسيطة بواسطة الغرغرة بشاي المريمية واستعمال سكاكر محتوية على