



8 أطعمة تقي من سرطان القولون .. منها البصل والثوم

الجميع يعرف خطورة مرض السرطان وسرعة انتشاره. وسرطان القولون يعد من أنواع السرطانات المنتشرة عالمياً، فهو ينتج عادة من الانتشار السريع للخلايا السرطانية في الأمعاء الغليظة بطريقة لا يمكن السيطرة عليها.

وفي كثير من الأحيان تتحول بعض الأورام الحميدة الصغيرة التي تتكون على جدار الأمعاء الداخلية مع مرور الوقت إلى سرطان القولون، إذا لم يتم استئصالها.

وهناك عدة أعراض لسرطان القولون منها الإسهال ونزيف المستقيم والألم المعوية ومشاكل متصلة بعملية الإخراج.. وغيرها من الأعراض المعروفة.



تناول البصل والثوم يقي من سرطان القولون

سرطان القولون، فهو يتميز بخواصه المضادة للالتهابات، والتي تمنع نمو الورم. كما أن الكركم يساعد في إعادة بناء الخلايا التالفة، لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة الكركم إلى أطباقنا بصفة يومية لما له من فوائد مذهلة مضادة للسرطان.

(2) الألياف
ينصح الأطباء بتناول ما لا يقل عن 15 غراماً من الألياف يومياً للوقاية من سرطان القولون. فالألياف تعزز من عملية الهضم وتنظف المعدة. فيمكن الإكثار من

الحبوب الكاملة والخضروات والمكسرات وغيرها من المواد الغذائية الغنية بالألياف.

(3) الفولات هي نوع من فيتامين «B» الذي يحمي خلايا «دي إن إيه DNA» من التلف. وتذكرت بعض الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بالفولات يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 50%. خصوصاً لدى الأشخاص الذين يكون لديهم عامل وراثي خاص بالإصابة بسرطان القولون. والفولات موجودة بكثرة

في عصير البرتقال والخضروات الخضراء الداكنة.

(4) البصل والثوم والبصل وحبات الثوم غنية بالـ«سالفيد» وهي تساعد في تدمير الخلايا السرطانية. وتناول حبتين من الثوم في الأسبوع كغذاء يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون بأكثر من 30%. أما تناول البصل بصفة يومية فيخفض خطر الإصابة بسرطان القولون ما بين 30% و50%. بحسب الدراسات.

(5) الحليب قليل ومنزوع الدسم

بالإضافة إلى فوائد الحليب الخاصة بتقوية العظام وتنشيط الذهن، فإن الحليب قليل ومنزوع الدسم يقي من سرطان القولون. فحوب واحد يومياً (250 مل لتر) كغذاء يحمي من سرطان القولون.

(6) الشاي
مركبات الشاي تمنع نمو الخلايا السرطانية وتدمرها. وتناول كوب أو اثنين من الشاي يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. والشاي الأخضر أفضل من الشاي الأحمر نظراً لخصائصه المضادة للاكسدة.

(7) البروكلي
يعتبر البروكلي والخضروات الصليبية، مثل القرنبيط والكرنب، ذات فوائد فعالة في مقاومة السرطان، لذا ينصح الأطباء بتناول هذه الخضروات بصفة يومية.

(8) السمك والدجاج
ينصح الأطباء باستبدال اللحم الأحمر بالسمك والدجاج، فيجب تناول 300 غم من السمك على الأقل كل أسبوع لتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. وينصح بتناول الأسماك الغنية بالـ«وميغا 3»، مثل سمك السالمون والمكرويل، حيث إنها تقلل خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة عالية.

الجوع هو شعور غير جيد، خاصة للأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة غير الصحية، لأنها تزيد من السعرات الحرارية، فهناك بعض الأطعمة التي رصدها موقع Women Health التي تعطي شعوراً بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن ومنها:

1 - التفاح
ينصح الأطباء بتناول تفاحة قبل نصف ساعة من وجبة الطعام، لأنها تعطل الشهية فهي تحتوي على نسبة عالية

4 أطعمة تعطي شعوراً بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن



التفاح

مع البروتين والألياف والتي تأخذ وقتاً للهضم وتعطي شعوراً لوقت طويل بالشبع، وذلك وفقاً وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأوروبية للتغذية.

4 - البيض
تناول بيضة أو بيضتين في وجبة الإفطار يقلل الشعور بالجوع، فالبيض غني بالبروتينات ذات الدهون التي توفر الطاقة المستدامة للجسم، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في جامعة ميسوري.

من الألياف.
2 - الأفوكادو
الأفوكادو مهم لصحة القلب فهو غني بالألياف والدهون غير المشبعة الأحادية. فالألياف والدهون تستغرق وقتاً أطول في الهضم كما أن الدهون غير المشبعة الأحادية ترسل إشارة إلى الدماغ بأن المعدة ممتلئة، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2014.

3 - اللوز
اللوز غني بالدهون غير المشبعة الصحية جنباً إلى جنب

مع البروتين والألياف والتي تأخذ وقتاً للهضم وتعطي شعوراً لوقت طويل بالشبع، وذلك وفقاً وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأوروبية للتغذية.

4 - البيض
تناول بيضة أو بيضتين في وجبة الإفطار يقلل الشعور بالجوع، فالبيض غني بالبروتينات ذات الدهون التي توفر الطاقة المستدامة للجسم، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في جامعة ميسوري.

الكرديه .. يعالج الإمساك ويحسن الهضم



الكرديه يحسن عملية الهضم

وفقاً لعدد من الأبحاث التي أجريت مؤخرًا فإن الكركديه يجنب نمو الخلايا السرطانية، وهذا يشير إلى أن شرب الكركديه يضع حداً لتطور الخلايا التي تسبب السرطان.

4. يمنع الشبخوخة
منذ قرون عديدة وبعد الكركديه الشراب المعجزة، لأنه يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للاكسدة التي تساعد في القضاء على الجذور الحرة الموجودة في الجسم، والقضاء على هذه الجذور يبطل عملية الشبخوخة.

5. يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية
وفقاً لبعض الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون فيما لا يقل عن 14 كوباً من مشروب الكركديه كل أسبوع شهدوا معدلات أدنى للوفاة بالأمراض القلبية، وبالتالي فإن الكركديه بلا شك يقلل خطر الإصابة بالنبوة القلبية.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 5 فوائد صحية لشرب الكركديه بانتظام، وإليك الفوائد الآتية:

1. علاج فعال لضغط الدم المرتفع
هو علاج طبيعي للحد من ارتفاع ضغط الدم وجعله في مستواه الطبيعي، حيث أثبتت الدراسات أن شرب كوب من الكركديه ثلاث مرات في اليوم لمدة بضعة أسابيع، فإنه يمكن أن يقلل من مستوى ضغط الدم المرتفع.

2. يحسن عملية الهضم
إذا كنت تعاني من الإمساك فمن الأفضل شرب الكركديه، لأنه يكون بمثابة ملين طبيعي، يجعل وظيفة المثانة والأمعاء تعمل بشكل أفضل، وذلك لإحتوائه مضادة للتقلصات، لذا فمن الممكن استخدامه لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي الأخرى كالقولون العصبي.

3. يساعد في مكافحة السرطان

وفقاً لعدد من الأبحاث التي أجريت مؤخرًا فإن الكركديه يجنب نمو الخلايا السرطانية، وهذا يشير إلى أن شرب الكركديه يضع حداً لتطور الخلايا التي تسبب السرطان.

4. يمنع الشبخوخة
منذ قرون عديدة وبعد الكركديه الشراب المعجزة، لأنه يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للاكسدة التي تساعد في القضاء على الجذور الحرة الموجودة في الجسم، والقضاء على هذه الجذور يبطل عملية الشبخوخة.

5. يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية
وفقاً لبعض الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون فيما لا يقل عن 14 كوباً من مشروب الكركديه كل أسبوع شهدوا معدلات أدنى للوفاة بالأمراض القلبية، وبالتالي فإن الكركديه بلا شك يقلل خطر الإصابة بالنبوة القلبية.

المصابون بالإمساك «المرمن» أكثر عرضة لأمراض الكلى



الإمساك

وأضاف الباحثون: «إننا بحاجة إلى مراقبة دقيقة لوظيفة الكلى في المرضى الذين يعانون من الإمساك، خصوصاً بين الذين يعانون من الإمساك الأكثر شدة». ونشرت الدراسة في مجلة الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى.

وأكد الباحثون أن الإمساك يمكن أن يؤثر على واحد من كل سبعة بالغين، ويمكن أن يكون له مجموعة متنوعة من التأثيرات الضارة على صحة الإنسان، مثل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والزرع.

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة وخطيرة، حيث أفادت بأن الأشخاص الذين يعانون من الإمساك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة بمعدل 13%. وأوضح الباحثون من جامعة «تينيسي» الأمريكية أن حدوث مشاكل في الأمعاء يترك أيضاً البالغين في خطر الإصابة بالفشل الكلوي، والتي تعتبر المرحلة الأخيرة من المرض. وأشار الباحثون عبر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن التشخيص المبكر للإمساك قد يساعد الأطباء لمنع أي من الحالات التي تحدث من أمراض الكلى، مثل اتباع نظام غذائي صحي يتضمن المزيد من الألياف يحافظ على حركة الأمعاء وممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في وقف الحاجة لغسيل الكلى أو الزرع.

وأكد الباحثون أن الإمساك يمكن أن يؤثر على واحد من كل سبعة بالغين، ويمكن أن يكون له مجموعة متنوعة من التأثيرات الضارة على صحة الإنسان، مثل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والزرع.

دراسة: السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية تسبب السرطان



السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية مسببة للسرطان

كشفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن نتائج جديدة ومفيرة، إذ أفادت أن السجائر الإلكترونية ذات النكهات تحتوي على مستويات خطيرة من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

وأوضح الباحثون أن السجائر الإلكترونية تطلق مركبات سامة بالفعل نتيجة لعملية التسخين السريع للنيكوتين، وهذه العملية معروفة باسم «الأنحلال الحراري».

ولكن الأبحاث الجديدة اكتشفت أن السوائل ذات النكهة تخلق كميات عالية من «الألهيدات» التي تتجاوز حدود الصحة، حيث ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج مدعاة للقلق بسبب 8000 النكهات المتوفرة في السوق، والمصممة خصيصاً لجذب الشباب، لافتين إلى أن النكهات المستخدمة في السجائر الإلكترونية مثل تلك المستخدمة في الأطعمة، وبالتالي مرت على اختبارات السلامة، ولكن هذا ينطبق على التعرض للأكل وليس للاستنشاق.

وقال كبير الباحثين «أندري كريستوف»، إن هذه السوائل التي توجد في السجائر الإلكترونية تؤثر على التركيب الكيميائي للهواء داخل الرئتين. وأضاف الباحثون أن السجائر الإلكترونية تحتوي على أكثر من مليون مرة مواد تضر الرئة والجسم أكثر من الهواء الملوث، وقد وجدت الأبحاث السابقة أيضاً أنها تحتوي على السموم التي ترتبط بمشاكل الخصوبة، وقضايا نمو الجنين واضطراب الغدة الدرقية.

ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة الجمعية الكيميائية الأمريكية.

8 فوائد ستجعلك تستيقظ من النوم مبكراً



صباحاً تجدد نشاط الجسم

رغم أننا نعيش في زمن تكثر فيه محفزات السهر من قنوات تلفزيونية لا حصر لها إلى وسائل تكنولوجية عديدة للترفيه والتواصل الاجتماعي، إلا أنه لا يزال كثير من الناس يحرمون على الاستيقاظ مبكراً مع شروق الشمس ويخلدون إلى النوم بعد غروبها بساعات قليلة، وذلك لما لهذه العادة من فوائد صحية مميزة لجسم الإنسان.

ومع أنه من الصعب الخلود إلى النوم بعد غروب الشمس، إلا أنه من الممكن الاستيقاظ في وقت مبكر صباحاً، ووفق الدراسات والتجارب العملية فإن أولئك الذين يستيقظون في وقت مبكر يتمتعون بحياة أكثر صحة من أولئك الذين لا يستطيعون ذلك.

والبحكم فيما يلي 8 فوائد للاستيقاظ في الصباح الباكر، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة:

1 - التمتع بمطابقة هائلة يمنحك الاستيقاظ من النوم مبكراً، طاقة عقلية وجسدية هائلة تساعدك على قضاء يوم كامل بنشاط وفعالية، لاسيما إذا بدأت يومك بالصلاة والاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة.

2 - توفير الوقت
الاستيقاظ مبكراً يمنحك متسعاً من الوقت لتخطيط يومك بشكل مناسب وإنجاز كافة متطلباتك، فعلى سبيل المثال يساعد الاستيقاظ

الوقت الكافي للتمتع بالوجبة التي تقيك مشاكل صحية كثيرة.

5 - المشي وممارسة التمارين الرياضية
عادةً يحرمك الاستيقاظ في وقت متأخر من ممارسة التمارين الرياضية الهامة للجسم، بينما يمنحك الاستيقاظ مبكراً متسعاً من الوقت للمشي في الهواء الطلق، أو ممارسة بعض الرياضة التي تجدد نشاط الجسم وتمنحه الطاقة اللازمة لإنجاز المهام اليومية.

6 - تجنب الازدحام المروري
ومن فوائد الاستيقاظ في وقت مبكر أيضاً تجنب الازدحام المروري والذي يؤثر سلباً على الأعصاب.

7 - المحافظة على الصحة
تعمل أجسامنا وفق ساعة بيولوجية، لذا فإن الانتظام في النوم والاستيقاظ مبكراً يضمن ثبات هذه الساعة، الأمر الذي يقي الجسم من أمراض الدماغ والقلب والمعدة والتي تنتج أحياناً من اضطراب الساعة البيولوجية للجسم.

8 - النجاح وزيادة الإنتاجية
ثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم من يستيقظون مبكراً، لأن النوم ليلاً يمنح الجسم الراحة المطلوبة ويجعلك قادراً على العمل وإنجاز صباحاً.

على استعداد للعمل بشكل جيد وكفاءة عالية، وذلك لقدرته التركيزية العالية، الأمر الذي يجعلك قادراً على إنجاز الأمور بشكل أفضل وأسرع.

كما أثبتت الأبحاث أن الطلاب الذين يدرسون في الصباح الباكر يستطيعون تحقيق نتائج مبهره.

مبكراً السيدات العاملات في إعداد أطفالهن للذهاب إلى المدرسة، وإعداد الفطور والاستعداد للذهاب للعمل بمنتهى الهدوء دون الشعور بالتوتر والضغط العصبي لنقاد الوقت.

3 - القدرة على التركيز في الصباح الباكر يكون العقل