

هذه الفئة تكون أكثر عرضة للإصابة بالبدانة من العاملين بالدوامات النهارية

## 8 أطعمة تقي السمنة ..للذين يعملون ليلاً

مثل الفيتامينات والمغنسيوم والألياف، فهي بالفعل تساعد على فقد الوزن بطريقة طبيعية.

5- بذور الكتان.. فهي غنية بالألياف وتساعد في الشعور بالامتلاء والشبع لمدة طويلة، وبالتالي تساعد في خفض الوزن الزائد.

6- الشوفان والحليب.. فبدلاً من تناول وجبة من البرغر أو البيتزا الغنية بالسعرات الحرارية، يمكن إعداد وجبة من الشوفان والحليب قليل الدسم، فهي وجبة غنية بالكالسيوم والمعادن والألياف، وتساعد من يعمل ليلاً في الوقاية من الإصابة بالسمنة.

7- الزبادي.. فهو من أفضل الاختيارات لمن يعمل ليلاً، خاصة الأنواع قليلة الدسم، فهو غني بالبروتين والكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامين.

8- عصائر الفواكه الطازجة.. فيمكن استبدال عوالت المياه الغازية بالعصائر الطازجة (بدون سكر) ولماء، فهذا سيساعد في الوقاية من الإصابة بالسمنة لمن يعملون ليلاً.



4- اللوز.. فوجية صغيرة من حبات اللوز أفضل بكثير من تناول رقائق البطاطا المحمرة أو الشوكولاتة، فهي غنية بالعناصر الغذائية المفيدة

الذي يحتوي على الخضروات الطازجة من أفضل الأطعمة التي تساعد في الوقاية من السمنة، خاصة لم يعمل بالدوامات الليلية.

التفاح واللوز والكوي وغيرها من الفواكه المفيدة للجسم.. فهذا سيساعد في الوقاية من الإصابة بالسمنة.

3- السلاطة.. فطبق السلاطة



يعمل بالدوام الليلي أن يستبدل الوجبة السريعة التي يتناولها في الليل مثل رقائق البطاطا المحمرة أو البيتزا أو البرغر أو المعجنات، بطبق من الفواكه مثل

والبروتين والألياف والمغنسيوم وهو من أفضل الأطعمة التي تساعد في خفض الوزن الزائد بطريقة طبيعية.

2- الفواكه.. فيجب على من

أنفسهم من المشاكل المصاحبة لها. وقد لخص خبراء التغذية تلك الأطعمة في 8 أنواع.. وهي: 1- الأرز البني.. فهو غني بالفيتامينات والحديد والزنك

«العربية نت»: من أبرز مسببات السمنة اضطرابات النوم، وعدم الانتظام في الوجبات، والاعتماد على الوجبات الخفيفة والسريعة... وهي جميعاً عادات يرفضها الدوام الليلي على العاملين به.

وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن العاملين بالدوامات الليلية يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من الذين يعملون بالدوامات النهارية.

وحسب تقرير نشره مؤخراً موقع «بولند سكاي» المعني بالصحة، فإن جسم الإنسان معتاد على العمل أثناء ساعات النهار والراحة أثناء ساعات الليل، لذا فعدت حدوث اضطراب بهذا النمط الحياتي نتيجة للدوامات الليلية، فإن الجسم يصبح عرضة لمزيد من الضغط العصبي، إضافة إلى أن تناول الأطعمة في أوقات غير معتاد عليها الجسم يعتبر من أبرز العوامل التي تؤدي لحدوث السمنة.

لذا فينصح خبراء التغذية العاملين بالدوامات الليلية بمحاولة الاعتماد على أنواع محددة من الأطعمة لكي يتحاشون الإصابة بالسمنة وبالتالي يكون

عن عمر ناهز 87 عاماً

## دونالد هندرسون «محارب الجدري» .. وداعاً

وسبعينيات القرن الماضي، وتوفي هندرسون بسبب مضاعفات بعد تعرضه لكسر في الحوض.

وعُرف هندرسون في مجال الصحة العامة باسم «العلاق» لما قدمه من جهود في ستينيات

عُرف بقيادته حملة ناجحة للقضاء على مرض الجدري حول العالم.

«إيلاف نت»: توفي الطبيب وباحث الأوبئة الأمريكي، دونالد هندرسون عن 87 عاماً، والذي



## البروتين النباتي قد يساعد على تعويض العادات غير الصحية

من البروتين الحيواني وما لا يقل عن أربعة في المئة من البروتين النباتي. وفي بداية الدراسة كان عمر المشاركين 49 عاماً في المتوسط وكان معظمهم نساء.

ويحلول نهاية الدراسة كان 36 ألف شخص قد توفوا منهم 8500 بسبب أمراض شرايين القلب وتحو 13 ألفاً بسبب السرطان.

ويعد أخذ عوامل متعلقة بأسلوب الحياة في الحسبان مثل التدخين وشرب الخمر والبدانة وعدم ممارسة نشاط بدني كانت كل زيادة نسبتها ثلاثة في المئة في السعرات الحرارية من البروتين النباتي مرتبطة بتراجع بنسبة عشرة في المئة في خطر الوفاة خلال فترة الدراسة.

وعلى النقيض من الفوائد التي تم رصدها نتيجة تناول البروتين النباتي كانت كل زيادة بنسبة عشرة في المئة في معدل السعرات الحرارية المأخوذة من البروتين الحيواني مرتبطة بزيادة نسبتها اثنين في المئة في خطر الوفاة نتيجة أي سبب وزيادة نسبتها ثمانية في المئة في خطر الوفاة نتيجة أمراض شرايين القلب خلال فترة الدراسة.

تشير دراسة أمريكية إلى من يحصلون على احتياجاتهم من البروتين من النبات بشكل أكبر من المنتجات الحيوانية قد يعيشون فترة أطول حتى وإن كانوا يتبعون عادات غير صحية مثل شرب الخمر والتدخين الشرد.

وقال الدكتور مينغ ينج سونغ وهو باحث في جامعة هارفارد ومستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن إن النتائج تشير إلى أنه عندما يتعلق الأمر بالبروتين فإن مصدره ربما يكون بنفس أهمية الكمية التي يتناولها الإنسان.

وأردف قائلاً بالبريد الإلكتروني "النبات مصدر أفضل من المنتجات الحيوانية".

إذا كان يتعين على الناس الاختيار بين المنتجات الحيوانية فتحاولوا أن يتجنبوا اللحوم الحمراء الصلصة وأن يختاروا السمك أو الدجاج بدلا منها.

وتابع سونغ وزملاؤه أكثر من 130 ألفاً من العاملين في التمريض وغيره بقطاع الصحة لعقود، وكان أكثر من نصف المشاركين يحصلون على ما لا يقل عن 14 في المئة من سعراتهم الحرارية

تسبب الجدري في وفاة مئات الملايين من القرن الماضي وحده، كونه أحد أكثر الأمراض المميتة حول العالم. وأعلن عن القضاء على الجدري بشكل نهائي عام 1980، وهو أول الأمراض المعدية التي تنلحم حملة لمقاومتها على مستوى العالم.

«غير العالم للأفضل» وعينت منظمة الصحة العالمية هندرسون لقيادة حملتها للقضاء على الجدري عام 1966. وكان المرض وبائياً في أفريقيا وآسيا في ذلك الوقت.

وكانت الفرص المتاحة لنجاح هندرسون محدودة، لكنه ركز على عزل مناطق انتشار الوباء، وتعليم الناس بشكل ممنهج، بدلاً من برامج التطعيم العامة.

وعمل هندرسون لاحقاً كمستشار لثلاثة من رؤساء الولايات المتحدة في مجالات العلوم والإرهاب البيولوجي، كما شغل مناصب علمية وعلية أخرى.

وفي تايين الطبيب الراحل، قال توم إنغليسي، مدير المركز الطبي للأمن الصحي بجامعة بيتسبرغ، إن هندرسون «غير العالم لأفضل، قاد جهود التخلص من الجدري على مستوى العالم، عمل مستشاراً للرؤساء، كرمته دول عدة على مستوى العالم. وغير طريقة تدريب الصحة العامة في المدارس للأجيال القادمة، ورغم ذلك، كان عنده من الوقت لنصح العديد من الشباب».

وتسبب الجدري في وفاة مئات الملايين من القرن الماضي وحده، كونه أحد أكثر الأمراض المميتة حول العالم.

وأعلن عن القضاء على الجدري بشكل نهائي عام 1980، وهو أول الأمراض المعدية التي تنلحم حملة لمقاومتها على مستوى العالم.

«غير العالم للأفضل» وعينت منظمة الصحة العالمية هندرسون لقيادة حملتها للقضاء على الجدري عام 1966. وكان المرض وبائياً في أفريقيا وآسيا في ذلك الوقت.

وكانت الفرص المتاحة لنجاح هندرسون محدودة، لكنه ركز على عزل مناطق انتشار الوباء، وتعليم الناس بشكل ممنهج، بدلاً من برامج التطعيم العامة.

وعمل هندرسون لاحقاً كمستشار لثلاثة من رؤساء الولايات المتحدة في مجالات العلوم والإرهاب البيولوجي، كما شغل مناصب علمية وعلية أخرى.

وفي تايين الطبيب الراحل، قال توم إنغليسي، مدير المركز الطبي للأمن الصحي بجامعة بيتسبرغ، إن هندرسون «غير العالم لأفضل، قاد جهود التخلص من الجدري على مستوى العالم، عمل مستشاراً للرؤساء، كرمته دول عدة على مستوى العالم. وغير طريقة تدريب الصحة العامة في المدارس للأجيال القادمة، ورغم ذلك، كان عنده من الوقت لنصح العديد من الشباب».

«العربية نت»: تسبب البكتيريا، التي تتغذى على بقايا الطعام العالقة بين الأسنان، أو رائحة القهوة والسيجار، رائحة الفم الكريهة في بعض الأحيان، لكن هناك أسباب مرضية لرائحة الفم الكريهة، بعضها غير متوقع كما يلي:

– التهابات الجهاز التنفسي العلوي: كالتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الحلق، ونزلات البرد، – ارتجاع حمض المعدة. – عدم تحمل اللاكتوز: نتيجة عدم تكسر اللاكتوز تنتفخ البطن، ويتم إنتاج الغاز الذي يسبب رائحة الفم الكريهة. – جفاف الفم: هي حالة لا

## أسباب غير متوقعة لرائحة الفم الكريهة



– مرض الكلى: بسبب تراكم اليوريا في الدم الناتج عن خلل وظائف الكلى، تصبح رائحة الفم مصحوبة بطعم معدني.

تتركز فيها الغدد اللعابية ما يكفي من اللعاب، ما يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة، – الإصابة بمرض السكري،

«العربية نت»: تسبب البكتيريا، التي تتغذى على بقايا الطعام العالقة بين الأسنان، أو رائحة القهوة والسيجار، رائحة الفم الكريهة في بعض الأحيان، لكن هناك أسباب مرضية لرائحة الفم الكريهة، بعضها غير متوقع كما يلي:

– التهابات الجهاز التنفسي العلوي: كالتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الحلق، ونزلات البرد، – ارتجاع حمض المعدة. – عدم تحمل اللاكتوز: نتيجة عدم تكسر اللاكتوز تنتفخ البطن، ويتم إنتاج الغاز الذي يسبب رائحة الفم الكريهة. – جفاف الفم: هي حالة لا

## تمارين الشد تخفف من أعراض الاكتئاب

أنه «ثبت أن عدم القيام بنشاط أمر سيئ لصحتين البدنية والعقلية وتزيد من الهبات الساخنة، وثبت أن ممارسة نشاط بشكل يومي يقلل من حدة الهبات الساخنة ويحسن الحالة المزاجية والقدرة على التأقلم وربما يحد من خطر التدهور المعرفي». وقالت إنه «إذا استطاعت النساء ممارسة رياضة المشي الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً ثم رياضة شد الجسم لمدة عشر دقائق، فانهن قد يحسن صحتهم وأعراض انقطاع الطمث والحالة المزاجية والمعرفية وتحسين نوعية نومهن إذا كانت تمارين الشد الإطالة تساعد على النوم».

وقالت الدكتورة جوان بينكرتون، المدير التنفيذي لجمعية أمريكا الشمالية لإنقطاع الطمث لـ«رويترز هيلث»، عبر البريد الإلكتروني، إنه على الرغم من أن ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم ليست فكرة سيئة «فإن من المستحيل تحديد ما إذا كان التأثير الإيجابي الذي تم اكتشافه لممارسة تمارين الإطالة على أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب يعود إلى ممارسة تمارين الإطالة أو زيادة الحركة أو عدم فعل أي شيء كانت المرأة تفعله عادة قبل عشر دقائق من النوم، مثل الأكل أو التدخين أو الشرب، الخ...».

وقالت إنه يجب على النساء أن يتذكرن

تقول دراسة صغيرة إن ممارسة تمارين الإطالة أو شد الجسم لمدة عشر دقائق فقط يومياً، قد تساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب لدى السيدات في منتصف العمر.

وقالت يو كو كاي، كبيرة معدي الدراسة لـ«رويترز هيلث» بالبريد الإلكتروني: «لم يتم من قبل تقييم التدريبات الخفيفة مثل الإطالة، من حيث تأثيرها على أعراض انقطاع الطمث والاكتئاب».

ولهذا الغرض أجريت اختبارات على يابانيات تراوحت أعمارهن بين 40 عاماً و61 عاماً في طوكيو.

