

أطعمة تقاوم الالتهابات .. أشهرها البنجر والعنب

4

1 - البنجر

يحتوي البنجر على العديد من المواد المضادة للاكسدة القوية والمضادة للالتهابات كما أن البنجر يساعد على زيادة الطاقة في الجسم وخفض ضغط الدم ويحتوي على نسبة عالية من الفترات.

2 - العنب

من أكثر الفواكه الغنية بالمواد المضادة للاكسدة ويقلل الالتهابات في الجسم بشكل عام.

4- الثوم

الثوم يساعد بشكل كبير على الحد من الالتهابات، ففي دراسة أجريت بواشنطن وجدوا أن الثوم له فاعلية وتأثير يزيد 100 مرة مقارنة بتناول المضادات الحيوية.

3 - البروكلي

بالإضافة إلى احتوائه على مواد مضادة للاكسدة فإنه يزيل السموم من الجسم، فهو غني بالبروتينات الشبيهة المضادة للالتهابات، وقد أظهرت الأبحاث قدرة البروكلي على تخفيف الحساسية بالجسم كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية أو بيها 3، وهو معروف بالمضاد للالتهابات.

الكرم علاج فعال للقولون العصبي



الكرم علاج فعال للقولون

القولون العصبي من أشهر الأمراض التي تواجه عدداً كبيراً من الأشخاص حول العالم، ولا توجد علاجات يعينها قادرة على وقف أعراضه.

• الكرم علاج فعال للقولون العصبي
وفي هذا السياق، كشفت دراسة علمية حديثة عن أن الكرم علاج فعال للقولون العصبي إضافة إلى أنه واحد من التوابل المشهورة في العالم الذي سوف يعالج كل شيء بداية من حرقة المعدة إلى التسبب في الغثاس.

• سرطان القولون
في بلدان مثل الهند، التي تستهلك الكثير من الكرم، لديهم معدلات أقل من سرطان الأمعاء والقولون، حيث أثبتت معظم الأبحاث العنصر النشط في الكرم الذي يدعى «الكركمين». يمكن أن يساعد في إبطاء نمو سرطان الثدي، وقد وجدت دراسات أخرى أنه قد يساعد على تدمير اللوحات التي تتكون في الدماغ التي ترتبط بمرض الزهايمر.

• أطعمة ضارة لمرضى القولون العصبي
جدير بالذكر أن الأطعمة التي يجب تجنبها مريض القولون العصبي تشمل: منتجات الألبان، والشيكلات بأنواعها، والأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون، كاللحم المقدس، والفاسط فود أو الوجبات الجاهزة، وتناول السمين والطعام المصاحب له.



تذوق الرضع للبيض والفول السوداني ربما يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالحساسية

أشارت نتائج مراجعة بحثية إلى أن الرضع الذين يتذوقون البيض والفول السوداني بدءاً من سن أربعة أشهر ربما يكونون أقل عرضة للإصابة بالحساسية منها مقارنة مع نظرائهم الذين يتذوقون تلك الأطعمة في وقت لاحق من العمر.

وأضافت أن جعل الرضيع يتذوق البيض بين الشهرين الرابع والسادس له علاقة بانخفاض احتمالات الإصابة بالحساسية منه بنسبة 46 في المئة مقارنة مع تذوقه في وقت لاحق.

وبالنسبة للفول السوداني فقد ارتبط تذوق الرضيع لطعمه بين الشهرين الرابع والخامس عشر بانخفاض احتمالات الإصابة بالحساسية منه بنسبة 71 في المئة مقارنة مع تذوقه بعد ذلك.

وقال الدكتور روبرت بويل كبير الباحثين في الدراسة وهو باحث في أمراض الحساسية لدى الأطفال بكلمة أميريال كوليدج في لندن إن هذه النتائج تشير إلى أن البيض والفول السوداني يجب أن يكونان من بين أولى الأطعمة التي تقدم لمعظم الرضع، لكنه قال إن الكثير من الأطباء لا يقدمون مثل هذه التوصية.

ولا تطلب إرشادات التغذية من الآباء تجنب تقديم بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب حساسية حتى يبلغ الأطفال عامين أو ثلاثة لكن معظم التوصيات ما زالت تمنع من حث الآباء على جعل الرضيع يتذوق البيض والفول السوداني في وقت مبكر من أعمارهم.

وقال بويل في رسالة بالبريد الإلكتروني «نصائح تغذية الرضع ربما تحتاج إلى تغيير».

ولمعرفة كيف يؤثر تذوق الرضع لأطعمة معينة مسببة للحساسية على خطر إصابتهم بالحساسية راجع بويل وزملاؤه بيانات 146 دراسة نشرت على مدار أكثر من 70 عاماً.

فمع إصابة 5.4 في المئة من السكان بحساسية البيض فإن تناوله في وقت مبكر من العمر يمكن أن يقلل 24 حالة من بين كل ألف شخص وذلك وفقاً لنتائج مراجعة بيانات خمس دراسات شارك فيها 1915 شخصاً.

وتصل نسبة المصابين بحساسية الفول السوداني إلى 2.5 في المئة من السكان وأشارت نتائج مراجعة بيانات 1550 مشاركاً إلى أن تذوقه في وقت مبكر يمكن أن يحمي 18 حالة بين كل ألف شخص من الإصابة بالحساسية.

ولم يجد الباحثون ما يكفي من الأدلة لتحديد ما إذا كان تذوق الأسماك في سن مبكر قد يخفف احتمالات الإصابة بالحساسية منها بشكل عام وحساسية الأنف على وجه الخصوص.

وإلى جانب ذلك لم يجد الباحثون في مراجعتهم التي نشرت في دورية جاما دليلاً على أن توقيت تذوق الأطعمة المسببة للحساسية مثل البيض والفول السوداني والأسماك يؤثر في احتمالات الإصابة باضطرابات المناعة الذاتية الأخرى مثل مرض السكري من النوع الأول.

قلة النوم أو كثرته مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب



الجمعية الطبية الأمريكية لم تحدد المدة المثالية للنوم

القلب والجملطات بالإضافة إلى مشكلات تتعلق بالتنميط الغذائي مثل ارتفاع الكوليسترول والسمانة والسكري. وأضافت سانت أوج أن هناك بالتأكيد دائرة مفرغة تربط بين النوم والأمراض المزمنة.. النوم السيئ قد يزيد مخاطر السمنة والتي بدورها تزيد اضطرابات النوم. وتتركز أغلب الأبحاث العلمية المتعلقة بالنوم وصحة القلب على الأرق أو توقف النفس أثناء النوم. وعادة ما يرتبط هذان الاضطرابان بمشككتين صحيتين هما السكري والسمنة. وخلصت بعض الدراسات إلى أن النوم قد يؤثر على ما يأكله الإنسان فيؤثر ذلك بدوره على خطر الإصابة بالسمنة على سبيل المثال.

لكن بيان جمعية القلب الأمريكية يقول إنه يتعين إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة تأثير النوم على الوزن على مدى فترة زمنية طويلة.

وقد تساعد دراسات تجرى على فترات أطول في تفسير التأثيرات النوم على مستويات الكوليسترول والسكر وضغط الدم وعوامل أخرى تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

قالت جمعية طبية أمريكية بارزة إن اضطرابات النوم قد تكون مرتبطة بمجموعة متنوعة من مشكلات القلب والأوعية الدموية.

وأفاد بيان أصدرته جمعية القلب الأمريكية ونشرته دورية (سيركوليشن) على الإنترنت الاثنين الماضي بأن المخاطر قد تزيد عندما يحصل الإنسان على قسط قليل جداً أو كثير جداً من النوم.

وقالت الطبيبة ماري سانت أوج من جامعة كولومبيا بمدينة نيويورك في رسالة بالبريد الإلكتروني "لا نعرف القدر الأمثل من النوم المطلوب لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب إلى الحد الأدنى" لكن الأشخاص الذين ينامون أقل من سبع ساعات أو أكثر من تسع ساعات يومياً ربما يكونون عرضة للخطر بدرجة أكبر من غيرهم الذين ينامون عدد ساعات يقع داخل هذا النطاق.

ويشير بحث إلى أن اضطرابات النوم قد تزيد مخاطر اضطرابات القلب والأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات