

تنظيم الكوليسترول والضغط

المكسرات تحمي قلبك من الأمراض



يحتوي اللوز على مادة تحمي من الجلطات

من المعروف عن المكسرات انها مفيدة لصحة القلب، لكن هل تعلم لماذا يحتاجها القلب ليعمل في عافية ونشاط؟ يوصي أطباء القلب بتناول المكسرات بعد التعرض لجراحة في هذا العضو الهام، ويشدد خبراء التغذية على أن يتضمن الطعام بعض المكسرات يوميا إن أمكن لضمان صحة القلب، إليك أهم فوائد المكسرات لصحة لقلبك:

توجد أحماض أوميغا3 الدهنية في كل من المكسرات والسمك، تحتوي هذه الدهون على نسبة قليلة من الدهون المشبعة، ونسبة كبيرة من الدهون الصحية التي تحمي من الأمراض القلبية، كذلك تساعد أوميغا3 على تنظيم ضغط الدم وبالتالي حماية القلب من بعض الأخطار.

بنسبة تصل إلى 30 % حتى عامه الأول

دراسة: تناول الأسماك فترة الحمل يقلل فرص إصابة الأطفال بالإكزيما



الاكثار من المكسرات والمشروب أثناء الحمل لوقاية الطفل من الإكزيما

وتتماز المكسرات بمحتواها الغني من مضادات الأكسدة، وأهمها فيتامين «إي» الذي يحمي الشرايين من تراكم طبقة البلاك وبالتالي من الانسداد، ويحمي القلب من أخطار أخرى، تساعد مضادات الأكسدة على تثليلف الجسم من السموم التي تؤذي عضلة القلب على المدى الطويل.

المغذيات

تحتوي المكسرات على المغنيسيوم وحمض الفوليك، ويحتوي اللوز على مادة تسمى إل- أرجينين، وهي عبارة عن حمض أميني يحسن وظائف عضلة القلب، وعملية تدفق الدم، ويقاوم الجلطات.

الدهون الصحية

من فوائد المكسرات أيضاً أنها تزود الجسم بنوع من الدهون الصحية يقلل الكوليسترول الضار، ويزيد الكوليسترول الجيد الذي يحسن صحة القلب، إذا كان لديك في دائرة الخطر ستساعدك المكسرات على حمايته.

الإصابة بالسكري وامراض الشمنة، وهي عوامل خطر تهدد صحة القلب.

جانب انها تحسن عملية الهضم والإخراج، تقلل الاليف الكوليسترول، وتحد من خطر

المكسرات غنية بالالياف الغذائية التي تلعب دورا هاما في صحة الجسم، فإلى

حذرت الجمعية الألمانية لطب العيون من أن تقلبات قوة الإبصار خلال اليوم، كالرؤية المشوشة صباحا والرؤية الثاقبة بعد الظهيرة، تنذر بالإصابة بالسكري، شأنها في ذلك شأن تراجع قوة الإبصار بعد مرور يومين من ارتداء نظارة طبية ذات قياسات حديثة.

وأوضحت الجمعية أن هذه التقلبات ترجع في الغالب إلى تقلبات نسبة السكر بالدم، مشددة على ضرورة استشارة طبيب عيون

بعد تناول وجبة دسمة

كيف تحارب حرقة المعدة؟



المشي يساعد على الهضم

من حين إلى آخر لا يدعو للقلق، ولكن في حال حدوثها بشكل متكرر أو أثناء الليل يصنف خاصة، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب؛ لأنها قد تشير حينئذ إلى الإصابة بارتجاع المريء أو التهاب المريء، الذي يستلزم العلاج.

التشنج المصاحب بشعور بحرقة في عظمة القص؛ حيث تتركز العصارة الهضمية أو الطعام نصف المهضوم إلى المريء، ويتعزز هذا الارتداد من خلال الاستلقاء.

وأكدت غرفة الصيادلة أن الشعور بحرقة المعدة

قالت غرفة الصيادلة بولاية براندنبورغ الألمانية إن لقشي بعد تناول وجبة دسمة يحارب حرقة المعدة، حيث أنه يساعد على الهضم.

وأوضحت الغرفة أن أعراض حرقة المعدة بعد تناول وجبة دسمة تتمثل في

استنتجت دراسة بريطانية حديثة أن تناول نسب عالية من فيتامين «ب» للوجود في اللحوم والأسماك والمكسرات والفطر أثناء الحمل يقي الطفل بعد الولادة من الإصابة بأعراض الأكزيما.

وأوضحت الدراسة التي أجرتها جامعة ساوثهامبتون البريطانية أن المرأة الحامل عندما تتناول كميات معتدلة من فيتامين «نيكوتيناميد» وهو شكل من أشكال فيتامين «ب 3» للوجود في أغلب البروتينات مثل اللحوم والدجاج والأسماك والفطر والمكسرات، فإن ذلك يحمي من الطفل في عامه الأول من الإصابة بالطفح الجلدي الشديد بنسبة 30%.

وأختبر الباحثون 497 حاملاً بحساب نسب فيتامينات في أجسامهن وعلاقتها بعملية الأيض أثناء فترة الحمل، وتبين أن أطفال الأمهات اللواتي يمتنع بنسب عالية من فيتامينات النيكوتيناميد، أقل عرضة للإصابة بمرض الأكزيما في عمر 13 شهرا بنسبة 30%. بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية.

وقال الباحثون إن فيتامين «ب 3» يعزز البنية التحتية للجلد ويحافظ على رطوبته، مشيرين إلى أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تربط بين النظام الغذائي أثناء الحمل وحساسية الجلد لدى الأطفال، موضحين أن كريم «النيكوتيناميد» يستخدم بالفعل في علاج الأكزيما.

أمراض وراء الشعور الدائم بالإرهاق والتعب

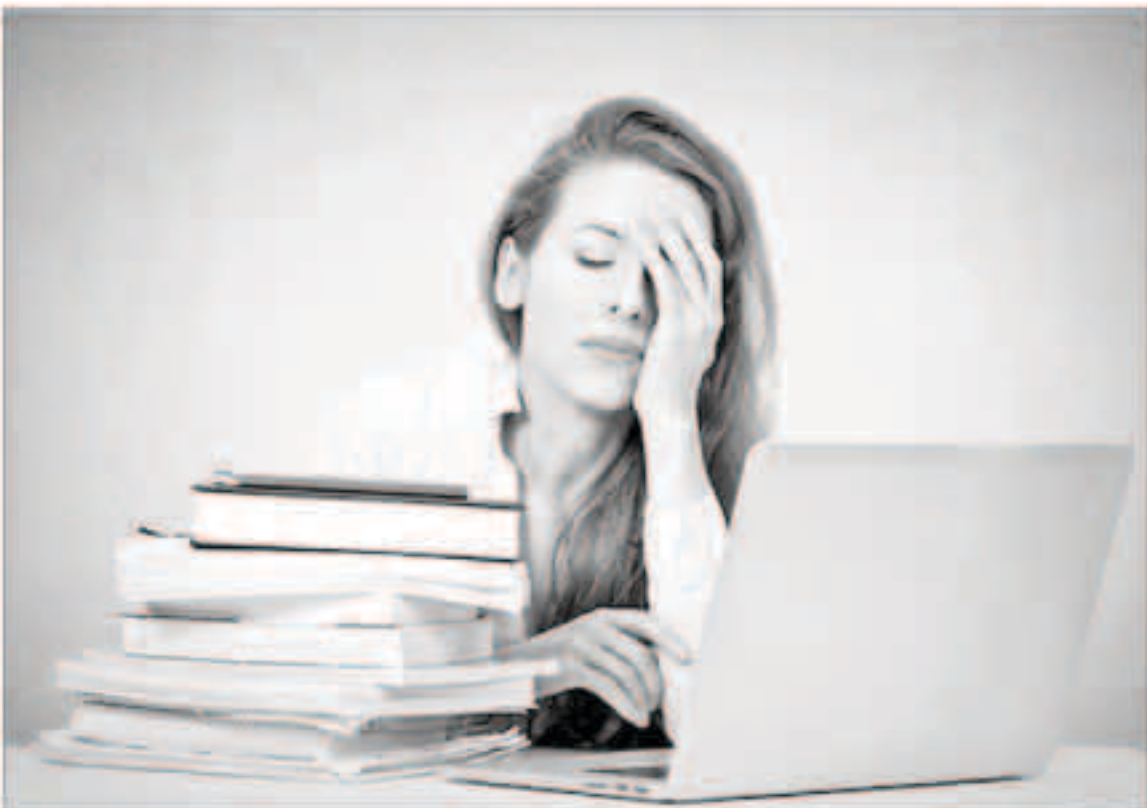
بالخمول أو الإرهاق عارضها الرئيسي. حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، وهي كالآتي:

- 1- خمول الغدة الدرقية الغدة الدرقية هي واحدة من الغدد الصماء بالجسم، وهي تفرز هرموناتها مباشرة إلى الدم وتتحكم في عملية الأيض الحيوي أو الطاقة لكل خلايا الجسم، لذا فإن نقص نشاط الغدة الدرقية يتسبب في الشعور الدائم بالتعب والخمول.
- 2 - خلل في الغدد الكظرية يتلخص دور الغدد الكظرية في السيطرة على القلق والخوف الذي قد يصيب الإنسان، من خلال إفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول، لكن عند إصابة تلك الغدد نتيجة التعرض للضغط المستمر لفترة طويلة، تقل نسبة الهرمونات التي تفرزها، وتقل هرمون الكورتيزول بسبب حالة من الإرهاق والتعب، وتقل مستويات الطاقة في الجسم.
- 3 - متلازمة التعب المزمن

إذا كنت تعاني من متلازمة التعب المزمن، فمن الطبيعي أن يلازمك الشعور بالخمول والإرهاق طوال الوقت، حيث تسبب هذه المتلازمة مجموعة من الآلام في عضلات الجسم قد تستمر لفترة طويلة، الأمر الذي يجعل ممارسة الأنشطة اليومية أمرا صعبا للغاية.

4 - فقر الدم (الأنيميا) فقر الدم من الأسباب الرئيسية للشعور بالخمول والإرهاق، حيث إن نقص الهيموغلوبين وكميات الدم الحمراء يجعل الجسم غير قادر على توفير الأوكسجين الكافي لجميع أجزاء الجسم، ما يترتب عليه الشعور بالوهن وتسارع دقات القلب والصداع والدوخة.

مع بداية الإصابة بمرض السكري، يشعر الشخص بالخمول والتعب الناتج عن انخفاض مستوى الغلوكوز بالدم، إضافة إلى كثرة التبول والشعور المتزايد بالعطش.



الشعور الدائم بالإرهاق والتعب ينذر بالعديد من الأمراض