الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2585 - السنة التاسعة
الإثنين 9 محرم 1438 - الموافق 10 اكتوبر 2016
Monday 10 October 2016 - No.2585 - 9th Year

الصدفية ترتبط بزيادة محيط الخصر لدى الأطفال

المرض ينتج عن خلل في الجهاز المناعي من الصعب علاجه

قالت دراسة حديثة إن الأطفال المصابين بالصدفية عادة ما يعانون من زيادة الدهون حول الخصر مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون من هذا المرض الجلدي ما يشير إلى انهم قد يواجهون فيما بعد زيادة مخاطر إصابتهم بأمراض القلب والسكري.

ووجد باحثون أستراليون ان الأطفال الذين يعانون من الصدفية وتتراوح اعمارهم بين خمس سنوات و16 سنة يزيد محيط خصرهم بصورة لا تختلف عن اقرانهم الذين يعانون من السمنة او متلازمة التمثيل الغذائي وهي مجموعة عوامل تزيد مخاطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والجلطات.

وتقول المؤسسة الوطنية للصدفية إن نحو 7.5 مليون امريكي بينهم اطفال مصابون بالمرض الجلدي الذي ينتج عن خلل في الجهاز المناعي وقد يكون من الصعب علاجه.

ودرس اندرو لي الذي قاد فريق الدراسة -ويعمل في قسم الأمراض الجلدية في مستشفى رويال نورث شور في سانت ليوناردز في ولاية نيو ساوث ويلز باستراليا- وزملاؤه حالة 208 أطفال 110- إناث و98 ذكور- يعاني 135 منهم من الصدفية بينما يعاني الباقون من أمراض جلدية غير مصحوبة بالتهابات.

واعتبر الباحثون محيط الخصر الذي يساوي او يزيد عن نصف طول الطفل كبيرا. وأوضحت النتائج التي نشرت في دورية (جاما للأمراض الجلدية) انه وفقا لمقياس محيط الخصر إلى الطول كان 29 بالمئة من الأطفال المصابين بالصدفية يعانون من زيادة في محيط الخصر مقارنة مع 11 في المئة من غير المصابين بهذا المرض.

ولم يرد لي على طلب للحصول على تعليق لكن الباحثين اشاروا إلى انه من المعروف بالفعل ان البالغين المصابين بالصدفية تزيد احتمالات إصابتهم بأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي ومن بين اعراضها زيادة محيط الخصر.

وقالت الدكتورة ميجا إم. تولفسون من مايو كلينيك في مينيسوتا والتي لم تشارك في الدراسة «نعرف أن زيادة الوزن او السمنة من العوامل التي تزيد مخاطر الإصابة بالصدفية... كما إنها تزيد احتمالات الإصابة بالكثير من الأمراض من بينها متلازمة التمثيل الغذائي أو أمراض القلب والشرايين.»

وقالت هيلث عبر البريد الإلكتروني إنه من الصعب تحديد مدى «خطورة» زيادة معدل محيط الخصر إلى الطول.

وأضافت «لكن الدراسات أظهرت أن الأطفال الذين يعانون من زيادة محيط الخصر حتى وإن لم يعانوا من السمنة تزيد مخاطر إصابتهم بأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي وبالتالي فهم في حاجة لمتابعة دقيقة.

تابعت «في الأطفال يبدو ان السمنة تأتي قبل الصدفية. لكن ربما تزيد مخاطر إصابة مرضى الصدفية الذين لا يعانون من السمنة بمشكلات صحية نعتقد أنها ترتبط بالبدانة.»

وأوصت آباء الأطفال المصابين بالصدفية بالاهتمام بصورة أكبر بأن يعيش أطفالهم نمط حياة صحيا ومن بين ذلك تشجيعهم على التدريبات الرياضية وعلى تناول الغذاء المتوازن.

4 أطعمة تفسد الحمية

الحليب والشوفان تفسد حمية إنقاص الوزن

إذا كنت تفكر في إنقاص وزنك فلا يتعين عليك فقط اتباع نظام غذائي مناسب يساعدك على تحقيق هدفك، وإنما يتعين عليك أيضا معرفة أنواع الأطعمة التي قد تبدو مفيدة لك أثناء الحمية لكنها في حقيقة الأمر، تفسدها.

إنقاص الوزن بفعالية وصحة يتطلب اتباع نظام غذائي سليم يحتوي على كميات مناسبة من البروتين، الألياف، الدهون والكربوهيدرات، هذا فضلا عن ممارسة الرياضة، لذا يفضل استشارة خبير تغذية لاختيار النظام الذي يناسب جسمك.

وإليكم فيما يلي 4 أنواع من الأطعمة التي قد تفسد حمية إنقاص الوزن دون أن نشعر لأنها أطعمة تبدو صحية رغم خطورتها على الحمية، حسب ما أكده موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة وهي كالتالي:

1 - الشوفان سريع التحضير

يحتوي الشوفان سريع التحضير على السكر والذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يترتب عليه في نهاية المطاف زيادة الوزن، لذا ينصح بتناول الشوفان التقليدي أثناء الحمية.

2 - ألواح البروتين

قد تبدو وكأنها خيار صحي، لكن ألواح البروتين تعتبر على النقيض تماما لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر، الأمر الذي يجعلها من الأطعمة التي تفسد نظامك الغذائي الخاص بإنقاص الوزن.

3 - مشروبات الطاقة والعصائر الجاهزة

تعد مشروبات الطاقة والعصائر الجاهزة خيار غير مناسب أثناء الحمية، لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر والتي تضيف إلى وزنك كيلوغرامات غير مرغوب فيها.

4 - الحليب والزبادي

رغم أنهما يحتويان على كمية وفيرة من الكالسيوم الضروري للجسم، إلا أن الحليب والزبادي يحتويان على السكر أيضا، الأمر الذي يستوجب الحذر عند تناولهما أثناء الحمية أو استبدالهما بالأطعمة الغنية بالكالسيوم أيضا مثل الخضروات الورقية، البقول والأسماك.

الميكروويف يتسبب بفقدان الأطعمة للفيتامينات بفعل السخونة

الميكروويف لا يمثل مشكلة صحية بشرط الاستعمال السليم

يشيع بين الكثيرين اعتقاد بان استعمال الميكروويف لطهي الطعام او تسخينه ضار بالصحة. فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

وردا على هذا الاستفسار، نفت مارغريت مورلو، عضو الرابطة الألمانية للتغذية وعلم الأنظمة الغذائية، صحة هذا الاعتقاد قائلة: «طهي او تسخين الطعام في الميكروويف لا يمثل مشكلة صحية بشرط الاستعمال السليم».

وتشاطرها الرأي إينا شتلبيس، من المكتب الاتحادي للحماية من الإشعاع.

واوضحت مورلو انه من الناحية النظرية البحتة يمكن طهي وتسخين الأطعمة والمشروبات في الميكروويف يوميا، ولكن يراعى ان استعمال الميكروويف يتسبب في فقدان الأطعمة للفيتامينات بفعل السخونة والإشعاع والأوكسجين. وتتراوح أقصى معدلات لفقدان الفيتامينات بين 40 و80%، في حين يمكن فقدان فيتامين C وحمض الفوليك بشكل كامل.

لذا تنصح مورلو من يطهو طعامه أو يقوم بتسخينه في الميكروويف بشكل معتاد بالحرص على تناول الفواكه والخضروات الطازجة يوميا من اجل تحسين محتوى الفيتامينات في الجسم.

ومن ناحية أخرى، اكدت انابيل اولمان، رئيس مركز حماية المستهلك بولاية بريمن الألمانية، اهمية الإناء المستخدم في الميكروويف، موضحاً ان الأواني المصممة خصيصاً للميكروويف هي الأفضل بكل تأكيد، ولكن لا بأس ايضا من استعمال الخزف والزجاج.

ومن جانبه، حذر البروفيسور اندرياس هينزيل، رئيس المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر، من استعمال الأواني المصنوعة من الميلامين من أجل طهي الطعام أو تسخينه في الميكروويف نظراً لأن التعرض للحرارة الشديدة قد يؤدي إلى تسرب كميات عالية من الميلامين والفورمالديهايد إلى الأطعمة والمشروبات، مما قد يضر بالصحة. وتنصح الخبيرة مورلو بترك الطعام بعد طهيه أو تسخينه في الميكروويف لعدة دقائق، كي يتم توزيع السخونة في الطعام على أكمل وجه.

أفضل الطرق الطبيعية لتجنب المتاعب الصحية

خضروات

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» أفضل الطرق الطبيعية لمنع الإصابة 6 من المشاكل الصحية والتي تتضمن الآتي:

1. الكولسترول:

تناول فاكهة الأفوكادو يساعد في الوقاية من المشاكل الصحية المتعلقة بمشاكل الكولسترول في الدم.

2. قرحة المعدة:

الكرنب يساعد في الوقاية من قرحة المعدة عن طريق شرب كوب من عصير الكرنب بانتظام.

3.الربو:

تناول البصل بشكل منتظم يمنع خطر مشاكل الجهاز التنفسي.

4. التهاب المفاصل:

أثبتت بعض الدراسات أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 تحافظ على صحة الجهاز المناعي، والتي تشمل تناول الأسماك مثل السلمون والماكريل، والتي تساعد في الوقاية من التهاب المفاصل.

5.السكتة الدماغية:

الشاي الأخضر يمكن أن يمنع الترسبات الدهنية على جدران الشرايين ما يساعد ذلك في الوقاية من السكتة الدماغية.

6.ضبط مستويات السكر في الدم:

لتجنب مشكلة ارتفاع مستوى السكر في الدم تناول القرنبيط فإنه يساعد على منع السكر في الدم والمشاكل ذات الصلة بالأنسولين وأيضا الفول السوداني يساعد على ضبط مستويات السكر.

تعليم التأمل منذ الطفولة يساعد على التركيز والانتباه

طفل متأمل

يوضح طبيب الأطفال الفرنسي «لوران دوبيرات» أهمية تعليم الأطفال في المرحلة العمرية من 7 إلى 12 عاما التأمل في كل ما يحيط بهم من الهواء والشمس والقمر، حيث إن ذلك يساعدهم على الانتباه والتركيز.

يأتي هذا التعليم من خلال القصص الطريفة والمصورة التي تشرح لهم الكون من حولهم والتدريب على ذلك من خلال مشاهدة الأفلام التي تساعدهم على التفكير جذب الانتباه.