إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2594 - السنة التاسعة
الخميس 19 محرم 1438 - الموافق 20 اكتوبر 2016
Thursday 20 October 2016 - No.2594 - 9th Year

للحفاظ على نظر قوي.. عليك بـ8 أطعمة

يقولون دائماً إن الوقاية خير من العلاج.. مع الانتشار الكبير لأجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية القابلة للارتداء، أصبحنا جميعا معرضين لضعف حتمي في النظر، وأصبح أطفالنا معرضين كذلك للمشاكل المتصلة بالنظر.

إلا أنه يمكن أن نقي أنفسنا ونتفادى تلك المشاكل المتعلقة بالنظر عن طريق بعض الأطعمة المتوفرة في منازلنا، بحسب ما ورد في تقرير لموقع «بولد سكاي» المعني بالشؤون الصحية.

والمطلوب هو إدراج تلك الأطعمة ضمن وجباتنا اليومية، لتصبح مع الوقت جزءا من النظام الغذائي الذي نتبعه.

ومن ضمن الأعراض التي قد تعاني منها احمرار العينين والحكة والجفاف، خصوصا مع التقدم في العمر، وقد يلجأ بعضنا إلى استخدام القطرات الملطفة والتي قد تشعرنا بالراحة لكن ليس بالضروري أن تحل المشكلة التي قد تزيد مع الوقت.

فإذا أردت المحافظة على نظرك قوي وثاقب.. عليك بهذه الأطعمة الثمانية:

نظر قوي وثاقب

1- الكيوي

الكيوي من أكثر الفواكه الغنية بفيتامين «C»، فهو يساعد في تعزيز المناعة بشكل كبير، كما يساعد في مقاومة التوتر، ويقلل من إجهاد العينين ويحسن من قوة الإبصار.

2- البرتقال

وهو فاكهة غنية بفيتامين «C»، والتي تعزز من قوة النظر وتقي من ضعفه مع التقدم في العمر.

3- عصير الجزر

الجزر غني بكاروتينات فيتامين «A»، وهي من أفضل العناصر المسؤولة عن تقوية النظر.

4- الكركم

الكركم من أفضل العناصر الغذائية الغنية بفيتامينات «A» و«B» و«E»، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تقي من إعتام عدسة العين «كاتاراكت Cataract».

5- الطماطم

وهي غنية بفيتامين «C» ولذا فهي مفيدة جدا لتعزيز صحة العيون بشكل عام.

6- زيت الزيتون

فهو غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، مما يعطيه القدرة على تعزيز صحة العيون وتقوية النظر.

7- الأفوكادو

هي من أفضل الثمرات التي تحافظ على العيون وتقوي النظر.

8- المكسرات

المكسرات عموماً، واللوز والبندق والفول السوداني بشكل خاص، من العناصر الغذائية الغنية بفيتامين «E» الذي يعزز من صحة العيون.

هل تسبب بكتريا الفم الصداع النصفي؟

اكتشف باحثون من جامعة كاليفورنيا حقائق مفاجئة عن أسباب الصداع النصفي (الشقيقة) تفتح بابا جديدا لفهم طبيعته، حيث توصلت نتائجهم إلى أن الذين يصابون بهذا الصداع لديهم نمو زائد في أنواع معينة من البكتريا داخل الفم، وتفسر هذه النتائج لماذا يتسبب تناول بعض الأطعمة في إطلاق نوبات من الصداع النصفي.

كانت الدراسات السابقة قد وجّهت أصابع الاتهام إلى نشاط معين في الدماغ يتسبب في نوبات الصداع النصفي، لكن وفقا لما توصل إليه الباحثون في جامعة كاليفورنيا تبين أن مادة النترات التي توجد في كل الأطعمة المسببة للصداع النصفي تحفّز أنواعا معينة من البكتريا توجد بكثرة في فم من يداهمه هذا الصداع.

من المعروف أن أطعمة معينة مثل الشوكولا واللحوم المصنّعة والخضروات الورقية الخضراء وبعض أنواع الجبن تتسبب في إطلاق نوبات من الصداع النصفي، ويشعر من يهاجمه هذا الصداع بوجع شديد في نصف الرأس، وفقدان القدرة على التركيز.

ولم يكن العلماء قد توصلوا إلى حقيقة مسببات الصداع النصفي، وعلى الرغم من النتائج الجديدة إلا أن الباحثين لم يحددوا بشكل نهائي هل هذه البكتريا التي توجد في الفم هي المسبب للصداع النصفي أم أنها جزء من عملية كيميائية أكثر تعقيداً؟ ويعتزم الباحثون مواصلة البحث في هذا الاتجاه الجديد الذي فتحه اكتشافهم حول دور بكتريا الفم في كيمياء الصداع النصفي.

يشعر من يهاجمه هذا الصداع بألم شديد في نصف الرأس

المشي 10 دقائق بعد كل وجبة يساعد مرضى السكري

أثبتت دراسة طبية حديثة أن المشي 10 دقائق بعد كل وجبة من الممكن أن تساعد مرضى السكري من النوع الثاني في تحسين مستويات السكر في الدم.

وذكرت التقارير أن مستوى السكر في الدم لدى المرضى الذين مارسوا الرياضة ثلاث مرات منفصلة في اليوم بعد وجبات الطعام كان أقل ممن مارسوا الرياضة لمدة 30 دقيقة متواصلة مرة واحدة في اليوم.

والدراسة التي نشرتها مجلة «داييبيتولوجيا» العلمية كشفت أن معدل سكر الدم انخفض بنسبة 22% لدى المرضى الذين يمارسون المشي بعد الوجبات، بينما انخفض بنسبة % لدى من مارسوا المشي لمدة 30 دقيقة في اليوم.

يذكر أن التحسن الذي طرأ على مستوى السكر في الدم لوحظ بشكل خاص بعد تناول الوجبات المسائية.

الدراسات تشير إلى أن تقلصات العضلات بعد فترة قصيرة من تناول الطعام تساعد على نقل الغلوكوز المهضوم إلى خلايا العضلات من دون الحاجة إلى إفراز الأنسولين.

المختصون يشيرون إلى أن ممارسة الرياضة على نحو دوري من قبل الأشخاص الأصحاء يساعد في خفض فرص إصابتهم بمرض السكري، كما أن الأشخاص الذين يمشون 30 دقيقة في اليوم خمس مرات في الأسبوع تنخفض لديهم نسبة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 26%.

رياضة المشي

5 أطعمة ترفع نسبة حموضة المعدة

الأسماك تؤدي لحموضة المعدة

ذكر موقع «بولد سكاي» الهندي أن هناك أنواعا من الأطعمة يمكن أن ترفع نسبة حموضة المعدة وعليه فإنه ينبغي تجنبها، وهذه الأطعمة التي نصح تقرير الموقع بتجنبها هي كالتالي:

1 - الأسماك: تسبب الأسماك رفع نسبة الحموضة نوعا ما، بسبب وجود كثير من الأحماض الدهنية في أنسجة الأسماك وبالتالي فإنها تسبب ارتفاعا نسبة الحموضة.

2 - التدخين: التدخين من مسببات الحموضة، لأن الدخان يدخل مباشرة إلى الجهاز الهضمي ويسبب ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، وهو الأمر الذي يجعله من ضمن المحظورات لدى المصابين بارتفاع نسبة الحموضة.

3 - الأكل بسرعة: من الأشياء المدهشة أن الأكل بسرعة يسبب ارتفاع نسبة الحموضة، بسبب أن سرعة الأكل يؤدي إلى عدم توزان أحماض المعدة.

4 - الستاكس: يسبب أكل البسكويت والمغذيات التي تتخلل الوجبات الرئيسية في ارتفاع نسبة الحموضة إذا ما تم تناولها في أوقات المتأخرة من الليل، كما تسبب «الستاكس» ارتجاع الأحماض إلى المرئ».

5 - مضغ اللبان: مضغ اللبان من الأشياء التي يمكن أن تسبب ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة كما تؤكد الدراسات.

الأفوكادو مفتاح الرشاقة.. يمنح الإحساس بالشبع لفترة طويلة

الأفوكادو

ذكرت مجلة «بريفيت» الألمانية أن الأفوكادو يعد بمثابة مفتاح الرشاقة؛ حيث أنه يعمل على تنشيط الأيض أثناء حرق الدهون.

وأوضحت المجلة في موقعها على شبكة الإنترنت أن الفضل في ذلك يرجع إلى إنزيم «ليباز»، الذي يتحكم في تحلل الدهون أثناء الهضم ويسرّع من وتيرته.

وأشارت المجلة المعنية بالصحة والجمال إلى أن الأفوكادو يحتوي أيضا على 10 غرامات من الألياف الغذائية المثبطة للشهية، مما يساعد على الإحساس بالشبع لمدة أطول.

اضطرابات النوم تساهم في الإصابة بالاكتئاب

اضطرابات النوم

قال باحثون إن نوبات الحمى الليلية واضطرابات النوم ساهمت بشكل منفصل في الإصابة بالاكتئاب لدى نساء حرمن بشكل مصطنع من هرمون الاستروجين.

وخلال فترة ما قبل انقطاع الطمث وبعد عمليات إزالة المبيضين يزداد خطر إصابة النساء بنوبات اكتئاب شديدة وظهور أعراض الاكتئاب عليهن.

وارتبطت نوبات الحمى الليلية واضطرابات النوم بظهور أعراض الاكتئاب خلال تلك المرحلة الانتقالية لكن طبيعة هذه العلاقة لا تزال غير واضحة.

واستخدمت الطبيبة «هادين جوف» من مستشفى بريجهام أند ويمن وكلية هارفارد للطب في بوسطن وزملاؤها عقار لوبرولايد للتسبب في تقليص هرمون الاستروجين وقمع نشاط المبيضين لدى 29 امرأة في حالة صحية جيدة قبل فترة انقطاع الطمث في مسعى لفصل التأثير المحدد لنوبات الحمى الليلية عن اضطرابات النوم والحمى النهارية على المزاج العام.

ووفقا للتقرير الذي نشر في دورية «كلينيكال إندوكرينولوجي أند ميتابوليزم» فإنه بعد أربعة أسابيع من تعاطي لوبرولايد سجل مقياس مونتجومري أسبرج لتقييم متوسط الاكتئاب 4.1 درجة. وتعادل أعراض الاكتئاب الكبرى 15 درجة أو أعلى على المقياس.

وزادت الدرجات على المقياس بواقع خمس نقاط على الأقل لدى 24% من النساء وظلت دون تغيير لدى 38% من النساء. وسجلت امرأة واحدة فقط درجة أعلى من 15 على المقياس.

وأصيبت 20 امرأة (69 في المئة) بنوبات حمى ليلية لمدة نحو 11 يوما في المتوسط بعد أن بدأن في تعاطي لوبرولايد. ولم يكن هناك نمط محدد للحمى الليلية أو النهارية.