

## نظامك الغذائي يؤثر على صحتك العقلية والنفسية

نفسها المرتبطة بزيادة الوزن، والأسوأ بعد أننا تلجأ إليها دائما حين نشعر بالقلق (رقائق البطاطا أو المثلجات مثلا)، فتتسبب بإدخال جسمنا في دوامة غير مثالية من التوتر، علما أن البحوث العلمية أثبتت أن الأطعمة الصحية أكثر فعالية في التعامل مع التوتر لأنها تحدث تغييرا في كيمياء الدماغ والهورمونات.

قد تصبح أدويةك أكثر فعالية وفقا لدراسة في مجلة American Journal of Psychiatry، فإن إضافة بعض المغذيات الموجودة في الأطعمة الصحية إلى نظامك الغذائي، مثل الأوميغا 3 والأحماض الدهنية وحمض الفوليك والفي타민 D، قد تكون فعالة في تعزيز الآثار الإيجابية لأدوية المضادة للاكتئاب.

سنتام بشكل أفضل عندما تتبع نظاما غذائيا فقيرا قائما على المأكولات التي يهضمها جسمك بسرعة فتبقيك جائعا معظم الأوقات، قد تسبب في منتصف الليل حتى بسبب الجوع. أما عندما تحسن نظامك الغذائي ونفقوزنا، سنتخلص من مشكلات النوم بما فيها انقطاع النفس، كما أنك ستعزز صحتك النفسية والعقلية، فقد أشارت دراسات متعددة إلى أن اضطرابات النوم تسبق عادة الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، والجدير بالملاحظة أن العلماء وجدوا في دراسة أجروها على 1000 راشد، أن الذين صرّحوا أنهم يعانون تاريخيا من الأرق كانوا 4 مرات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بعد مرور 3 سنوات.

تطلب البطاطا الحلوة دافعا، وتجدر الإشارة إلى أن نظاما غذائيا صحيا يتضمن عددا كبيرا من مصادر مضادات الأكسدة مثل الجزر، والطماطم، والبطاطا الحلوة، واللفت. المواد الكيميائية في الوجبات السريعة تمنع امتصاص المغذيات الداعمة للمزاج الجيد الفعالات هي مجموعة من السموم الكيميائية المعطلة للغدد الصماء، مثل ثنائي الفينول A، تجدها عادة في المواد البلاستيكية سبئة السعفة المستخدمة في أماكن إعداد الوجبات السريعة لتغليف المأكولات والمشروبات، علما أن هذه السموم لا تبقى على الأغلفة.

وفي هذا الإطار، قامت دراسة جديدة بالربط بين الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بفترة من جهة وإزدياد مستوى النواقل الأيضية من الفئات من جهة أخرى. وهذه أخبار سيئة لمن يحب تناول الفطور طوال النهار، بما أن دراسة أخرى في مجلة Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism اكتشفت أن التعرض لثنائي الفينول في مستويات الفئات قد يقل مستويات الفي타민 D لدى الراشدين، ما قد يؤدي إلى الصداع النصفي لدى الشباب وتدهور القدرات العقلية لدى الأكبر سنا. الخلاصة: ابتعد عن الوجبات السريعة ليس لتخفيض وزنك فحسب، بل أيضا للتمتع بذهن أكثر صفاء. أزل الوجبات السريعة من نظامك الغذائي لأنها تزيد التوتر. الأطعمة التي تقاوم التوتر هي



الغذاء الصحي يوفر لك المال وراحة نفسية وعقلية

إذا كنت لا تأكل الجزر بشكل كاف، لماذا في الواقع، ظهرت دراسة منشورة في Psychosomatic Medicine أن الأفراد الذين يملكون مستويات أعلى من الكاروتينات (نوع من مضادات الأكسدة) يميلون أكثر إلى التفاؤل حيال المستقبل، وهذا مؤشر على صحة إيجابية. وأنت على الأرجح تحرم جسمك من هذه المواد المفيدة إذا كنت تأكل خارجا، إلا إن كنت

قد ترغب في إجراء فحوصات دم للتحقق ما إذا كان مزاجك المعكر ناجما عن نقص الغذاء، فتناول مضادات الأكسدة قد يمنحك شعورا بالتفاؤل حيال المستقبل إن كنت خريج جامعة حديثة أو حضرت حفل تخرج جامعي لولدك الأصغر، قد يبدو المستقبل مرعبا في لحظة معينة، ما قد يسبب قلقا حادا، وتناقض حالته

بكترة في الأطعمة الصحية مثل الأوميغا3 (سمك السلمون والكتان وبذور شيا والحبوب) والكولين (صفار البيض، والقرنبيط، والكرنب) والمغنيسيوم (السيانج والبن والفاصوليا السوداء)، والفيتامين D (الأسماك الدهنية والبيض). وبالطبع عليك أن تستشير طبيبك دوما قبل التوقف عن تناول أي أدوية مضادة للاكتئاب، ولكن

الكربوهيدرات المعقدة والبروتين والدهون الصحية، ستلاحظ في وقت قليل أن غضبك سيهدأ. محاربة نقص الغذاء قد يحسن مزاجك. ظهرت الدراسات أن عددا من المواد الغذائية مرتبط بصحة الدماغ، وأي نقص فيها يؤدي إلى الاكتئاب. ولا شك في أن هذه المغذيات الدقيقة شبيهة بمقودة في الوجبات السريعة وموجودة

على الرغم من أن البطاطا المقلية والمثلجات هي أول ما تلجأ إليه حين نشعر بالكآبة، لكن الراحة الحقيقية موجودة في الأطعمة الصحية. في الواقع، يؤدي الطعام الذي تتناوله دورا مهما في تحديد وضعنا النفسي، وبعد أن تابع باحثون إسبان 15 ألف حالة من الشباب طوال 9 سنوات، وجدوا أن الذين يتناولون المكسرات والفواكه والخضروات والأسماك بكثرة، يكونون عرضة للاكتئاب بنسبة 30% أقل من أولئك الذين يتناولون الحلويات والأطعمة المصنعة. ولا يقتصر الأمر على هذا فحسب، فقد أنشأت مؤسسة الصحة النفسية في بريطانيا أن أقل من نصف المرضى الذين يعانون مشكلات نفسية يتناولون الفواكه والخضروات الطازجة، أما الأفراد الذين يعيشون بمعناى عن المشكلات النفسية اليومية، فتجد أن نسبة الثلث منهم تقريبا تتناول المأكولات الطازجة بانتظام. إذا، فالحرص على أن يكون نظامك الغذائي غنيا بكميات مناسبة من المغذيات الصحية قد يعزز صفاء ذهنك ويجعل مزاجك أكثر توازنا ويحمي عقلك من التدهور المبكر.

إليك شرح واضح عن مساهمة الأطعمة الصحية في تحسين صحتك النفسية:

أخبار المأل فكر في كل المأل الذي تنفقه على المشروبات الغازية والخروج إلى المطاعم وتناول وجبة خفيفة كل ساعتين وطلب التحلية بعد كل طبق. ولكن إذا حسنت نوعية أكلك،

## لعبة على الإنترنت تساعد في فهم «خرف الشيخوخة»

### الصداع المتكرر يستلزم استشارة الطبيب



الصداع المستمر يؤدي إلى تغيرات في الجسم

شدت طبيب الأعصاب الألماني فرانك بيرغمان على ضرورة استشارة الطبيب في حال تكرار الإصابة بالصداع، معللا ذلك بأن الصداع المستمر قد يؤدي إلى تغيرات بالجسم ويجعل الجهاز العصبي أكثر حساسية، ومن ثم قد ينتقل الألم

إلى مناطق أخرى بالجسم. وأضاف بيرغمان أن تعاطي أدوية الصداع ينبغي ألا يصير عادة، لأنه تعاطيها بشكل متكرر وخاطئ قد يؤدي إلى نتيجة عكسية ويتسبب في الإصابة بصداع مستمر.

### غسل الأيدي يجب أن يستغرق 45 ثانية للتخلص من البكتيريا



الغسل يدك في 45 ثانية للتخلص من انتقال العدوى والبكتيريا

30 إلى 45 ثانية... والشارات المتكورة «الغفورد» إلى أن غسل اليد ليس هو فقط هو الذي يحمي من البكتيريا، ولكن أيضا غسل الخضراوات والفاكهة الطازجة جيدا يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن التي تقوى جهاز المناعة وهو ما يجعل الجسم يقاوم الأمراض بدون مضادات حيوية كثيرة.

يمكننا تجنب غالبية البكتيريا والميكروبات قبل أن تصيب الجسم من طريق الغسيل الجيد لأيدي. وتابعت: «يكفي الغالبية بغسل أيديهم في ثانية واحدة لعدة مرات على مدار اليوم، ولكن الطريقة الصحيحة التي تكفي للتخلص من الميكروبات هي غسل اليد في كل مرة ما بين

حذر الأطباء على الموقع البريطاني «بيلي ميل» من الميكروبات والبكتيريا التي تصيب الجسم نتيجة لعدم تنظيف اليد جيدا، والتي يلجأ بسببها الأطباء إلى إعطاء المضادات الحيوية للمرضى، حيث أكدوا أهمية استغراق 45 ثانية في غسل اليدين للتأكد من تنظيفها بطريقة صحيحة والحد من الأمراض وعلى رأسها التهابات. وأشار الأطباء إلى أن الغالبية العظمى حول العالم لا يغسلون أيديهم فترة طويلة تكفي للقضاء على الميكروبات والبكتيريا قبل أن تصل للجسم وتصيبه بالأمراض والالتهابات المختلفة.

وقدم الأطباء مجموعة من المبادئ الأساسية للنظافة الجيدة منعا لانتقال العدوى، حيث أوضحت المتكورة «جينا رافورد» استشاري المناعة ورئيسة مركز بيلدز إنظمة العمر الدولي بلندن، قائلة: «يتحدث العالم هذه الفترة عن أزمة مقاومة الجسم للمضادات الحيوية بسبب الاستخدام العشوائي لها، ولكن في الواقع

من الآن حتى 2050. والمرض الذي ليس له علاج سبب رئيسي في الإصابة بالعجز والاعتماد على الغير ويوشك على تجاوز أمراض القلب كسبب للوفاة في بعض البلدان المتقدمة. ويحدث خرف الشيخوخة نتيجة أمراض الدماغ وأكثرها الزهايمر الذي ينتج عن تلف خلايا المخ ويؤثر على الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على تحديد المكان وقدرات إنجاز الأنشطة اليومية. وقال هوجو سبيرز عالم الأعصاب في جامعة لندن كولينج الذي قاد فريق البحث إن دراسة «سي ميرو» لم يسبق لها مثيل على مستوى الحجم والدقة. وأضاف «النتائج التي تقدمها اللعبة لها إمكانيات ضخمة لدعم تطورات حيوية في الأبحاث الخاصة بخرف الشيخوخة». ورغم أن تدهور الذاكرة مظهر طبيعي إلى حد ما من مظاهر التقدم في السن إلا أن سبيرز شرح أن التدهور التام مختلف. لكنها ومع ذلك شائعة بين المرضى الذين يعانون من خرف الشيخوخة. وأوضح أن هذا يجعل خرف الشيخوخة قابلا للتشخيص قبل فترة طويلة من ظهور الأعراض الرئيسية المرتبطة بتدهور الذاكرة.

ساعدت لعبة على الإنترنت تفقث أثر رحلة لمستكشف بحري ممن فقد ذاكرته علماء أعصاب في إعداد دراسة دولية ضخمة عن خرف الشيخوخة وقدمت لهم نتائج أولية مهمة بشأن مهارات التأهيل البشري. أطلقت اللعبة التي يطلق عليها اسم «سي كويست ميرو» وطورها شركة دويتشه تيليكوم ومعهد الزهايمر ريسيرش البريطاني في مايو وجمعت بالفعل بيانات كافية تساعد في وضع معيار عالمي للعمليات الكائنية التي يجريها المخ البشري وكيف تختلف بين الرجل والمرأة وبين الشاب والمسن. وقال العلماء إنه جرى تشغيل اللعبة أكثر من 2.4 مليون مرة في أنحاء العالم الأمر الذي يوفر ما يساوي 9400 عام من الأبحاث في المختبرات مما يشير إلى إمكانية مساهمتها في تشخيص خرف الشيخوخة في وقت مبكر. وتقول منظمة الصحة العالمية إن العدد الإجمالي لمرضى خرف الشيخوخة في 2015 بلغ 47.5 مليون شخص تقريبا وإن العدد في ازدياد سريع مع ازدياد معدلات متوسط العمر المتوقع ومتوسط أعمار المجتمعات. ويتوقع أن يصل العدد إلى 75.6 مليون بحلول 2030 وأكثر من ثلاثة أمثال هذا العدد

لعبة من كويست ميرو

## 5 عادات بسيطة تساعدك في إنقاص وزنك بفصل الشتاء .. أبرزها شرب الماء



عادات بسيطة لانقاص وزنك في فصل الشتاء

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 عادات بسيطة يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن خلال فصل الشتاء، وتتضمن الآتي:

1. ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة: حيث أثبتت دراسة أجراها باحثون من جامعة كوينهاجن في الدنمارك أن ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا تساعد على فقدان الوزن بشكل كبير بنسبة 25% أكثر من ممارسة الرياضة لمدة ساعة كاملة.
2. تناول الطعام ببطء: بشكل دائم: لأن تناول الطعام بشكل سريع عادة سيئة تقلل من الشعور بالشبع، مما تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.
3. تجنب تناول الطعام أمام جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون: وفقا للمجلة الأمريكية للتغذية السريرية فإن الإعلانات الغذائية خصوصا إعلانات الوجبات السريعة تزيد من الشهية وتناول الطعام بكميات كبيرة.
4. تناول الفلفل الحار والتوابل: لأن استهلاك الفلفل الحار وغيرها من التوابل تسرع من عملية التمثيل الغذائي، بالإضافة إلى ذلك الفلفل يقلل من الشهية ويحرق السعرات الحرارية بشكل أسرع.
5. شرب الكثير من المياه:

فإن شرب الكثير من الماء يساعد على الشبع السريع، كما أنه يسرع من عملية التمثيل الغذائي التي تساعد على إنقاص الوزن، كما أكدت الدراسات أن شرب كوبين من الماء قبل تناول الطعام يساعد الشخص على فقدان الوزن ومكافحة السمنة.