



الإفراط في تناول الماء قد يكون خطرا على الصحة

للسوائل طوال 24 ساعة تالية حتى تعافت. لكنها قالت إنها شعرت بالضعف بعد ذلك، واستغرق الأمر أسبوعا حتى عادت لوضعها الطبيعي مرة أخرى. وفي قضية أخرى سابقة، توفيت امرأة بعد تقاوم نقص صوديوم الدم جراء شرب كميات كبيرة من الماء عندما كانت مصابة بالتهاب في المعدة والأمعاء.

كمية الماء؟ وأكد توم سافرنز، أستاذ التغذية والحمية الغذائية في كلية كينغز كوليدج لندن، على أن تقرير الحالة لا يعني أن مشورة الأطباء بتناول الماء خاطئة. وقال «ينبغي تزويد المرضى في الأسرة بكميات كافية من الماء ويجب تشجيعهم على شربها أو مساعدتهم على هذا».

وشدد على أهمية هذا بالنسبة للمرضى كبار السن في المستشفيات، لأنهم غالبا ما يعانون من الجفاف. وأضاف: «الاحتياجات من الماء حوالي لترين للنساء و لترين ونصف للرجال يوميا».

وقال البروفيسور جراهام ماكغوين، أستاذ علم وظائف الأعضاء في جامعة كوينز في بلفاست، «لعل الدرس المستفاد هو أن الأطباء بحاجة إلى أن يكونوا أكثر تحديدا في توجيهاتهم بدلا من تجنب المشورة بشأن شرب الماء في هذه الظروف».



شرب المياه بسرعة كبيرة ربما يكون خطيرا

غالبا ما ينصح الأطباء المرضى «بتناول كمية كبيرة من السوائل» عندما يشعرون بالتعب، لكن إصابة سيدة بريطانية، 59 عاما، بنسجم ماء أثار الشكوك حول هذه النصيحة. وكشفت حالة تلك السيدة أن شربها الكثير من الماء بسرعة كبيرة ربما يكون خطيرا. بعد تعرضها لنقص صوديوم الدم Hyponatraemia أو ما يعرف بنسجم الماء، بعد محاولتها تقادي عدوى بولية.

وقال أطباء في دورية بي إم جي كس ريبورث إن هذه الحالة أمرا نادر الحدوث بالنسبة للبشر الأصحاء. ولكنهم قالوا إن ثمة ضرورة لصياغة مجموعة أفضل من النصائح حول كميات السوائل التي ينبغي على المرضى تناولها. وكتبوا في الدورية «هناك ندرة في الأبحاث التي تتناول فوائد وأضرار النصائح الخاصة بشرب المزيد من السوائل». وفي تعليقاتهم على الحالة قال خبراء طبيون إن موصلة شرب الماء أمرا هاما، لكن بدون إفراط، في حالة زيادة إفراز العرق أو إصابة بحمى فيجب على الأطباء تحديد دقيق لكمية الماء التي يمكن تناولها بشكل آمن.

وتحدث حالة نقص صوديوم الدم عند انخفاض معدل الصوديوم بشكل كبير في الدم، وهو الاكتروليت الذي يساعد في التحكم بمستوى الماء في الخلايا. وتظهر هذه الحالة غالبا أثناء

ممارسة الرياضة وبعد استخدام عقاقير الانتشاء.

فقدان السيطرة وبخلت السيدة صاحبة الحالة إلى مستشفى بلندن لتلقي العلاج بعد إصابته بعدوى. وشخص التقرير حالتها وكيف أنها أصبحت مضطربة ومهتزة وتعاثي من صعوبات في التنطق وتلبات عدة مرات.

واستعانت السيدة لحظات تعرضها للآزمة وقالت «أذكر رؤية يدي تهتز بقوة ونساءت لماذا لا أستطيع أن أوقظها، حتى أدركت أن جسدي بالكامل كان يهتز». وعند هذه اللحظة «بدأت أشعر بالذعر». وقلبت أنها أصيبت بسكتة دماغية وتذكر كيف أنها فقدت القدرة على التعبير عن مشاعرها أو التحكم في تحركاتها.

تناول الماء

مطالبات كمية للأطباء بضرورة تحديد كمية الماء المناسبة يوميا بشكل دقيق وحث المرضى على عدم الإفراط. وعندما كشفت أنها شربت عدة لترات من الماء في غضون ساعات، بناء على نصيحة في محاولة لتفهير جسدها، فرض الأطباء قيودا على تناولها

دراسة: ألعاب الفيديو الذهنية تساعد على تقوية النظر

ذكرت دراسة أمريكية حديثة أن ألعاب الفيديو قد تعزز قوة النظر لدى الأطفال بنسبة 50%. فقضاء 8 ساعات أمام ألعاب الفيديو التي تركز على تدريب الدماغ وتنمية العقل، تزيد من حدة البصر. وشملت الدراسة الصادرة من جامعتي فاندريلت ورونتستر الأمريكيتين 24 طفلا يعانون من ضعف البصر في مدارس للمكفوفين، وتم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات، الأولى كانت تلعب لعبة فيديو للألغاز «ترس»، والثانية كانت تلعب لعبة «المنشآت أند كلاك» للرسم المتحركة، والمجموعة الثالثة كانت تلعب ألعاب تدريب للدماغ. طورها الباحثون القائمون على الدراسة خصيصاً لتعند على القيام بمهمة مزدوجة.

وبيئت نتائج الدراسة أن المجموعة التي كانت تلعب ألعاب التدريب على القيام بمهمة مزدوجة تحسنت لديهم القدرات البصرية بشكل ملحوظ، حيث أظهرت قدرة الطلاب للشاركين على تتبع حركة الأجسام المتعددة بالتزامن مع البحث عن جسم آخر داخل اللعبة. وأوضح الباحثون أن الهدف من هذه الدراسة هو لفت الانتباه إلى أعداد الأجسام الموجودة داخل حين كبير، والاستعداد للقيام بردة فعل تجاه الأحداث غير المتوقعة في المحيط الأبعد من محيط اللعبة، ما يجبر الأطفال ضعاف البصر على توسيع حقل القدرة البصرية لديهم، من أجل استقطاب انتباههم إلى المناطق المهمل من المجال البصري لديهم. وخلصت الدراسة إلى أن ألعاب الفيديو التي تستند على تدريب الدماغ والبصر معاً تعزز مجال الرؤية المركزية والمحيطية والقدرة على البحث بصريا داخل حدود أبعد، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.



ألعاب الفيديو تعزز قوة البصر

7 فوائد صحية للكرمك عند تناوله بشكل يومي



الكرمك

عوضاً عن كونه أحد التوابل الشهيرة والمميزة في المطبخ الهندي، يتميز الكرمك ذو اللون الأصفر بفوائد عديدة للجسم لما يحتويه من خصائص طبية كثيرة.

ويحتوي الكرمك على العديد من العناصر الغذائية الهامة لجسم الإنسان، فهو غني بفيتامينات «B» و«C» و«E» و«K». هذا بالإضافة إلى الحديد الكالسيوم، الألياف والمغنيسيوم.

كما يعرف أيضاً بخصائصه المطهرة والمضادة للالتهابات، فضلاً عن احتوائه على مواد مضادة للاكسدة، ولذلك فإن إضافة القليل من هذا التوابل إلى الطعام بشكل يومي يساعد في منع وعلاج العديد من الأمراض. والكرمك فيما يلي 7 فوائد صحية للكرمك إذا تم تناوله بشكل يومي، حسب ما جاء في موقع «بولسكاى» المعنى بالصحة:

1 - تحسين عملية الهضم يساعد الكرمك في عملية الهضم عن طريق إنتاج المزيد من العصارة الصفراء، كما أنه يمنع نمو البكتيريا في الأمعاء مما يساهم في حل مشاكل الهضم، وبعيداً عن إضافة القليل من

الكرمك للطعام، يمكن أيضاً تناول القليل منه مذايا في الماء للاستفادة القصوى منه في تحسين عملية الهضم.

2 - منع نزلات البرد يعد مركب الكرمين الموجود في الكرمك أحد أفضل المكونات التي تساعد في محاربة نزلات البرد، لذا ينصح بإضافة القليل منه في وجبة الغذاء اليومية أو تناوله كمشروب بإضافته إلى الحليب الساخن.

3 - يساعد في شفاء الجروح خصائصه المضادة للبكتيريا، تجعل وضع القليل من الكرمك على شفاء الجروح بسرعة كما أنه يمنع انتشار العدوى.

4 - يمنع تطور السرطان

7 - خفض مستوى الكوليسترول بالدم

ثبت علميا من خلال الأبحاث، أن إضافة القليل من الكرمك إلى غذائك اليومي يساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، كما أن الاستخدام المنتظم للكرمك يساهم في التخلص من الدهون، ويساعد في التخلص من الدهون،

حسّدت المؤسسة الكبد الأمانية لأمراض الكبد من أن الأطعمة الدهنية والحلويات تهدد الكبد حيث أن تناولها بكميات كبيرة قد يتسبب في تراكم الدهون في خلايا الكبد، وهو ما قد يترتب عليه

الإصابة بالتهاب الكبد الدهني، وهو أحد أنواع الالتهابات الخطيرة. وفي الغالب لا يلاحظ المصاب أن كبده مريض بتراكم الدهون، لأن مرض الكبد الدهني قد لا يكون له أعراض أو تكون هذه

الأعراض غير محددة، لذا ينصح المعهد بعمل تحليل وظائف الكبد بشكل منتظم لدى الطبيب، وعدم تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية، مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

4 عادات ضارة تسبب آلام الظهر



الجلوس لوقت طويل

الطري أو الصلب. 3 - اتباع نظام غذائي غير مستقر تحتاج عظام الظهر كغيرها من الأعضاء لعناصر غذائية معينة تعمل على تقويتها، أهم العناصر التي تحتاجها العظام، لذا حاول أن تتناول كميات كافية من الأغذية التي تحتوي على هذه العناصر.

4 - عدم ممارسة التمارين الرياضية يتسبب الابتعاد عن ممارسة التمارين الرياضية باكتساب وزن إضافي مما يؤدي إلى الضغط على العمود الفقري، لذا على المرأة ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على مرونة العضلات والمفاصل، وتجنب اكتساب الوزن.

في الوضعيات الخاطئة التي يتخذها المرء والاستمرار في تلك الوضعيات لوقت طويل، الأمر الذي يؤدي العمود الفقري أو يسبب تشنجات في العضلات. ولتجنب حدوث هذا الأمر، يجب على المرء تصحيح وضعيته على الدوام والمثابرة على هذه الوضعية دائما. حاول أن تبقى ظهرك مستقيماً وأن تضع وسائد داعمة له عند جلوسك لوقت طويل.

2 - عدم النوم بشكل كاف إن النوم لعدد ساعات كافية ضروري للظهر حتى يبقى مستقيماً وبوضعية طبيعية. فمع ساعات على الأقل من النوم ضرورية لتجنب آلام الظهر، بالإضافة إلى ذلك يجب أن يحاول المرء أن ينام على سرير معتدل الصلابة وأن يتجنب النوم على الفراش

تعتبر آلام الظهر من الأمور الشائعة التي تصيب الكثير من الأشخاص وخاصة أولئك الذين يزاولون أعمالاً مجهدّة، أو يجلسون لفترات طويلة في أماكن عملهم. ويقدّر مدى الألم الذي يشعر به الإنسان باختلاف الأسباب التي تؤدي إلى آلام الظهر لديه. ويمكن تقادي آلام الظهر أو معالجتها ببساطة، ولكن أولاً يجب أن تُعرف أسباب آلام الظهر وكيفية الوقاية من الإصابة بها، لذا فقد أورد موقع قاميلي شير الإلكتروني 4 عادات ضارة تسبب الآلام في الظهر، وسيل تجنبها على النحو التالي:

1 - الجلوس أو الوقوف في وضعيات معينة لوقت طويل إن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بآلام الظهر يكمن

هذه الأطعمة تساعد على إنقاص الوزن

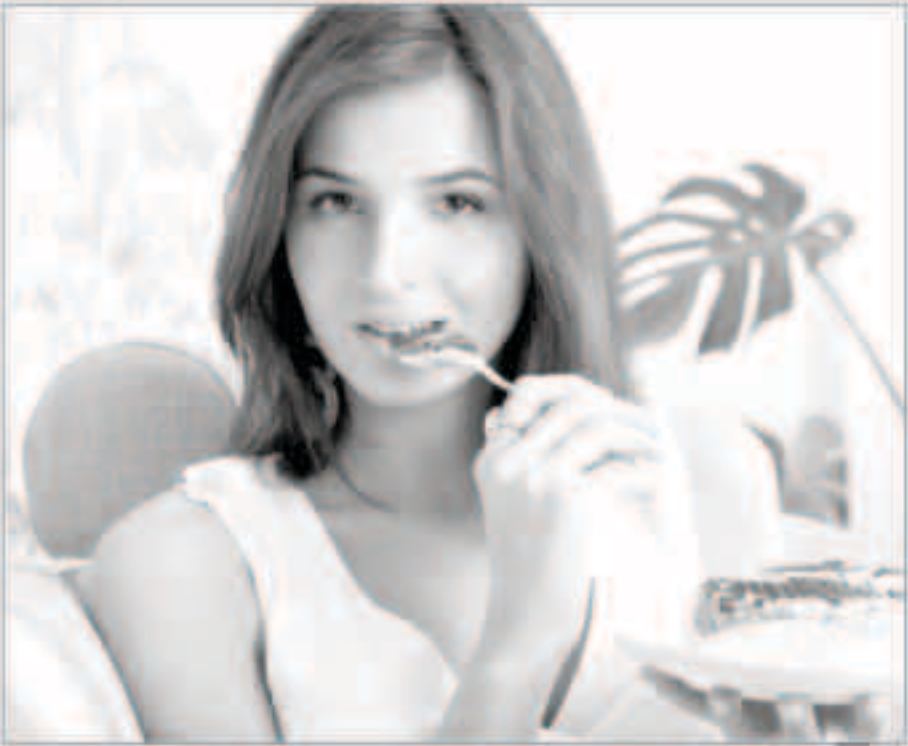


الحضروات والفواكه تساعد على إنقاص الوزن

المهمة. ولهذا الغرض، تصبح إيسر بتناول 5 حصص من الخضراوات والفواكه يوميا، مشيرة إلى أن منتجات الحبوب الكاملة تساهم في ذلك أيضا فهي تعمل في المعدة كالإسفنجية، وهذا يعني أنها تقوم بامتصاص الماء، وهو ما يعطي الطعام حجما ووزنًا، مما يساعد على الشعور بالشبع بسرعة وتناول القليل من السعرات الحرارية.

قالت خبيرة التغذية واللياقة البدنية الألمانية كريستينا إيسر إن الأطعمة ذات المحتوى المائي العالي، كالخضراوات والفواكه والزبادي الطبيعي، تساعد على إنقاص الوزن. وقسرت أن هذه الأطعمة تساعد على إنقاص الوزن لأنها قليلة السعرات الحرارية وتساعد على الشعور بالشبع بسرعة، فضلا عن أنها تمد الجسم بالفيتامينات والعناصر الغذائية

الأطعمة الدهنية تهدد الكبد



الابتعاد عن تناول الحلويات يضر بالكبد

الاعراض غير محددة، لذا ينصح المعهد بعمل تحليل وظائف الكبد بشكل منتظم لدى الطبيب، وعدم تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية، مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

الإصابة بالتهاب الكبد الدهني، وهو أحد أنواع الالتهابات الخطيرة. وفي الغالب لا يلاحظ المصاب أن كبده مريض بتراكم الدهون، لأن مرض الكبد الدهني قد لا يكون له أعراض أو تكون هذه

حسّدت المؤسسة الكبد الأمانية لأمراض الكبد من أن الأطعمة الدهنية والحلويات تهدد الكبد حيث أن تناولها بكميات كبيرة قد يتسبب في تراكم الدهون في خلايا الكبد، وهو ما قد يترتب عليه