إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2642 - السنة التاسعة
الخميس 16 ربيع الأول 1438 - الموافق 15 ديسمبر 2016
Thursday 15 December 2016 - No.2642 - 9th Year

لفرط نشاط الغدة الدرقية .. 5 أطعمة مسموحة و5 ممنوعة

تتحكم الغدة الدرقية التي توجد في الجانب الأمامي من الرقبة في جميع عمليات التمثيل الغذائي بالجسم، ويعد فرط نشاط تلك الغدة (إفراز كميات زائدة من الهرمونات التي تتحكم في استخدام الطاقة) من المشاكل الأكثر شيوعا والذي يتعرض لها هذا العضو المهم في جسم الإنسان.

ومن الأعراض الرئيسية لذلك، وفقدان في الوزن، وعدم انتظام ضربات القلب، وقلة وصعوبة النوم، وارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم.

ويمكن أيضاً أن يسبب فرط نشاط الغدة الدرقية اضطرابا في حركة الأمعاء، وعدم انتظام الدورة الشهرية، وعدم القدرة على التركيز.

ولتجنب هذا الإفراز الزائد في الهرمونات ينصح باتباع نظام غذائي صارم ومتوازن يتضمن استبعاد 5 أطعمة بعينها والحرص على تناول 5 أطعمة أخرى.

وإليكم فيما يلي قائمة بالأطعمة الممنوعة والأخرى المستحب أن يحرص على تناولها مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة، ولنبدأ بالأطعمة الواجب تناولها:

1 – الحبوب الكاملة

بما أن فرط نشاط الغدة الدرقية يؤدي إلى الإمساك الشديد، فإن الحل الأمثل لتجنب ذلك هو الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف، لذا ينصح بالمواظبة على تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، الشوفان والكينوا.

2 – الفاصوليا الجافة

غالباً ما يعاني مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية من الشعور بالتعب المستمر، لذا ينصح بتناول الفاصوليا الجافة لأنها تساعد في احتفاظ الجسم بالطاقة، فهي مصدر غني بمضادات الأكسدة، الفيتامينات، المعادن والبروتينات، ما يجعلها فعّالة في مثل هذه الحالات.

3 – الأسماك

لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية، تعتبر الأسماك بمثابة علاج طبيعي لفرط نشاط الغدة الدرقية، خاصة سمك السلمون، سمك السلمون المرقط، والسردين والتونة وذلك لاحتوائهم على كميات وفيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد في الحد من الالتهابات، وتقوي مناعة الأشخاص الذين يعانون من فرط نشاط الغدة الدرقية.

4 – الخضراوات والفواكه

تساعد الفواكه والخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة في تطهير الجسم من السموم، كما أنها تدعم عمل الغدة الدرقية، وتساعد على التحكم في زيادة الوزن.

5 – المكسرات

من أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية، زيادة الشهية، لذا فإن تناول المكسرات، خاصة الجوز يمكن أن يحل هذه المشكلة، فهو يعطي إحساسا بالشبع يدوم لفترة، كما أنها مصدر رئيسي من مصادر مادة السيلنيوم المضادة للأكسدة والتي تفيد بشكل كبير مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطعمة التي يتعين على مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية الابتعاد عنها فهي:

1 – الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة

يتعين على مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية الابتعاد عن الأطعمة الدهنية الغنية بالدهون غير المشبعة والأحماض الدهنية المشبعة، لأنها تقلل من قدرة الجسم على امتصاص الهرمونات الدرقية، كما أنها تؤثر على مستويات إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات.

2 – الكافيين

يؤثر الكافيين على امتصاص الأدوية في الأمعاء، ما يعوق تنظيم إفرازات الغدة الدرقية.

3 – الخضراوات الكرنبية أو الخردلية

تؤثر الخضراوات الكرنبية مثل القرنبيط، البروكلي، اللفت والملفوف، سلباً على سير عمل الغدة الدرقية، كما أنها يمكن أن تؤثر على قدرة الغدة على امتصاص اليود، وهو أمر مهم جدا لضمان عمل الغدة الدرقية بشكل طبيعي.

4 – الصويا

تحتوي أطعمة الصويا على مادة فيتويستروغنز التي تعرقل عمل انزيم الغدة الدرقية، والذي يشكل هرمونها، هذا بالإضافة إلى أن تناول الصويا يزيد من فرص الإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية.

5 – الأطعمة المصنعة

الكميات الكبيرة من الصوديوم والموجودة في الأطعمة المصنعة تضر مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية بشكل كبير وتجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى 3 أضعاف.

مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية

السوائل والفواكه أفضل أسلحة للتخلص من الالتهاب الرئوى

الالتهاب الرئوى هو التهاب في الرئتين يسبب السعال والحمى وصعوبة في التنفس، ويستغرق علاج الالتهاب الرئوى من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وقد رصد موقع Find Home Remedies بعض الأمور التى تساعد على التخلص من الالتهاب الرئوى ومنها:

-1 الفواكه والخضراوات الملونة

الفواكه والخضراوات من أهم مصادر المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد الجسم على مقاومة الالتهابات والأمراض.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة «الصحة العامة والتغذية» في عام 2010 التي شملت 1034 امرأة أن النساء اللائى يتناولن وجبات غنية بالفواكه والخضراوات هن أقل عرضة للإصابة بعدوى الجهاز التنفسى العلوى مثل الالتهاب الرئوى.

-2 تناول أطعمة منخفضة الدهون المشبعة

البروتين يلعب دورا مهما في إصلاح الأنسجة والوظائف المناعية فينصح الأطباء باختيار أطعمة ذات مصادر منخفضة الدهون المشبعة مثل الفول والعدس. كما ينصح أيضا الأطباء بتجنب مصادر الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء والمصنعة التي يمكن أن تزيد من الالتهابات.

-3 السوائل

إبقاء الجسم رطباً أمر مهم لعلاج الالتهاب الرئوى، ويوصى المركز الطبي لجامعة ميريلاند المصابين بالالتهاب الرئوى بشرب من 6 إلى 10 أكواب من السوائل مثل الماء والعصير والشوربة والشاى.

الفواكه والخضراوات تساعد الجسم على مقاومة الالتهابات والأمراض

6 أطعمة تحتوي على الصوديوم أكثر من رقائق البطاطس

يحتاج الجسم إلى الصوديوم الذي يعتبر المكوّن الرئيسي للملح، لكن لاشك أن ما نحصل عليه حالياً أكثر مما نحتاج إليه. لذا، ينبغي تتبع مصادر الصوديوم التي تخترق نظامنا الغذائي بوسائل عديدة. فاستبعاد رقائق البطاطس الشيبس وتخفيف الملح في الطعام المطبوخ بالبيت ليس كافياً، لأن بعض الأطعمة تتسلل إلى موائدنا على الرغم من أنها غنية بالملح. إليك مجموعة من الأطعمة يفوق محتواها من الصوديوم ما تحتوي رقائق البطاطس المقلية:

الجبن المطبوخ

من هذه الأنواع الشيدر والفيتا والجبن الزرقاء، تحتوي هذه الأنواع على كمية كبيرة من الملح والصوديوم. إذا أكلت مقدار كوب من الجبن الشيدر ستحصل على 106 ملغ من الصوديوم.

حبوب الإفطار

يحتوي مقدار كوب من حبوب الإفطار على 206 ملغ من الصوديوم، هي نسبة تزيد عن محتوى الشيبس.

عصير الخضروات

أياً كان نوع عصير الخضروات سيكون محتواه من الصوديوم كبيرا، فكوب عصير الخضروات يحتوي على 289 ملغ من هذا المعدن، أو ما يعادل 10 بالمائة من الكمية الموصى بها في اليوم.

أنه يحتوي على 284 ملغ من الصوديوم.

صلصة الطماطم

نتيجة إضافة السكر إلى صلصة الطماطم (الكتشاب) لا تشعر بمذاقها المالح، لكن تحتوي هذه الصلصة على كمية كبيرة من الصوديوم.

الخبز

رغيف الخبز من مصادر الصوديوم، وعلى الرغم من فوائده خاصة إذا كان مصنوعا من القمح الكامل إلا أنه يحتوي على 284 ملغ من الصوديوم.

المخبوزات الجاهزة

مثل الكعك والمافين والبان كيك. هناك أكثر من مصدر للصوديوم في هذه الأطعمة، وتحتوي ملعقة البيكينج صودا على 480 ملغ من الصوديوم.

صلصة الطماطم

دراسة: الفيروسات أكثر فتكاً بالرجال من النساء

الرجال أكثر تأثراً بالفيروسات من النساء

اكتشف باحثون بريطانيون أن بعض الفيروسات أكثر فتكا بالرجال من النساء، مثل فيروس السل وفيروس الورم الحليمي البشري.

ووجد الباحثون في جامعة رويال هولواي بلندن أن نسب الوفاة بسبب الأمراض المعدية تقع بنسبة ضئيلة بين النساء، والعكس تماماً بين الرجال، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وأوضح الباحثون أن الرجال التي تصاب بفيروسات مثل فيروس الورم الحليمي البشري عرضة للموت بمعدل 5 مرات أكثر من النساء عندما يصبن بالفيروس ذاته، مؤكدين أن الالتهابات الفيروسية تتطور لتكون أكثر ضرراً بالرجال مقارنة بالنساء.

ولم يفسر الباحثون سبب النتيجة التي توصلوا إليها سوى أن النساء يتمتعن بجهاز مناعة أقوى من الرجال، معتقدين أن الفيروسات أقل عدوانية على النساء، مشيرين إلى أن النساء يمكن أن يقمن بنشر الفيروسات إلى الآخرين عن طريق الحمل والولادة والرضاعة، فتكون تأثير الفيروسات على النساء أقل، أما الرجال فلا يقومون بنقلها أو بنشرها لأشخاص آخرين، فيتطور الأمر لديهم إلى الأسوأ.

دراسة: الكثير من الطيارين يعانون من الاكتئاب ولا يبحثون عن مساعدة

الطيارون لا يبحثون عن مساعدة طبية خوفاً من حدوث مشكلات تؤثر على عملهم

كشفت دراسة حديثة أن مئات الطيارين في جميع أنحاء العالم يعانون من الاكتئاب، لكنهم لا يبحثون عن مساعدة طبية خوفاً من حدوث مشكلات تؤثر على عملهم.

وأظهرت الدراسة التي أجرتها جامعة هارفارد الأمريكية ونشرتها في دورية «إنفايرومنتال هيلث» أنه تم رصد علامات على الإصابة بالاكتئاب لدى أكثر من 10% من الطيارين الذين شاركوا في الدراسة عبر الإنترنت دون الكشف عن هويتهم.

وقال المعد الرئيسي للدراسة، الأستاذ المساعد في جامعة هارفارد جوزيف آلان «اكتشفنا أن الكثير من الطيارين، الذين يمارسون عملهم حالياً، يواجهون أعراض اكتئاب، ومن المحتمل أنهم لا يبحثون عن أي مساعدة خوفاً من تأثيرات سلبية على سيرتهم المهنية».

وأضاف آلان «هناك ستار من الصمت يحيط بالمشكلات النفسية في مقصورة القيادة»، موضحاً أن إعداد هذه الدراسة لم يكن سهلاً بسبب خوف الطيارين من الوصم.

وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، يعاني نحو 350 مليون شخص في العالم من الاكتئاب.

يذكر أن مساعد طيار ألماني مريض نفسياً أسقط عمداً طائرة ركاب تابعة لشركة «جيرمان وينجز» الألمانية على جبال الألب الفرنسية في مارس 2015، ما أسفر عن مقتل كافة من كانوا على متن الطائرة، وعددهم 150 شخصاً.

طفلك مصاب بنقص الانتباه؟ الرياضة هي الحل

رياضة كرة السلة تساعد الأطفال على التركيز

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن الرياضة تمثل حلاً ناجعاً للأطفال المصابين بفرط النشاط ونقص الانتباه، بالاشتراك مع العلاج الدوائي والرعاية النفسية.

وأوضحت الرابطة أن الرياضة تساعد على رفع مستوى الانتباه والتركيز لدى الأطفال، حيث أنها تحفز ما يعرف بالوظائف التنفيذية بالمخ، والتي تشتمل على الانتباه والتركيز.

وتعد الرياضات، التي تعمل على تدريب التتابع الحركي والتناسق الحسي والحركي، مناسبة جداً للأطفال المصابين بنقص الانتباه، مثل رياضات الكرة والتسلق.