الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 2650 - السنة التاسعة
الأحد 26 ربيع الأول 1438 - الموافق 25 ديسمبر 2016
Sunday 25 December 2016 - No.2650 - 9th Year

التوقف عن ممارسة الرياضة فى الشتاء يزيد تخزين الكولسترول بالجسم

حذر أطباء أمريكيون من التوقف عن ممارسة الرياضة البدنية خلال فصل الشتاء، لزيادة فرص تخزين الكولسترول في الجسم، وذلك بسبب تراجع فرص التعرض لأشعة الشمس المصدر الرئيسي للاستفادة وتمثيل فيتامين «د».

وقال الدكتور «رافيندر بال سينج» رئيس قسم زرع الكبد في مستشفى «ساروج سوبر التخصصي» بنيويورك: «انخفاض فرص التعرض لضوء وأشعة الشمس في فصل الشتاء يسهم بصورة مباشرة في تخزين الجسم للمزيد من الكولسترول عن المعدلات المعتادة، كأحد الإجراءات الوقائية التي يتخذها الجسم للحماية من البرد القارص، مما يزيد من فرص الإصابة بالكبد الدهني لتراجع معدل النشاط الرياضي والحركي».

وشدد الأطباء على أهمية ممارسة الرياضة البدنية، التي تعد أفضل الوسائل للوقاية من البدانة ومرض السكر، وهو ما يساعد بدوره على الحفاظ على سلامة وظائف الكبد والبعد عن فرص الإصابة بالكبد الدهني، مؤكدين أن العلاقة بين ارتفاع الكولسترول في الدم وأمراض الكبد الدهنية أكثر وضوحا في فصل الشتاء.

وأوضحت الدراسة أن مستويات الكولسترول هي الأعلى خلال أشهر الشتاء في حين تكون في مستوياتها الأدنى خلال شهور الصيف ويرجع ذلك إلى أن التقلبات الموسمية في مستويات الكولسترول في الدم غير واضحة، خصوصا أنه لا يوجد اختلاف كبير في المدخل الغذائي. وأظهرت عدة إحصاءات طبية أن 80% من البدناء ومرضى السكر هم الأكثر عرضة للإصابة بالكبد الدهني خلال فصل الشتاء، في مقابل 20% من الأصحاء يعانون من الكبد الدهني.

كما تكشف الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بارتفاع المركبات الطبيعية في أجسامهم مثل «السيلينيوم» و«الأليسين» يتمتعون بكبد نظيف، فضلا عن مضادات الأكسدة المتواجدة في الشاي الأخضر لها خصائص في طرد السموم وتحسين عمل الكبد، فضلا عن احتواء كل من الخس، السبانخ والبنجر على عدد من مضادات الأكسدة ذات تأثير كيميائي فعال في إزالة السموم من الكبد.

تجدر الإشارة إلى أن الكولسترول يشبه «الشمع» في الدم، وهو عنصر هام وحاسم في هضم الدهون الغذائية، وبناء جدران الخلايا وتصنيع الفيتامينات والهرمونات، ويتم نقل الكولسترول إلى مجرى الدم من خلال البروتينات الدهنية، ليتم استخدامها أو تفرز في الجسم، ويشكل فائض الكولسترول أضرارا ومشاكل صحية بالغة للجسم والأوعية الدموية قد تزيد من فرص انسداد الأوعية الدموية وحدوث قصور في الدورة الدموية لمختلف أجهزة الجسم، بما في ذلك القلب والكلى والمخ والأطراف.

ممارسة الرياضة البدنية تحميك من البدانة ومرض السكر

آلام الظهر تزيد خطر سقوط المسنين 30 %

آلام الظهر لدى المسنين

أظهر بحث جديد أن آلام الظهر هي أكثر أنواع الألم شيوعاً لدى الرجال من كبار السن وقد يكون مؤشرا على تزايد خطر السقوط حتى بين من لا يعانون من إعاقات أخرى.

وقالت لين مارشال وهي أستاذة مساعدة في جامعة أوريجون للصحة والعلوم في بورتلاند وكبيرة الباحثين «نعرف أن المسنين الذين يعانون من آلام الظهر لديهم ضعف في وظائف الجسم فنشاطهم أقل ويجدون صعوبة في النهوض من على المقعد».

وقالت: «في العادة لا يعتبر الألم عامل خطر يؤدي للسقوط لكن دراستنا تظهر أن آلام الظهر تعتبر سببا للسقوط بين الرجال المسنين». وذكرت أنها وزملاءها حللوا بيانات قرابة ستة آلاف رجل تزيد أعمارهم عن 65 عاما يعيشون في منازلهم.

وبين عامي 2000 و2002 أجاب المشاركون عن أسئلة أساسية بشأن آلام الظهر .. هل عانوا منها في الأشهر الاثنى عشر السابقة وأين موضع الألم وعدد مرات حدوثه ومدى شدته.

وعلى مدى العام التالي قدم الرجال تقارير كل أربعة أشهر بشأن إن كانوا تعرضوا للسقوط ومرات حدوث ذلك. وجمع الباحثون أيضا معلومات عن استخدام الرجال للأدوية ومدى شعورهم بالغثيان والإعاقات وتعرض أجزاء أخرى من الجسم للألم لتحديد دور هذه العوامل في السقوط. وقال أكثر من ثلثي الرجال إنهم عانوا من آلام الظهر في الاستطلاع الأساسي. ومن بين هؤلاء كان 62% يعانون من الألم في أسفل الظهر. وقال 9% إن الألم شديد بينما قال 20% إن الألم يزعجهم كل الوقت أو معظمه. وقال 30% إن أنشطتهم تقلصت بسبب الألم. وأظهرت النتائج التي نشرتها دورية «جورنالز أوف جيرونتولوجي» أنه خلال العام الذي تلا ذلك تعرض 1388 رجلا –أي ما يمثل ربع المجموعة– للسقوط مرة واحدة على الأقل فيما تعرض 632 رجلا للسقوط أكثر من مرة. وزادت احتمالية السقوط المتكرر لدى من يعانون من آلام الظهر بنسبة 30% مقارنة بمن لا يعانون منه.

7 فوائد ستجعلك تضعين الثلج على وجهك يومياً

مكعبات الثلج لها مفعول السحر على العينين والبشرة

البشرة البراقة النضرة، الخالية من البقع السوداء والتجاعيد حلم يراود الكثيرات، لكن البعض يجدن تحقيقه أمرا صعبا ومكلفا لحاجتهن لاستعمال الكريمات باهظة الثمن.

فإذا كنت ممن يحلمن بإطلالة رائعة وبشرة شابة من دون عناء أو تكاليف، فإليك هذا المكون السحري، والذي يعد بمثابة معجزة العناية بالبشرة وهو مكعبات الثلج.

فعوضاً عن استخدامه لتبريد العصائر والمرطبات جربي تدليك وجهك بمكعبات الثلج وستذهلين بالنتائج.

ووفق موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة هناك 7 فوائد مذهلة ستجعلك تستخدمين الثلج على بشرتك يومياً، وهي كالآتي:

1 – تضييق المسام

يعتبر استخدام الثلج من أسهل الطرق لتصغير مسام الوجه الواسعة، لما له من تأثير فوري وفعال في شد الجلد، لاسيما إذا تم تدليك الوجه به يومياً.

2 – التخلص من انتفاخات الوجه

إذا كنت تعانين من انتفاخ في الوجه، فكل ما عليك هو وضع بعض مكعبات الثلج في منديل والضغط بها على وجهك. وستودعين ذلك الانتفاخ.

3 – الهالات السوداء

لعناية فائقة بالبشرة، ينصح بوضع الثلج في منطقة أسفل العين، حيث الجلد فائق الحساسية، كإجراء وقائي ضد الهالات السوداء.

4 – انتفاخ العينين

يستيقظ البعض في كثير من الأحيان بعيون منتفخة لأسباب عدة، من بينها عدم أخذ قسط كاف من الراحة، وللتخلص من هذا الانتفاخ المزعج ينصح بوضع كرات من القطن مبللة بماء مثلج على العينين، وسرعان ما سيختفي الانتفاخ.

5 – البثور

يصاحب بثور الوجه المزعجة قدر من الالتهاب، والحكة، لذا ينصح باستخدام الثلج على مناطق البثور للحد من آلامها المزعجة.

6 – حروق الشمس

تعتبر مكعبات الثلج علاجاً سحرياً لحروق الشمس والطفح الجلدي المصاحب لها، خاصة في منطقة الوجه.

7 – ثبات الماكياج

عن تجربة، يؤكد كثير من السيدات أن وضع بعض الثلج في منديل وتمريره على الوجه يضمن ثبات الماكياج لفترة أطول.

أسوأ ما قد تأكله لـ«إنقاص الوزن»

حبوب الإفطار توجد فيها كمية كبيرة جدا من السعرات الحرارية والسكر

من المعروف أن إنقاص الوزن عملية ليست بالسهلة، حيث تحتاج إلى المواظبة على الأكل المتوازن والقيام بتمارين رياضية، بالإضافة إلى الابتعاد بصفة نهائية عن العادات الصحية السيئة.

وفي ما يلي بعض الأطباق والمأكولات التي يجب تجنبها في فطورك وفق لدراسة نشرها موقع «بوب شوغر»:

• عصير الليمون: ابتعد عن جميع أنواع عصائر الليمون سواء التي تقوم بإعدادها في منزلك أو تشتريها من الخارج، حيث تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية دون الألياف والبروتينات، التي يحتاجها جسمك.

• عصير الفواكه: هو صحي، ولكن لا يحتوي على بروتين ودهون صحية، مما سيجعلك تشعر بالجوع بعد فترة قصيرة.

• الأفوكادو: إذا كنت ترغب في فقدان الوزن، ابتعد عن عن تناول ثمار الأفوكادو لوحدها لأنه لا تحتوي على كمية كافية من الدهون الصحية والألياف، وبالتالي سيزيد ذلك من شعورك بالجوع ويدفعك لأكل المزيد لاحقا

• بعض منتجات الشوفان التي قد تبدو صحية إلا أن العديد من الدراسات كشفت أنها تحتوي على الكثير من المحيات الصناعية.

• الكعك: الابتعاد عن شراء الكعك من المحلات لأنه يصنع بالطحين الأبيض، الذي يضر بصحة الإنسان. في المقابل ينصح بإعداد الكعك في المنزل باستخدام دقيق القمح أو دقيق الشوفان.

• الخبز مع الجبن أو الزبدة: يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية، ويفتقد للبروتين والألياف.

• حبوب الإفطار: توجد فيها كمية كبيرة جدا من السعرات الحرارية والسكر، وتفتقر للدهون الصحية والبروتين.

10 أطعمة تحميك من النوبات القلبية

تعتبر النوبات القلبية من أخطر مهددات حياة الإنسان، ومن أهم أسبابها انسداد الشرايين، فعندما تسد الشرايين ينقطع تدفق الدم الطبيعي إلى القلب، وبالتالي يتعرض الشخص لنوبة قلبية.

كما أن الإجهاد، وعدم ممارسة الرياضة وعدم اتباع أنظمة غذائية صحية تعد جميعها من أسباب الإصابة بالأزمات القلبية.

وللحماية من خطر التعرض للنوبات القلبية ينصح باتباع نظام غذائي صحي يعتمد بشكل كبير على الخضراوات والفواكه الطازجة، هذا بالإضافة إلى الإكثار من تناول الأطعمة التي تعمل على تنظيف الشرايين وتحافظ على صحة القلب.

وإليكم فيما يلي 10 أنواع من الأطعمة تحافظ على القلب وتقيه خطر الأمراض، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

• سمك السلمون

يساعد سمك السلمون الغني بالأحماض الدهنية الصحية على خفض مستوى الكوليسترول بالدم، والذي يعتبر ارتفاعه أحد الأسباب الشائعة للإصابة بالنوبات قلبية.

• عصير البرتقال

يحتوي عصير البرتقال على فيتامين C ومضادات للأكسدة تساعد في حماية الأوعية الدموية من التلف، كما أنه يحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

وثبت وفق دراسة بحثية، أن تناول كأسين من عصير البرتقال يوميا كفيل بإمداد الجسم بجميع العناصر الغذائية الأساسية، بالإضافة إلى الحماية من أمراض القلب.

• المكسرات

تعتبر المكسرات أيضا من الأطعمة المهمة لصحة القلب، وذلك لما تحتوي عليه من أحماض أوميغا 3 الدهنية والدهون غير المشبعة، والتي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وضمان عدم التعرض لانسدادات بالشرايين وبالتالي المحافظة على صحة القلب.

• الكركم

يحتوي الكركم على الكيركومين والذي يعمل كعامل قوي مضاد للالتهابات، مما يقلل الالتهاب، وكذلك تخزين الدهون الزائدة، الأمر الذي يجعل من إضافته إلى وجبات الطعام وسيلة فعالة للحماية من أمراض القلب.

• الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات قوية للأكسدة تعمل بفاعلية في حماية القلب، كما أنه يساعد في خفض مستويات الكوليسترول بالدم ويحسن عملية التمثيل الغذائي. لذا ينصح بتناول كوبين من الشاي الأخضر يوميا للحصول على أفضل النتائج.

• البطيخ

كما يمكن اعتبار البطيخ من أفضل الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب، لأنه يحفز إنتاج حمض النيتريك والذي يحافظ على نظافة الأوعية الدموية.

• الحبوب الكاملة

الحبوب الكاملة مثل الشوفان، وخبز الحبوب الكاملة، والأرز البني تعد من أهم الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية. حيث يساعد تناولها بانتظام على تنظيف الأوعية الدموية والحفاظ على صحة القلب وذلك لاحتوائها على الكثير من الألياف التي تنظم مستويات الكوليسترول في الدم.

• التوت البري

لاحتوائه على كمية وفيرة من البوتاسيوم، يساعد التوت البري في المحافظة على المستوى الطبيعي للكوليسترول بالدم، وأثبتت الدراسات أن تناول كوبين من عصير التوت البري يوميا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%.

• الرمان

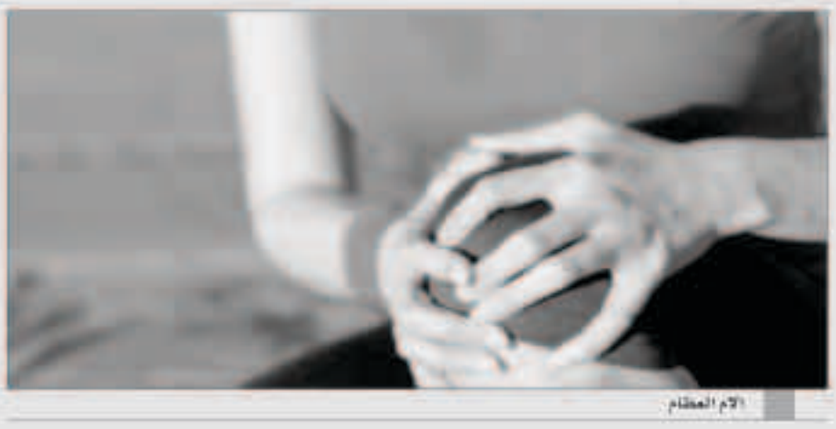
يعتبر الرمان أيضاً من الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية، فهو غني بالمغذيات النباتية التي تساعد على تحفيز إنتاج أكسيد النيتريك في الجسم والذي يضمن نظافة الشرايين.

• الأفوكادو

تنظم الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو مستويات الكوليسترول في الجسم، وهذا يضمن سلامة الشرايين وصحة القلب.

عصير البرتقال

6 أطعمة تساعد على تقوية العظام الضعيفة


آلام العظام

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» قائمة بالأطعمة التي تساعد في تقوية العظام الضعيفة، وهي الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين «د» التي تتمثل في الآتي:

• اللبن:

فهو واحد من أفضل الأطعمة الغنية بالكالسيوم الذي يساعد في تقوية العظام، كما أن استهلاك كوب واحد من اللبن قليل الدسم يوميا يساعد في بناء نحو 300 ملي جرام من الكالسيوم.

• الزبادي:

فإنه يحتوي على فيتامين «د» وهو مصدر جيد للكالسيوم، فتناول كوب من الزبادي يوميا يساعد في بناء الكالسيوم وتقوية العظام.

• بذور السمسم:

فهي مصدر غني بالكالسيو، وبمجرد رش بذور السمسم على السلطة أو إضافتها إلى الأطعمة اليومية، فإنه يساعد على تقوية العظام.

• البيض:

فإنه غني بفيتامين «د» والكالسيوم اللذان يعدان من العناصر المهمة لبناء وتقوية العظام.

• السبانخ:

هي واحدة من أفضل مصادر الكالسيوم، كما أنها غنية بالحديد والألياف وفيتامين أ، لذا فإن تناول إناء صغير من السبانخ سواء المطبوخة أو النيئة أو إضافتها إلى السلطة يوميا تساعد على تقوية العظام.

• فول الصويا:

فإنه غني بالكالسيوم، فيمكن استهلاكه كلين، فإنه يعمل على تعزيز وتقوية العظام.