

## مكملات غذائية تناولها بعد الأربعين



مكملات غذائية بعد الأربعين

ويجب على من هم فوق الأربعين تناول 1000 ملغ من الكالسيوم يوميا، لذا فينصح بتناولهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب والدائن الرائب، العدس، الفاصوليا، التوفو، والسلم، والسيانخ، وغيرها إلى جانب مكملات الكالسيوم الغذائية.

### 3 - فيتامين D

يعتبر فيتامين D ضروريا لمنع انواع مختلفة من السرطان، وأمراض الكبد والسكري وأمراض القلب، كما أنه يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام، وتعتبر أشعة الشمس أفضل مصدره، بالإضافة إلى منتجات الألبان، والحبوب، والأسماك، ويوصى أن هم فوق الأربعين يتناول 4000 وحدة دولية يوميا، لذا ينصح بتناول المكملات الغذائية إلى جانب الأطعمة السائبة.

### 4 - المغنسيوم والبوتاسيوم

للقوقاية من ارتفاع مستويات ضغط الدم، ينصح من هم فوق الأربعين بالالتزام بتناول الجرعات الموصى بها من الماغنسيوم والبوتاسيوم، وفي هذا العمر، تندر الجرعة الموصى بها من الماغنسيوم بـ 320 ملغ و البوتاسيوم 4.7 غرام يوميا.

«العربية نت» : مع بلوغ سن الأربعين، يحتاج جسم الإنسان إلى بعض الفيتامينات على هيئة مكملات غذائية للحفاظ على الصحة والوقاية من عدد كبير من الأمراض التي تظهر مع التقدم بالعمر.

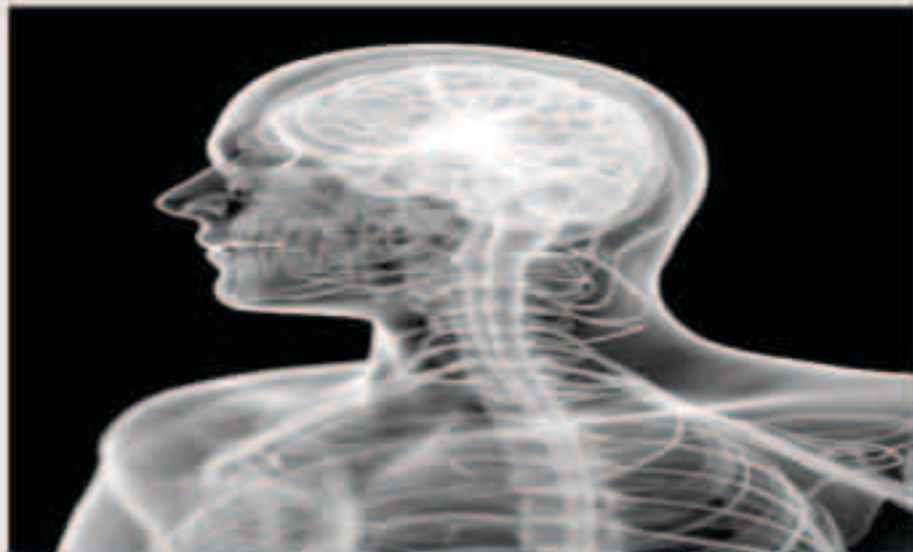
ورغم أن تلك الفيتامينات الأساسية موجودة في العديد من المأكولات كالحلوم، الأسماك، الدواجن والخضروات وغيرها إلا أن امتصاص الجسم لها والاستفادة منها يقل مع بلوغ الأربعين عاما، لذا يتعين الاستعانة بالمكملات الغذائية لضمان الفائدة.

واليك فيما يلي أهم الفيتامينات التي يجب الحرص على تناولها بانتظام مع بلوغ العقد الرابع من العمر، حسب ما جاء في موقع «يولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

### 2 - الكالسيوم

يساهم الكالسيوم في منع الإصابة بالعديد من الأمراض مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية، وهشاشة العظام التي قد تسبب الكسور الخطيرة.

## هل من الممكن أن تصبح ذكرياتنا دائمة ؟



هل من الممكن أن تصبح ذكرياتنا دائمة

«SWRS» هي أكثر التذبذبات تزامنا في المخ. وقد تم تسمية هذه الموجات، بعدما رصد الخبراء هناك موجات حادة بطيئة في شكل مثلث مع توجوات، أو تذبذبات موضعية سريعة، ويقول سيكسغاري: «لقد قمنا بدمج خبرات فريق جوناثان في تسجيل حالات تحت الجهد المشتبك، مع تلك الخاصة بخبرة فريفي في تحليل الإشارات الكهربائية على حيوانات نشطة».

وأضاف سيكسغاري: «أثمر هذا الجهد التعاوني عن تسجيل قياسات غير مسبقة، فقد أمكن تحقيق أول تسجيلات عالية الدقة لتيارات تشابك أعصاب للموجات الصادرة عن الخلايا العصبية في الفئران، وبعد أبحاث حديثة، تمكن الباحثون من تحديد الخلايا العصبية المسؤولة بشكل أساسي عن خلق تلك للموجات ومع نجاح تلك التجارب، يبقى السؤال، هل سنستطيع واسترجاعها بسهولة في المستقبل؟

الاستدعاء الفوري والسريع لما سبق أن تعلمه أو مر به من خبرات. و«الموجات الحادة» هي أيضا إحدى 3 موجات رئيسية بالدماغ، وهي التي تنبثق إلى خارج مركز الذاكرة، إن الدراسة الجديدة هي نتاج تعاون بين فريقين للعلماء بقيادة كل من بروفيسور بيتر جوناثان وبروفيسور جوزيف سيكسغاري، بمعهد العلوم والتكنولوجيا في النمسا، والذين توصلوا إلى الآلية التي تولد هذه التذبذبات إثر نشاط الخلايا العصبية في الفئران. وبحسب جوناثان: «شأننا تسلم الضوء على الآليات الخاصة وراء هذه الشبكة عالية التردد من التذبذب».

وأضاف: «استطعنا أن نحدد بدقة أن تكتيبت التشابك العصبي هو المولد الحالي لموجيات حادة معروفة اختصارا باسم SWRS».

عندما تذبذب الخلايا العصبية بشكل متزامن، فإن نشاطها الكهربائي يتجمع معا بحيث يمكن رصد قياساتها. تذبذبات متزامنة وأفاد فريقنا العلماء أن

«العربية نت» : لكي نتذكر ذكرياتنا من الماضي، تحتاج الذاكرة إلى أن يتم تعزيزها من خلال عملية تسمى دعم وتقوية الذاكرة. وعلى الرغم من أنه من المعروف أن موجات المخ تلعب دورا أساسيا في هذه العملية، فإن الآلية التي تحدد شكل وإيقاع هذه للموجات لم يتم تحديدها إلى الآن.

وقد اكتشف الباحثون، بحسب موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن واحدا من موجات المخ اللازمة لدعم وتعزيز الذكريات يهيمن عليها «نميط لنشابة موجات الخلايا العصبية»، والذي يعتقد العلماء أنه يمكن أن يكون عاملا رئيسيا في دعم وتقوية الذاكرة.

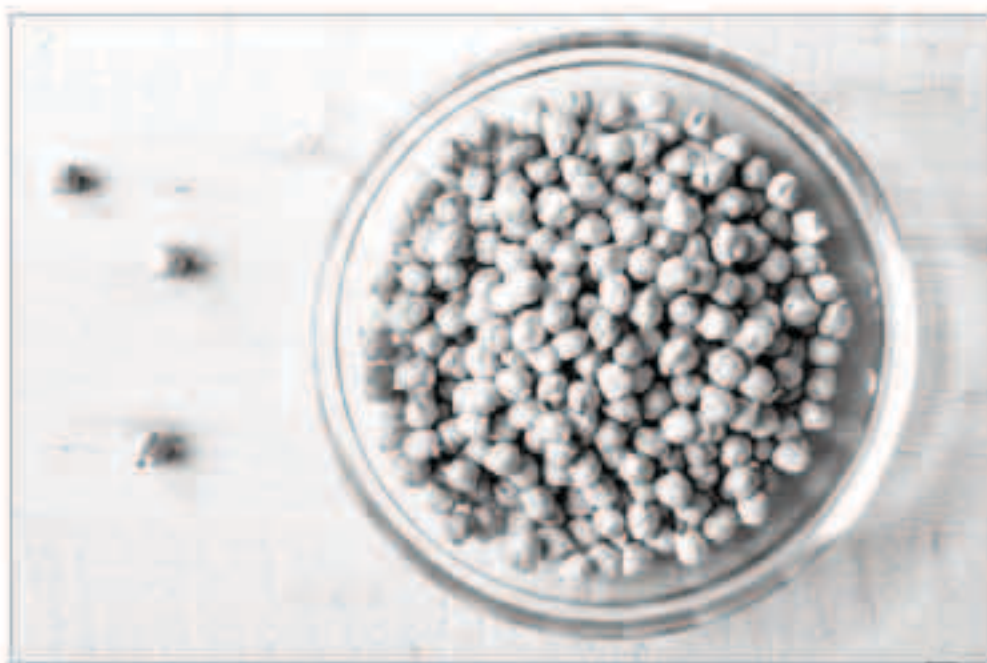
ويجب أن تمر الذكريات أولا من خلال عملية تسمى «توطيد الذاكرة» من أجل أن تصبح أقوى، وهي تلك التي تحفز موجات المخ على العمل.

استقرار الذكريات وترتبط موجات المخ باستقرار الذكريات، وتدعى «الموجات الحادة»، وهي التي تساعد مجموعة للمخ على

ما هو السر؟ وفقا لبروفيسورة التغذية والرياضة آن راين، لا بد من أن كمية الألياف العالية في فطائر الخضار أدت دورها في شعور التخمّة الزائد. إذا، ليس من الضروري تناول كمية كبيرة من البروتين للشعور بالشبع، فالطبق الذي يحتوي على بروتين أقل والألياف أكثر يعطي شعور الشبع نفسه.

وفي هذا الإطار، أكدت خبيرة التغذية سينتيا ساس أن مزيج البروتين والألياف يؤخر الإحساس بالجوع ويشعر بالشبع من دون أن يزعجك.

وتشجع ساس على تناول البقوليات مثل الفاصوليا واليازلاء والحمص والعدس بدلا من البروتين الحيواني (أو إلى جانبه)، إذ أنها لا تشعرك بالشبع فحسب، بل هي خالية من الغلوتين وغنية بالفيتامينات والمعادن والمواد الحيوية، وتساهم على حرق الدهون والوقاية من السكري والسرطان والبدانة.



بيروتين أقل وألياف أكثر يجعلك تشعر بالشبع

حرارية أقل بـ 12% مقارنة مع الذين أكلوا اللحم. وكذلك، تبين أن الوجبة النباتية الأقل بروتينا أعطت الناس شعور التخمّة نفسه الذي يحسونه عند تناول اللحم.

والمثير للدهشة هو أن نوع البروتين مهم أيضا، فعلى الرغم من احتواء الوجبتين الغنيتين بالبروتين على كمية البروتين نفسها، فأولئك الذين حصلوا على فطور نباتي تناولوا على الغداء وحدات

على درجة الجوع، فعند تناول فطيرة نباتية عالية البروتين، تراجعت نسبة تناول الوحدات الحرارية 13% على الغداء، مقارنة مع الأيام التي تناولوا فيها فطيرة قليلة البروتين.

## علماء يكتشفون عضواً جديداً في جسم الإنسان !

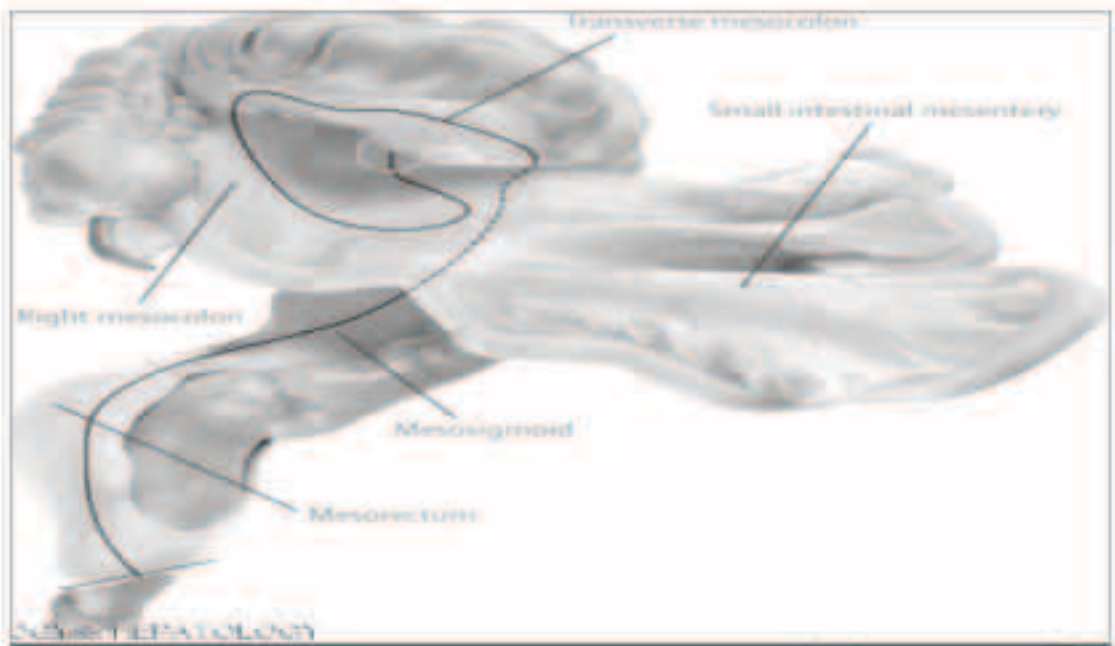
«سكاي نيوز» : ذكرت مجلة علمية مرموقة ، إن علماء اكتشفوا «عضوا جديدا» في الجهاز الهضمي لجسم الإنسان.

وما يسمى «مساريق» هي عبارة عن أغشية تغلف الأمعاء، كان يعتقد في الماضي أنها عبارة تتكون من أجزاء منفصلة التكوين، لكن الباحثين وجدوا أنها عبارة عن عضو متصل، مما حدا بالعلماء على تصنيفها في مراجعة نشرتها مجلة «ذي لانست» الطبية المرموقة المتخصصة في الجهاز الهضمي والكبد.

وقال كالفين كوفي الباحث في مستشفى جامعة لايمريك في إيرلندا، الذي نسب له الاكتشاف الجديد: «في الورقة البحثية التي تم مراجعتها وتقييمها علميا، نتحدث عن عضو في الجسم لم يكن معروفا حتى اليوم».

وبحسب الورقة البحثية، فإن المساريق مكونة عن غشاء يربط بين الأمعاء في البطن.

وبينما لم يعرف بعد وظيفة هذه العضو الجديد، فإن هذا الاكتشاف قد يؤدي إلى اكتشافات أخرى بشأن تأثير ذلك على أمراض الجهاز الهضمي.



علماء يكتشفون عضوا جديدا

## أطباء أسنان ينتقدون ثقافة تناول الكعك في أماكن العمل



مشاهدة الحلوى في أماكن العمل تزيد من المشكلات الصحية

الحلوى مثل الكعك والحلويات والبسكويت».

أطباء الأسنان في بريطانيا يطالبون بإنهاء «كلية جراحة الأسنان توصي بعمل «جدول للسكريات» لتحديد الكميات التي يتناولها

المستشرية حاليا وسوء صحة الفم».

وتابع: «نحتاج إلى تغيير للثقافة في المكاتب وغيرها من أماكن العمل لتشجيع على تناول أكالات صحية ويساعد العاملين على عدم الاستسلام لإغراءات

عهدا مع بداية العام الجديد بضرورة «مقاومة ثقافة تناول الكعك» في عام 2017.

وأضاف البروفيسور هانت: «بالرغم من أن وجبات الحلوى هذه قد يكون مقصدها نبيلة، فإنها أيضا تساهم في البدانة

«إيلاف نت» : انتقد أطباء أسنان في بريطانيا «ثقافة تناول الكعك في أماكن العمل»، وقالوا إن مشاهدة الحلوى في مكان العمل تساهم في المشاكل الصحية، وأوضحوا كلية جراحة الأسنان أن تناول الكعك والبسكويت في أماكن العمل يفاقم من مشكلة البدانة ويؤدي إلى ضعف صحة الفم.

وشملت الإرشادات للتعلمة بخفض تناول السكريات قصر تناول الحلويات على وجبة الغداء وإلغاء الوجبات الخفيفة عن الأنتشار. لكن جين بيدل، المتسابقة التي حلت في المركز الثاني في مسابقة للخبز تذاق على تلفزيون بي بي سي، اعتبرت أن تناول الكعك قد «ينشر أجواء من البهجة في مكان العمل».

وقال البروفيسور نيل هانت، عميد كلية طب الأسنان في الكلية الملكية للجراحين، إنه في بعض الحالات يربد المدراء مكافحة العاملين ويريد الزملاء الاحتفال بذلك، أو يقدم الموظفون هدايا لزملائهم بعد عودتهم من العطلات، وهو ما يؤدي إلى تقديم الحلوى كوجبات خفيفة في مكان العمل.

لكنه حذر من أن لذلك أضرارا على صحة الموظفين، وأنه يجب عليهم أن يقطعوا على أنفسهم