الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2771 - السنة العاشرة
الخميس 22 شعبان 1438 - الموافق 18 مايو 2017
Thursday 18 May 2017 - No.2771 - 10th Year

8 فوائد صحية ستجعل جوز الهند المجفف طعامك المفضل

«العربية نت» : يعرف كثير منا فوائد جوز الهند الصحية، لكن كم منا يعلم الفوائد الصحية لجوز الهند المجفف؟

يعد جوز الهند المجفف احد الأطعمة المجففة غير الشائعة، وتتم عملية التجفيف عن طريق ترك ثمرة جوز الهند حتى يتم التخلص من السوائل والرطوبة الموجودة بداخلها وتصبح جافة تماما، وعلى الرغم من ذلك تظل هذه الثمرة الغنية بالفوائد محتفظة بكافة العناصر الغذائية الصحية الموجودة بداخلها، مع اختفاء الدهون غير المشبعة غير المرغوب فيها والتي تكون موجودة داخلها قبل تجفيفها.

ويحتوي جوز الهند المجفف على العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف الغذائية، والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم، ولذلك يعد من افضل الأطعمة المجففة، والتي يجب إدخالها ضمن النظام الغذائي للتمتع بحياة صحية افضل.

وإليكم فيما يلي 8 فوائد صحية مذهلة لجوز الهند المجفف، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

1 – المحافظة على صحة القلب

يحتوي جوز الهند المجفف على الألياف الغذائية التي تساعد في المحافظة على صحة القلب، حيث يحتاج جسم الرجل إلى 38 غراما من الألياف، بينما تحتاج السيدات إلى 25 غراما فقط، ويمكن توفير هذه الحصص اللازمة عن طريق تناول جوز الهند المجفف، ما يساعد على الوقاية من امراض القلب والأوعية الدموية.

2 – تحسين وظائف المخ

إذا كنت تريد عقلا اكثر ذكاء، فعليك إضافة جوز الهند المجفف لنظامك الغذائي، حيث اكدت العديد من الدراسات ان جوز الهند المجفف يساعد في تحسين وظائف المخ وتعزيز صحته، كما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة مثل الزهايمر.

3 – تعزيز المناعة

يحتوي جوز الهند المجفف على مادة السيلينيوم المضادة للأكسدة، مما يجعله الأفضل في تعزيز الجهاز المناعي لجسم الإنسان، كما يزيد السيلينيوم من نشاط خلايا الدم البيضاء ما يساعد الجسم على مقاومة العدوى والفيروسات.

4 – الوقاية من العقم لدى الرجال

يحتوي جوز الهند المجفف على العديد من المعادن الأساسية التي تقي من العقم لدى الرجال، وهذا ما تم إثباته علميا، فعند تناول جوز الهند المجفف يقوم الجسم بإنتاج السيلينيوم الذي يساعد في تحسين خصوبة الرجال.

5 – علاج الأنيميا «فقر الدم»

بعد سن معينة، تصاب معظم السيدات على وجه الخصوص بالأنيميا، ويرجع ذلك إلى نقص الحديد في الجسم، الأمر الذي يترتب عليه العديد من المشكلات الصحية الأخرى، لذلك فإن تناول جوز الهند المجفف الغني بالحديد يساعد في الوقاية من الأنيميا.

6 – خفض خطر الإصابة بالسرطان

يحتوي جوز الهند المجفف على العديد من العناصر الغذائية والتي تساعد في محاربة الخلايا السرطانية، وبالتالي الوقاية من بعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون و البروستاتا.

7 – الوقاية من مشاكل الهضم

يساعد جوز الهند المجفف على الوقاية من بعض مشاكل المعدة، مثل الإمساك، قرحة الاثني عشر و البواسير، ونظرا لعدم وجود آثار جانبية لتناوله، يمكن استخدامه أيضا لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي لدى كبار السن.

8 – الوقاية من آلام المفاصل

يساعد تناول جوز الهند المجفف على علاج بعض مشاكل العظام مثل هشاشة العظام و التهاب المفاصل، وذلك لاحتوائه على العديد من المعادن الأساسية التي تحافظ على تقوية الأنسجة ما يساعد في الحفاظ على صحة الجسم.

«الصحة العالمية» : أكثر من نصف الوفيات في العالم لا تزال بلا سبب

«رويترز» : قالت منظمة الصحة العالمية أمس إن أكثر من نصف حالات الوفاة في العالم لا تزال بلا سبب مسجل مما يزيد كثيرا من صعوبة مراقبة ووضع السياسات الصحية الفعالة.

ولكن أحدث تقرير عن الصحة العالمية تصدره المنظمة التابعة للأمم المتحدة قال إن تحسن جمع الإحصائيات أدى إلى تسجيل سبب وفاة 27 مليون شخص من بين 56 مليون حالة وفاة على مستوى العالم في 2015 بالمقارنة مع نحو ثلث عدد الوفيات في 2005.

وقالت المنظمة إن دولا من بينها الصين وتركيا اتخذت «خطوات واسعة» في مجال جمع البيانات. وأضافت أن إيران أصبحت تسجل 90 بالمئة من الوفيات فيها مع ذكر تفاصيل الأسباب بالمقارنة مع نسبة خمسة بالمئة فقط في 1999.

وقالت ماري-بول كيني مساعدة المدير العام لمنظمة الصحة العالمية لشؤون أنظمة الصحة والابتكار في بيان إنه وعلى الرغم من تحسن الأمور كثيرا في السنوات القليلة الماضية فإن دولا كثيرة ما زالت لا تجمع بيانات صحية بكفاءة عالية بانتظام.

وأضافت «إذا كانت الدول لا تعلم ما الذي يجعل الناس يمرضون ويموتون فمن الأصعب معرفة ما يجب فعله حيال ذلك».

وذكرت أن المنظمة تعمل مع دول العالم في سبيل تقوية أنظمة معلومات الصحة وتحسين كفاءة البيانات.

وركز تقرير المنظمة لهذا العام على أهداف التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة وهي مجموعة أهداف تم الاتفاق عليها عالميا وأقرت في 2015 وتعنى بمسائل مثل الصحة والمناخ والصرف الصحي وانعدام المساواة الاقتصادية.

وأفاد التقرير بأنه وعلى الرغم من تراجع نسب الوفاة بين الأمهات وحديثي الولادة فإن نسبة الوفيات بين الأمهات في العالم بلغت 19 بين كل ألف ولادة ووصلت نسبة الوفيات بين الأطفال أقل من خمس سنين إلى 43 بين كل ألف ولادة. وأضاف أن نحو 830 امرأة توفيت يوميا في 2015 بسبب مضاعفات الحمل أو الولادة.

جرعة زائدة من الكافيين تقتل مراهقاً أمريكياً

«العربية نت»: توفي مراهق أمريكي بعد ساعتين على تناوله فنجان قهوة وشراباً يحتوي الكافيين و مشروب طاقة، ما أثار تحذيرات حول مخاطر الجرعات الزائدة من الكافيين.

وتوفي دايفس الن كرايب في 26 إبريل جراء «إصابته بأزمة قلبية أدت إلى تسارع في نبضات القلب بسبب الكافيين» على ما أوضح مكتب الطبيب الشرعي في منطقة ريتشلاند كاونتي في ولاية كارولينا الجنوبية في بيان.

وقبل ساعتين على انهياره، تناول كرايب قهوة من نوع كافيه لاتيه وقارورة كبيرة من شراب غازي يحتوي على الكافيين فضلا عن مشروب طاقة.

وقال الطبيب الشرعي غاري واتس إن هذا «الأمر غير اعتيادي، وهو عائد خصوصا إلى الفترة القصيرة التي تناول فيها كمية كبيرة من الكافيين ما أثر على قلبه».

وأضاف في تصريح لصحيفة «ذي بوست اند كوريير» أن كرايب انهار بعد 15 دقيقة فقط على تناوله مشروب الطاقة.

وتوصي الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية بألا يتجاوز استهلاك البالغين من الكافيين 400 ميلغرام في اليوم أي ما يوازي أربعة إلى خمسة فناجين قهوة.

وقالت جيل ميكلز من مركز السموم في بيان «على البالغين أن يتنبهوا إلى مستوى استهلاك الكافيين ومن المهم للأهل أن ينتبهوا إلى المخاطر التي يشكلها الكافيين على الأطفال والمراهقين».

وقد أعرب خبراء صحة عن قلقهم من محتوى الكافيين العالي في مشروبات الطاقة ما قد يؤدي إلى اضطراب النظام القلبي وارتفاع ضغط الدم لدى الشباب.

وقد تحوي مشروبات الطاقة حوالي 240 ميلغراما من الكافيين وفق دراسة صادرة عن «كونسيومر ريبورتس» في العام 2012.

استنشاق الأطفال وقود الطائرات يثير مخاوف في أستراليا

«بي بي سي» : حذر مسؤولون بمجال الصحة في استراليا من تكرار حوادث استنشاق أطفال لوقود الطائرات في ولاية الإقليم الشمالي.

وأظهرت تسجيلات لكاميرات المراقبة أطفالا وهم يتسللون إلى داخل مطار إلتشو ايلاند، الموجود في منطقة نائية، ثم يسحبون الوقود من طائرات.

وبحسب مسؤولين في المنطقة، لا يعتبر شم الوقود بالتحدي الجديد الذي يواجه مجتمعات نائية، لكن وقود الطائرات بالأخص أشد خطورة لأنه يحتوي على مادة الرصاص.

ومن شأن التعرض للرصاص التسبب في ضرر بالغ بالدماغ والجهاز العصبي، كما أنه يُشكل خطرا إضافيا بسقوط الحمل وارتفاع ضغط الدم وتلف الكلى.

ويعتقد مسؤولو الصحة الأستراليون إن ما يزيد على 100 من صغار السن – أحدهم في السابعة من عمره – شموا الوقود في مطار إلتشو ايلاند ومنطقة قريبة منه بدءا من مارس / آذار العام الماضي.

ونقل تسعة أطفال وشخص بالغ إلى مدينة داروين، عاصمة ولاية الإقليم الشمالي، لتلقي العلاج. وفي بيان لبي بي سي، قال جون مورغان، رئيس مؤسسة «ميوانج» الصحية للسكان الأصليين، إن الموقف «خطير ويثير القلق».

ومن جهته، قال جيم روجرز، المتحدث باسم حكومة ولاية الإقليم الشمالي، إن السلطات ستبذل مساعي حثيثة من أجل التوصل إلى حلول عملية.

وخصصت الحكومة بالفعل 70 ألف دولار أسترالي (52 ألف دولار أمريكي) كي يتمكن ضابط أمن من القيام بدوريات في مطار إلتشو ايلاند أثناء الليل، بحسب روجرز.

حوادث الطرق هي «القاتل الأكبر» للمراهقين عالمياً

«بي بي سي» : كشفت بيانات منظمة الصحة العالمية أن الإصابات الناجمة عن حوادث الطرق تعد أبرز أسباب وفاة المراهقين عالميا.

وتشير البيانات إلى أن عام 2015 شهد وفاة ما يربو على 1.2 مليون مراهق، وأن السبب الرئيسي هو حوادث الطرق، كونها تسببت في واحدة من بين كل عشر حالات وفاة. وكانت معظم حالات الوفاة من الذكور في الفئة العمرية بين 10 و 19 عاما.

في حين كانت إصابات الصدر وإيذاء النفس هي أبرز أسباب وفاة الفتيات والشابات عالميا.

ويشير التقرير إلى أن أكثر من ثلاثة آلاف مراهق يموتون يوميا، وتأتي أكثر من ثلثي هذه الوفيات في دول ذات دخل منخفض ومتوسط، في أفريقيا وجنوب شرق آسيا، ولا يمكن تجنب معظمها. ومعظم المراهقين الذين يلقون مصرعهم بسبب حوادث الطرق هم «الأكثر عرضة» للحوادث، مثل المشاة والدرّاجون وراكبو الدرجات النارية.

وتعتبر شريحة الذكور من سن 15 إلى 19 عاما هي الأكبر من إجمالي عدد المراهقين المتوفين في حوادث الطرق، والذي يبلغ 115.302 حالة، معظمها في دول فقيرة في أوروبا والأمريكتين ومنطقة شرق البحر المتوسط.

كذلك تعتبر حوادث الطرق أحد أبرز أسباب وفيات المراهقين في الدول ذات الدخل المرتفع، وإن كانت الأعداد أقل بكثير من الدول الأدنى دخلا، وتليها الوفيات الناجمة عن إيذاء النفس.

كما أسهمت حوادث الطرق في بريطانيا عام 2015 في وفاة 145 شخصا، من سن 10 إلى 19 عاما، فضلا عن إصابة 3166 شخصا بإصابات حرجة.

ويقول خبراء بريطانيون إن الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية، عندما يبدأ الأطفال في المشي إلى المدرسة بدون مساعدة أحد، هي فترة تتسم بالخطورة. وقال أنتوني كوستيللو، المشرف على تقرير منظمة الصحة العالمية، إن زيادة وعي قائدي المركبات بشأن سلامة الطرق واتباع القانون في بعض الدول، مثل بريطانيا، يكون له تأثير في تحقيق الهدف المرجو، وخفض معدلات حوادث الطرق.

وتراجعت معدلات وفيات المراهقين على مستوى العالم بوجه عام، غير أن بعض حالات الوفاة أصبحت أكثر شيوعا.

وقال كوستيللو إن معدلات الوفاة الناجمة عن إيذاء النفس آخذة في التزايد في كثير من المناطق. وأضاف :«أصبح إيذاء النفس قضية كبيرة، وتتزايد في كثير من الدول. ونشهد زيادة في معدلات الانتحار».

كما قال إن سن المراهقة «فترة صعبة جدا في الحياة. يحتاج فيها الشباب إلى دعم. غير أن صحة المراهقين في شتى أرجاء العالم تتعرض لإهمال كبير». وأضاف كوستيللو أن الطريقة التي تخدم بها الأنظمة الصحية المراهقين تعد جزءا من تحسين صحتهم.

وقال :«وجود الآباء والأسر والمجتمعات مهم للغاية، نظرا لتأثيرهم الإيجابي الكبير في سلوك المراهق وصحته».