إشراف : ياسر السيد
العدد 2773 - السنة العاشرة
الأحد 25 شعبان 1438 - الموافق 21 مايو 2017
Sunday 21 May 2017 - No.2773 - 10th Year

11 طعاماً وشراباً تقوي الذاكرة وتحسن المزاج

«الأناضول» : أكد خبراء تغذية أن هناك العديد من الأطعمة والمشروبات، التي تحافظ على الدماغ وتحسن من وظائفه، لاحتوائها على مواد كضادة للأكسدة، تساعد على تحسين المزاج العام والذاكرة.

ونشر موقع (Authority Nutrition) المهتم بنشر الدراسات المتعلقة بالتغذية العلاجية، قائمة بأفضل 11 طعامًا وشرابًا تعزز صحة الدماغ، وتقوي الذاكرة وتحسن المهارات العقلية، وتساعد على التركيز.

– الأسماك الدهنية

تعتبر الأسماك الدهنية مثل السالمون والتونة والسردين مصدرا غنيا بالأحماض الدهنية «أوميجا 3»، واكتشف الباحثون أن الدهون تشكل 60% من الدماغ، وتستخدم الأحماض الدهنية لتحسين بنية الدماغ والخلايا العصبية وتعزيز التعلم والذاكرة، وقد تبطئ تراجع الذاكرة المرتبط بالعمر والإصابة بالزهايمر.

ووجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الحريصون على تناول الأسماك الدهنية بانتظام تزيد لديهم نسبة المادة الرمادية في المخ والمسؤولة عن التحكم في القرارات والتركيز والذاكرة والعاطفة.

–التوت البري

يحتوي التوت بجميع أنواعه على مادة «انثوسيانين»، المضادة للأكسدة والالتهاب، حيث تساعد هذه المادة على تقليل شيخوخة الدماغ والحد من الإصابة بالأمراض العصبية.

وقد وجد الباحثون أن مضادات الأكسدة الموجودة في التوت البري تساعد على تحسين التواصل بين خلايا الدماغ العصبية، وتحسين الذاكرة.

– الكركم

نوع من التوابل المعروفة، يحتوي على مادة تسمى «كركمين» (Curcumin) التي تصنف لمادة مضادة للأكسدة، وتدخل للدماغ مباشرة عن طريق الدم، فتفيد الذاكرة وتحسنها، خاصة للأشخاص المصابين بالزهايمر، وتخفف من الاكتئاب.

وأثبتت الدراسات أن الكركم يساعد على نمو خلايا عصبية جديدة في المخ، ما يساعد على الحد من تراجع القدرات العقلية .

–البروكلي

يحتوي البروكلي على مضادات الأكسدة ونسبة عالية من فيتامين (K) وتوصي المنظمات العالمية بتناول كوب منه يوميا (حوالي 91 جراما تقريبا).

وأثبتت الدراسات أن البروكلي يساعد في تحسين الذاكرة بشكل كبير.

– بذور اليقطين (اللب الأبيض)

تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد في تحسين الذاكرة، كما تعتبر مصدرا هاما للماغنسيوم والزنك والحديد والنحاس، وهذه المكونات تساعد على تقليل الإصابة بالأمراض العصبية مثل الزهايمر والاكتئاب ومرض باركنسون، وتحد من التشنجات العصبية، وتساعد على تعزيز وظائف الدماغ.

–الشيكولاتة الداكنة

تحتوي على مادة «الفلافونويد» والكافيين ومضادات الأكسدة، التي تساعد بشكل كبير على تحسين وظائف الدماغ والمزاج العام.

وأثبتت دراسة شملت أكثر من 900 شخص تناولوا الشيكولاتة الداكنة بانتظام، أن ذاكرتهم تحسنت كثيرا، وزادت المشاعر الإيجابية لديهم.

– المكسرات

لها فوائد عديدة ليست للدماغ فقط ولكنها تساعد في تعزيز صحة القلب، ومنع الأمراض التناسلية المرتبطة بالدماغ لما تحتويه من دهون صحية ومضادات الأكسدة وفيتامين (E) فتساعد على الحد من التدهور العقلي للأشخاص وتزيد الإدراك.

–البرتقال

يحتوى البرتقال على نسب مرتفعة من فيتامين «سي» الذي يساعد على تحسين وظائف الدماغ ويحمي من التدهور العقلي المرتبط بتقدم السن، كما يحد من الإصابة بمرض الزهايمر، بالإضافة لاحتواء البرتقال أيضا على مضادات الأكسدة.

– البيض:

مصدر جيد للعديد من الفيتامينات والمواد الغذائية الجيدة مثل فيتامين (B6، B12) وحمض الفوليك ومادة الكولين، وهذه المركبات تساعد على تحسين المزاج بصورة عامة، فتزيد من كفاءة الجهاز العصبي، وتساعد في التطور العقلي وتنظيم مستويات السكر في الدماغ.

– الشاي الأخضر

يحتوي على الكافيين الذي يعزز من الحالة المزاجية، كما يحتوي على أحماض أمينية تزيد من نشاط النواقل العصبية، ما يساعد على تقليل القلق وزيادة الاسترخاء.

والشاي الأخضر غني بمادة البوليفينول التي تحمي الدماغ من التدهور العقلي وتقلل من خطر الإصابة بأمراض الزهايمر وباركنسون، بالإضافة إلى أنه يساعد في تحسين الذاكرة.

– القهوة

إذا كنت تحرص على تناول قهوتك في الصباح، فهذا أمر جيد بالنسبة لك، لما لها من آثار إيجابية على دماغك، حيث تحتوى القهوة على الكافيين ومضادات الأكسدة التي تعمل على زيادة يقظة الدماغ، عن طريق إيقاف مادة «الأدينوسين» التي تسبب النعاس.

وتحسين القهوة المزاج عن طريق زيادة نسبة هرمون «السيروتونين» المسؤول عن السعادة، وتزيد التركيز، حيث أثبتت الدراسات أن شرب كوب واحد من القهوة يوميا يزيد من فاعلية الأشخاص في إنجاز مهامهم.

وتشير الأبحاث إلى أن شرب القهوة بانتظام يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض العصبية مثل الزهايمر ومرض باركنسون لاحتوائها على من مضادات الأكسدة.

اللقاحات ضرورية مهما تقدمنا في العمر

«إيلاف» : يعتقد الكثيرون بأن اللقاحات التي أخذت في الطفولة والصغر كافية لضمان صحة الانسان وعدم التعرض لأية أمراض معدية طوال حياته. الا ان ما تطرق اليه الدكتور فرناندو خوسيه خلال محاضرة له في كلية الطب بجامعة سان خوسيه يدحض هذا التفكير بل ويحذر منه، ويبرر قوله بأن العلم والبحوث الطبية أثبتت ضرورة التلقيح لكل الأعمار بالأخص المتقدمين في السن او المصابين بأمراض مزمنة. واللقاحات هي مستحضر بيولوجي يصنع عادة من فيروسات وبكتيريا بكميات كبيرة تقتل بعدها يصنع اللقاح من الأشكال المقتولة او التي أضعفت.

وتدعم اللقاحات آليات دفاع الجسم الذي يصبح قادرا في الوقت المناسب على مواجهة مسببات أمراض معينة بسلاح فعال، ويحدث هذا دائما قبل ان يحاول مسبب المرض الدخول الى الجسم. واذا هاجمت مسببات المرض جسما حصل على اللقاح فان جهاز المناعة يكون قد تحضر للدفاع عن نفسه، ما يعني ان اللقاح يبني مناعة ضد مرض معين تجعل الأمراض المضاد له لا تتجدد ولا تعد قادرة ان تسبب مرضا. وبهذا فانها تنشط جهاز المناعة وتشكل اجساما مضادة تتعرف بسرعة في حال العدوى على عدوها مثل فيروس الانفلونزا او شلل الأطفال او الجدري فتحاربه وتقتله.

وتوجد لائحتان للقاحات: الأولى للأطفال والشباب والبالغين والثانية لمن يعاني من ظروف صحية معينة وأمراض مزمنة إضافة الى الممارسين لأنشطة رياضية ولأناس في أعمار معينة أو من يريد القيام برحلة او سفر. ويجب تلقيح العاملين في قطاعات معينة مثلا في رياض الأطفال او في المستشفيات او العناية بالمسنين وبالطبع الأطباء، فكل من يعمل في قطاع الصحة يجب ان يوفر الحماية لنفسه من الأمراض المتعدية بالأخص التي تصيب الأطفال مثل الحصبة الألمانية والسعال الديكي والتكاف وعلى العاملين في المختبرات ومؤسسات البحوث التلقيح لان يتعاملون يوميا مع البكتيريات والفيروسات. فعن طريق اللقاحات يمكن للانسان حماية نفسه من الأمراض المعدية. وقبل كل شيء حماية الأطفال لان جهاز المناعة يكون غير ناضج بعد ما يجعلهم أكثر عرضة للأمراض المعدية. كما وان اللقاحات ضرورية للأشخاص المصابين بضعف جهاز المناعة او بأمراض مزمنة، فاجسامهم عليها باستمرار مواجهة الأمراض الأساسية وبهذا تكون غير محمية بشكل جيد ضد العوامل الخارجية المسببة للمرض. وتكون اللقاحات مهمة أيضا للمصابين بأمراض مزمنة(كالربو ومرض السكري وامراض القلب والروماتيزم وقصور الكليتين وفيرس نقص المناعة (الايدز) والمسنين بدءا من سن ال60، فجهازهم المناعي يبدأ على نحو متزايد بالضعف مع دخول سن الشيخوخة ما يجعلهم أكثر عرضة لامراض معدية معينة. ومن أهم هذه اللقاحات اللقاح ضد الانفلونزا والمكورات الرئوية التي يمكنها ان تسبب التهابات حادة في الرئة مميتة وتزداد الخطورة في فصل الشتاء. ويجب ان نعرف ان لقاحات الانفلونزا تختلف لانه يتم إضافة مواد مساعدة الى بعضها من أجل تعزيز فعاليتها، لذا على كبار السن استشارة الطبيب قبل الاقدام على التلقيح.

وعلى كبار السن التحقق اذا ما تلقوا في صغرهم لقاحات ضد الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي وشلل الأطفال. مع ذلك لا تتكون المناعة مدى الحياة ضد كل أنواع العدوى، اذ يمكن لبعض امراض الأطفال النمطية ان تظهر مجددا مثل السعال الديكي وجدري الماء، ولهذا السبب يجب أخذ لقاحات منشطة كل عشرة أعوام.

ولا يريد الدكتور خوسيه التقليل من اهمية التلقيح ضد التهاب الكبد «ب» للأطفال والعاملين في المجال الطبي وعند السفر الى بلدان حارة، ويمكن اعادة التلقيح بعد عشرة اعوام. ولا توجد تأثيرات جانبية جدية لأي لقاح كان وقد تكون له اعراض أغلبها ظهور احمرار في مكان حقن التلقيح او انتفاخ بسيط او حتى ألم، وفي بعض الأحيان آلام في الرأس والأطراف او ارتفاع بسيط في الحرارة تتلاشى بعد أيام قليلة، وهذا يدل على فائدة اللقاح وبانه يحفز الجسم للقيام ببناء الحماية.

الحمية النباتية تحد من السمنة المفرطة بمعدل النصف

«العربية نت» : أفادت دراسة إسبانية حديثة بأن المواظبة على الحمية الغذائية النباتية، التي تعتمد على تناول كميات كبيرة من الأغذية ذات الأصل النباتي، يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة نافارا الإسبانية، وعرضوا نتائجها أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لدراسة السمنة، الذي يعقد حاليًا في الفترة من 17–20 مايو الجاري بمدينة بورتو البرتغالية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع فريق البحث حالة أكثر من 16 ألف شخص يعانون من السمنة المفرطة.

ووجد الباحثون أن اتباع حمية غذائية غنية بالمصادر النباتية مثل الخضار والفاكهة والحبوب، يقلل الإصابة بالسمنة المفرطة بمعدل النصف، مقارنة مع الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية تعتمد على الإكثار من اللحوم والدهون الحيوانية.

وقال الباحثون إن الأدلة الحالية تشير إلى أن النظام الغذائي النباتي يلعب دورًا وقائيًا من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالسمنة المفرطة.

وأضافوا أن الدراسة أثبتت أن تناول الوجبات الغذائية ذات الأصل النباتي، يحد من خطر الإصابة بالسمنة بشكل جوهري، وهذا يدعم ضرورة تناول الوجبات الغذائية النباتية، مقابل كميات أقل من الأطعمة ذات الأصل الحيواني.

وكانت دراسات سابقة، كشفت أن النظم الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات، يقلل فرص إصابة الأشخاص بأمراض القلب والجلطة الدماغية والزهايمر والسرطان والسكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى أنه يحد من إصابة الأطفال بأمراض الربو، ويحسن الحالة المزاجية.

وتشير آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن نحو 1.5 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم، كما أن 3 ملايين طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن عام 2010.

وعن الآثار الصحية للبدانة، كشفت المنظمة أن فرط الوزن يؤدي إلى آثار وخيمة، تزيد تدريجيا مع زيادة الوزن، حيث تسبب السمنة أمراض القلب والسكري، وبعض أنواع السرطان، ومنها سرطان بطانة الرحم، والثدي والقولون.

إذا كنت تعاني من الربو .. فاحذر هذه الأطعمة!

«العربية نت» : تعد حساسية الصدر أو الربو من المشاكل الصحية المزمنة التي تؤرق الكثيرين من مختلف الأعمار، ويتسبب الربو مهما اختلفت أسبابه في انسداد الممرات الهوائية مما يصعب عملية التنفس.

وهناك بعض الأطعمة المسببة للحساسية يجب على مريض الربو تجنبها حرصا على سلامته وعدم تدهور حالته الصحية، ومن العلامات الفورية لعدم تقبل الجسم لهذه الأطعمة القيء، والغثيان، والطفح الجلدي.

وإليكم فيما يلي قائمة ببعض الأطعمة التي تزيد مشكلة الربو سوءا حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

1 – عصير الليمون الاصطناعي

يجب على مريض الربو الابتعاد عن العصائر التي تحتوي على نكهة الليمون أو عصير الليمون الاصطناعي، وذلك لاحتوائه على مواد مثيرة لحساسية الصدر، واستبداله بعصير الليمون الطازج بعد استشارة الطبيب.

2 – الفواكه المجففة

قد تحتوي الفواكه المجففة مثل المشمش والزبيب والكرز وغيرها على مركبات تؤدي إلى تفاقم مشكلة حساسية الصدر.

3 – الجمبري «الروبيان»

يحتوي الجمبري المجمد على نسبة عالية من مادة السلفا التي تزيد من الربو، لذا ينصح بتناول الجمبري الطازج لاحتوائه على نسبة أقل من السلفا.

4 – المخللات

ينصح بعدم تناول المخللات الجاهزة والموجودة في الأسواق لاحتوائها على مواد حافظة تفاقم مشكلة الربو لدى من يعانون منها.

5 – البطاطا المقلية

تحتوي البطاطا المقلية والأطعمة المجمدة على مادة الكبريتيت والتي تؤثر على التنفس، فإذا كنت ترغب في التمتع بالمذاق الشهي للبطاطا المقلية يفضل إعدادها طازجة بالمنزل.

6 – أطعمة أخرى

من الممكن أيضا أن تسبب أطعمة أخرى مثل الطماطم ومنتجات الصويا والسلمون والخس والثوم والبيض ونشا الذرة والثوم المعمر والهليون، الحساسية بشكل عام لأنها قد تحتوي على مادة الكبريتيت أيضا.

استطلاع : «انستغرام» يؤثر على الصحة النفسية للشباب

«بي بي سي» : أكد استطلاع جديد أجري في بريطانيا أن غالبية البريطانيين يرون أن موقع انستغرام هو «الأسوأ بين منصات التواصل الاجتماعي» من حيث تأثيره السيء على الصحة النفسية للشباب.

وشمل الاستطلاع أكثر من 1479 شخصا تتراوح أعمارهم بين 14 و 24 عاما، وكان يهدف لرصد مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي سلبيا على مستخدميها ، وقد تعلق الأمر بالمنصات الخمس الأكثر شعبية في البلاد وهي: فيسبوك وتويتر ويوتيوب وانستغرام و سناب تشات.

ووجه الاستطلاع عبر الإنترنت سلسلة من الأسئلة للمشاركين حول تأثير هذه المواقع على صحتهم ورفاههم، كما طلب منهم تسجيل كل منصة في 14 خانة تتحدث عن الصحة النفسية والاحباط والوحدة وغيرها.

وقد حثت المؤسسات الخيرية للصحة النفسية هذه المنصات على العمل من أجل توفير مزيد من السلامة لمستخدميها، إذ تقول دراسة الجمعية الملكية للصحة العامة إن هذه المواقع الاجتماعية يجب أن تبرز أضرار الاستخدام الزائد لوسائل التواصل الاجتماعي وتحدد المستخدمين الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

كما حذرت الجمعية الملكية في تقرير صادر عنها من أن «وسائل التواصل الاجتماعي قد تعمق أزمة الصحة النفسية» لدى الشباب.

لكنها أكدت في الوقت ذاته أن هذه الوسائل ذات منفعة، وينبغي للشركات المالكة لها أن تبذل قصارى جهدها لجعلها مكانا آمنا.

ويستخدم حوالي 90 في المئة من الشباب البريطانيين وسائل التواصل الاجتماعي، وهم الفئة العمرية الأكثر استخداما لها، لذلك فهم الأكثر تعرضا لتأثيرها على الرغم من عدم وضوح هذه التأثيرات بحسب الأدلة المتوفرة حاليا.

واستنادا إلى تقييمات المشاركين في الاستطلاع، كان موقع يوتيوب الأفضل فيما يتعلق بالصحة النفسية، يليه تويتر ثم فيسبوك.

خبراء الصحة العامة طلبوا من منصات التواصل الاجتماعي توفير سلسلة من الاختبارات والإجراءات للمساعدة في معالجة الصحة العقلية للشباب

بينما جاء سناب تشات وانستغرام في ذيل القائمة من حيث التأثير الإيجابي.

وقالت شيرلي كرامر، الرئيسة التنفيذية للجمعية الملكية للصحة العامة إن «انستغرام وسناب تشات سجلا أسوأ تأثير على الصحة النفسية للشباب، والمعروف أنهما يركزان على الصور التي يبدو أنها تثير مشاعر القلق لديهم».

وفي إطار هذه المعلومات طلب خبراء الصحة العامة من منصات التواصل الاجتماعي توفير سلسلة من الاختبارات والإجراءات للمساعدة في معالجة الصحة النفسية.

وأضافت شيرلي كرامر: «في ظل تزايد الأدلة حول احتمال وجود ضرر من الاستخدام الزائد لوسائل التواصل الاجتماعي، وفي الوقت الذي نحسن فيه وضع الصحة النفسية داخل المجتمع، من المهم أن نتحقق من إجراء الفحص والتوازن لجعلها أكثر أمانا وليس مثل الغرب المتوحش».