

أشارت إلى أن الحمضيات عموماً سلاح قوي ضد هذا المرض

دراسة : برتقالة واحدة يومياً تحميك من «الخرف»



«إيلاف» : أظهرت دراسة واسعة أن تناول برتقالة في اليوم يبعد شبح الخرف. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول أي من الحمضيات مثل البرتقال والفريرب فروت والليمون والليم بصورة يومية يمكن أن يقلل احتمالات الإصابة بالخرف الذي لا علاج له بنسبة تقرب من 25 في المئة. وتشير نتائج الدراسة التي أجراها فريق من العلماء في جامعة توهوكو اليابانية إلى أن الحمضيات سلاح قوي ضد مرض آخذ بصيغ وباء العصر. وكانت دراسات عديدة وجدت أن الحمضيات يمكن أن توفر وقاية للدماغ ضد التلف الذي يؤدي إلى الخرف أو مرض الزهايمر بسبب وجود حامض الستريك الذي يحوي مادة «نوبلتن». وأظهرت الاختبارات أن هذه المادة تحبلى الإصابة بضعف الذاكرة أو توقفها. ولكن الدراسة الجديدة هي أول دراسة واسعة تتناول تأثير استهلاك الحمضيات على أعداد كبيرة من المعرضين لخطر الإصابة بالمرض.

وتابع العلماء أكثر من 1.3 ألف رجل وامرأة من متوسطي العمر أو كبار السن لمدة سنوات واكتشفوا أن الذين يتناولون الحمضيات بصورة يومية تقلل احتمالات إصابتهم بالخرف بنسبة 23 في المئة مقارنة مع الذين يتناولونها

أقل من مرتين في الأسبوع. وراقب العلماء في الدراسة الجديدة كبار السن تحديدا عدة تصل إلى سبع سنوات من أجل أن يعرفوا كيف أصيب العديد منهم

بالخرف. وكانت معدلات الإصابة بين الذين يتناولون الحمضيات مرة في اليوم أقل بكثير من معدلاتها بين الآخرين. وقال العلماء «أن بعض

الدراسات البيولوجية أشارت إلى أن الحمضيات قد تكون ذات تأثير وقائي ضد الإعاقة العقلية ولكن ليست هناك دراسة قبل هذه تناولت العلاقة بين استهلاك الحمضيات ومعدلات الإصابة بالخرف». وخلص العلماء إلى أن استهلاك الحمضيات بصورة منتظمة يرتبط بتقليل خطر الإصابة بالخرف.

القيم الغذائية في الفواكه الصيفية



«24» : الفاكهة من أهم مصادر الألياف الغذائية والمعادن والفيتامينات. وخاصة فيتامين «أ» و«سي» و«إي» و«ك». يعض الفواكه غنية بمعدن الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك، وهي توليفة ضرورية لصحة العظام والعضلات والقلب. إليك ما تحتاج معرفته عن القيم الغذائية في أهم فواكه الصيف:

توفر حبة الموز 110 سعرة حرارية، و30 غراماً من الكربوهيدرات، و3 غرامات من الألياف.

البطيخ: يحتوي مقدار كوبين من البطيخ على 270 ملغ من البوتاسيوم و8 بالمائة من الاحتياجات اليومية للإنسان. وتوفر نفس الكمية من البطيخ 30 بالمائة من الاحتياجات اليومية للإنسان من فيتامين «أ»، و25 بالمائة من فيتامين «سي».

يوفر مقدار كوبين من البطيخ 80 سعرة حرارية، و21 غراماً من الكربوهيدرات، و3 غراماً من الألياف.

الجوافة: يحتوي مقدار كوب من الجوافة على 112 سعرة حرارية، و24 غراماً من الكربوهيدرات، و8.9 غراماً من الألياف التي تحسن الهضم. إضافة إلى ذلك تتنم الجوافة بأنها تحتوي على البروتين أقل كوب من الجوافة يوفر 4.2 غراماً من البروتين، و1.6 غراماً من الدهون الجيدة التي تساعد على امتصاص الجسم

لبعض الفيتامينات. ويحتوي كوب الجوافة على أكثر من 1000 وحدة دولية من فيتامين «أ»، و376 ملغ من فيتامين «سي»، وهي معدلات

تجعل الجوافة من أغنى الفواكه بهذه المغذيات. الدراق: تحتوي الحبة الكبيرة من الدراق (الخوخ) على 70 سعرة حرارية، و17 غراماً من

الكربوهيدرات، و3 غرام ونصف من البروتين، و570 وحدة دولية من فيتامين «أ»، وأكثر من 20 بالمائة من احتياجات الإنسان اليومية من فيتامين «سي».

وتوفر حبة الدراق أيضاً 332 ملغ من البوتاسيوم و10 ملغ من الكالسيوم، و30 ملغ من الفوسفات، و16 ملغ من المغنيسيوم، و3 غرامين من الألياف.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

الآيس كريم الخالي من منتجات الحليب « خيار صحي » يحظى بشعبية متزايدة



منتجات الحليب من غذائهم لقد بدأت بعض الشركات، خاصة في الولايات المتحدة، يأخذون ذلك بعين الاعتبار. وأطلقت شركة هاغن دان النكهات التالية مؤخرًا: الشوكولاتة مع الحلوى الملحة، وزبدة الفستق مع حلوى الشوكولاتة وجوز الهند مع الكراميل.

وتستخدم شركة من أن يجري حليب اللوز بدلاً من مشتقات الحليب، وقد أضافت مؤخرًا اللوز الهش والكرز وجوز الهند إلى نكهاتها الجديدة. ولا تتوفر هذه المنتجات في بريطانيا، لكن شركة مينتيل تقول إنها قد تجد سوقاً رائجة فيها. وتقول مينتيل إن ثلاثة من كل عشرة إيطاليين وواحدًا من كل خمسة فرنسيين يقولون إنهم يقللون استهلاك مشتقات الحليب.

«بي بي سي» : ارتفع معدل إقبال الشباب في مختلف أنحاء العالم على استهلاك الآيس كريم الخالي من منتجات الحليب، إذ يعتبرونه «خياراً صحياً» يحوي اللوز وجوز الهند. وتمثل هذه الفئة من الآيس كريم نسبة 4 في المئة من جميع منتجاته الجديدة، وفقاً لدراسة أجرتها شركة «مينتيل» لاستطلاعات الرأي. وتوفر شركات الآيس كريم الكبرى، مثل هاغن دان، أنواعاً منه خالية من منتجات الحليب. ولا تروج الشركات لهذه المنتجات على أنها «نباتية». وقال اليكس بيكيت، خبير الأطعمة والمشروبات في مينتيل، «هناك فضول تجاه الآيس كريم الخالي من منتجات الحليب، خاصة في أوساط الشباب». ومع زيادة عدد الذين يحاولون تقليل أو إلغاء

ثلث البريطانيين يعانون الاكتئاب والقلق



يواجهون مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح. ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

«العربية نت» : أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في جامعة «لندن» في بريطانيا معاناة 34% من الموظفين البريطانيين من مشكلات صحية، فيما قال اثنان من بين كل خمسة موظفين إنهم أخذوا إجازات مرضية بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وعقلية، وفقاً للمصح.

ولم تتوصل الدراسة إلى أسباب ارتفاع المشكلات الصحية العقلية، لكن أحد كبار خبراء الصحة العقلية قال إن النتائج تعكس فقدان الشعور بالأسان والتوازن في الحياة وعدم الحصول على المسكن المناسب. وقال إيان هاميلتون، الباحث من جامعة ليدز، إن الضغط للإجابة عن رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يمكن أن يشكل ضغطاً نفسياً على الصحة النفسية للموظفين البريطانيين.

صحياً.. متى يجب علينا شرب الماء؟

«العربية نت» : بعد الانتهاء من تناول الوجبات المشبعة، يلجأ معظمنا لشرب كوب كبير من الماء بشكل تلقائي، لكن هل تعلم أن هذه العادة تؤدي إلى مشاكل كبيرة تتعلق بالهضم وارتفاع مستويات السكر بالدم؟

أثبتت الدراسات أن تناول الماء قبل أو بعد الأكل مباشرة يمنع المعدة من إفراز أنواع العصارة الهضمية التي تقلت الطعام إلى جزيئات سهلة في الهضم، مسببة مشاكل صحية عديدة.

والكم 4 مشاكل صحية يسببها تناول الماء بعد الأكل مباشرة، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 – انتفاخ المعدة

عندما تمتلئ المعدة بالماء بعد تناول الطعام، تعجز عن إفراز العصارة المسؤولة عن عملية الهضم، وبالتالي تمتلئ المعدة بالغازات مما يؤدي إلى الانتفاخ المزعج بالمعدة.

2 – مشاكل الجهاز الهضمي يؤدي عدم تفتت الأكل إلى جزيئات بالمعدة نتيجة شرب الماء، إلى صعوبة مرور هذا الطعام من خلال القولون، مؤدياً إلى مشاكل مثل الإمساك، الحموضة وغيرها.

3 – الحموضة شرب الماء بعد الأكل مباشرة، يؤدي إلى

تخفيف حمض المعدة وبالتالي يبقى الطعام غير المهضوم لفترة أطول في معدتك، الأمر مسبباً الحموضة.

4 – ارتفاع مستويات السكر بالدم يؤدي بقاء الطعام لفترة طويلة في المعدة دون هضم نتيجة شرب الماء، إلى ارتفاع مستويات السكر بالدم، والذي يترتب عليه مشاكل أخرى خطيرة.

لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول رشقات قليلة من الماء أثناء تناول الطعام والابتعاد تماماً عن شرب كميات كبيرة من الماء قبل وبعد تناول الوجبات المشبعة مباشرة.

