

أفضل طريقة لمعالجة الأرق



وأشاروا إلى أنهم توصلوا إلى تلك النتائج بعد اختبارات نفسية وطبية أجروها على نحو 800 متطوع، تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 100 سنة، حيث قاموا خلال الاختبارات بطرح أسئلة متنوعة على المتطوعين لمعرفة طرق تفكيرهم، والتصرفات والأساليب التي قاموا بها في الماضي للوصول إلى أهدافهم، وتبين أن الذين كانوا يخططون لمستقبلهم مسبقاً، أقل عرضة لاضطرابات النوم.

وبالإضافة إلى تلك النتائج، أكد الخبراء أنهم يوصون الأشخاص الذين يعانون من الأرق بالتقليل من استهلاك القهوة والنيكوتين والكحول قبل النوم، بالإضافة إلى عدم تناول الوجبات الثقيلة أو الجلوس أمام الكمبيوتر لمدة طويلة مساءً.

الأغذية عالية الدهون تزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم



«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن اتباع نظام غذائي عالي الدهون قد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى كليفلاند كلينك في ولاية أوهايو الأمريكية، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية (Stem Cell Reports) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، حلل الباحثون الأورام الأولية في نماذج من الفئران المصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ووجد الباحثون أنه عند تنشئة الفئران على نظام غذائي عالي الدهون، زاد لديها نمو الخلايا الجذعية السرطانية في القولون، وهذه الخلايا الجذعية هي المحرك الرئيسي في نمو ورم خبيث.

وبالبحث، وجد الفريق أن الأغذية عالية الدهون ساعدت على نمو خلايا جذعية سرطانية أولية تدعى (AK2-STAT3) في القولون والمستقيم.

ووجد الباحثون أيضاً كيف نمو هذه الخلايا لدى الفئران التي تغذت على الأطعمة عالية الدهون أدى إلى توقف انتشارها، ما يبشر بإمكانية تطوير أدوية جديدة لعلاج سرطان القولون والمستقيم.

وقال الباحثون إن نتائج هذه الدراسة تمكنهم من تطوير علاجات جديدة تعزل نمو هذه الخلايا وتحد من التأثير السلبي لتناول نظام غذائي عالي الدهون، ومن ثم تقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وتتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة بالزيوت «المهدرجة» مثل زيت النخيل وجوز الهند والزبدة والكريمة والدهون الحيوانية وجبن الماعز والشوكولاتة الداكنة وزيت السمك والمكسرات واللحوم المصنّعة. كانت دراسات سابقة حذرت من الأغذية عالية الدهون، باعتبارها لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط، بل يمكن أن تحدث دماراً في الدماغ، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.

والأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً، في الولايات المتحدة؛ إذ يُصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنوياً، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

فوائد مذهلة للبقدونس



«العربية» : يعتبر البقدونس أحد الأعشاب العطرية ذائعة الصيت حول العالم، خاصة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط. وذلك لما يضيفه من مذاق شهى وتكهة لا تقاوم للطعام، لكن هذا ليس كل شيء، فالبقدونس يعتبر كنزاً لصحتك. فالبقدونس يحتوي على خواص علاجية لأعراض عدة، مثل أمراض القلب والكلى، الجهاز الهضمي وأمراض النساء، هذا بالإضافة إلى خواصه المضادة للبكتيريا والالتهابات، كما أنه غني بمضادات الأكسدة. وتمتلك مضادة كبيرة منه يومياً 2% من الكالسيوم والحديد المطلوبين لجسمك، 12% من فيتامين (A) وأكثر من 150% من فيتامين K و16% من فيتامين C الذي يحتاجه جسمك.

واليك فيما يلي 7 فوائد مذهلة للبقدونس ستجعلكم تحرصون على تناوله يومياً، حسب ما جاء في موقع «كير 2» المعني بالصحة:

- 1- تحسين الصحة العامة: يحافظ فيتامين K والمتوفر بكثرة في البقدونس، على صحة العظام، بينما احتواؤه على فيتامين C يجعله معززاً للمناعة، هذا فضلاً عن كونه مصدراً ممتازاً للبيتا كاروتين، ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الجسم ومحاربة الشيخوخة.
- 2- الوقاية من حصوات الكلى: وجدت دراسة نشرت في مجلة متخصصة بمجال المسالك البولية أن تناول أوراق البقدونس وجذوره خفض عدد رواسب أكسالات الكالسيوم والتي تترسب في الكلى، كما وجد الباحثون أن تناول البقدونس ساعد في تقليل حصى الكلى لدى الحيوانات.
- 3- مسكن للألم المفاصل:

كيف يمكنك احتساب معدل الطاقة التي يحتاجها جسمك يومياً؟

المثال يحتاج شخص وزن 80 كيلوغراماً إلى 320 غراماً من الكربوهيدرات.

ويثبت الكربوهيدرات ينبغي اعداد الجسم بالطاقة بنسبة 25 إلى 30% من الدمون عالية القيمة والموجودة في زيت الزيتون وزيت بذرة الكتان والشور والأفوكادو.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج الجسم للبروتينات بمعدل يتراوح من 0.8 إلى 1.2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. ويعتبر فول الصويا والكمبوا وحبوب القمح والبقوليات من المصادر الغنية بالبروتين، ولا يحتاج الرياضيون المواد إلى المكملات الغذائية مثل الإقراص.

الرجال
كيلوكالوري باليوم = 66.5 + 13.7 × وزن الجسم بالكيلوغرام + 5.0 × طول الجسم بالسنتيمتر - 6.8 × العمر بالسنوات
النساء
كيلوكالوري باليوم = 65.5 + 9.6 × وزن الجسم بالكيلوغرام + 1.8 × طول الجسم بالسنتيمتر - 4.7 × العمر بالسنوات
تقدير متوازن
وأشار فويويزه إلى أنه من المثالي أن يتبع الرياضيون المواد نظاماً غذائياً متوازناً يجمع بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

وينبغي أن تتغذى وجبة الرياضيين بنسبة 50% من الكربوهيدرات عالية القيمة، مثل تلك الموجودة في الحبوب الكاملة والخبز والمعكرونة والفواكه، فعلى سبيل

24 : ينذل الشخص خلال ممارسة الرياضة مجهوداً يستنفذ طاقته، وهو ما يستلزم شحن مخزون الطاقة باستمرار. وهنا تتبادر إلى الذهن بعض الأسئلة مثل: ما هي كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم؟ وما هي الأطعمة التي يمكنها امداد الجسم بالطاقة؟

ولالإجابة على هذه الأسئلة قال البروفيسور بالجامعة البريطانية في كولن، أنه لمعرفة الطاقة التي يحتاجها الشخص ما يلزم في البداية حساب معدل الأيض الأساسي، أي معدل الطاقة اللازمة للجسم أثناء الراحة.

ويستهلك الشخص الذي يواظب على ممارسة الرياضة ويتبع بنية عضلة جيدة سرعات جارية أكثر من غيره، نظراً لأنه يلزم امداد العضلات بالطاقة بشكل مستمر ويمكن احتساب معدل الأيض الأساسي عن طريق المعادلة التالية: