

تناول البروتين بانتظام مفتاح
قوة العضلات مع التقدم في العمر

«العربية» : خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول البروتين عدة مرات على مدار اليوم يمكن أن يكون المفتاح لقوة العضلات مع التقدم في العمر. ووجد الباحثون خلال الدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة «ديلي ميل»، أن تناول البروتين يرتبط بزيادة قوة العضلات لدى الجنسين خاصة مع الإقبال على سن الشيخوخة. ويعتقد الباحثون أن تناول البروتين مع كل وجبة رئيسية أي بمعدل 3 مرات يوميا، يعزز قوة العضلات مما يجنب كبار السن السقوط المتكرر والذي ينتج عنه الحسور والتي تعد مشكلة كبيرة بهذا العمر. ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة ماكجيل في مونتريال بتخيل بيانات 827 رجلا و914 امرأة تتراوح أعمارهم ما بين 67، و84 سنة على مدار 3 سنوات، وتم تلقيم قوة العضلات من خلال قياس قبضة اليد، فضلا عن قوة الذراع

والساق، مع تحديد الحركة من خلال قدرتهم على الوقوف دون مساعدة، وسرعة المشي. ومن جانبه وبناء على النتائج، أكد ستيفاني شوفالبييه المشرف على الدراسة، أن تناول كمية مناسبة من البروتين 3 مرات يوميا تعد كافية لتحفيز بناء العضلات ومنحها قوة أكبر. وأكد الباحثون أن تناول بيضة أو ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني مع وجبتي الإفطار والعشاء، فضلا عن «البروتين المتوفر في وجبة الغذاء من لحوم أو دجاج، تعتبر كافية تماما لتوفير البروتين اللازم للمحافظة على قوة العضلات. وكانت دراسات سابقة أكدت أن الجسم يحتاج إلى 1.2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من الوزن يوميا، أي أن الشخص الذي يبلغ وزنه 70 كيلوغراما يحتاج إلى تناول 85 غراما من البروتين يوميا لضمان المحافظة على عضلاته.

كيف تتعامل مع صديقك المضطرب نفسيا؟

«سكاى نيوز» : حين يواجه الناس مصاعب في الحياة، يتجهون في أغلب الأحيان إلى المقربين منهم، ولذلك قد يتساءل كثيرون حول سبل التعامل مع أصدقائهم في حال ظهرت عليهم أعراض اضطراب نفسي. وبحسب ما نقل موقع «ريجميم» عن إدارة الخدمات الصحية النفسية الأميركية، ثمة أمور ينبغي مراعاتها أثناء المكالمة من حالة نفسية معينة أو حين يكادها شخص مقرب. من الأمور الضرورية، عدم نوم النفس أو الإنجاء باللائمة على الشخص الذي يعاني اضطرابا، إذ

من الضروري الاستماع إلى الشخص الذي يواجه مشكلة وعدم إطلاق الأحكام عليه. أما الخطوة التالية، فهي نصيح الشخص المضطرب بزيارة طبيب نفسي، على اعتبار أن الناس ليسوا مؤهلين جميعا لإساءة المشورة، كما أن الكثيرين يخشون زيارة الطبيب النفسي. وتحذر الإرشادات من الجدل مع من يعاني اضطرابا نفسيا أو محاولة إقناعه بمعالجته. أما في حال كان المريض يعاني اكتئابا شديدا، فينبغي منعه من محاولة إيذاء نفسه أو الإقدام على الانتحار، وذلك من خلال طلب المساعدة على الفور.

إذا تعرضت للدغة دبور إليك الحل

فعلى سبيل المثال لا يشعر مريض السكري بأنه معرض للدغ ولا يلاحظ الدغة إلا بعد التهاب موضعه. ويشير نصلب موضع الدغة أو الألم الشديد بها إلى حدوث عدوى. ولوقاية كبار السن من لدغات الدبور ينبغي عند تناول الطعام في الهواء الطلق تغطية الأطعمة والمشروبات دائما، وعدم الشرب من الزجاجات داكنة اللون، التي تُركت مكشوفة، كما يلزم التخلص من بقايا الطعام مباشرة بعد الأكل. وعند تسرب حشرة إلى داخل الملابس، ينبغي عدم محاولة قتلها، وإنما يتم خلع الملابس بحرص وإبعادها.

شدّت الطبيبة الألمانية كريستينا آيتشر على ضرورة إخراج سم الحل أو الدبور من الجلد بعد التعرض للدغة مباشرة قدر الإمكان. خاصة بالنسبة لمرضى الحساسية - بحسب ما ذكر موقع «24».

ولهذا الغرض، أوصت اختصاصي طب الشيخوخة بوضع مكعب سكر ميلل على موضع الدغة لاستخراج السم من الجلد. وشددت آيتشر على أهمية أن يحرس كبار السن، الذين يعانون من أمراض مزمنة، على حماية أنفسهم بشكل خاص من لدغات الدبور والحل، حيث إنها غالبا ما تتسبب في حدوث مضاعفات لديهم.

لما لها من مخاطر كبيرة في نقل العدوى والأمراض

احتياطات واجبة عند تناول وجبات الأعياد والمناسبات



وفي حالة الشواء بالمنزل يجب مراعاة أن يكون في الحديقة الخلفية للمنزل، وأن وجدت، وأن يراعى وجود مساحة خالية من أي مواد أو أشياء قابلة للاشتعال على بعد حوالي نصف متر من كل جانب. يجب أن تفكر مرتين قبل التراجع للفوز بقطعة من كعكة عيد الميلاد، التي وضعت عليها الشموع ومن ثم يتم إطفاء تلك الشموع بالنفخ. فوفقا لما نشرته صحيفة «ديلي ميل»، استنادا إلى الدراسات الحديثة، فإن طقوس إطفاء الشموع تتسبب في تغطية الحطوي بالبكتيريا. فقد وجد فريق من الباحثين في جامعة كليسمون في ولاية ساوث كارولينا أن الألعاب الذي يتناثر عند إطفاء شموع عيد الميلاد يزيد البكتيريا على سطح الكعكة بنسبة 1400%. إلا أن هذه البيانات لا يجب أن تدمر حفلات أعياد الميلاد، حيث ينصح الخبراء بأن يتم وضع الشموع في طبق بعيد عن الكعكة. ينصح دكتور بول داوسون، الأستاذ في جامعة كليسمون، من يعشق غمس الرقائق المقرمشة في أطباق المقلبات في الموقية المفلوحة أثناء المناسبات والحفلات، قائلا إن القيام بذلك ليس فقط غير مقبول اجتماعيا، ولكن يمكن أن يزيد من خطر انتشار الأمراض المعدية، كما يظهر في هذا المقطع من مسلسل «Seinfeld».

صحية والطبع يشكل خطراً كبيراً على مرضى الكوليسترول وتصلب الشرايين. وينصح الخبراء بعدم الإفراط في تناول لحم الخروف لأكثر من 3 أيام متوالية وأن يكون الطهي إما بطريقة الشواء أو السلق. لم ينجح الديك الرومي، الطبق الأكثر شهرة وأهمية في وجبة العشاء يوم عيد الشكر، والذي يقول عنه بروفسور كولين تشامب، المتخصص في علاج الأورام بالإشعاع في جامعة بينسبير، بنسلفانيا: «إن التجارب أثبتت أن هناك العديد من الأضرار التي تصيب الإنسان من الإفراط في تناول لحم الديك الرومي، وبخاصة أن هناك مزارع تلجأ بشكل غير قانوني لحقن الرومي بالمنشطات والمضادات الحيوية لكي يزيد وزنها قبل الذبح والتجميد». ويوضح تشامب أن ذلك يشيخ بإصابة الإنسان بأورام سرطانية. كما تفيد دراسات أخرى بأن الديك الرومي يحتوي على الكثير من الصوديوم إذا تم طهيه بطريقة تحتوي على كثير من الملح. ولا يقتصر الخطر على صحة الإنسان ولكن ينصح الخبراء أيضا بضرورة اتباع عدد من الاحتياطات لتجنب الحرائق جراء عملية الشواء في حد ذاتها بالمنزل. لذا يفضل شراء الديك الرومي غير مذبوح أو من مصدر موثوق فيه، وأن يتم الطهي أو الشواء بالمنزل أو لدى مطعم يستخدم مواد لا تضر بالصحة.

«العربية» : لكل عيد ومناسبة وجبة تقليدية خاصة بها مثل كعك عيد الفطر واللحوم في عيد الأضحي والديك الرومي في عيد الشكر، أما أعياد الميلاد فلها وجبة مميزة وهي الكعكة التي تملأها الشموع. تتركّز النصائح العلمية لتجنب أضرار هذه الوجبات في التقليل منها قدر الإمكان، أو تناولها وفقا لطرق معينة أو الأخذ باحتياطات محددة. فعلى سبيل المثال، أكدت العديد من الدراسات العلمية على مخاطر كعك عيد الفطر، الذي يحتوي كل 1 كغم منه على ما يعادل 5600 سعرة حراري. وبإختلاف طرق إعدادها فإن له أضرارا على صحة الإنسان العادي، فيما يتعلق بزيادة الوزن والتلبك المعوي والحموضة. ويحذر خبراء التغذية من خطورته على مرضى السكر بشكل خاص. وينصح الخبراء بعدم تناول أكثر من عدد 2 كعكة في اليوم. أما لحوم الضأن التي مازالت تحتل رأس قائمة الطعام في أيام عيد الأضحي المبارك، والتي تكون مصحوبة مع الأرز، فلها سلسلة من الأضرار في حال الإفراط في تناولها، حيث أن قطعة من لحم الخروف ما يوازي 80 غراما، تحتوي على 250 سعرة حرارية و20 غراما من البروتين و20 غراما من الدهون المشبعة، وهو الأمر الذي يشكل خطرا على مرضى القلب والشرايين. كما يشمل لحم الضأن على نسبة عالية من الكوليسترول ويؤدي الإفراط في تناوله لتعرض الإنسان العادي لأضرار

دراسة : إعمال التخيل يساعد على علاج ضعف الذاكرة



«بي بي سي» : خلصت دراسة حديثة إلى أن إعمال التخيل قد يساعد على تنشيط الذاكرة الضعيفة. وقال علماء أن تصور العلاقات بين الأسباب والنتائج يمكن أن يستخدم كاستراتيجية لتبسيط الذاكرة عند البالغين المسنين، والأشخاص للحصابين بقدان الذاكرة الجزئي. وساق الباحثون مثلا على كيفية تجنب نسيان اصطحاب المظلة عند الخروج من المنزل، في الأوقات التي يرجح فيها سقوط المطر. وتقوم فكرة هذا المثال على أنه بينما تستمتع إلى المشرة الجوية، عليك أن تتخيل أن طرف مظلتك قد علق في قفل الباب الرئيسي لمنزلك. ومن ثم لن تستطيع إغلاق الباب. وقالت الدكتورة جينيفر رايان، من مركز بيكرست لرعاية المسنين بمدينة تورنتو في كندا والمشاركة في الدراسة: «توصلت دراسة سابقة إلى أن تخيل اندماج شيئين ليصبحا شيئا واحدا يساعد الأشخاص على معالجة مشكلات أو عجز الذاكرة، لكن براسنا توصلت إلى أن فهم العلاقة بين الشئين مهم كذلك». وأضافت: «نحن نعلم أن الوظائف الإدراكية تتدهور مع تقدم العمر، وهذه الاستراتيجية قد تكون أحد الحلول لمشكلات الذاكرة البسيطة، وهذا يعتمد على ما تريد تحفيقه». ويتضمن هذا المنهج المسعى unitisation أو التوحيد، والذي يعني ترتيب المعلومات الصغيرة

الذين استخدموا فقط عنصر الفعل / النتيجة. وفي المثال المشار إليه فإن «الفعل» تضمن علوق طرف المظلة في قفل الباب، و«النتيجة» هي عدم القدرة على إغلاق الباب. وأضافت الدكتورة رايان: «نحن

اختبر كل عنصر من الثلاثة منفصلا، في 80 شخصا صمحا تتراوح أعمارهم بين 61 و88 عاما، والذين كلف كل منهم بمهمة تتعلق بالذاكرة. وكانت أفضل النتائج في تحسين الذاكرة عند المشاركين

دمجها لتصبح وحدات كبيرة مشتقة من المعلومات، ثلاثة عناصر وهي: «الدمج» و«الحركة» و«الفعل / النتيجة». وفي هذه الدراسة، التي نشرت في دورية الذاكرة والإدراك أو «ميغوري أند كوغنيشن» العلمية،