

فوائد مذهلة لقشر المانجو ستجعلك حريصاً على تناوله



يتمتع تكوين الخلايا الدهنية بالجسم، ما يعد وسيلة آمنة وفعالة في إنقاص الوزن أو حتى الحفاظ عليه، هذا فضلاً عن احتوائه على مجموعة كبيرة من المركبات والعناصر الغذائية والفيتامينات التي تساهم في علاج الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية. وتحتوي لمار المانجو بفشورها على مجموعة قوية من فيتامينات C،A،E،K و B6 فضلاً عن المعادن مثل النحاس ومجموعة

«العربية»:- يعشق كثير من الناس المانجو وينتظرون موسمها بفارغ الصبر لما تتميز به من مذاق لذيذ وفوائد عديدة للجسم، لكن عادة ما يتخلصون من قشورها قبل تناولها، وهنا يقع الخطأ، حيث يتركز في تلك القشور فوائد عظيمة تضاهي وقد تفوق فوائد هذه الفاكهة اللذيذة. وخلصت أبحاث أجريت في كلية الصيدلة بجامعة كوينزلاند، إلى أن قشر المانجو

من الألياف الهامة للجسم، حسب ما جاء في موقع «ديلي هيلث» المعني بالصحة. كما تتميز باحتوائها على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة مثل مانجيفيرين، نوروليريول، ريسفيراترول، وكيرسيتين، والتي تقي بعضها من الإصابة بجميع أنواع مرض السرطان، حيث تمنع وتحارب الجذور الحرة المسببة له، إضافة إلى دور بعض منها في محاربة الشيخوخة، وآلام

أطعمة ضرورية خلال الأشهر التالية للولادة

لأنها غنية بالألياف، إلى جانب أنها تزود الجسم بالطاقة والفيتامينات. السبانخ: الخضروات الورقية مصدر ثباتي هام للكالسيوم، مثل السبانخ والملوخية والخس والبروكلي، كما أنها غنية بالألياف والعديد من الفيتامينات الأخرى. الشمر: يساعد الشمر على إدرار حليب الثدي، وتنظيف الرحم، وهو من المشروبات التي يوصى بها دائماً بعد الولادة. الشوم: لزيادة إدرار الحليب وتلبية احتياجات الرضيع تناولي فصين أو 3 فصوص يومياً من الشوم ضمن الطعام. الأرز البني: يمتاز الأرز البني بأنه مصدر رائع

تعتبر الأشهر الـ 3 التالية للولادة في نفس أهمية أشهر الحمل من حيث التغذية، فالأم بحاجة لاستعادة طاقتها، والشفاء من جرح العملية، وتلبية احتياجات الرضاعة، وتعويض الجسم عما فقدته من مغذيات حسبما ذكر موقع «24». واليك أهم الأطعمة التي تساعدك على تحقيق هذه الأهداف: السم: من المفيد استخدام السمن البقري باعتدال في الطهي خلال أشهر ما بعد الولادة، فهو يساعد على خفض وزن الحمل وتزويد الجسم بالدهون والمعادن الضرورية للرضاعة. الفواكه المجففة: تمتاز هذه الفواكه بأنها تعالج الإمساك

النوم في الظلام يحمي النساء من سرطان الثدي!



ووجد الباحثون سابقاً أن الميلاتونين يحد من نمو أورام سرطان الثدي. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، بيتر جيمس، من جامعة هارفارد: «تشير نتائجنا إلى أن التعرض للأضواء خلال ساعات الليل يمكن أن يمثل أحد عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي». وقام الباحثون بتحليل ما يقرب من 110 ألف حالة مسجلة في الدراسة الصحية الثانية للممرضات، بين عامي 1989 و2013.

وكشفت النتائج أن النساء المعرضات لأعلى مستويات من الإضاءة في الليل، أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 14%، مقارنة باللاتواتي يتعرضن لكميات أقل من الضوء. وتزداد معدلات الإصابة بسرطان الثدي بشكل متناسب مع درجة التعرض للضوء الخارجي، ومع ذلك تقتصر هذه النتائج على النساء قبل انقطاع الطمث لديهن، أو للدرجات السابقة، لأسباب غير واضحة.

ووجدت الدراسة أن جميع المعرضات العاملات في المناوبة الليلية، معرضات بشكل خاص لخطر الإصابة بالمرض. وأضاف البروفيسور جيمس: «في مجتمعنا الصناعي الحديث توجد الإضاءة الاصطناعية في كل مكان تقريباً، وتشير نتائجنا إلى أن التعرض الواسع النطاق للأضواء خلال ساعات الليل، يمكن أن يمثل عاملاً خطراً جديداً للإصابة بسرطان الثدي».

«العربية» : فيما يعد بمثابة صدمة لعشاق الأطعمة الغنية بالحديد، حذرت دراسة حديثة من أن تناول السبانخ قد يكون سبباً في الإصابة بمرض الزهايمر لبعض الأشخاص المعرضين لهذا المرض. وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الحديد، والتوفير بكثرة في السبانخ، جنباً إلى جنب مع تراكم لويحات «أميلويد» بيضاء في المخ والتي كانت مرتبطة سابقاً مع مرض الزهايمر، هم أكثر عرضة لانخفاض العرفي

السريع، حسب ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» عن مجلة الصحة النفسية الفرعية. بينما أشار الباحثون إلى أن أولئك الذين يعانون من ارتفاع لويحات «أميلويد» بيضاء في المخ مع انخفاض مستويات الحديد بالجسم هم أقل عرضة للإصابة بالمرض، من جانبهم، قال الدكتور سكوت أبوتون من جامعة ميلبورن الأسترالية والمشرف الرئيسي على الدراسة، إن الصدا الذي نراه على معدن الحديد هو نفس رد الفعل الذي يحدث في المخ عند سطوع مستويات الحديد.

وأوضح أنه على الرغم من أن الحديد مهم جداً لإمداد الجسم بالطاقة إلا أن زيادته تسبب الموت الخلوي وموت خلايا المخ، مشيراً إلى أنه بناء على هذه الدراسة، يبدو أن خفض مستويات الحديد في الدماغ يمكن أن يبطئ من تطور هذه المرض، ويعتزم الباحثون إجراء دراسة تستغرق 5 سنوات للتحقق من فعالية عقار مضاد للحديد في علاج مرض الزهايمر والأضرار الفاجعة عن الإصابة به.

علاج بدانة الأطفال يتطلب خفض السعرات الحرارية في المأكولات السريعة



البرنامج الجديد لخفض السعرات سيكون على غرار برنامج خفض السكر الذي أدخل في استراتيجية التصدي لبدانة الأطفال العام الماضي وادفعت الدكتور تيدستون عن استراتيجية علاج البدانة لدى الأطفال والتي أعلنت في أغسطس/آب الماضي وسط انتقادات من أنها قد فشلت في تحقيق النتائج المرجوة.

وأعربت تيدستون عن سعادتها بهذه الاستراتيجية لأنها المرة الأولى التي تحظى فيها خطة عمل مماثلة على تعهدات من قبل جميع الإدارات الحكومية بالتصدي لهذه المشكلة.

وتضمنت هذه الخطة أيضاً فرض ضريبة على المشروبات السكرية، من المقرر أن تدخل حيز التنفيذ في أبريل/نيسان المقبل.

وأعربت كارولين سيرلي، من تحالف مبادرة البدانة، عن تطلعها لوضع خطط «طموحة» لخفض السعرات الحرارية.

لكنها أشارت إلى أن القاشن على صناعة الأغذية لا يزالون «يمسكون الأطفال بأعذار هائلة من الإعلانات التي تتركز أنها لا تشجع (الأطفال) على تناول خيارات غذائية صحية».

وأضافت: «القتل في معالجة هذه الناحية يقوض بشكل كبير تأثير خطة علاج البدانة لدى الأطفال» مشيرة إلى أن هذه الخطة لم تحقق حتى الآن النتائج المرجوة على الرغم من مرور عام منذ بدء تطبيقها. وأعربت متحددة باسم اتحاد الأطعمة والمشروبات في بريطانيا عن ترحيبها بتوسيع التركيز (على علاج مشكلة البدانة) بما يتجاوز (استهداف) السكر فقط».

وقالت إن «استهداف مكونات معينة في الأطعمة فقط لا يساعد المستهلكين في التوصل إلى الاختيارات المناسبة بشأن نظامهم الغذائي ونمط حياتهم وصحتهم العامة».

وأوضحت أن الشركات تلعب دورها من خلال إتاحة خيارات صحية ونشر المعلومات الغذائية على العبوات. وأضافت: «صناعتنا لديها إنجازات مهمة في مجال إعادة التصنيع بحيث نراعي إزالة الأسلاك والدهون والسكريات من الأطعمة والأغذية، وسنستمر هذا الجهد لمواجهة التحدي الذي وضعته هيئة الصحة العامة في إنجلترا للوصول إلى الكميات المستهدفة لخفض السكر والمشاركة في هذا التركيز الجديد على السعرات الحرارية».

فيما يعد صدمة لعشاق الأطعمة الغنية بالحديد

دراسة: تناول السبانخ قد يكون سبباً في الإصابة بـ«الزهايمر»



«العربية» : فيما يعد بمثابة صدمة لعشاق الأطعمة الغنية بالحديد، حذرت دراسة حديثة من أن تناول السبانخ قد يكون سبباً في الإصابة بمرض الزهايمر لبعض الأشخاص المعرضين لهذا المرض. وأوضح الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الحديد، والتوفير بكثرة في السبانخ، جنباً إلى جنب مع تراكم لويحات «أميلويد» بيضاء في المخ والتي كانت مرتبطة سابقاً مع مرض الزهايمر، هم أكثر عرضة لانخفاض العرفي

السريع، حسب ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» عن مجلة الصحة النفسية الفرعية. بينما أشار الباحثون إلى أن أولئك الذين يعانون من ارتفاع لويحات «أميلويد» بيضاء في المخ مع انخفاض مستويات الحديد بالجسم هم أقل عرضة للإصابة بالمرض، من جانبهم، قال الدكتور سكوت أبوتون من جامعة ميلبورن الأسترالية والمشرف الرئيسي على الدراسة، إن الصدا الذي نراه على معدن الحديد هو نفس رد الفعل الذي يحدث في المخ عند سطوع مستويات الحديد.

وأوضح أنه على الرغم من أن الحديد مهم جداً لإمداد الجسم بالطاقة إلا أن زيادته تسبب الموت الخلوي وموت خلايا المخ، مشيراً إلى أنه بناء على هذه الدراسة، يبدو أن خفض مستويات الحديد في الدماغ يمكن أن يبطئ من تطور هذه المرض، ويعتزم الباحثون إجراء دراسة تستغرق 5 سنوات للتحقق من فعالية عقار مضاد للحديد في علاج مرض الزهايمر والأضرار الفاجعة عن الإصابة به.