

لمرضى القولون العصبي.. احذروا هذه الأطعمة!



«العربية» : نظاما ارتبطت بالأذهان كلمة «دايت» بالحمية الغذائية وإنقاص الوزن. لكن حقيقة الأمر أن «الدايت» أو اتباع نظام غذائي معين، ليس إلا مجموعة من القواعد المتعلقة بالأطعمة التي تتناولها من أجل الحفاظ على صحتنا أو لعلاج بعض الأمراض وربما الوقاية منها أو حتى لإنقاص الوزن. وهناك العديد من الأمراض التي تتطلب اتباع نظام غذائي معين للتخلص منها أو التكيف معها حرصاً على عدم تطورهما للأسوأ منها السكري، نزلات البرد، القولون العصبي وغيرها.

والمكتم فيما يلي بعض الأطعمة التي يتعين على مرضى «القولون العصبي» الإبتعاد عنها حفاظاً على صحتهم، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعنى بالصحة:

1 - المكرونة: تحتوي كافة أنواع المكرونة التقليدية والبيتزا على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وهو البروتين الموجود بالفصح، والذي يفاقم أعراض القولون العصبي وفق كثير من الدراسات. 2 - منتجات الألبان: يضاعف اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان مثل الحليب، الزبدة، الأيسناب وغيرها، من فرص الإصابة بالإسهال

لدى مرضى متلازمة القولون العصبي. 3 - الأطعمة المقلية: إضافة إلى أنها غير صحية بشكل عام، تسبب الأطعمة المقلية التهاب المعدة بالنسبة لمرضى القولون العصبي مما يضاعف شعورهم بالألم. 4 - الفاصوليا: لاحتوائها على كمية وفيرة من البروتين، فإن الفاصوليا تسبب امتلاء البطن بالغازات لدى مرضى القولون العصبي. 5 - الكافيين: الأمر الذي يقاوم معاناتهم. 6 - المشروبات الكحولية: تسبب التهاب شديد في معظم الأعضاء الداخلية للجسم، بما في ذلك الأمعاء، الأمر الذي يتفاقم معه أعراض القولون العصبي.

وبغیرها تقاوم أعراض القولون العصبي بالنسبة لمن يعانون منه، فهي تعمل على تنشيط الأمعاء بشكل لافت مما يتسبب في الإسهال الشديد. 6 - اللحوم المصنعة: تحتوي اللحوم المصنعة، والأطعمة المجددة، والوجبات السريعة على الكثير من المواد الحافظة التي تساهم في التهاب الأمعاء خاصة لدى مرضى القولون العصبي. 7 - المشروبات الكحولية: تسبب المشروبات الكحولية التهاب شديد في معظم الأعضاء الداخلية للجسم، بما في ذلك الأمعاء، الأمر الذي يتفاقم معه أعراض القولون العصبي.

لاصقات طبية فريدة لإذابة الدهون

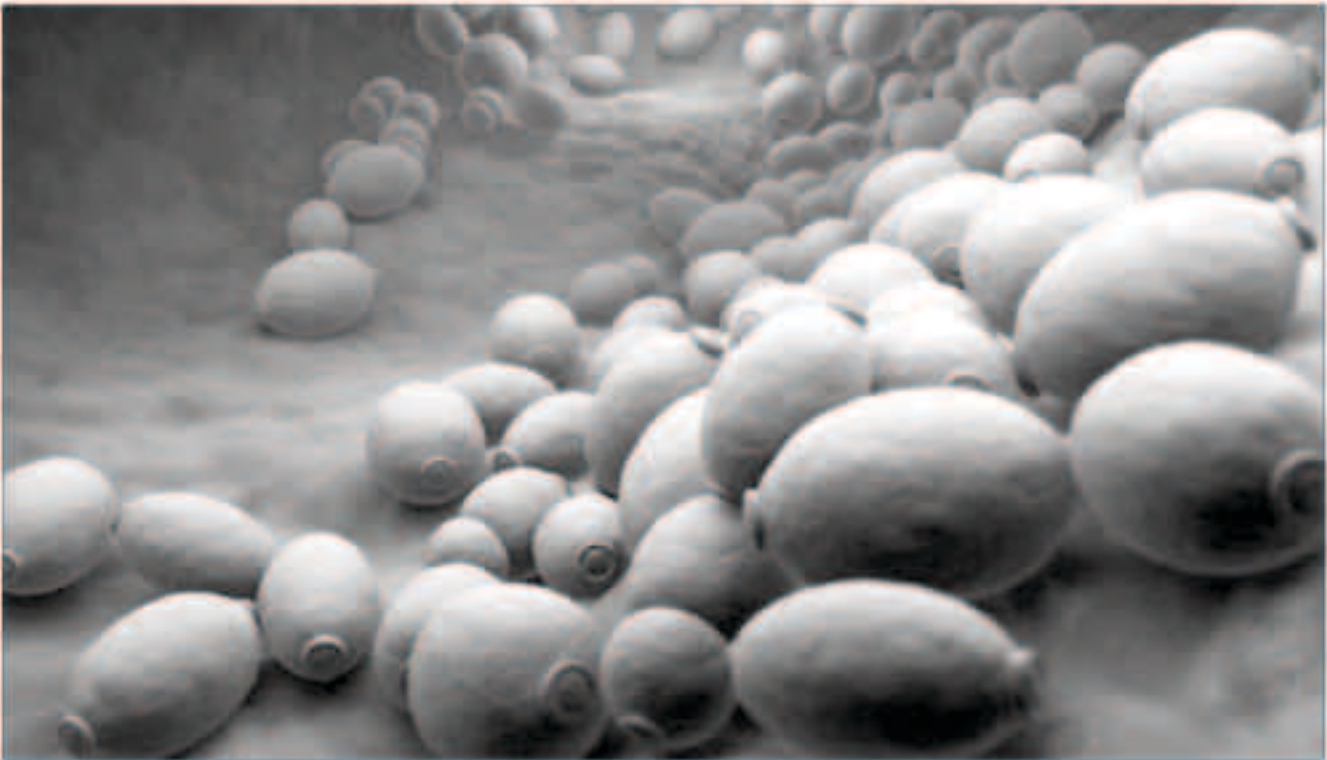


«روسيا اليوم» : طور علماء من جامعة كولومبيا الأمريكية لاصقات طبية خاصة قادرة على خفض نسب الدهون المضرّة في الجسم. تعتبر السمنة من أهم المشاكل التي باتت تهدد حياة الكثيرين في أيامنا هذه، ووفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، فقد ارتفعت معدلات السمنة لأكثر من الضعف منذ عام 1980. وعام 2014 باتت تلك الظاهرة تهدد حياة أكثر من 1.9 مليار شخص، أي أكثر من ثلث سكان العالم، لذا يسعى العلماء باستمرار لإيجاد حلول فعالة وجذرية لمحاربة تلك المشكلة.

وفي أحدث الخطوات العلمية لمحاربتها أكد علماء من جامعة كولومبيا الأمريكية أنهم «توصلوا إلى تطوير لصاقات طبية ثانوية قادرة على خفض نسب الدهون المضرّة في الجسم، وذلك بفضل المواد التي تحتويها والتي تحول الدهون البيضاء إلى دهون بنية كذلك الموجودة في أجساد الأطفال، حيث

أكدوا أن تفعيل الدهون البنية في الجسم يساعد على حرق الدهون المضرّة ويسرع من عمليات الحرق، الأمر الذي يتعكس إيجاباً على صحة القلب والشرايين والكبد والعديد من الأعضاء الحيوية الأخرى». وأضاف العلماء أن «غالبية الأدوية المخصصة لمحاربة السمنة الموجودة حالياً تتسبب بأضرار جسيمة للأعضاء الحيوية كالكبد والكلى، لكن التجارب التي أجريتها على الحيوانات المخبرية أثبتت أن اللصقات الجديدة التي طورناها آمنة تماماً، وقادرة على إعطاء أفضل النتائج في فترة لا تتجاوز 4 أسابيع بعد بدء الاستخدام». وتعرف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تتسبب بظهور آثار سلبية على الصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد، وإلدياد احتمال الإصابة بالعديد من أمراض القلب والشرايين والكبد وحتى الكلى.

حذارِ.. فطريات «فتاكة» تبت 75 سماً قاتلاً في أجسامنا!



«العربية» : تحتفظ أجسامنا بالعديد من «الطفيليات» أو البكتيريا التي تعتبر مفيدة، إلا أن بعضها قد يكون «فتاكاً». الكانديدا على سبيل المثال من الفطريات السامة التي تنتج 75 مادة سامة تؤدي لوفاة الإنسان على الفور، ومع ذلك موجودة في أجسامنا وبكثرة.

هذا ما أكده الدكتور مجدي بدران، استاذ امراض الحساسية والمناعة في أحد المستشفيات في مصر، كاشفاً لـ«العربية نت» تفاصيل مثيرة وخطيرة عن هذه البكتيريا الفتاكّة.

ولسدد على أنها من أكثر الكائنات مكرأ وفرة على التكيف، ويوجد 200 نوع منها. لا بل كل نوع منها له سلالات مختلفة قد تصل إلى 20.

وأضاف الطبيب أنها نوع من الفطريات تشبه الخميرة، وتواجد بكثرة في أجسامنا، لا سيما في الطبقات السطحية للأغشية المخاطية، وبطانة الفم والمريء، والأمعاء، ولديها القدرة على أن تتحول من شكل لأخر للتعايش مع الظروف البيئية المختلفة مما يزيد من خطورتها.

إلى ذلك، أشار استاذ المناعة إلى أن العوامل المساعدة لزيادة نمو الكانديدا تتضمن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية على المدى الطويل، لأنها تقتل البكتيريا الصديقة النافعة في الأمعاء مما يسمح للكانديدا بالنمو والتكاثر السريع . فضلاً عن استخدام الفراء وجيوب منع الحمل.

ومن المسببات لها أيضا استخدام الكورتيزون، والإفراط في تناول الأدوية المخططة للمناعة، وسوء التغذية، ومرض السكر، والتدخين الشرر، والملابس الضيقة و تناول منتجات الألبان الغنية بسكر اللاكتوز، وتراكم السموم في الكبد وأمراض الكبد والحروق والأسنان الصناعية. 75 مادة سامة معروفة تؤدي لتسمم

الجسم البشري وهي سموم – كما يقول الدكتور بدران- تؤدي إلى تكون الأنسجة، وتضعف الجهاز المناعي، والغدد، والكلى، والثانة والرتتين والكبد والجهاز العصبي. كما أن لهذه الفطريات القدرة على التوحش وغزو الأنسجة، وتستطيع أن تمتد خيوطها في بطانة الغشاء المخاطي للأمعاء، وغزو الدم، والجهاز العصبي

المركزي، والكلبي، والكبد، والعظام، والعضلات، والمفاصل، والطحال. إلى ذلك، تسبب بعض سموم الكانديدا التهابات في الجهاز العصبي، وتقلل من إنتاج الموصلات العصبية خاصة السيروتونين، والدوبامين والاستيل كولين. وهنا ينشأ إلى أن الموصلات العصبية تسيطر على قدرة

هذه مواصفات وجبة الإفطار المثالية للطفل



«24» : أكدت الغرفة الاتحادية للأطباء على أهمية أن يتناول الطفل وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، كي لا يعاني من ضعف التركيز والشعور بالتعب سريعاً.

وأوضح الأطباء الألماني أنه من المثالي أن يتناول الطفل في المنزل وجبة إفطار تتألف من الحليب ومنتجاته وخبز الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والموسلي، وذلك لإمداد الجسم بكل العناصر الغذائية المهمة، كالبروتينات والدهون والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.

وبخلاف ذلك، لا تعد شطيرة الربى وجبة إفطار مثالية لأنها تمتد الجسم بالطاقة لفترة قصيرة فقط من ناحية، وتكاد لا تحتوي على فيتامينات ومعادن من ناحية أخرى.

وليسفتقد الجسم من هذه الوجبة الإفطار مدة لا تقل عن 15 دقيقة، لذا ينبغي الاستيقاظ مبكراً وتحضير وجبة الإفطار بشكل جذاب لتشجيع الطفل على تناول الطعام، مع الاهتمام بتناول الطعام سوياً وفي أجواء يسودها الهدوء والدفء الأسري. ومن المثالي أيضاً أن يصطحب الطفل معه وجبة إفطار ثانية ليتناولها في المدرسة ليتجنب انخفاض تركيزه، وتتألف الوجبة من شطيرة من الحبوب الكاملة والجبين مع لمار فاكهة وخضروات طازجة.

كبار السن يحاربون الشيخوخة باللياقة البدنية في اليابان

«رويترز» : احتشد مجموعة من كبار السن في اليابان في أحد المزارات بوسط العاصمة طوكيو أول أمس لممارسة تدريبات في درجات حرارة قاتلة في تحد للشيخوخة في أحد أكثر المجتمعات التي يشكل فيها كبار السن غالبية السكان.

اجتذبت الحدث الذي يأتي في يوم احترام الكبير في اليابان أكثر من 200 شخص لأداء تدريبات تهدف إلى زيادة قوتهم الجسدية والحفاظ على توازنهم.

ولا تحمل التدريبات دلالة رمزية فحسب فقد أظهرت أرقام الحكومة أن عدد الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 65 عاماً ارتفع إلى 27.7 في المئة من سكان اليابان وهو رقم قياسي.

كما زاد بشكل قياسي أيضا عدد الذين ينتمون لهذه الفئة العمرية وما زالوا يعملون مما يسلط الضوء على جهود القطاعين العام والخاص لإبقاء كبار السن ضمن القوى العاملة لفترات أطول لمكافحة نقص العمالة.

وتعقد التدريبات الحكومية التي نشرت يوم الاثنين إلى الأذهان التحديات التي تواجهها اليابان في ظل تراجع نسبة المواليد التي بلغت الآن 1.45 مولود لكل امرأة ويقول كثير من خبراء الاقتصاد إن البلاد بحاجة لأن يصل هذا المعدل إلى ما يزيد قليلا عن 2.0 لمنع تناقص عدد السكان.

