

5 أكلة صحية تتحول إلى سموم



24: «يقطن البعض أن الإقتران بين بعض أنواع الأطعمة الغنية بـالدهون والعناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يعوض النقص على الصحة، إلا أن بعض الأطعمة تتحول إلى سموم في حال المداومة على تناولها بشكل يومي بالرغم من الفوائد الكبيرة التي تزودها للجسم.

ويؤكد الأطباء أن الحمية الغذائية التي تحتوي على نسب متوازنة من العناصر الغذائية السبيل الأمثل للحفاظ على صحة الجسم وقاياه من الأمراض، فضلاً عن تقديمه غذاء صحي للرياضة، مجموعة من الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على حياة الإنسان في حال تناولها بشكل يومي رغم

الأمراض في حال زاد عن الحدود الطبيعية في الجسم. كما تحتوي الفصول أيضاً على «الخبز ديماغلوين» السام الذي يسبب الغثاس والتقيؤ والدم البطن والإسهال في غضون 3 ساعات من تناوله، وللخضوض من هذا السم يجب على الفصولاء 10 دقائق على الأقل قبل تناوله.

2- الورز
على عكس الاعتقاد السائد بأنه هو أحد أنواع الحشرات، يمتدني الورز إلى فصيلة الدبور، ويحتوي الورز وخاصة النوع المزمع على سامة السايبيد السامة وهي التي تعطله الرائحة المميزة. وعند غش أو مضغ الورز يسبب ذلك تفاعل مدمر للجسم.

مادة السايبيد السامة، وهي في حال مضغ بذورها يسبب ذلك تحريك الدم السامة من شكل خطراً على صحة الإنسان، لذلك ينصح بعدم تناول حبة الفلاح بالكامل.

4- نبات الراوند
يستخدم نبات الراوند ذو السيقان الحمراء في العديد من الوصفات الغذائية، وتكمن خطورة هذا النبات باحتوائه على نسبة عالية من حمض الأكساليك وجليكوسيدات انترائيكون، وعلى الرغم من أنها مواد غير قاتلة، إلا أن زياتتها يمكن أن تسبب بعض الأضرار أبات من مثل الصدوخة وحرقان في الفم والم في المعدة، كما تزيد من خطر تشكل الحصص في الكلى.

تحتوي أيضا على مادة السولانين
التي تسمى الفاصولياء
تعد الفاصولياء من الأغذية
الصحية الغنية بالعديد من
الغذائيات والعناصر المفيدة
للإنسان والكمبيوتر حيث
يحتوي الفوليد، إلى أنها
تحتوي أيضا على نسبة عالية
من "اللاكيتين" وهو بروتين
يمكن أن يسبب العديد من

وسبب تناول اللوز إلى آلام
في الراس وشعور بالغبثان،
ونظر العديد من الدول ومن
بينها الولايات المتحدة اللوز
المر، وبسبب تناول اللوز الحلو
فقد ولكن بكميات معقولة.
3- التفاح والكرز والخوخ
تحتوي الفواكه ذات اللون
الفاصية كالخوخ والخبوخ
والكرز والدرق على نسبة من

5- البطاطا
تحتوي سوق وأوراق
البطاطا على مادة السولانين
وهي مادة سامة تزيد نسبها
عند تشقق جلد خضراء داخل
البطاطا، لذلك يتبع التخلص
منها وعدم تناولها، وسبب مادة
السولانين الهيدان والإسهال
والحمى وفي حالات متقدمة
يمكن أن تؤدي إلى الشلل.

مشاهدة صور الذكريات الجميلة تحسن من أداء دماغ الإنسان



«العربية»: أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن الحنين إلى ذكريات الماضي، من خلال استرجاع ذكريات باستخدام التصوير بالارتين العنقاسي من أوقات مميزة في حياتك، سوف يجد للصحة العقلية للإنسان. وذكرت الدراسة التي نشرتها صحيفة «التغراو» البريطانية والتي أجرتها جامعة ساري جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لإدماغ الإنسان على

«العربية» : أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن الحنين إلى ذكريات الماضي، من خلال استرجاع ذكريات باستخدام التصوير بالارتين العنقاسية عن أوقات مميزة في حياتك، ساهم جدا للصححة العقلية للإنسان. وذكرت الدراسة التي نشرتها صحيفة «التفراغ» البريطانية والتي أجرتها جامعة ساري جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لإدماغ الإنسان على

«العربية»: أظهرت دراسة قام بها باحثون بريطانيون أن الحنين إلى ذكريات الماضي، من خلال استرجاع ذكريات باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي عن أوقات مميزة في حياتك، من أهم هذا النوع من العلاجات العقلية للاكتئاب. وأكدت الدراسة التي نشرتها صحيفة «تلغراف» البريطانية والتي أجرتها جامعة ساري جنوب لندن، أن الحنين إلى الماضي يعطي شحنة إيجابية لدماغ الإنسان على

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام الغذائي في الجسم ببنترينم الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال. يذكر أن الشمس هي المصدر الأول والأصح للفتيامين «د» فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين. كما يمكن تعويض نقص الفيتامين «د» بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسريدن والوتة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوفرة صيدليات.

ويستخدم الجسم فيتامين D للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم.

«24»: يمتلئ البعض أن
لاكتثار من بعض أنواع الأطعمة
الغنية بالبروتينات والعناصر
الغذائية الأساسية يمكن أن
يعود بالنفع على الصحة، إلى
أن بعض الأطعمة تتحول إلى
سوم في حال المداومة على
تناولها بشكل يومي بالرغم من
لوائدها الكبيرة التي تزود بها

ويؤكد الأطباء أن الحمية الغذائية التي تحتوي على نسب متوازنة من العناصر الغذائية في السبيل الأسهل للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض، وتقدم صحيفة ديلي ميل البريطانية، مجموعة من الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على حياة الإنسان في حال تناولها بشكل يومي رغم أنها صحية:

١- الفاصولياء
تعد الفاصولياء من الأغذية
الصحية الغنية بالعديد من
الفيتامينات والمعادن المفيدة
والإنشاف والسكريات همدات
وحضض القولنج، إلى أنها
تحتوي أيضا على نسبة عالية
من «اللاكيتين» وهو بروتين
يمكن أن يسبب الحساسية

للتجارب السريرية على البشر، فإن فيتامين «د» بالتأكيد سوف يصبح دواء للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري.»

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90% من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري،

الدكتور فانغ-شو جيانغ، من
معهد هاري بيركنز للبحوث
الطبية، إن فيتامين «د» يمكن
أن يكون وسيلة فعالة للوقاية
من داء السكري من النوع
الثاني.

وأضاف أن «هناك حاجة إلى مزيد من البحوث، ولكن إذا أثبتنا نفس النتائج في

هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جزءاً فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي.

مستشفيات إنكلترا تتجه لحظر بيع شرائح الشيكولاتة «كبيرة الحجم»



**باحثون : 25 مليون شخص يموتون سنوياً
بسبب نقص «المورفين»**

«الأناضول»: كشفت دراسة دولية حديثة، أن نحو 25 مليون شخص حول العالم، يموتون سنوياً بسبب الألام الحادة التي يمكن تفاديها بتناول مسكنات «الموت».

الدراسة أجرتها في 172 دولة حول العالم، وقادها باحثون في جامعة ماساچوست الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم السبت في دورية (Lancet) الطبية.

وبشارك في الدراسة 35 خبيراً حول العالم قاموا بتحليل الحاجة إلى الرعاية الصحية في 200 دولة، على أساس 20 معياراً يهدد الحياة، أبرزها الإيدز، والسل، والملاريا، والتهانف، واللقاح، والولادة المبكرة، والسعال، وحمى الضنك، وأمراض الرئتين، والكبد، وسوء التغذية، والأمراض العقلية.

واثبتت النتائج أن 25 دولة
بين 172 يقطنها يابس، البحث،
تحصل على المورفين يابى شكل
من الأشكال، فيما تحصل 1.5 دولة
على كمية من هذا المركب لا تكفى
لسد 1 % من احتياجات تسكين
الآلام لديها.

ووجد الباحثون أن الأغلبية
العظمى ممن لا يستطيعون
الوصول على مسكنات للألم
يعيشون في الدول المنخفضة

لعلاج بالمسكنات لأقل من ثلث المرضى الذين يحتاجون إلى هذا النوع من العقاقير.

والموسم دخل، والتي يصلها أقل من 4% من المورفين الذي يتناول عبر الفم حول العالم والبالغ كميته 299 طنًا. وخلفت الدراسة إلى أن 100 دولة تتمكن من تلبية متطلبات

هذا الرقم نحو نصف الوفيات على مستوى العالم سنوياً. وفي عام 2015، كان هناك 35 مليون مريض. بخلاف من ماتوا لنقص المسكنات، لم يتمكنوا من الحصول على «المورفين» لتسكين

الأم مبرحة، بحسب الدراسة، في المقابل، وجد الباحثون أن هناك إساءة استغلال لمسكن الأمم القائم على المرفق في الدول الغنية، خاصة في الولايات المتحدة.

وقال جوليو فريديك قائد فريق البحث، والأساتذ في جامعة ميامي، إن «هذه الفجوة سلاح ذو حدين، عندما تضع في الحسبان عجز الدول الفقيرة عن الوصول إلى المسكنات الرخيصة مقابل ساعة استجابه هذه التهمة منها»

في الدول الغنية، وأشار فريق البحث إلى أن تكلفة سد العجز العالمي في الخورق، البالغ 48.5 مليارات دولار، سيبلغ نحو 145 مليون دولار سنوياً، بشرط أن تنجح فرص متساوية لكافة الدول للحصول على أقل سعر تجزئة في الدول الغنية.

وقال جيم يونج كمب رئيس البنك الدولي، في بيان، إن «ضعف النظم الصحية في الدول الفقيرة هو السبب الرئيسي لحاجة المرضى إلى العلاج بالستكات في المقام الأول».