

10 أطعمة تسيطر على ثورات غضبك



في تخفيف الغضب، كما أن البذر يحسن من عمل خلايا المخ ويعدل المزاج.

شاي الكاموميل

تساقول فنجان من شاي الكاموميل يساعد على تهدئة الجهاز العصبي بشكل عام، نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة والفلافونويدات التي تقوم بدور المهدئات. فلتحرص على تناول شاي الكاموميل يومياً للتهدئة من غصبك.

البطاطس المطبوخة

البطاطس غنية بالكربوهيدرات وفيتامين «B»، وهما يلعبان دوراً أساسياً في تخفيض ضغط الدم والتخفيف من أعراض التوتر، فالبطاطس المطبوخة مفيدة جداً

القهوة

تحتوي القهوة على مجموعة من الناقلات العصبية المرتبطة بتحسين المزاج وتهدئة التوتر. فشرب فنجان من القهوة كفيل بتهدئة غضبك.

الدجاج

يحتوي الدجاج على مصدر من الأمينو أسيد يسمى «تريبتوفان» والذي يلعب دوراً هاماً في تحسين المزاج. كما يحتوي الدجاج على «تيروسين»، والذي يخفف من أعراض الاكتئاب، لذا فإذا شعرت بالغضب، فلتتناول الدجاج.

البذر

يحتوي البذر على فيتامين «E» و«B»، و«ز»، وجميعها تساعد

كم من مرة زاد غضبك إلى درجة أنك لفظت بالفاظ جارحة وأغضبت من حولك؟ بالتأكيد لا يوجد أحد لم يمر بمثل تلك اللحظات، التي لا يستطيع أن يسيطر فيها على غضبه.

الخبراء النفسيون ينصحون بعدة ممارسات لكبح جماح ثورات الغضب والسيطرة عليه، إلا أن هناك بعض الأطعمة التي قد تفي بالغرض، بحسب ما ورد في موقع «بوليسكي» المعني بالشؤون الصحية.

الموز

الموز يحتوي على الدوبامين الذي يحسن من المزاج. كما أنه غني بفيتامينات «A» و«B» و«C» و«B6»، والتي تعزز من صحة

الأصوات الصاخبة تبطئ نشاط الجينات

هل يمكن حقاً أن تتأثر الجينات بالضوضاء، مثل الآن أو غيرها من أعضاء الجسم؟ سؤال ربما تجيب عليه دراسة يابانية جديدة تكشف عن إمكانية حدوث ببطء في نشاط الجينات بسبب الأصوات المرتفعة.

أوضحت دراسة أجراها باحثون من جامعة كيوتو اليابانية إنهم استطاعوا خفض نشاط بعض الجينات باستخدام أصوات مسموعة، وإن هذه الجينات كانت في خلايا ليس لها صلة بأعضاء السمع.

وتضيف الدراسة أن مدى نشاط جين بعينه يتوقف على عوامل خارجية، مثل الحرارة والضوء والضغط، على سبيل المثال. فكلها عوامل لها تأثير على المجموع الوراثي للخلية. كما أن هناك خلايا متخصصة في العين أو الأذن قادرة على إدراك المحفزات الخارجية.

ووجد الباحثون بعد إجراء التجارب على الفئران أنه عندما أصبحت قوة الصوت 94 ديسيبل



تدريب الجهاز المناعي يساعد في التخلص من الحساسية



غالباً ما تظهر أعراض الحساسية على شكل بقور حمراء أو ضيق في النفس أو عيون دامعة. وتعتبر هذه الأعراض إشارة من الجهاز المناعي على أن الجسم ليس على ما يرام.

ويعمل الجهاز المناعي لدى الإنسان على حماية الجسم من الأمراض والسوم والخلايا السرطانية والجسيمات الغريبة، ويعترف على مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات ويحيدها أو يقضي عليها، علاوة على التمييز بين خلايا الجسم السليمة وأنسجته الحيوية وبين الكائنات الغريبة عنه السببة للأمراض. ويعترف عليها ويقاومها بسرعة.

ويقوم الجهاز المناعي لدى بعض الأشخاص بمقاومة أشياء غير ضارة، مثلاً عند حدوث اتصال بين الجسم وجيوب اللقاح أو تناول بعض الأطعمة والمشروبات أو حتى التعرض للغبار والأتربة. فيطلق الجهاز المناعي في مثل هذه الحالات الأجسام المضادة، ما يتسبب في ظهور استجابات تحسسية غير مريحة، وربما خطيرة في بعض الأحيان.

وأوضحت الطبيبة يانا فيتا، رئيس قسم الأمراض الجلدية والتهاسلية بمستشفى هامبورج الجامعي، أن الجسم يعاد على الحساسية في غضون ثلاث إلى خمس سنوات في إطار العلاج الشافي للحدد، ويمكن أن يحدث ذلك مع حساسية حيوب اللقاح أو حساسية سم الحشرات.

وبالنسبة للأطفال فإن عملية تدريب الجهاز المناعي على مسببات الحساسية تبدأ مبكراً، بتغذية الرضع أربعة أشهر بالرضاعة الطبيعية، ثم إدخال الأطعمة للكلمة لحليب الأم بداية من الشهر الخامس.

ونصحت الطبيبة الألمانية بالامتناع عن الطعام الواحد، والمبالغة في حماية الطفل من الجراثيم أيضاً.

السكن قرب الطرق المزدحمة يصيب الطفل بالربو



وجود جزيئات الديزل والنيتروجين في الخلايا البشرية، وارتفاع تركيز المؤشرات الالتهابية داخل الجسم. ويؤثر الهواء الملوث بشكل سلبي على نمو الرئة لدى الأطفال. وهو ما تكون له أضرار كبيرة فيما بعد.

وحسب الخبراء، فإن استبدال السيارات ذات المحركات التي تعمل بالديزل أو البنزين بسيارات تعمل بطاقة صديقة للبيئة، كالكهرباء، ليس كافياً للقضاء على مشكلة غازات العوادم وحماية الأطفال من أضرارها، يضيف موقع «إداعة» وتلفزيون بغاريا».

يُشار إلى أنه في ألمانيا، يعاني حوالي 10% من الأطفال من أمراض الربو، الذي أصبح من بين الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً في صفوف الأطفال. ويكتب خبراء أوروبيون في الوقت الحالي على إجراء دراسة في عدد من الدول الأوروبية لمعرفة مستويات التلوث في كل دولة وأثاره السلبية على صحة الأطفال.

أمراض اللثة الخطيرة تزيد فرص الإصابة بالسرطان



وفي المجمل لم يتوصل الباحثون إلى صلات بين أمراض اللثة وسرطان الثدي والبروستاتا أو أنواع السرطان المرتبط بالدم أو الغدة للغاوية. وتحدثت أمراض اللثة التي تعرف أيضاً بأمراض بواغم الأسنان عندما تصاب الأنسجة المحيطة بالأسنان بعدوى بكتيرية من الفم تسبب التهاباً ارتبط منذ وقت طويل بخطر الإصابة بالسرطان.

ولم تتمكن الدراسة من إثبات أن أمراض اللثة تسبب السرطان، كما أن فحص اللثة حدث قبل التشخيص بالسرطان لذا فإن أي خطأ في تقدير خطورة أمراض اللثة لم يؤدي لإسائة تقدير الصلة بينها وبين السرطان.

اللحوم منخفضة الصوديوم كثيراً ما تحتوي مزيداً من البوتاسيوم

البقالة نتيجة للجهود الصحية لتقليل محتوى الصوديوم في الطعام المصنع.

وأضافت أن مصنعى الطعام يستخدمون لحياتا البوتاسيوم والفوسفور مع الإضافات ليمتدحاً مذاقاً بدلاً عن الصوديوم، لكن كثيراً ما لا تدرج الكميات المستخدمة على الأغلفة.

وقالت دارلينج في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويتز هيلث "ليس واضحاً ما إذا كانت الأطعمة منخفضة الصوديوم آمنة للرضع الذين يعانون مرضاً مزمنياً في الكلى أو من يتعاطون أدوية لضغط الدم".

وأجرى الباحثون تحليلاً كيميائياً شمل 19 منتجاً عادي و19 منتجاً منخفض الصوديوم من الدجاج واللحم من أكبر ثلاث سلاسل للمتاجر في كندا، وفاسوا مقدار البروتين والصوديوم والفوسفور والبوتاسيوم في كل منتج.

قال باحثون إن من يرغبون في تجنب تناول البوتاسيوم ضمن أنظمتهم الغذائية بسبب مرض الكلى أو مشاكل صحية أخرى عليهم الابتعاد تماماً عن شطائر اللحوم منخفضة الصوديوم.

وعلم النظم الغذائية أن فريق الدراسة الكندي وجد أن الدجاج واللحوم المصنعة منخفضة الصوديوم تحتوي على قدر أكبر من البوتاسيوم بنسبة 44 في المئة في المتوسط مقارنة بالدجاج واللحم العادي.

وقال الفريق إن ذلك يرجع إلى حد كبير للإضافات المحذورة على البوتاسيوم في المنتجات منخفضة الصوديوم.

وقالت بولين دارلينج من جامعة أوتاوا وكبيرة الباحثين في الدراسة "تظهر أبحاثنا معجاة قليلة الصوديوم على نحو متزايد على أرفف محلات