



ماذا يحدث لجسمك إذا توقفت عن تناول اللحوم الحمراء؟



ماذا يحدث للجسم في حالة الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة طويلة؟ سؤال أجاب عليه الخبراء والمتخصصون في مجال التغذية في أمريكا بموقع «ريدز دايجيست»، مؤكدين على أنه كلما انخفضت نسبة اللحوم الحمراء في الجسم، كلما أصبح الإنسان أكثر شعوراً بالصحة والنشاط. ومن أبرز الفوائد التي عدها المختصون وفقاً لما ذكره الموقع الأمريكي:

فقدان الوزن
تحتوي اللحوم الحمراء على سعرات حرارية عالية، لذلك فإن التوقف عن تناولها يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن. هذا ما أكدته سالي وارن - طبيبة علم النانوتكنولوجيا التقليدي بأمريكا. وتضيف أنه من الممكن استبدال اللحوم الحمراء بأي بروتين آخر يكون أخف في السعرات الحرارية وأسهل في الهضم. فالأسماك والدجاج والبقوليات هي بدائل جيدة ومنخفضة السعرات الحرارية.

أحماض أقل
لكي تكون أجسادنا صحية، نحتاج إلى توازن جيد في درجة الحموضة، ولكن الكثير من الأطعمة الحبيبة تحتوي على نسبة كبيرة من تلك الأحماض، بما في ذلك اللحوم الحمراء. وتوضح وارن أن «تناول اللحوم الحمراء جنباً إلى جنب مع الطحين الأبيض

والهوية والمشروبات الغازية ينتج نسبة حمضية عالية في الجسم، بالإضافة إلى ذلك فإن الحموضة العالية تخلق بيئة مثالية للبعض إضافة للإجهاد واضطرابات النوم وضعف المناعة.

يقلل مع الأطعمة الأخرى. ويصاب الكثيرون بالإمساك والانتفاخ وآلام البطن عقب تناول اللحم نتيجة لإصابتهم بعسر الهضم، لذا فإن التوقف عن تناول اللحوم الحمراء والانتفاخ من الأسباب يؤدي لارتفاع المعدة، فقد وجدت دراسة نشرت عام 2014 في مجلة «نيوتريشن» أن معدلات انخفاض التهاب

المعدة والقولون كانت أقل بنسبة كبيرة في النباتيين ممن يتناولون اللحوم، والبدائل من البروتين بالإضافة إلى الألياف من الخضروات والفواكه تساهم في التخلص من تلك الأعراض المزعجة.

تحسن البشرة
الامتناع عن اللحوم الحمراء أيضاً يؤدي إلى تحسن في حالة البشرة من السرطان.

هكذا يتجنب موظفو العمل المكتبي آلام الظهر



حذرت اختصاصية الطب المهني نانالي لوتسمان من أن الجلوس لمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يهدد موظفي المكتب بآلام الظهر ومؤخرة العنق. ولتجنب ذلك، تنصح الطبيبة الألمانية موظفي العمل المكتبي بدمج الأنشطة الحركية خلال يوم العمل، كإجراء المكالمات الهاتفية وقولها ووضع الطاولة بعيداً عن المكتب من أجل الذهاب إليها لإحضار الأوراق المطلوبة. كما يمكن أيضاً صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد وممارسة تمارين الإطالة والسير حول المبنى في وقت الراحة.

ومن المهم أيضاً استخدام أثاث مكتبي يوفر ميزة «الجلوس الديناميكي»، أي أثاث يتيح إمكانية ضبط الارتفاع ومساند الأذرع والظهر، وذلك من أجل تغيير وضعية الجلوس بشكل متكرر وتجنب الإجهاد المستمر الناتج عن تصلب وضعية الجلوس.

السكري يعجل من بلوغ المرأة «سن اليأس»



قالت البروفيسورة بيترا شوم-دريجر إن داء السكري يُعجل بانقطاع الطمث، حيث تصل مريضات السكري إلى هذه المرحلة الحرجة من العمر المعروفة «بسن اليأس» مبكراً مقارنة ببقرائنهن، اللواتي لا يعانين من السكري.

وأوضحت عضو الجمعية الألمانية للسكري أن مخزون البويضات ينضب لدى المريضات بشكل أسرع، مشيرة إلى أنه مع عجز المبايض عادة ما يتدهور هرمون «الاستروجين» بشدة، مما يؤثر بالسلب على امتصاص الأنسولين، وهو ما يسفر عن تقلبات مفاجئة في مستوى السكر بالدم، حتى لدى المريضات اللواتي يكون مستوى السكر لديهن مضبوطاً.

وبالإضافة إلى ذلك، يرتفع لدى مريضات السكري في مرحلة انقطاع الطمث خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة ببقرائنهن، اللواتي لا يعانين من السكري. ولتجنب هذه المخاطر، تنصح البروفيسورة الألمانية مريضات السكري باستشارة طبيب أمراض نساء بصفة دورية، مشددة على أهمية ضبط مستوى السكر بالدم دائماً قدر المستطاع والحفاظ على وزن الجسم الصحي، وذلك من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية واتباع نظام غذائي صحي يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه قليلة السكر والابتعاد عن الدهون والحلويات.

ما سبب بحة الصوت في الشتاء؟



بها ماء في الغرفة، كما ينبغي ترطيب الغشاء المخاطي للفم من خلال شرب السوائل بكثرة بمعدل لا يقل عن لترين إلى ثلاثة لترات. كما ينبغي التنفس من الأنف وليس من الفم أثناء التواجد بالخارج. كي يتم فترة الهواء وتنظيفه وتدفئته أيضاً، بالإضافة إلى ارتداء شال حول العنق لضمان سريان الدم بشكل جيد في منطقة الحلق وتجنب الشد، ومن المهم أيضاً «إحماء» عضلات الحنجرة والأحبال الصوتية من خلال «الدندنة» مع أغنية في المزاج.

تعد بحة الصوت من الأعراض الشائعة خلال فصل الشتاء. فما السبب في ذلك؟ وكيف يمكن مواجهتها؟
ولإجابة على هذا السؤال، قالت اختصاصية التخاطب زامينا فالكتر إن بحة الصوت في الشتاء ترجع في الغالب إلى اختلاف درجات الحرارة الناتج عن الهواء البارد في الخارج وهواء التدفئة الجاف في الداخل، مما يسبب في جفاف الغشاء المخاطي للفم والحلق. ويمكن مواجهة ذلك باستخدام مرطبات الهواء، كتعليق مناشف رطبة أو وضع أوعية

ما الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» غير الجزر؟



عصير الجزر على 686 بالمائة من الاحتياجات اليومية من فيتامين «أ»، ويمكن الحصول على كمية جيدة من الفيتامين من البطاطا الحلوة، والسيباخ، والبطيخ الأحمر والبروكلي. وتحتوي الخضروات التالية على نسبة أقل من فيتامين «أ»:

الفواكه
لا تعتبر الفواكه من أفضل مصادر فيتامين «أ» الغذائية، لكن يوفر الكوب الواحد من الشمشام 110 بالمائة من احتياجات الإنسان اليومية من الفيتامين، ويوجد أيضاً في البابايا والشمش والمانجو والبرقوق والخوخ (البرقوق).

إضافة الفيتامين للحليب خالي الدسم أيضاً الذي يوفر الكوب منه 5 بالمائة من الاحتياجات اليومية من الفيتامين. ويحتوي كل 28 غراماً من اللبن على 6 بالمائة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين «أ».

يعتبر الكبد البقري وكبد الدجاج من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين «أ»، فالخضار الواحدة من الكبد البقري (28 غراماً) توفر 545 بالمائة من الاحتياجات اليومية للجسم من فيتامين «أ»، بينما توفر الكمية نفسها من كبد الدجاج 345 بالمائة من احتياجات الأنسان اليومية من الفيتامين. ويوجد أيضاً في البابايا والشمش والمانجو والبرقوق والخوخ (البرقوق).

فيتامين «أ» من الفيتامينات الأساسية لوظائف حيوية في الجسم، ويحتاج الإنسان منه ما بين 300 و900 وحدة دولية، وفقاً للسن والوزن، ويعتقد كثيرون أن الجزر هو المصدر الغذائي الرئيسي لهذا الفيتامين الهام، وأن السور الأساسي للفيتامين هو قوة الإصرار، وعلى الرغم من صحة ذلك إلا أن الفيتامين يلعب أدواراً عديدة في وظائف السمع، وفي قوة المناعة. بينما يمكن الحصول على الفيتامين من أطعمة عديدة، أهمها:

الحليب
يوجد فيتامين «أ» في دهون الحليب، لذلك يمكن الحصول عليه من الأجبان، والحليب الدسم واللبن (الزبادي)، كما تتم

لن يقلل ضررها.. هذا ما تسببه سيجارة واحدة باليوم لقلبك!

أكيدة.
وحلل البحث الحالي 141 دراسة مقيماً الخطر مع تدخين سيجارة واحدة أو خمس سجائر أو عشرين. وتبين للباحثين أن الرجل الذي يدخن سيجارة واحدة يواجه 46% من الخطر الإضافي للإصابة بأمراض قلبية مرتبطة بالتدخين مقارنة مع رجل يدخن علبة كاملة، وهو أعلى بكثير من المتوقع، أما بالنسبة للنساء فإن الخطر نسبتته 41%.

ولأسباب لم تتضح بالكامل فإن الخطر على النساء أقل وكان على التوالي 31 و34%.

وقال هاتشو «لا يكون الأمر عادياً إلى مزيج من الفوارق البيولوجية وفي نمط الحياة».

وعلى المدى الطويل يؤدي التدخين عموماً إلى تقصير متوسط العمر المتوقع بـ12 إلى 25 سنة.

سيجارة واحدة لا تحمل خطراً كبيراً وعلى المدى الطويل، وكتب في رسالة إلكترونية «من العظيم أن نحاول المدخنون تخفيض استهلاكهم للسجائر ويجب تشجيعهم على ذلك، لكن ليحصلوا على أكبر الفوائد على صعيد الأمراض القلبية الوعائية عليهم أن يقلعوا كلياً عن ذلك».

ونشرت النتائج في المجلة الطبية «بي إم جاي»، ويسود التدخين بجهالاً 7 ملايين شخص في العالم سنوياً، بحسب أرقام منظمة الصحة العالمية.

ويكون مليونان من هذه الوفيات عائداً إلى أمراض قلبية وعائية، ولأسبما في الشريان التاجي، وإلى جلطات. وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن تدخين سيجارة قليلة في اليوم يؤدي إلى خطر أعلى مما كان يعتقد في أمراض القلب إلا أن نتائجها لم تكن

اقتبهرت دراسة واسعة وأربعة الخطائق نشرت نتائجها أن سيجارة واحدة في اليوم قليلة بأن تعرض الشخص لخطر الإصابة بـ أزمة قلبية يعادل نصف الخطر الناتج عن تدخين علبة من 20 سيجارة. وقال المعهد الرئيسي للبحث الذي حلل 141 دراسة سابقة أن هاتشو من جامعة يونيغستي لندن «لو كان الشخص يدخن سيجارة واحدة بدلاً من 20 في اليوم لظن أن الخطر ينخفض بنسبة 1 إلى عشرين أو 5% بالمائة»، لكن الحال ليس كذلك.

وأوضح «لا يكون الوضع كذلك على صعيد سرطان الرئة إلا أنه غير صحيح بالنسبة للأزمات القلبية والجلطات، حيث إن سيجارة واحدة تشكل 50% من خطر علبة كاملة في اليوم».

وأضاف «ينبغي ألا يتوهم المدخنون بأن عدداً أقل من السجائر في اليوم أو حتى