

6 وجبات خفيفة يمكنك تناولها قبل النوم



«24»: ينصح الأطباء بتجنب تناول الطعام قبل التوجه إلى النوم، لمنح الجسم فرصة لهضم الأطعمة التي تم تناولها خلال النهار. لكن البعض يشعرون بالجوع الشديد، ويضطرون إلى تناول بعض الأطعمة الوجبات، يمكن أن تكون مضرّة بالصحة، أو تتسبب في زيادة الوزن لذلك يقدم موقع إيت ديلي، مجموعة من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها قبل النوم:

- 1 - زبدة الفول السوداني واللوز
- 2 - البوشار مع زيت الزيتون والملح
- 3 - الأجبان والبسكويت
- 4 - شطائر لحم الخبش
- 5 - البيض المخفوق
- 6 - اللبن الزبادي

يمكن تناول الفول السوداني مع اللوز، وهي واحدة من أفضل الوجبات الخفيفة قبل النوم، فهي غنية بالبروتينات، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيزيوم، وهما من المعادن الهامة لنمو وعمل العضلات.

من المفيد تناول بضع حفنات من البوشار قبل النوم، فهو يلبي الرغبة بوجبة خفيفة تخفف الشعور بالجوع، دون الحاجة إلى تناول الدهون غير الضرورية.

خبير آخر يبي الشعور بالجوع قبل النوم، حيث يمكن تناول الفول السوداني مع قطع البسكويت المصنوعة من الحبوب الكاملة، وتزويد الجسم بحاجته من الكربوهيدرات والبروتين.

يقول الخبراء، إن اللحوم البيضاء مثل لحم الخبش والدجاج، تعد خياراً ليليًا جيدًا، لأنها تهضم بشكل بطيء، ولها إفرازات منخفضة من الإنسولين، لذلك يمكنك تناول شطيرة لحم الخبش أو الدجاج قبل النوم.

للتنحّص من الشعور بالجوع، البيض المخفوق دقات معدودة، لكن معدتك ستشكر على ذلك، حيث يحتوي البيض على كربوهيدرات معقدة وبروتينات وكليلا من الكالسيوم.

يمكن تناول اللبن من اللبن، ويمكن تناول الفول السوداني مع اللوز، وهي واحدة من أفضل الوجبات الخفيفة قبل النوم، فهي غنية بالبروتينات، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيزيوم، وهما من المعادن الهامة لنمو وعمل العضلات.

من المفيد تناول بضع حفنات من البوشار قبل النوم، فهو يلبي الرغبة بوجبة خفيفة تخفف الشعور بالجوع، دون الحاجة إلى تناول الدهون غير الضرورية.

خبير آخر يبي الشعور بالجوع قبل النوم، حيث يمكن تناول الفول السوداني مع قطع البسكويت المصنوعة من الحبوب الكاملة، وتزويد الجسم بحاجته من الكربوهيدرات والبروتين.

يقول الخبراء، إن اللحوم البيضاء مثل لحم الخبش والدجاج، تعد خياراً ليليًا جيدًا، لأنها تهضم بشكل بطيء، ولها إفرازات منخفضة من الإنسولين، لذلك يمكنك تناول شطيرة لحم الخبش أو الدجاج قبل النوم.

للتنحّص من الشعور بالجوع، البيض المخفوق دقات معدودة، لكن معدتك ستشكر على ذلك، حيث يحتوي البيض على كربوهيدرات معقدة وبروتينات وكليلا من الكالسيوم.

يمكن تناول اللبن من اللبن، ويمكن تناول الفول السوداني مع اللوز، وهي واحدة من أفضل الوجبات الخفيفة قبل النوم، فهي غنية بالبروتينات، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيزيوم، وهما من المعادن الهامة لنمو وعمل العضلات.

من المفيد تناول بضع حفنات من البوشار قبل النوم، فهو يلبي الرغبة بوجبة خفيفة تخفف الشعور بالجوع، دون الحاجة إلى تناول الدهون غير الضرورية.

ما هي أسباب متاعب المثانة؟



«الجزيرة نت»: تشير دراسة كورية جديدة إلى أن الرجال في منتصف العمر –الذين يجلسون أغلب أوقات اليوم ولا يمارسون أي نشاط رياضي– تزيد لديهم احتمالات الإصابة بمشكلات في المثانة وعجى البول مقارنة بمن يجلسون لفترات أقل.

وفحص الباحثون مبيانات 69795 رجلاً متوسط أعمارهم 40 عاماً، ولم يعانون من قبل من أمراض في المثانة، وأنجب كل الرجال عن أسئلة في استبيان عن معدلات نشاطهم ووقت الجلوس وشدة معاناتهم من أعراض مثل سلس البول وصعوبة تفرغ المثانة والحاجة الملحة للتبول واضطرابات النوم بسبب الحاجة للتبول.

وقالت الدراسة –التي نشرت في دورية «بي.جيه.يو إنترناشونال» بعد فترة متابعة بلغت في المتوسط 2.6 عام– إن 9217 رجلاً أصيبوا بأعراض في الجزء السفلي من مجرى البول.

ومقارنة بالذين لا يمارسون أي أنشطة، قلت احتمالات إصابة من يقومون حتى بالقليل من النشاط الرياضي بذلك الأعراض بنسبة 6%، بينما قلت لدى من يقومون بالكثير من التمارين الرياضية بنسبة 7%.

ومقارنة بمن يقضون أقل من خمس ساعات في اليوم جالساً، زادت احتمالات إصابة من يقضون عشر

ساعات على الأقل في الجلوس بمشكلات في المثانة بنسبة 15%، في حين زادت الاحتمالات بنسبة 8% لدى من يجلسون فترات تتراوح بين خمس وتسع ساعات يومياً.

وقال كبير الباحثين د. سينجيو ريو من كلية طب جامعة سونجكيونكان في سول «هذا يشير إلى أن تقليل الفترات التي يقضيها الرجل جالساً وتعزيز النشاط الجسدي مهمان في منع الأعراض التي تصيب الجزء السفلي من مجرى البول».

وأضاف ريو «يعتبر الجلوس فترات طويلة عامل خطر جديداً قد يسبب الإصابة بأمراض مزمنة».

وقلعت الصلة بين عدم النشاط ومشكلات المثانة قائمة حتى بعد أن أخذ الباحثون في الحسبان عوامل خطر أخرى يمكنها أن تتسبب بمفردها مشكلات في المثانة، مثل السمنة والإصابة بالسكري، لكن الباحثين يشيرون إلى أن الدراسة لم تفرق في الاستبيان بين أنواع الجلوس المختلفة مثل مشاهدة التلفزيون أو العمل أو ركوب وسائل المواصلات، مما حد من نتائجها.

وحد عامل آخر من جدوى الدراسة، وهو أن بعض المشاركين فيها تجاوزت أعمارهم 65 عاماً، وتزيد احتمالات الإصابة بمشكلات في المثانة بنسبة كبيرة مع تقدم العمر.

دراسة: عقار مضاد للالتهابات يقلل عودة الأورام

بعد جراحات سرطان الثدي



«الأناتول»: أفادت دراسة أمريكية حديثة، أن عقاراً مضاداً للالتهابات ومسكن للألام، يقلل عودة الأورام لدى مريضات سرطان الثدي، بعد جراحة إزالة الأورام السرطانية.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد «وايتهد» للأبحاث الطبية الحيوية في كامبريدج بولاية ماساتشوستس الأمريكية، ونشروا نتائجها أول أمس، في دورية (Science Translational Medicine) العلمية.

وأوضح الباحثون أن بعض المريضات اللاتي يخضعن لعمليات جراحية لإزالة أورام الثدي، يبقى الخطر لديهن قائماً لعودة الأورام مرة أخرى، لأسباب لا تزال غير واضحة بصورة كاملة حتى الآن.

وفي محاولة للحد من تكرار عودة الأورام السرطانية، أجرى فريق البحث دراسة لاختبار فاعلية عقار «ميلوكسيكام»

(meloxicam) الذي ينتمي إلى مجموعة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، حيث يكافح الالتهاب ويخفف الألم والتورم.

ولرصد التوقيت الذي تحدث فيه الانتكاسة لدى مريضات سرطان الثدي، راقب الفريق 327 امرأة خضعن لعملية استئصال الثدي لإزالة الأورام السرطانية.

ووجد الفريق أن نروة الانتكاسات تحدث عند الشهر 12 إلى 18 بعد الجراحة،

ووجدوا أيضاً أن عدد قليل من المريضات اللاتي تناولن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لتسكين الألم حدثت لديهن انتكاسة بعد الجراحة.

وقال الدكتور كوردان

كرول، قائد فريق البحث إن «الجراحة ضرورية لعلاج الكثير من الأورام، وخاصة سرطان الثدي، ولكن هناك بعض الآثار الجانبية للجراحة، مثلما توجد آثار جانبية لأي علاج وهي معاودة الأورام مرة أخرى».

وأضاف إن «الفقران التي تم علاجها بعقار «ميلوكسيكام» ظهرت لديها أورام انتقالية أصغر حجماً من نظرائها التي لم تتلقى مضادات الالتهاب غير الستيرويدية».

ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

وذكرت الوكالة أنه يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.

«سكاي نيوز»: قال علماء إن البشر في العقد الثامن من العمر، يواجهون تطویر خلايا جديدة في منطقة من المخ، مسؤولة عن صنع ذكريات جديدة واستكشاف بيئات جديدة.

وقالت سورا بولديني من جامعة كولومبيا في مدينة نيويورك روبرت هيلث، عبر البريد الإلكتروني «نلقي هذه الخلايا الجديدة في المخ على قدرتنا لصنع ذكريات جديدة، وكذلك التعلم والتكيف مع بيئة كما أنها مهمة للاستجابة الوجدانية».

وأضافت: «وقد تكون هذه الخلايا العصبية مهمة لقدرة على نقل المعلومات المعقدة إلى أجيال المستقبل ومواصلة سلوكنا الذي تحكمه العواطف إلى جانب الدمج بين الذكريات المعقدة والمعلومات».

ودرس فريق بولديني، المخ لدى 28 رجلاً وامرأة، وطفلاً، تتراوح أعمارهم بين 14 و79 عاماً، وتوفوا لأسباب لا علاقة لها بالدماغ. وركز الباحثون على جزء من منطقة الحصين (قنر آمون) يعتقد أنه يلعب دوراً في الذاكرة والتعلم.

لماذا نبصر في هذه الأوقات بشكل أفضل؟



«العربية»: أكدت دراسة حديثة، أن قوة البصر لدى البشر تختلف خلال فترات اليوم، حيث تصبح العين حادة البصر في أول ظلمة الليل بعد الغروب «العسق» وفي «الفجر»، وفق ما ذكرته صحيفة «ديلي ميل».

واكتشف علماء الأعصاب في جامعة جوتة في فرانكفورت، أن الدماغ البشري يستعد للفجر والعسق بإغلاق نشاط الراحة في القشرة البصرية في هذه الأوقات، حتى يتمكن من معالجة الإشارات الضعيفة من الجسم ذي

الإضاءة الخافتة، بشكل أفضل.

ووجد علماء الأعصاب أن المشاركين في الدراسة كانوا قادرين على رؤية الهدف الذي كان يصدر ضوءاً خافتاً على خلفية سوداء، بشكل أفضل عند الفجر وليلاً عند العسق.

وأشارت الدراسة إلى أن نظامنا البصري تكيف بشكل مثالي مع ظروف الإضاءة خلال النهار والليل، وبذلك يسمح التطور الحاصل في الدماغ بالتنبؤ بهذه الفترات الزمنية وإعداد نظام الرؤية خلال الأوقات التي تتدهور فيها جودة

المخ «ينتج» خلايا الذاكرة خلال العقد الثامن من العمر



وغيرهما من الوظائف المهمة.

وتبين أن مخ الأكبر سناً، بين المشاركين في الدراسة، الدكتور كريستيان كيل، من مركز تصوير الدماغ بجامعة جوتة: «قد تكون القيادة عند العسق والفجر أسهل مما نعتقد لأن الدماغ لديه آلية لتغيير نظرتنا للضوء، وهذا ما ساعد البشر القدامى على البقاء على قيد الحياة من خلال إدراك خطر الحيوانات المفترسة».

وتشير الدراسة إلى أن الدماغ أيضاً يعمل على تعديل منطقة السمع مما يحسن هذه الحاسة في هذه الأوقات أيضاً.

لكن تراجعاً طرأ، على قدرة الخلايا العصبية الناضجة، على تغيير وظيفتها، وهي خاصية تعرف باسم المرونة العصبية مع التقدم في العمر. والمرونة العصبية، هي ما يسمح للأعصاب في المخ بتعويض الجسم، في حالات الإصابة والمرض والاستجابة للمتغيرات.

وبعد أن اطلعت، الدكتورة شيخة جودوين، من جامعة مينيسوتا، في مدينة مينابوليس، على أحدث الأبحاث في مجال الخلايا العصبية، قدمت تصانح عملية في رسالة بالبريد الإلكتروني لروبيرت هيلث، قالت فيها: «استمعوا في فعل أفضل ما بوسعكم. تناولوا الطعام الصحي وتاموا جيداً ومارسوا الرياضة... ولا تنسوا أن تكونوا سعداء».