



السكري والسرطان خطر على جيل الشباب أكثر من آبائهم!



الطبيعية، لأنه يحتوي على فيتامينات A و C والجلوتاثيون المضادة للأكسدة.

التوم يمكن أن يساعد التوم الخام في التغلب على الالتهابات الجلدية بفضل قدرتها على مقاومة البكتيريا والفطريات والحصول على الفوائد، يجب عليك استخدام التوم المطازج وليس مسحوق التوم المصنع، كما تساعد الكمثرى الغذائية من التوم على خفض الكوليسترول.

حساء الدجاج يتوافر به مادة كيميائية تسمى كارنوزين وتحمي الجسم من فيروس الأنفلونزا.

عصير الرمان استخدمه المصريون القدماء لعلاج الأمراض الحديثة. كما ركزت معظم الأبحاث الحديثة على أهمية مستخلصات الرمان، التي ثبت أنها تقضي على البكتيريا الضارة وعدة أنواع من الفطريات، بما في ذلك فيروس الأنفلونزا.

التنجيل ربما تحب تناول التنجيل للحصول على مذاق حار في وجباتك، أو تشربه ممزوجة في الشاي. يمكن للتنجيل أن يخفف من حالات الغثيان والقيء. وهو أيضا مصدر جيد لحضرات الأكسدة.

الشباب الذي تتوفر له عوامل رعاية صحية أفضل من الأجيال الأسبق. واعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية للفرد شخص شاركوا في استطلاع عن أحوالهم النفسية والعاطفية وتطور فهم الاجتماعية والمادية. ولفت الباحثون الانتباه إلى أن نسبة الشكوى من القلق الوظيفي وزيادة مستويات الضغط والتوتر بلغت 80 بالمئة بين المشاركين في الدراسة.

من عمرهم. أجرى الدراسة فريق بحثي من بريتش شاربتي هيلث فاؤندينشن. ووجد أن جيل الألفية لديهم تراجع في بعض الجوانب الصحية الأساسية على الرغم من أن معدلات التدخين وتعاطي الكحول بينهم أقل. وربط الباحثون بين ارتفاع مستويات التوتر والضعف والقلق نتيجة عدم الأمان الوظيفي وبين زيادة مستويات الضغط والتوتر بلغت 80 بالمئة بين المشاركين في الدراسة.

«24» : قالت نتائج دراسة بريطانية إن أبناء جيل الألفية الذين ولدوا بين عامي 1980 و2000 لديهم أعلى درجة من مخاطر الإصابة بأمراض السكري والسرطان والقلب مقارنة بأبائهم والأجيال الأسبق. وسلطت الدراسة الضوء على التقارير الطبية المتواترة التي تفيد بزيادة عدد من هم في دائرة خطر الإصابة بهذه الأمراض المزمنة على الرغم أنهم في العشرينات والثلاثينات

البطاطا الحلوة تحتوي البطاطا الحلوة على بيتا كاروتين، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A. ويقضي على الشوارد الحرة الضارة، بما يساعد على تعزيز نظام المناعة، ويقلل من سرعة مرحلة الشيخوخة.

البروكلي هو أساس تعزيز المناعة



إصلاح الحمض النووي، كما تتميز بالألياف ومضادات الأكسدة وفيتامين C.

الشاي يتوافر في الشاي، بكل الوان، السوليفينول، والديفلافونويدس، التي تقاوم الأمراض، وهي مواد مضادة للأكسدة وتقضي على الشوارد الحرة التي تضر خلايا الجسم.

البرد، كما أن الزبادي يمد الجسم بفيتامين D، الذي يدعم الجهاز المناعي ويعزز القدرة على مقاومة الإصابة ب نزلات البرد.

السيانج ستجد الكثير من العناصر الغذائية في هذه الوجبة السوبر، ويأتي على رأسها حمض الفوليك، والذي يساعد الجسم على صنع خلايا جديدة.

البرد، كما أن الزبادي يمد الجسم بفيتامين D، الذي يدعم الجهاز المناعي ويعزز القدرة على مقاومة الإصابة ب نزلات البرد.

السيانج ستجد الكثير من العناصر الغذائية في هذه الوجبة السوبر، ويأتي على رأسها حمض الفوليك، والذي يساعد الجسم على صنع خلايا جديدة.

«العربية» : يمكن تعزيز المناعة الطبيعية لجسم الإنسان بطرق طبيعية عن طريق تناول أنواع معينة من الأغذية، بحسب موقع WebMD.

الفطر يغذي الفطر (المشروم) جسم الإنسان بمعدن السيلينيوم وفيتامينات B2 وB3.

الحار يحتوي على الزنك، والذي يبدو أن لديه القدرة على مكافحة الفيروسات. وربما تمنع تلك القدرة من أن الزنك يساعد في إتشاء وتنشيط خلايا الدم البيضاء المشاركة في الاستجابة المناعية. كما أنه يساعد في الشفاء من الجروح.

البطيخ يتوافر فيه الكثير من مضادات أكسدة تسمى الجلوتاثيون، والتي تقوي جهاز المناعة، وبالتالي تساعد في مقاومة العدوى. وللحصول على فائدة أكثر من الجلوتاثيون في البطيخ، عليك تناول الجزء الأحمر قرب القشرة.

جنين القمح إنه الجزء من بذرة القمح التي تغذي نبتة القمح الصغيرة، وهي غنية بالزنك ومضادات الأكسدة وفيتامين B والألياف والبروتين وبعض الدهون الصحية. الزبادي منخفض الدم يساعد البروبيوتيك، الموجود في الزبادي، والمنتجات المخمرة الأخرى، على تخفيف حدة نزلات

حمامنا .. عش حقيقي للميكروبات



الأسبوع على الأقل أو نتقعه في وعاء من الماء الساخن والصابون لمدة 20 دقيقة قبل شطفه. تبدو بطة الحمام شيئاً لطيفاً، لكن معرفة ما تحمل هذه اللعبة من الداخل تغير هذه النظرة، حيث يقول باحثون سويسريون في دراسة حديثة إن هذه البطات المائية لا تنتفخ فقط في مياه الحمام القذرة، بل إنها تمثل مصدر غذاء للميكروبات.

وسبب ذلك هو مادة اللطاط التي غالبا ما تكون ذات نوعية سيئة للغاية، وتطلق كميات كبيرة من الكريون العضوي.

أما ليفة الحمام -التي تحول صابون الاستحمام إلى رغوة وتحفز الدورة الدموية وتجعل بشرتنا أكثر نعومة- لا تخلو من البكتيريا والعفن ما لم نتخلص منه، إذ يجب علينا شطفها وتركها تجف واستبدالها كل ثلاثة أو أربعة أسابيع.

بدافع الكسل ربما، قد نترك سلة الملابس مغلقة دون أن نجف لبوم كامل، مما يجعلها عشا للفطريات. لذلك علينا أن نفكر في عدم جعلها طويلة جدا، وأن تكون مشدودة لنجف.

«الجزيرة نت» : عادة ما نحرص على ثقافة أشيائنا وممتلكاتنا الشخصية لكنها قد لا تخلو من البكتيريا، وربما لا يتخيل لنا أن حمامنا عش حقيقي للميكروبات التي تجد في فرشاة الأسنان وبطة الحمام وسلة الملابس وغيرها مكانا لها.

هذا ما تكشف عنه صحيفة «لوبايريزيان» مشيرة إلى أن الميكروبات قد لا تكون دوماً حيث نعتقد، فمثلا فرشاة الأسنان تحمل 100 مليون نوع من البكتيريا، لذلك لا مفر من التفكير في استبدالها بانتظام.

فهذه الأشياء التي من المفترض أن تمثل سببا لرحتنا وتغير العناية لنا تحولت إلى ناقل للبكتيريا، وبمقابلة «نابول صغيرة للميكروبات» وقدمت الصحيفة الفرنسية قائمة بهذه الأشياء، إلا أنها أشارت إلى كونها ليست شاملة.

يعتبر كوب مضمضة الأسنان مكانا مثاليا لوجود البكتيريا مثل السالمونيلا، فكونه ينتمي للجميع فقد لا يهتم أي أحد في البيت بغسله، لذلك يجب ألا نهمل ذلك ونضعه في غسالة المصون مرة واحدة في

العزوبية تخفي خطراً مميتاً!



«روسيا اليوم» : كشفت دراسة حديثة أجراها علماء من جامعة كيبي البريطانية أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو الموت بسببها بنسبة 40% مقارنة بغيرهم من العزاب. كما أظهرت الدراسة أيضا أنهم أقل عرضة بمعدل النصف للموت جراء السكتة الدماغية.

ويعتقد العلماء أن وجود «شخص مهم» يجعل الناس أقل عرضة للإصابة بأمراض أمراض القلب والسكتات الدماغية وتناول الأدوية في وقت مبكر من العمر. ويقول الباحثون إن النتائج مهمة للغاية لدرجة أنه يجب اعتبار الحالة الاجتماعية للمريض بمثابة عامل خطر، تماما مثل ضغط الدم أو التدخين.

ونظر الباحثون في بيانات دراسات أجريت على مليوني مريض في جميع أنحاء العالم تتراوح أعمارهم بين 42 و77

القلب والأوعية الدموية. وأظهر تحليل البيانات أن الطلاق يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى الرجال والنساء بنسبة 35%.

كما أن الأرملة والعزاب كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية بنسبة 16%، وفقا للدراسة التي نشرت في مجلة «Heart»، أما المصابون منهم بنوبة قلبية فمن المرجح أن يموتوا بنسبة 42% مقارنة بأولئك الذين لم يتزوجوا قط.

وقال استاذ طب القلب في جامعة كيبي ومستشار أمراض القلب في مستشفى رويال ستوك، ماماس ماماس، إن «الزواج يجعل الناس أكثر ميلا لطالب المساعدة الطبية»، وأضاف قائلا: «نعلم أن المرضى أكثر ميلا للالتزام بالأدوية إذا كانوا متزوجين، واعتقد أن هذا مرتبط بالدعم الزوجي لتذكيرهم بالحاجة إلى أخذ الأدوية».

أو المطلقين أو الأرملة كانوا أكثر عرضة بنسبة 42% للإصابة بأمراض

بالمقارنة مع الأشخاص الذين تزوجوا، فإن أولئك الذين لم يتزوجوا قط،

عاما، في الفترة ما بين 1963 و2015.

ووجد الباحثون أنه

«الصحة العالمية»: إدمان ألعاب الفيديو مساو للمخدرات



الاهتمامات والشغلات اليومية الأخرى، وبالتالي مواصلة اللعب بما لا يراعي الداعيات الضارة». وللقول إن شخصا ما عصاب بهذا المرض، ينبغي أن يكون إدمانه على اللعب قد أضر بانشطته الشخصية والعائلية والاجتماعية والثقافية والعملية، وأن يكون هذا الأمر تواصل على ما لا يقل عن 12 شهرا.

الصحة العالمية، شكار ساكينا: «بعد استشارة خبراء في العالم كله (...) رأينا أن هذا الاضطراب يمكن أن يضاف إلى القائمة». وبحسب المنظمة، فإن هذا الاضطراب «يصل بممارسة ألعاب الفيديو أو الألعاب الرقمية بشكل يفقد معه اللاعب السيطرة، وتحلل اللعبة أولوية متزايدة لديه متفوقة على

«العربية»: صنفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على ألعاب الفيديو كمرض، تماما مثل الإدمان على المخدرات والميسر، بحسب ما أعلن مسؤول فيها. وأدرجت «اضطرابات ألعاب الفيديو» في النسخة الحادية عشرة للتصنيف العالمي للأمراض. وقال مدير قسم الصحة النفسية والإدمان في منظمة