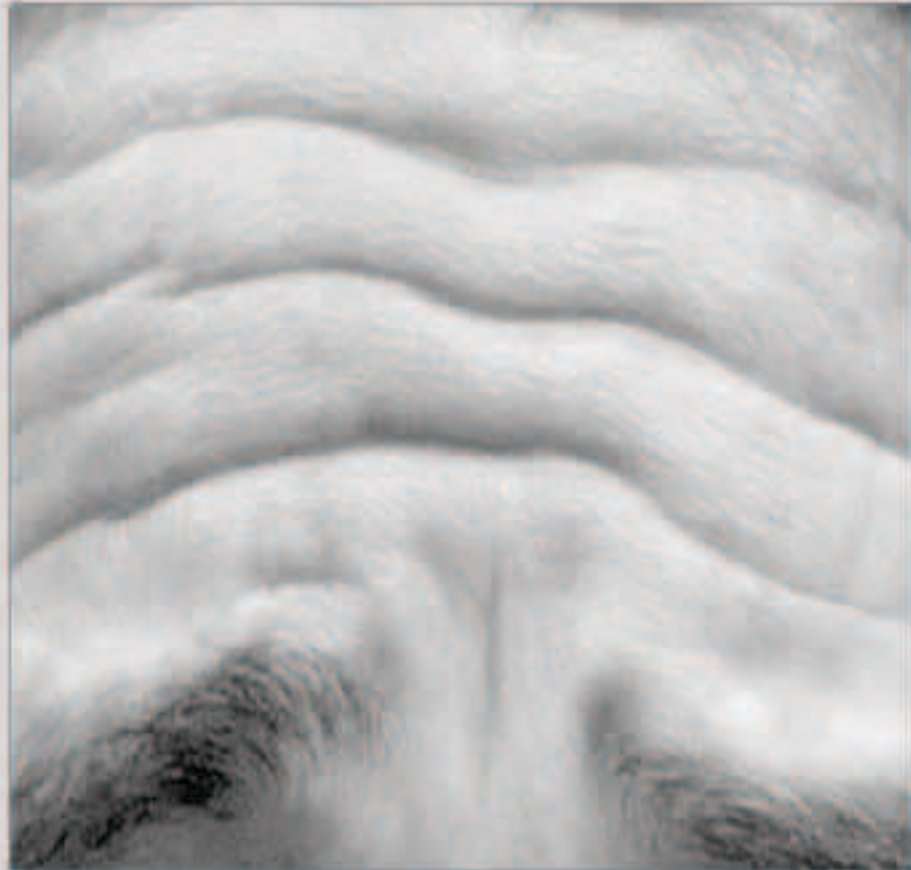




أطعمة تحارب التهابات المفاصل .. وأخرى تزيدها



«سكاى نيوز» : توصلت دراسة فرنسية، استمرت 20 عاما، إلى وجود رابط قوي بين التجاعيد العميقة بجبين الأشخاص، واحتمال إصابتهم بأمراض القلب والجلطات الدماغية. وأوضحت الدراسة التي نشرت تفاصيلها صحيفة «إنديبندنت» البريطانية، أمس الأول، أن الذين لديهم تجاعيد عميقة على الجبين هم عرضة بأكثر من 10 في المئة للموت بالأمراض القلبية الوعائية. وحلت الدراسات حالات 3200 شخص، تتراوح أعمارهم بين 32-62 عاما، على مدار عقدين من الزمان، وكانوا في بداية الدراسة بصحة جيدة، وجرى منحهم درجات بناءً على عمق التجاعيد الموجودة في جباههم، والذي كانت التجاعيد غير موجودة لديه أعطي العلامة «صفر»، والذي كانت له تجاعيد خفيفة منح العلامة «واحد»، وتجاعيد متوسطة منح العلامة «اثنين»، أما الذي كان يملك تجاعيد عميقة فاعطي العلامة «ثلاثة».

العلم ينصف صفار البيض



فقد أثبتت بحوث علمية أن الكوليسترول الموجود في صفار البيض ليس له أي تأثير حقيقي على ارتفاع الكوليسترول في الدم، كما يعتقد كثيرون. وأشارت بعض الأدلة إلى أن البيض قد يكون مفيدا للكوليسترول من خلال رفع مستويات الكوليسترول «الجيد» المرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب. ورغم تحذير الخبراء من تأثير الكوليسترول، الذي قد يؤدي إلى انسداد الشرايين الدهن، فإِنَّهم ينصحون بهذه القيمة الغذائية؟

تزيد من مستويات الكوليسترول في الدم، وتزيد وزن الجسم، فتضغط بشكل ملحوظ على المفاصل التي تكون مصابة بالفعل بالتهاب. 3 - الكربوهيدرات المكررة: تتواجد في الخبز الأبيض، والأرز الأبيض والشيبسي، وتحفز الالتهابات الموجودة في الجسم عموماً. أطعمة تحارب التهابات المفاصل.. وأخرى تزيدها (تقرير أجندة محرر) هناك بعض المعتقدات الخاطئة حول بعض أنواع الأطعمة، أنها تزيد من التهاب المفاصل، لكنها على العكس من ذلك وهي: - الفواكه الحمضية: يعتقد البعض أنها تزيد من التهاب المفاصل، ولكنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي، ومضادات الأكسدة، ولكن عصير الجريب فروت يتعارض مع بعض الأدوية لذلك يجب استشارة الطبيب قبل تناوله. - تجنب الألبان: هناك ادعاءات بضرورة تجنب الألبان، للمساعدة في تقليل التهاب المفاصل وهشاشة العظام، ولكن منتجات الألبان تحتوي على الكالسيوم بنسبة كبيرة، لذلك ينصح الأطباء بتناول اللبن خالي الدسم لتقليل نسبة الكوليسترول. - الخضروات النشوية: تحتوي الطماطم والبطاطس والبطاطا الحلوة والفلفل على مركب كيميائي يسمى سولانين (Solanine)، ويعتقد البعض أن هذه الخضروات تسبب التهاب المفاصل، ولكن تقول مؤسسة التهاب المفاصل الأمريكية إنه لا دليل علمي على ذلك. 2 - الدهون المشبعة:



يحتوي السمك مثل زيت الزيتون البكر، الذي يحتوي على مادة (Oleocanthal) التي تقلل نسبة الكوليسترول وتقلل الالتهاب. 3 - منتجات الألبان: الحليب والزبادي وأنواع الجبن المختلفة تحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم، وفيتامين د التي تزيد من قوة العظام، وتقلل الأعراض المؤلمة والالتهابات. 4 - الخضروات الورقية الداكنة: تعتبر خضروات الكرنب، والسبانخ، والسلق، من الخضروات الداكنة الغنية بفيتامين د، ومضادات الأكسدة الطبيعية، ما يعزز من عمل الجهاز المناعي ومقاومة العدوى والالتهابات. 5 - البروكلي: يحتوي على مادة «البروكلي» التي أثبتت هشاشة العظام، بالإضافة إلى أنه غني بفيتامين C، والكالسيوم. 6 - الشاي الأخضر: يحتوي على مستويات عالية من مادة «البوليفينول» المضادة للأكسدة، التي تقاوم أي التهاب موجود في الجسم، وخاصة التهابات المفاصل. 7 - النوم: من المعروف قديماً قدرة النوم على الحد من الالتهابات، حيث يحتوي على مركب يسمى (diallyl disulfide) يقلل أيضاً من التهاب الغضاريف. 8 - المكسرات: مفيدة لصحة القلب، لأنها تقلل

«الإنفلام» : بجانب العلاجات التقليدية، يجد الكثير من الناس أن اتباع نظام غذائي صحي يحد من خطر الإصابة بأعراض التهابات المفاصل، مثل الألم، والتورم، وتصلب العضلات، بالإضافة لأكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعاً وهي هشاشة العظام. وهناك بعض العوامل التي تقلل من أعراض التهاب المفاصل مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وبذلك لا يزيد الضغط على المفاصل الملتهبة أصلاً، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن صحي، واتباع نظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات، والألياف، والدهون، والمعادن المضادة للأكسدة، ومضادات الالتهابات وبعض الفيتامينات مثل (E, C, A)، التي تساعد في منع حدوث المزيد من التهاب المفاصل.

وتنشر موقع «Medicalnewstoday» المعني بالتقارير العلمية، تقريراً يتضمن أبرز الأطعمة التي يجب على مرضى التهاب المفاصل تناولها لمحاربة المرض بجميع أشكاله: 1 - الأسماك الدهنية: تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون، السردين، التونة، والمكريل على الأحماض الدهنية «أوميغا 3»، التي يمكن الحصول عليها أيضاً من المكملات الغذائية، مثل مكملات زيت السمك وزيت بذرة الكتان وبذور الشيا. وتعمل «أوميغا 3» على مكافحة الالتهابات، وخاصة التهابات المفاصل. 2 - الزيوت: هناك بعض أنواع الزيوت التي تقلل من الالتهابات بالإضافة إلى

تمارين رياضية مبتكرة تحرق 1500 حريرة خلال 45 دقيقة



«24» : تمثل ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للكثيرين، مجرد متعة وإضفاء للوقت، إلا أن فوائد الرياضة تتعدى ذلك بكثير، إذ يعد فقدان الوزن من أهم الفوائد الصحية لممارسة الرياضة. وقد برز مؤخراً توجه جديد في ممارسة التمارين الرياضية، يعتمد على الحركات الرشيقية، ويساهم في إحراق أكبر عدد ممكن من السعرات الحرارية. يعتبر تمرين كانفو جاميس، أحد أكثر التمارين الرياضية التي تساهم في حماية القلب والأوعية الدموية، وتضيق أكبر عدد من السعرات الحرارية خلال 45 دقيقة، وتشمل تمارين كانفو جيمس، الرقص والركض والقفز أثناء الاستماع إلى مزيج من عدة أنواع من الموسيقى. ويقول مبتكرو هذا النوع من التمارين، بأنها تحرق ما يصل إلى 1500 سعرة حرارية خلال كل جلسة، ويتم ممارسة تمارين كانفو جاميس التي صممها مجموعة من أخصائيي العلاج الطبيعي في كنتا، باستخدام أحدث تشبه الأحذية المستخدمة في التزلج. وتعمد التمارين في مجملها على القفز صعوداً وهبوطاً، ما ينتج حرق كميات إضافية من السعرات الحرارية، وتنشط العضلات الأساسية. ويحسب الخبراء، فإن الأشخاص الذين يمارسون هذه التمارين، يتمتعون بقدرة على العمل لفترة أطول، والنوم بشكل أفضل، ويقل لديهم التوتر إلى حد بعيد. وبحسب سينفاني نيويورك، إحدى مبتكرات التمارين الرياضية: « هذه التمارين مصممة لجميع مستويات اللياقة البدنية، وتعتمد على القفز والحركة الرشيقية، وخاصة بوجود الأحذية السلسة، نحن متحمسون لمساعدة الأشخاص في البحث واكتشاف أنشطة جديدة ومفيدة». وتصححت سينفاني بممارسة رياضة القفز بالحبل، لأنها تحسن اللياقة البدنية بشكل عام وصحة القلب والأوعية الدموية.

تحذير لعشاق القهوة .. 5 علامات تشير إلى إدمانك للكافين!



1 - الصاع المزمّن اليومي كشفت دراسة هولندية أن كمية من الكافيين لا تتجاوز 100 مللي غرام يومياً هي كافية بالنسبة للصانع المزمّن. وهذه الكمية قد تكون قنجاناً من القهوة أو قطعة من الشوكولاتة الداكنة أو فنجانين من الشاي، أو قرصين من المسكن الذي يدخل الكافيين في تركيبه. 2 - ارتفاع مستوى السكر في الدم أثبتت دراسة نشرت في أغسطس 2013 أن الكافيين يتسبب في تغييرات في توازن الجلوكوز حيث

«العربية» : الكثيرون حول العالم لا يدركون أن مادة الكافيين هي نوع من العقاقير «نفسانية» التأثير، التي قد يكون لها تأثير المخدرات في بعض الأحيان. والكافيين موجود في أكثر من 60 نوعاً من النباتات، فمثلاً نجداه في القهوة والشاي والكاكاو والشوكولاتة، كما أن الكافيين يدخل في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وغيرها. ومنذ أن دخلت علماً العربي في القرن 13، بدأت القهوة تفرس سيطرتها على عاداتنا الغذائية، نظراً لخصائص الكافيين المنبهة. ويحذر الأطباء من الإفراط في تناول الكافيين بصورة المتعددة، وخاصة القهوة، لأنه قد يسبب في الإصابة بحالة من الإدمان دون قصد، وذلك بحسب التقرير الذي نشره موقع «ديلي هيلث بوست Daily Health Post»، حيث حدد التقرير 5 أعراض تدل على إدمان الشخص للكافيين، ومن ثم يجب في هذه الحالة استشارة الطبيب من أجل العلاج.

يتسبب في ارتفاع مستوى تركيز الجلوكوز في الدم، كما أنه يتسبب في ارتفاع مستوى السكر لدى مرضى السكري من النوعين الأول والثاني. 3 - أداء أكاديمي محدود تشعر بانخفاض في مستوى

أدائك الأكاديمي أو العملي؟ احذر فقد يكون الكافيين هو السبب! فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن الإفراط في تناول الكافيين يتسبب في أداء أكاديمي ضعيف للمراقبين والشباب. وقد يزداد الأمر سوءاً إذا ما تم خلط للمشروبات التي تحتوي على الكافيين مع الأدوية التي يدخل الكافيين في تركيبها. 4 - تغير السلوك والمزاج يؤثر الكافيين بشكل مباشر على السلوك والمزاج حيث أنه يؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية، وبالتالي إلى زيادة التوتر العصبي، والارق، وعلى الأغلب يكون ذلك مصحوباً بزيادة في معدل ضربات القلب مما يرفع ضغط الدم. 5 - اضطرابات المعدة المستمرة تؤدي الزيادة المفرطة في شرب الكافيين إلى اضطرابات الهضمية، والشعور بحرقة المعدة المستمرة لأنه يؤدي إلى زيادة إفراز حمض الهيدروكلوريك، مما يزيد من مخاطر حدوث قرحة المعدة.