



أدلة جديدة على فوائد ممارسة الرياضة في تحسين الحالة المزاجية



«روبيرتز» : خلصت دراسة أمريكية إلى أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية. وقال الباحثون إن هذه النتيجة ربما تنطبق حتى على القيام بالأعمال المنزلية.

وبحث فريق الدراسة بيانات أكثر من 1.2 مليون بالغ في الولايات المتحدة، وأجاب المشاركون على سؤال حول ونبرة ممارستهم للرياضة خلال الشهر المنصرم بعدما عن أي نشاط جسدي في نطاق العمل. كما أجابوا على سؤال يتعلق بكم مرة شعروا فيها أن صحتهم النفسية «ليست على ما يرام» بسبب التوتر والاكتئاب والمشاكل العاطفية.

وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في دورية «لانسيت سايكياتري» إلى أن أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة شهريا بلغت 3.4 يوم في المتوسط وكانت أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار 1.5 يوم.

وبدا أن للرياضة تأثيرا أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض

الدخل أو الحالة الجسائية. أي قدر بسيط بقد، بمعدل 30 دقيقة كحد أدنى، وكل تمرين بما في ذلك المشي يرتبط بتخفيف مشكلات الصحة النفسية».

وأثبتت الدراسة أن كل أشكال الرياضة تؤثر على حديث المرء عن شعوره بحالة نفسية سيئة. وكانت الصلة أقوى في حالات من بينها الرياضات الجماعية وركوب الدراجات إذ ارتبطت بتقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة 22 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة لتلكها تمرينات اللياقة البدنية التي ارتبطت بتراجع الحالة المزاجية السيئة بنسبة 21 في المئة.

وتوصلت الدراسة إلى أن التمرينات الذهنية كاليوغا والتاي تشي تؤدي إلى الحد من أيام الشعور بالزج السوء بنسبة 23 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة.

وحث الأعياء المنزلية، أثبتت النتائج أنها تؤدي إلى تقليص أيام الشعور بحالة نفسية سيئة بنسبة 9.7 في المئة على الأقل مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة على الإطلاق.

لمدة 45 دقيقة.. وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني «تؤكد هذه الدراسة على المنافع الصحية المتعددة لممارسة الرياضة بغض النظر عن السن أو العرق أو النوع أو

دراسة تكشف علاقة نوع الطعام بخطر الإصابة بالسرطان!



النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والكبد.

وقالت الباحثة ميلاني ديساساو، من المعهد الوطني الفرنسي للأبحاث الطبية والصحية (INSERM)، إن النتائج أظهرت أن نظام «الضوء المروري» كان «ذا صلة» بالصحة العامة لمساعدة المستهلكين على اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة لمنع السرطان وغيره من الأمراض.

وحلل الباحثون الخيارات الغذائية التي تم الإبلاغ عنها ذاتيا، والتي تضم 471 ألفا و496 شخصا بالغًا، بما في ذلك أكثر من 74 ألفا من المملكة المتحدة في أكسفورد وكامبريدج.

وقال الباحثون إن المشاركين في كامبريدج، وكذلك في فرنسا وألمانيا، كانوا أكثر عرضة لاتخاذ خيارات سيئة من الطعام، في حين أن أولئك الذين كانوا في أكسفورد، والذين ضمو أعدادا أكبر من النباتيين، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعيشون في اليونان وإيطاليا وإسبانيا والنرويج، كانوا أكثر انجذابا بالصحة.

وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة PLOS الطبية، أنه في هذه المجموعة الأوروبية الكبيرة متعددة الجنسيات، أدى استهلاك منتجات غذائية ذات جودة غذائية أقل، إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام.

«روسيا اليوم» : خلصت دراسة هامة إلى أن تناول الأطعمة الصحية وتجنب اللوات ذات السعرات الحرارية العالية يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

وتذكرت التقارير البحثية أن الغذاء الغني بالملح والسكر والدهون، أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بنسبة 11% مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبات صحية، وفقا لدراسة شملت حوالي نصف مليون بالغ.

واستخدمت الدراسة نظام الغذاء الرائد في بريطانيا «الضوء المروري»، الذي يجعل من السهل على المستهلكين معرفة ما إذا كانت الأطعمة صحية أم لا.

وشملت أنواع الأطعمة غير الصحية، الكعك والبسكويت والحلويات والزلزانيا وكاتشب الطماطم واللحوم الحمراء والجاهزة.

ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام الصحي، كانت لديهم فرصة أقل للإصابة بالسرطان، في حين أن أولئك الذين تناولوا الغذاء عالي الدهون والسكر والملح، لديهم «خطر أعلى للإصابة بالمرض القاتل».

كما وجد الباحثون أن معدلات الإصابة بسرطان القولون والجهاز الهضمي العلوي والمعدة، كانت أعلى نسبيا. وبعد الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة، في حين كانت

تعاني من اكتئاب أو التهاب؟ الحل في 4 أشياء من منزلك



«العربية» : إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو ألم نتيجة لالتهاب مفرط، ففجب عليك أن تراجع ما تتناوله من أطعمة.

على رأس قائمة النصائح لتناول أطعمة مفيدة صحيا، حسب موقع «Care2»، أن تتخلص من السكريات الزائدة والوجبات الجاهزة. وإذا أردت تحسين حالتك المزاجية أو علاج التهابات الصدر، فإن هناك بعض الأطعمة التي تمنح شعورا بالسعادة والتوازن، كما تقلل من الإصابة بالالتهاب كما يلي:

1 - الكرز

يسهل الكرز العديد من الرياضيين عصير الكرز يخفف أعراض التهاب المفاصل، خاصة النقرس، علاوة على أنه يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية. ويعتقد بعض المتخصصين أن الاكتئاب هو اضطراب التهابي، ما يجعل العصير الغني بمضادات الأكسدة هو بيت القصيد لتقليل أعراض الاكتئاب.

2 - الأغذية المخمرة

السر في الحصول إلى مزاج

متوازن يكمن في الأمعاء، حيث إن هناك صلات بين المخ والجهاز الهضمي، ما يعني أن الحالات المزاجية السيئة ربما تكون بسبب التهاب في أعضاء الجسم وصحة الأمعاء بشكل عام، وعندما تعمل الأمعاء بشكل جيد، ينخفض الالتهاب المعوي، ومن المرجح أن يصبح المزاج متوازنا.

ويعد الزبادي والخبز من

الأطعمة المخمرة التي يمكن تناولها في مختلف الأوقات.

3 - الكركم

الشعر الكركم كمضاد جيد وفعال للالتهابات، حيث ثبت بالفعل أنه يحد من التهاب الشفاسل. كما تبين من خلال تجارب عدد من الدراسات السريرية، أن الكركم يتميز بخصائص مضادة للاكتئاب

دون آثار جانبية ضارة. وينصح بإضافة الفلفل الأسود إلى الكركم للحصول على أعلى فائدة من الكركمين (مركب الكركم النشط).

4 - أوميغا 3 تساعد الأطعمة الغنية بأوميغا 3 في إحداث توازن مناسب من الأحماض الدهنية في الجسم، وبالتالي توفر حماية من الإصابة بأي

التهاب، كما تساعد على تحسين أداء الأوعية الدموية لوظائفها فاشدة من الكركمين (مركب الكركم النشط).

4 - أوميغا 3 تساعد الأطعمة الغنية بأوميغا 3 في إحداث توازن مناسب من الأحماض الدهنية في الجسم، وبالتالي توفر حماية من الإصابة بأي

تقن حاد في أوميغا 3.

«سكاي نيوز» : في خبر علمي مهم أشارت دراسة دنماركية إلى أن مسكنات الألم، التي يدخل في تركيبها عادة ديكلوفيناك، وهي مادة صيدلانية مصفقة ضمن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وكرًا ما يستخدم هذا النوع من المسكنات لعلاج التهاب المفاصل، ويمكن شراؤه في كثير من الدول دون وصفة طبية وبأسماء متعددة.

وتوصل الباحثون إلى أن معدل الإصابة بمشاكل في القلب لأول مرة زاد ما بين 20 و30 بالمئة بين من بدأوا في تناول عقاقير الديكلوفيناك مقارنة بأشخاص بدأوا في

تناول مسكنات أخرى مثل الإيبوبروفين والنابروكسين أو الباراسيتامول. ومن بين هذه المشاكل أزمات قلبية أو عدم انتظام ضربات القلب المعروفة باسم الرجفان الأذيني، أو الوفاة نتيجة مشكلات في القلب.

وزاد معدل الإصابة بمشكلات جديدة في القلب بين مستخدمي ديكلوفيناك، عنه بين من يتناولون مسكنات أخرى.

وحلل الباحثون بيانات من السجل الوطني للمرضى في الدنمارك.

وقال كبير الباحثين، مورتن شميت، لروبيرتز هيلث غير البريد الإلكتروني «تجدر الإشارة إلى أن الخطر المطلق

مواعيد النوم ضرورية لصحة القلب



من النوم لمدة 7 ساعات بين موعدين محددين للنوم والاستيقاظ بشكل يومي. يمكن أن يؤثر على الصحة بشكل سلبي، ويمكن أن يتسبب ذلك بالإصابة بأمراض القلب والسكري.

وبعد سلسلة من الاختبارات، وجد الباحثون أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يميلون إلى النوم لساعات أطول، ويميل الأشخاص الذين يعانون من البدانة إلى البقاء في السرير لوقت أطول.

ولخص الباحثون، إلى أن انتظام النوم هو أفضل مقياس للتنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب وعمليات

انقراط النوم، ومواعيد الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ، شروط هامة لصحة القلب وعمليات الأيض، وخاصة لدى كبار السن، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ويقول الباحثون، إن من غير الواضح بعد، فيما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة عن اضطرابات النوم، أو أن النوم المنقطع هو الذي يؤدي إليها. وتقول جيسكا لوشفورد الفيري، وهي استاذة مساعدة في الطب النفسي والعلوم السلوكية والمؤلفة الرئيسية للدراسة «ربما تؤثر كل هذه الأشياء على بعضها البعض».

وقسي الحاصلتين، تشير الدراسة، إلى أن الحرمان

«24» : يصعب على الكثير من البالغين هذه الأيام الوصول إلى عدد ساعات النوم التي يوصي بها الأطباء والمختصون، لكن تحقيق هذا الهدف لا يكفي لحماية القلب والتمتع بصحة جيدة، فهناك شرع آخر لا بد من توفره.

ويعتقد الباحثون في جامعة ديوك، إن عدم الالتزام بموعد محدد للنوم والاستيقاظ يعرض البالغين إلى العديد من الاضطرابات الصحية، مثل ارتفاع مستويات سكر الدم

والقلب للعديد من المشاكل. وتوصلت الدراسة التي نشرت في دورية «التقارير العلمية» الأمريكية، إلى أن

النوم