إعداد : ياسر السيد

العدد 3236 - السنة الحادية عشرة
الخميس 28 ربيع الأول 1440 - الموافق 6 ديسمبر 2018
Thursday 6 December 2018 - No.3236 - 11 th Year

8 أطعمة تساعد على انتظام ضربات القلب .. ما هي؟

يعتبر عدم انتظام ضربات القلب، في معظم الأحيان، علامة على الرجفان الأذيني، ما يزيد من خطر الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية، كما تسبب الوفاة في بعض الحالات، وفقاً لما نشره موقع «Care2».

ومع التقدم في السن، يصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني، إذ يعاني أكثر من 7 ملايين شخص في العالم من هذا المرض.

وتشير الدراسات العلمية إلى أن 1 من كل 4 أشخاص فوق سن الأربعين، يمكن أن يصاب باضطراب في ضربات القلب.

أطعمة تمنع اضطراب ضربات القلب

ولحسن الحظ، يمكن من خلال إجراء تغييرات على النظام الغذائي أن تؤدي إلى تحسين صحة القلب، ومنع حدوث الضربات غير المنتظمة. كذلك تساعد بعض الأطعمة على منع ضربات القلب غير المنتظمة، ومنها:

1 –الكركم

يساعد تناول الأطعمة المضادة للالتهابات على الوقاية من اضطراب ضربات القلب. ويحتوي الكركم على الكركمين، وهو مركب ذو مضادات أكسدة قوية وخصائص مضادة للالتهاب. وخلص الباحثون في دراسة علمية حديثة إلى أن الكركمين يمكن أن يساعد في منع عدم انتظام ضربات القلب.

2 – الأطعمة المتخمرة

تقلل الأطعمة المتخمرة الالتهاب والإجهاد التأكسدي وبالتالي تخفف من خطر عدم انتظام ضربات القلب.

3 –الهندباء

تساعد الهندباء، وهي من أصناف الخضروات كبيرة الأهمية، في إزالة السموم من الكبد ومكافحة الالتهاب، بالإضافة إلى تنظيم مستويات الكولسترول بما يحافظ على صحة القلب والشرايين. كما يمكن استبدال تناول الشاي أو القهوة بشرب شاي الهندباء بين الحين والآخر.

4 – زيت الزيتون

أثبتت أبحاث علمية أن إضافة زيت الزيتون إلى النظام الغذائي يمكن أن يقلل من خطر عدم انتظام ضربات القلب.

وفي إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشاركين المتطوعين تناول حمية البحر المتوسط المكملة، إما بتشكيلة متنوعة من المكسرات للمجموعة الأولى، أو 4 ملاعق طعام (ربع كوب) من زيت الزيتون يوميا للمجموعة الثانية، أو تناول نظام غذائي منخفض الدهون للمجموعة الثالثة.

وبعد 5 سنوات، تبين أن المجموعة الثانية، التي اتبعت النظام الغذائي الغني بزيت الزيتون، أصبحت أقل عرضة لخطر عدم انتظام ضربات القلب بنسبة 40%، في حين لم تتأثر المجموعتين الأولى أو الثالثة إيجابيا.

5 –مرق عظم

يقلل مرق العظم من خطر اضطراب ضربات القلب بشكل غير مباشر، إذ سيحسن من صحة الأمعاء، وبالتالي يساعد على انتظام ضربات القلب. وتشير الدراسات إلى وجود صلة بين تحسن صحة الجهاز الهضمي وانتظام ضربات القلب. وأثبتت أيضا أن 40% من المصابين بالرجفان الأذيني يعانون أساسا من مشاكل في الجهاز الهضمي.

6 –فواكه طازجة

عندما يتعلق الأمر بتحسين صحة القلب، يجب تناول ثمار الفاكهة حمراء اللون بحسب موقع AARP، الخاص بالجمعية الأميركية للمتقاعدين وأصحاب المعاشات، والمعنية بنصح أعضائها من الفئة الخمسين عاما وما يزيد لاختيار التغذية السليمة، والتي تؤكد أن «الثمار الحمراء هي أكثر فائدة للقلب. لذا يجب تناول الفاكهة مثل التفاح والتوت والفراولة والطماطم، التي تبين أنها تحفظ لضربات القلب إيقاعها المنتظم والسليم.

7 – الخضراوات البحرية

يفيد تناول الخضراوات البحرية مرة أو مرتين في الأسبوع للأشخاص الذين يعانون من نقص اليود. وترفع الخضراوات البحرية مستويات اليود، مما يؤدي إلى تحسن أداء الغدة الدرقية لوظائفها، وبالتالي انتظام ضربات القلب.

8 – الأسماك والأطعمة الغنية بأوميغا 3

تعد الأسماك من أهم مصادر الأوميغا 3. وتحتوي الأحماض الدهنية أو الأوميغا 3 من مختلف مصادرها على خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للتليف، والتي ثبت أيضا أنها تعمل على ضبط وانتظام ضربات القلب.

أطعمة تسبب اضطراب ضربات القلب

وبينما تساعد الأطعمة المذكورة أعلاه على تحسين ضربات القلب، فإن هناك مسببات للخفقان الأذيني، مثل التدخين والسمنة. كما تضم القائمة التالية عناصر ومواد تؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب:

1 –الكافيين

أظهرت الأبحاث أن فنجان قهوة من حين لآخر لا يؤدي بالضرورة إلى ضرر، لكن يجب تجنب مشروبات الطاقة عالية الكافيين.

2 –الملح

يساعد تقليل تناول الملح في انتظام ضربات القلب، بحسب ما نقل «العربية نت».

5 ممارسات يومية لتحسين الصحة وإطالة العمر!

يمكن الحصول في بعض الأحيان على فوائد عديدة من إجراء تغيير واحد بسيط في نظام الحياة اليومي. فبعض التغييرات تساعد في تحسين الحالة الصحية وإطالة العمر.

ومن التغييرات التي يمكن إدخالها على الحياة، والتي قد تحدث تغييرا إيجابيا وتترك تأثيرات تحسن الصحة الجسدية والنفسية:

1 –التخلي عن استخدام المنبه

وفقا لنتائج دراسات يابانية، تؤثر الأصوات العالية والمفاجئة سلبا في الجهاز العصبي للإنسان، كما تسبب زيادة خطر النوبات القلبية. لذلك من الأفضل في عالمنا المعاصر قضاء أطول فترة ممكنة في هدوء.

2– تناول القليل من النبيذ

توصل علماء من جامعة هارفرد إلى أن تناول النبيذ الفرنسي الخالي من السكر «بين فترة وأخرى» له علاقة بإطالة العمر، ولكن تناول أكثر من كأس منه له نتائج سلبية.

3 – اقتناء الحيوانات المنزلية

بينت نتائج الدراسات أن التواصل العاطفي مع الحيوانات المنزلية الأليفة يخفض من التوترات النفسية للإنسان، وهذا يعزز نظام المناعة في الجسم ويخفض من مستوى الالتهابات المدمرة للخلايا.

4 – تقليل الاستحمام

يعتقد العلماء أن الصابون والماء الساخن يحرمان الجلد من الطبقة الدهنية التي تحميه من البكتيريا الخطرة والعدوى. لذلك فإن الاستحمام المتكرر قد يصبح عاملا في إضعاف الجسم وإصابته بمختلف الأمراض.

5 – تناول الخبز

اكتشف علماء من ألمانيا أن تناول قشرة الخبز المحمصة في الطعام تزيد من مضادات الأكسدة التي تمنع تطور السرطان في الجسم. كما أن الجزء الرخو من الخبز قد يكون مفيدا عند تناوله بكميات قليلة ، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

كل ما شئت .. علاج «جيني» يبشر بنهاية السمنة

تخيل لو أنك قادر على أكل ما تشاء دون أن تخشى زيادة الوزن أو السمنة، هذا بالضبط ما يعكف عدد من العلماء على تحقيقه في الوقت الحالي.

وبحسب موقع «ياهو»، فإن علماء من جامعة فليندرز الأسترالية أجروا تجربة ناجحة على الفئران أثناء البحث عن طريقة ناجعة لمنع زيادة الوزن.

وتقوم هذه الطريقة الطبية على إزالة جين مسؤول عن زيادة الوزن يعرف بـ« RCAN1»، وبعد إجراء هذا التدخل يصبح الجسم في رشاقة دائمة.

وتعد السمنة أحد الأسباب الرئيسية لاضطرابات صحية خطيرة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان.

وشملت التجربة فئران يقدم لها غذاء مشبع بالدهون، وأظهرت النتائج أن هذه الحيوانات ظلت رشيقة بعدما أزيل منها الجين المذكور.

فضلا عن ذلك، أصبحت الفئران قادرة على حرق الطاقة في الجسم بصورة أكبر بعد إزالة الجين، ويأمل العلماء أن تنطبق هذه النتائج المشجعة على جسم الإنسان.

ويلجأ الراغبون في خسارة الوزن، خلال الوقت الحالي، إلى حمية قاسية إلى جانب التمارين الرياضية وجراحات تصغير المعدة.

وينبه باحثون إلى أن إزالة هذا الجين لا تعني نهاية المشاكل، لأن الشخص الذي يأكل بدون ضوابط يظل معرضا للاضطرابات الصحية حتى وإن لم يصب بالسمنة، بحسب ما نق «سكاي نيوز».

لهذه الأسباب تشعر بالتعب باستمرار

قال الدكتور هانز ميشائيل مولنفيلد إن الشعور المستمر بالتعب يرجع إلى أسباب عدة، أبرزها قلة التعرض لضوء النهار، حيث تعمل أشعة الشمس على تحفيز هرمونات النشاط مثل السيروتونين.

وأضاف المارس العام الألماني أن التعب المستمر قد يرجع أيضا إلى قلة ممارسة الرياضة، حيث تسهم الأنشطة الحركية في تنشيط الدورة الدموية وعملية الأيض ونشاط الهرمونات.

لذا ينبغي المواظبة على ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا، مع دمج الأنشطة الحركية خلال الحياة اليومية، كصعود الدرج بدلا من استخدام المصعد.

ويندرج نقص السوائل ضمن أسباب الشعور المستمر بالتعب، نظرا لأن الجسم يتكون بنسبة كبيرة من الماء، لذا ينبغي الحرص على شرب السوائل وخاصة الماء بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر يوميا.

كما يعد النظام الغذائي الخاطئ أحد أسباب التعب المستمر، وهو يتمثل في عدم تناول وجبة الإفطار وتناول وجبة غذاء دسمة وثقيلة وتناول الوجبات السريعة والكثير من الحلويات، حيث يتسبب ذلك في ارتفاع نسبة السكر بالدم سريعا، ثم انخفاضها سريعا أيضا، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب.

لذا ينبغي الحرص على تناول وجبة إفطار دافئة ووجبة غذاء خفيفة ووجبات بينية صحية وصغيرة لشحن مخزون الطاقة. ومن الأسباب الأخرى للتعب المستمر عدم انتظام إيقاع الحياة. لذا ينبغي النوم والاستيقاظ في مواعيد ثابتة ومحددة، بحسب ما نقل «24».

دراسة : الفتيات اللاتي يتعرضن لمواد كيماوية من منتجات العناية الشخصية يبلغن قبل نظيراتهن

خلصت دراسة أمريكية إلى أن الفتيات اللاتي يتعرضن لمواد كيماوية يشيع استخدامها في معجون الأسنان ومساحيق التجميل والصابون وغيرها من منتجات العناية الشخصية ربما يبلغن قبل نظراتهن ممن لا يتعرضن لمثل هذه المواد.

وقال باحثون في دورية «هيومن ريبرودكشن» إن دراسات أجريت على الحيوانات ربطت بين البلوغ المبكر ومواد كيماوية عديدة ومن بينها الفثالات التي توجد عادة في منتجات لها رائحة كالعطور والصابون والشامبو وكذلك مادة البارابين التي تستخدم كمواد حافظة في مساحيق التجميل ومادة الترايكلوسان.

وعلى الرغم من توصل العلماء إلى أن هذه المواد تؤثر على الهرمونات الجنسية وموعد البلوغ إلا أن دراسات قليلة استكشفت هذه العلاقة في البشر.

ولإجراء الدراسة تتبع الباحثون 338 طفلا من الولادة حتى المراهقة، وقاموا بتحليل بول الأمهات خلال الحمل وأجروا مقابلات معهن لسؤالهن عن احتمالات تعرضهن للمواد الكيماوية. وبعد ذلك حلل الباحثون بول الأطفال لرصد التعرض للمواد الكيماوية عند سن التاسعة وفحصوا الأطفال لرصد أي إشارات على البلوغ كل تسعة أشهر بين سن 9 و13 عاما.

وأظهر أكثر من 90 بالمئة من عينات بول الأطفال تركيزات لكل المواد الكيماوية التي يمكن أن تحدث تغييرات هرمونية.

وتوصلت الدراسة إلى أن كل زيادة للمثلين في تركيز الفثالات في بول الأم أدت إلى نمو شعر العانة عند بناتهن قبل 1.3 شهر من الموعد المتعارف عليه.

لكن بلوغ الذكور لم يتأثر فيما يبدو بتعرض الآباء والأمهات لهذه المواد الكيماوية.

وتوصلت الدراسة إلى أن شعر العانة بدأ ينمو لدى نصف الفتيات عندما كن في سن 9.2 عام على الأقل وبدأت الدورة الشهرية لديهن عندما كن في سن 10.3 عام.

وقالت كيم هارلي كبيرة الباحثين في الدراسة وهي مديرة مساعدة لمركز الأبحاث البيئية وصحة الأطفال بجامعة كاليفورنيا في بيركلي إن مواد الفثالات والبرابين والترايكلوسان غير محظور استخدامها في منتجات العناية الشخصية وليس ثمة دليل قوي على أنها تضر بصحة البشر.

وأشارت إلى أن النتائج الأخيرة تضيف إلى الأدلة المتزايدة التي توصلت إليها دراسات علمية على أن هذه المواد يمكن أن تسبب خللا في الهرمونات الطبيعية في الجسم كالإستروجين وتؤثر عليها.

وتابعت «اكتشاف الصلة بينها وبين البلوغ المبكر لدى الفتيات يثير القلق. لكن إذا أرادت السيدات الحد من تعرضهن لهذه الكيماويات فهناك خطوات يمكنهن اتخاذها».

وأوصت هارلي المستهلكين بالتأكد من أن مادة الترايكلوسان ليست من مكونات أي معجون للأسنان قبل الشراء. كما أشارت إلى أن البارابين يدخل أيضا في قائمة المكونات في شكل الميثيل بارابين أو البروبيل بارابين وعلى المستهلكين التأكد من خلو المنتجات من هذه المواد أيضا، بحسب ما ذكرت «رويترز».