



11 طعاماً ينصح مريض « السكري » بتناولها



هناك أطعمة غنية بالألياف يُنصح الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني بتناولها، فما هي؟ تعتبر الألياف عنصراً غذائياً ضرورياً لهضم الطعام، وضمان حسن سير وظائف الجهاز الهضمي، وهناك نوعان من الألياف، وهما الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ولهما فوائد كبيرة على الجهاز الهضمي.

وتقدم لك هنا 11 طعاماً غنياً بالألياف ينصح مرضى السكري بتناولها:

- 1- العدس

العدس من البقوليات الغنية بالألياف والبروتين. وتبلغ نسبة الألياف الموجودة في العدس 44% من مجموع الكربوهيدرات التي يحتويها، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم. بناءً على ذلك، يُنصح بتحضير حساء العدس أو إضافته إلى السلطة، وفقاً للتقرير للكاتبة ليودميلا أنتونوفنا في موقع «آف بي» الروسي.

2- الفاصوليا

يحتوي كوب من الفاصوليا الحمراء على حوالي 13 غراماً من الألياف، بينما تحتوي الفاصوليا السوداء على 15 غراماً تقريباً. أما الفاصوليا البيضاء فتحتوي على 18 غراماً من الألياف.

3- الخرشوف

الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد

منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية. ويعد الخرشوف مصدراً غنياً بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما يحتوي على فيتامينات سي وحمض الفوليك. ولإعداد وجبة تحتوي على الخرشوف، من الضروري إزالة الأوراق السفلية، وتنظيفه جيداً قبل الطهي.

4- الفشار

يميل البعض إلى تناول الفشار بدل الرقائق، خوفاً من العواقب السلبية المرتبطة بهذه الأخيرة. عموماً، عند تحضير الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت، عوضاً عن

ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.

تحتوي ثلاثة أكياس من الفشار على نحو 3 غرامات من الألياف، كما يخلو الفشار من الدهون، ويعتبر من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية. إلى جانب ذلك، يعد الفشار من المنتجات بطيئة الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجياً على مستويات السكر في الدم.

5- الأفوكادو

يمكن استخدام الأفوكادو المهروس كصلصة بدلاً من المايونيز. ويعد الأفوكادو من المنتجات الغنية بالألياف، فضلاً

الغنية بالفيتامين سي وكي، ويبدلاً ممتازاً للارز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.

7- البروكلي

يحتوي البروكلي الواحد من البروكلي المفروم على حوالي 2.4 غرام من الألياف، والكمية ذاتها من البروتين. كما يعد البروكلي من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي وحمض الفوليك والبوتاسيوم.

8- التوت

يعتبر التوت من المنتجات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى. ويصدر التوت قاتنة الأطعمة الغنية بالألياف، كما يساعد تناوله على الوقاية من مرض السرطان والحفاظ على صحة القلب.

9- الكنتري

يعود تناول الكنتري (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكنتري على كمية هامة من الألياف، فضلاً عن الفيتامين سي والبوتاسيوم 10+11 الشعير والشوفان

يعتبر كل من الشعير والشوفان من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي طبق واحد من الشعير المسلوق على 6 غرامات من الألياف، بينما يحتوي طبق واحد من الشوفان على 4 غرامات من الألياف.

وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل مبالغ فيه على أي وعكة صحية قد تكون مؤشراً لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن.

ومتلازمة التعب المزمن مرض شديد من أعراضه الإرهاق البدني والذهني طويل الأجل ومن المعتقد أنه يؤثر على ما يصل إلى 17 مليون شخص في العالم ونحو 25 ألف شخص في بريطانيا.

وأكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الذاتية الموجودة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والبازلاء، وبعض الفواكه والخضروات تساعد في جعل البطن أكثر راحة.

ويقول الخبراء: «يشعر الإنسان بالشبع بفضل الألياف، وبالتالي يمكنه التحكم بالشهية، فـ 10 غرامات من الألياف الذاتية قادرة على تخفيض مستوى الدهون للترافمة بنسبة 3.7 % خلال خمس سنوات».

ويقترح العلماء لتخفيض دهون البطن إدراج منتجات مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات في النظام الغذائي، فجميعها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة. وبحسب الخبراء فإن تناول هذه المواد يؤدي إلى تخفيض نسبة الدهون في منطقة البطن. وفي نفس الوقت، يعتقد الخبراء بضرورة التحكم في نسبة الدهون المشبعة التي يتناولها الشخص. بمعنى تناول كميات صغيرة من الزبدة واللحوم.

ويقول الباحثون، إن «نتائج السنوات الماضية تشير إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية إلى جانب ممارسة التمارين البدنية، له الفضل الأكبر في دهون منطقة البطن».

ووفقاً للخبراء، فإن دهون البطن التي تغلف الأعضاء الداخلية تتراكم عادة تحت تأثير الإجهاد وعدم الحركة «الخمول»، وبحسب المعلومات العلمية المتوفرة، فإن هذه الطبقات الدهنية المتركمة تؤثر كثيراً في صحة الشخص. فمثلاً، تراكم الدهون في منطقة البطن له علاقة بزيادة التهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما نقل.

دراسة تتوصل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن

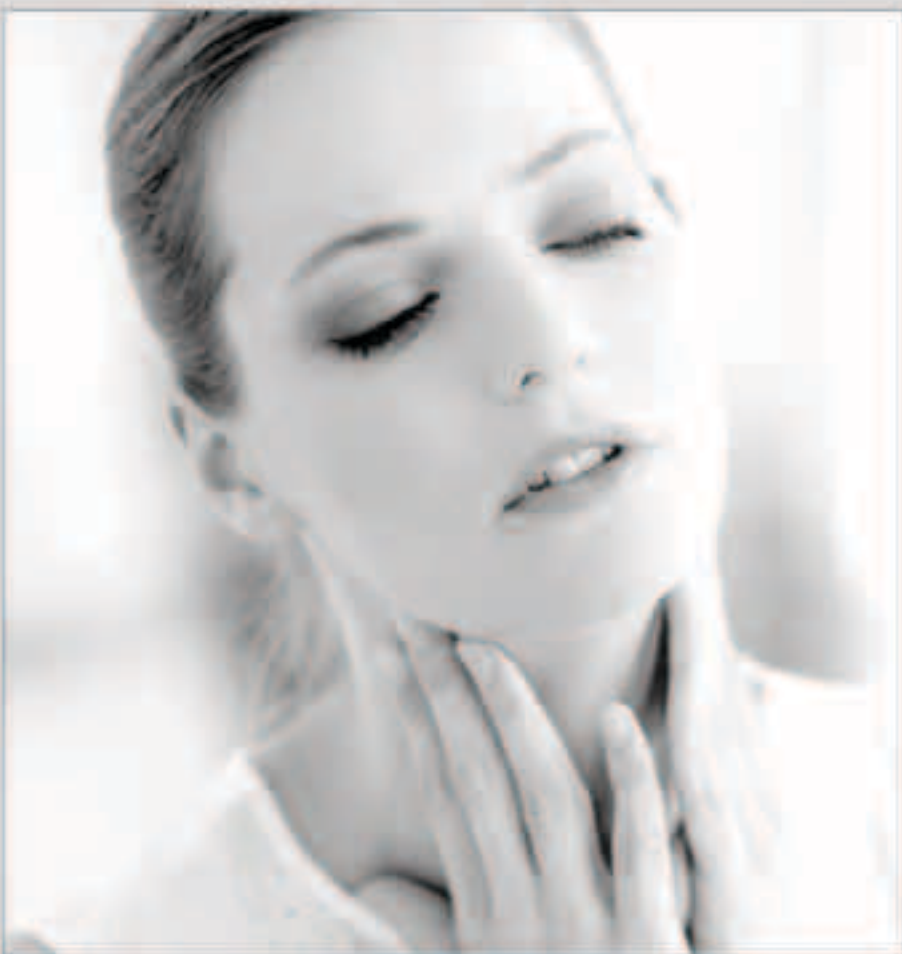


معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كنتجز كوليدج والتي رآست هذا العمل "أول مرة تثبت أن الأشخاص العرضة للإصابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لديهم جهاز مناعي مفرط النشاط قبل وأثناء وجود تحد لجهاز المناعة". وهذه الحالة بالإضافة إلى الأبحاث فيها متيرة جدا للجدل وذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المختلفة ومجموعة الأعراض المنهكة المصاحبة لها.

وغالباً ما يصبح المصاب به طريق الفشار وغير قادر على مباشرة الأنشطة اليومية الأساسية مثل الأغتسال وإطعام نفسه. وبحسب ما ذكرت «رويترز» فقد استخدم الباحثون دواء يعرف باسم انترفيرون ألفا لخلق نموذج للأعراض ووجدوا أن المريض الذي تكون استجابته المناعية فعالة أكثر مما يجب أو مبالغاً فيها يزيد احتمال إصابته بآرهاق حاد.

وقالت أليس راسل عن

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب ؟



فيحبة على اللوزتين وتضخم العقد اللمفاوية في العنق والشعور بالآلام فيها، مع الإصابة بالحمى أيضاً. وينطبق ذلك أيضاً في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدهور الحالة الصحية العامة، بحسب ما نقل «24».

على السكر، مع تعاطي مسكن ونسغلية العنق بواسطة شال دافئ، وأضافت أخصائية الطب العام وطب الأسرة الألمانية أنه ينبغي استشارة الطبيب في حال الاشتباه في الإصابة بالتهاب الحلق البكتيري، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال وجود ترسبات

تعد آلام الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب برودة الطقس، التي ترفع خطر الإصابة بنزلات البرد. وقالت البروفيسورة إريكا باوم إنه يمكن مواجهة آلام الحلق البسيطة بواسطة الغرغرة بشاي المريمية واستحلاب سكاكر محتوية

العلم يحذر: لا تضع محفظتك بالجيب الخلفي



يفضل أغلبية الرجال وضع المحفظة في الجيب الخلفي للبتلون، ثم يجلسون على الكرسي لساعات، لتبدأ حينها مخاطر صحية لا يدركها كثير ممن يقومون بهذا السلوك الخاطئ.

فقد أُنيت دراسات طبية عدة أن الجلوس على محفظة متخمة بالطبقات والأوراق والنقود يزيد من الضغط على أعصاب الفخذ، للتصلة بدورها في منطقة أسفل الظهر، وهو ما يقصر الكثير من الآلام في هذه المنطقة بالتحديد. وحذر أطباء من أن الآلم الشائع، الذي يمتد إلى أسفل الفخذ أيضاً، ويصيب الكثير من الناس ممن تتطلب أعمالهم الجلوس لفترات طويلة على الكرسي، ناجم عن الضغط على العصب الوركي، وفق ما ذكر موقع «هيلث سنترال».

وأوضحت مجلة «نيو إنجلاند للطب»، أن الضغط على أعصاب الورك، نتيجة وجود المحفظة، أو الجلسة الخاطئة لفترة طويلة، من شأنه أن ينشر الآلم إلى أعلى وأسفل منطقة الورك، وهو ما يسبب الشد العضلي لدى كثيرين.

وأشارت المجلة إلى دراسة واحدة على الأقل، خلصت إلى أن الجلوس مع المحفظة في الجيب الخلفي في وضع غير صحيح، كانت له آثار صحية كبيرة على نصف المشاركين في الدراسة. وتزداد مخاطر وضع المحفظة في الجيب الخلفي والجلوس عليها مع زيادة وزن الجسم. بالإضافة إلى انتفاخ المحفظة إلى درجة كبيرة، مما يجعل الجلوس مختلاً بشكل كبير، ويجعل الآلم سريعاً ومضاعفاً. وينصح الأطباء بوضع المحفظة في الجيب الأمامي، أثناء الجلوس على الأقل، أو الاحتفاظ بها في أي مكان آخر أثناء الجلوس، خصوصاً في أوقات العمل الطويلة، بحسب ما نقل «سكاى نيوز».