إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 3423 - السنة الثانية عشرة
الأحد 18 ذو القعدة 1440 - الموافق 21 يوليو 2019
Sunday 21 July 2019 - No.3423 - 12 th Year

نظامك الغذائي يؤثر على صحتك العقلية والنفسية

على الرغم من أنّ البطاطا المقلية والمثلجات هي أول ما نلجأ إليه حين نشعر بالكآبة، لكنّ الراحة الحقيقية موجودة في الأطعمة الصحية.

في الواقع، يؤدّي الطعام الذي نتناوله دورا مهما في تحديد وضعنا النفسي، وبعد أن تابع باحثون إسبان 15 ألف حالة من الشباب طوال 9 سنوات، وجدوا أنّ الذين يأكلون المكسرات والفواكه والخضروات والأسماك بكثرة، يكونون عرضة للاكتئاب بنسبة 30% أقل من أولئك الذين يأكلون الحلويات والأطعمة المصنعة.

ولا يقتصر الأمر على هذا فحسب، فقد أفادت مؤسسة الصحة النفسية في بريطانيا أنّ أقل من نصف المرضى الذين يعانون مشكلات نفسية يأكلون الفواكه والخضروات الطازجة، أما الأفراد الذين يعيشون بمنأى عن المشكلات النفسية اليومية، فتجد أنّ نسبة الثلثين منهم تقريبا تتناول المأكولات الطازجة بانتظام. إذا ، فالحرص على أن يكون نظامك الغذائي غنيا بكميات مناسبة من المغذيات الصحية قد يعزّز صفاء ذهنك ويجعل مزاجك أكثر توازنا ويحمي عقلك من التدهور المبكر.

إليك شرح واضح عن مساهمة الأطعمة الصحية في تحسين صحّتك النفسية:

ادّخار المال

فكّر في كل المال الذي تنفقه على المشروبات الغازية والخروج إلى المطاعم وتناول وجبة خفيفة كل ساعتين وطلب التحلية بعد كل طبق.

ولكن إذا حسّنت توعية أكلك، لن توفّر المال الذي تنفقه على الطعام فحسب، فوفقا لتقرير الشؤون الصحية، إنّ أصحاب الوزن الصحي ينفقون مالا نقديا أقل بـ42% على الفواتير الطبية والنفقات الصحية مقارنة مع نظرائهم الذين يعانون وزنا زائدا. إذا سينقلص التوتر الذي ينتج عادة من الوضع المالي الصعب.

ولكن ليس هذا كل شيء، فبحسب دراسة منشورة في مجلة The Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences، تشكّل الضائقة المادية عاملا خطرا كبيرا على تدهور الصحة النفسية.

أكل الأغذية المناسبة يخفّف من الغضب الذي تشعر به عند الجوع

عندما تفقد أعصابك بسرعة بسبب الأخطاء التي يرتكبها زملاؤك في العمل أو السائقون في أوقات زحمة السير، لا تلق اللوم على ضعف السيطرة على غضبك أو اضطرابات مزاجك، بل املأ معدتك الخاوية، لأنك على الأرجح تشعر بغضب الجوع، وربما السبب وراء ذلك هو نظامك الغذائي غير الفعّال القائم على الكربوهيدرات الفارغة، فجسمك يحرقها بسرعة، وبالتالي يحتاج إلى الطعام بشكل أسرع.

وعندما تحرم نفسك من الأكل بينما يطالب جسمك بتناول الطعام، تدخل في حالة من التوتر، وتكون النتيجة تراجعا في مستويات الدوبامين، أي تحكّم أقل بالعواطف ومزيد من الانزعاج والقلق والارتباك النفسي والبطء في التفكير. أما إذا اخترت مصادر طاقة بطيئة الاحتراق مثل الكربوهيدرات المعقدة والبروتين والدهون الصحية، ستلاحظ في وقت قليل أنّ غضبك سيهدأ.

محاربة النقص الغذائي قد يحسّن مزاجك

أظهرت الدراسات أنّ عدداً من المواد الغذائية مرتبط بصحة الدماغ، وأي نقص فيها يؤدي إلى الاكتئاب. ولا شك في أنّ هذه المغذيات الدقيقة شبه مفقودة في الوجبات السريعة وموجودة بكثرة في الأطعمة الصحية مثل الأوميغا3 (سمك السلمون والكتان وبذور شيا والجوز) والكولين (صفار البيض، والقرنبيط، والكرنب) والمغنيسيوم (السبانخ والتين والفاصوليا السوداء)، والفيتامين D (الأسماك الدهنية والبيض).

وبالطبع عليك أن تستشير طبيبك دوما قبل التوقف عن تناول أي أدوية مضادة للاكتئاب، ولكن قد ترغب في إجراء فحوصات دم للتحقق ما إذا كان مزاجك المعكّر ناجمًا عن النقص الغذائي.

تناول مضادات الأكسدة قد يمنحك شعوراً بالتفاؤل حيال المستقبل

إن كنت خريج جامعة حديثاً أو حضرت حفل تخرّج جامعي لولدك الأصغر، قد يبدو المستقبل مرعباً في لحظة معيّنة، ما قد يسبب قلقاً حاداً، وتتفاقم حالتك إذا كنت لا تأكل الجزر بشكل كاف.

لماذا؟ في الواقع، أظهرت دراسة منشورة في Psychosomatic Medicine أنّ الأفراد الذين يملكون مستويات أعلى من الكاروتينات (نوع من مضادات الأكسدة) يميلون أكثر إلى التفاؤل حيال المستقبل، وهذا مؤشر على صحة إيجابية. وأنت على الأرجح تحرم جسمك من هذه المواد المفيدة إذا كنت تأكل خارجا، إلا إن كنت تطلب البطاطا الحلوة دائماً.

وتجدر الإشارة إلى أنّ نظاماً غذائيا صحيا يتضمن عددا كبيرا من مصادر مضادات الأكسدة مثل الجزر، والطماطم، والبطاطا الحلوة، واللفت.

المواد الكيميائية في الوجبات السريعة تمنع امتصاص المغذيات الداعمة للمزاج الجيد

الفثالات هي مجموعة من السموم الكيميائية المعطلة للغدد الصماء، مثل ثنائي الفينول أ، تجدها عادة في المواد البلاستيكية سيئة السمعة المستخدمة في أماكن إعداد الوجبات السريعة لتغليف المأكولات والمشروبات، علما أنّ هذه السموم لا تبقى على الأغلفة.

وفي هذا الإطار، قامت دراسة جديدة بالربط بين الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بكثرة من جهة وازدياد مستوى النواتج الأيضية من الفثالات من جهة أخرى. وهذه أخبار سيئة لمن يحبّ تناول الفطور طوال النهار، بما أنّ دراسة أخرى في مجلة Journal of Clinical Endocrinology Metabolism اكتشفت أنّ التعرض لثنائي الفينول أ والفثالات قد يقلل مستويات الفيتامين D لدى الراشدين، ما قد يؤدي إلى الصداع النصفي لدى الشباب وتدهور القدرات العقلية لدى الأكبر سنا. الخلاصة: ابتعد عن الوجبات السريعة ليس لتخفيض وزنك فحسب، بل أيضا للتمتع بذهن أكثر صفاء.

أزل الوجبات السريعة من نظامك الغذائي لأنها تزيد التوتر

الأطعمة التي تفاقم التوتر هي نفسها المرتبطة بزيادة الوزن، والأسوأ بعد أننا نلجأ إليها دائما حين نشعر بالقلق (رقائق البطاطا أو المثلجات مثلا)، فنتسبّب بإدخال جسمنا في دوامة غير متناهية من التوتر، علما أنّ البحوث العلمية أثبتت أنّ الأطعمة الصحية أكثر فعالية في التعامل مع التوتر لأنها تحدث تغييرا في كيمياء الدماغ والهورمونات.

قد تصبح أدويتك أكثر فعالية

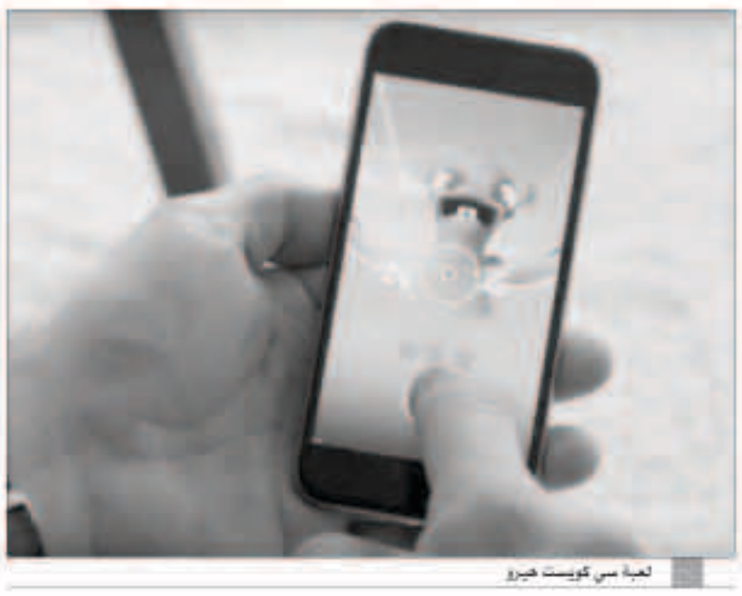
وفقا لدراسة في مجلة American Journal of Psychiatry، فإنّ إضافة بعض المغذيات الموجودة في الأطعمة الصحية إلى نظامك الغذائي، مثل الأوميغا 3 والأحماض الدهنية وحمض الفوليك والفيتامين D، قد تكون فعالة في تعزيز الآثار الإيجابية للأدوية المضادة للاكتئاب.

سينام بشكل أفضل

عندما تتّبع نظاما غذائيا فقيرا قائما على المأكولات التي يهضمها جسمك بسرعة فتبقيك جائعا معظم الأوقات، قد تستيقظ في منتصف الليل حتى بسبب الجوع. أما عندما تحسّن نظامك الغذائي وتفقد وزنا، ستتخلص من مشكلات النوم بما فيها انقطاع التنفس، كما أنك ستعزّز صحتك النفسية والعقلية، فقد أشارت دراسات متعددة إلى أنّ اضطرابات النوم تسبق عادة الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب. والجدير بالملاحظة أنّ العلماء وجدوا في دراسة أجروها على 1000 راشد، أنّ الذين صرّحوا أنهم يعانون تاريخا من الأرق كانوا 4 مرّات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بعد مرور 3 سنوات.

الغذاء الصحي يوفر لك المال وراحة نفسية وعقلية

لعبة على الإنترنت تساعد في فهم «خرف الشيخوخة»



لعبة سي كويست هيرو

ساعدت لعبة على الإنترنت تقتفي آثر رحلة لمستكشف بحري مسن فقد ذاكرته علماء أعصاب في إعداد دراسة دولية ضخمة عن خرف الشيخوخة وقدمت لهم نتائج أولية مهمة بشأن مهارات التأهيل البشري.

أطلقت اللعبة التي يطلق عليها اسم «سي كويست هيرو» وطورتها شركة دويتشه تيليكوم ومعهد الزهايمر ريسيرش البريطاني في مايو وجمعت بالفعل بيانات كافية تساعد في وضع معيار عالمي للعمليات المكانية التي يجريها المخ البشري وكيف تختلف بين الرجل والمرأة وبين الشاب والمسن.

وقال العلماء إنه جرى تشغيل اللعبة أكثر من 2.4 مليون مرة في أنحاء العالم الأمر الذي يوفر ما يساوي 9400 عام من الأبحاث في المختبرات مما يشير إلى إمكانية مساهمتها في تشخيص خرف الشيخوخة في وقت مبكر.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن العدد الإجمالي لمرضى خرف الشيخوخة في 2015 بلغ 47.5 مليون شخص تقريبا وإن العدد في ازدياد سريع مع ازدياد معدلات متوسط العمر المتوقع ومتوسط أعمار المجتمعات. ويتوقع أن يصل العدد إلى 75.6 مليون بحلول 2030 وأكثر من ثلاثة أمثال هذا العدد من الآن حتى 2050. والمرض الذي ليس له علاج سبب رئيسي في الإصابة بالعجز والاعتماد على الغير ويوشك على تجاوز أمراض القلب كسبب للوفاة في بعض البلدان المتقدمة.

ويحدث خرف الشيخوخة نتيجة أمراض الدماغ وأكثرها الزهايمر الذي ينتج عن تلف خلايا بالمخ ويؤثر على الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على تحديد المكان وقدرات إنجاز الأنشطة اليومية. وقال هوجو سبيرز عالم الأعصاب في جامعة لندن كوليدج الذي قاد فريق البحث إن دراسة «سي هيرو» لم يسبق لها مثيل على مستوى الحجم والدقة.

وأضاف «النتائج التي نقدمها اللعبة لها إمكانات ضخمة تدعم تطورات حيوية في الأبحاث الخاصة بخرف الشيخوخة.»

ورغم أن تدهور الذاكرة مظهر طبيعي إلى حد ما من مظاهر التقدم في السن إلا أن سبيرز شرح أن التدهور التام مختلف. لكنها ومع ذلك شائعة بين المرضى الذين يعانون من خرف الشيخوخة.

الصداع المتكرر يستلزم استشارة الطبيب

الصداع المستمر يؤدي إلى تغيرات في الجسم

شدد طبيب الأعصاب الألماني فرانك بيرغمان على ضرورة استشارة الطبيب في حال تكرار الإصابة بالصداع، معللاً ذلك بأن الصداع المستمر قد يؤدي إلى تغيرات بالجسم ويجعل الجهاز العصبي أكثر حساسية، ومن ثم قد ينتقل الألم إلى مناطق أخرى بالجسم.

وأضاف بيرغمان أن تعاطي أدوية الصداع ينبغي ألا يصير عادة، لأنه تعاطيها بشكل متكرر وخاطئ قد يؤدي إلى نتيجة عكسية ويتسبب في الإصابة بصداع مستمر.

5 عادات بسيطة تساعدك في إنقاص وزنك بفصل الشتاء .. أبرزها شرب الماء

عادات بسيطة لانقاص وزنك في فصل الشتاء

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 عادات بسيطة يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن خلال فصل الشتاء، وتتضمن الآتي:

1.ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة:

حيث أثبتت دراسة أجراها باحثون من جامعة كوبنهاجن في الدنمارك أن ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا تساعد على فقدان الوزن بشكل كبير بنسبة 25% أكثر من ممارسة الرياضة لمدة ساعة كاملة .

2.تناول الطعام ببطء بشكل دائم:

لأن تناول الطعام بشكل سريع عادة سيئة تقلل من الشعور بالشبع، مما تؤدى إلى الإفراط في تناول الطعام .

3.تجنب تناول الطعام أمام جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون:

وفقا للمجلة الأمريكية للتغذية السريرية فإن الإعلانات الغذائية خصوصا إعلانات الوجبات السريعة تزيد من الشهية وتناول الطعام بكميات كبيرة .

4.تناول الفلفل الحار والتوابل:

لأن استهلاك الفلفل الحار وغيرها من التوابل تسرع من عملية التمثيل الغذائي، بالإضافة إلى ذلك الفلفل يقلل من الشهية ويحرق السعرات الحرارية بشكل أسرع.

5. شرب الكثير من المياه:

فإن شرب الكثير من الماء يساعد على الشبع السريع، كما أنه يسرع من عملية التمثيل الغذائي التي تساعد على إنقاص الوزن، كما أكدت الدراسات أن شرب كوبين من الماء قبل تناول الطعام يساعد الشخص على فقدان الوزن ومكافحة السمنة .

الشركة الوطنية المتحدة القابضة (ش.م.ك. قابضة)

إعلان تذكيري
لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية

يتشرف مجلس إدارة الشركة الوطنية المتحدة القابضة بدعوة السادة المساهمين لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية للشركة يوم الأربعاء الموافق 2019/07/31 في تمام الساعة 11.00 صباحا في مقر الشركة الكائن : شرق - برج kbt - دور25 لمناقشة جدول الأعمال الآتي :-

جدول أعمال الجمعية العامة العادية

1. سماع تقرير مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليه .
2. سماع ومناقشة تقرير مراقب الحسابات عن نتائج البيانات المالية للسنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليه .
3. سماع تقرير بالمخالفات التي رصدتها الجهات الرقابية وأوقعت بشأنها جزاءات على الشركة خلال العام (إن وجد) .
4. مناقشة واعتماد البيانات المالية للشركة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليها .
5. استقطاع نسبة 10% بواقع -/84,415 د.ك من الأرباح الصافية لصالح الاحتياطي القانوني الإجباري للشركة .
6. مناقشة استقطاع نسبة 10% بواقع -/84,415 د.ك من الأرباح الصافية لصالح الاحتياطي الاختياري للشركة .
7. مناقشة إقتراح مجلس الإدارة بعدم توزيع أرباح للسادة المساهمين عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31
8. مناقشة إخلاء طرف السادة أعضاء مجلس الإدارة وإبراء ذمتهم عن كل ما يتعلق بتصرفاتهم القانونية والمالية والإدارية عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31.
9. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة بعدم توزيع مكافأة للسادة أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .
10. سماع تقرير بالتعاملات التي تمت مع أطراف ذات صلة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 وتفويض مجلس الإدارة بالتعاملات التي ستتم خلال عام 2019 .
11. انتخاب أعضاء مجلس الإدارة لمده الثلاث سنوات القادمة.
12. تعيين أو إعادة تعيين مراقب الحسابات للسنة المالية التي ستنتهي في 2019/12/31 وتفويض مجلس الإدارة بتحديد أتعابه .

فعلى السادة المساهمين أو وكلائهم ممن يرغب في حضور الاجتماع .
مراجعة مقر الشركة الكويتية للمقاصة لإستلام دعوات الحضور و جدول الأعمال

هاني محمد عبدالله القلاف
رئيس مجلس الإدارة