إعداد : ياسر السيد

العدد 3574 - السنة الثانية عشرة
الأحد 24 جمادى الأولى 1441 - الموافق 19 يناير 2020
Sunday 19 January 2020 - No.3574 - 12 th Year

هذه الأطعمة تعزز مناعتك الطبيعية .. فاحرص على تناولها

«العربية»: يمكن تعزيز المناعة الطبيعية لجسم الإنسان بطرق طبيعية عن طريق تناول أنواع معينة من الأغذية، بحسب موقع «WebMD».

الفطر

يغذي الفطر (المشروم) جسم الإنسان بمعدن السيلينيوم وفيتامينات B2 وB3.

المحار

يحتوي على الزنك، والذي يبدو أن لديه القدرة على مكافحة الفيروسات. وربما تنبع تلك القدرة من أن الزنك يساعد في إنشاء وتنشيط خلايا الدم البيضاء المشاركة في الاستجابة المناعية. كما أنه يساعد في الشفاء من الجروح.

البطيخ

تتوافر فيه الكثير من مضادات أكسدة تسمى الجلوتاثيون، والتي تقوي جهاز المناعة، وبالتالي تساعد في مقاومة العدوى. وللحصول على فائدة أكثر من الجلوتاثيون في البطيخ، عليك تناول الجزء الأحمر قرب القشرة.

جنين القمح

إنه الجزء من بذرة القمح التي تغذي نبتة القمح الصغيرة، وهي غنية بالزنك ومضادات الأكسدة وفيتامين B والألياف والبروتين وبعض الدهون الصحية.

الزبادي منخفض الدسم

يساعد البروبيوتيك، الموجود في الزبادي والمنتجات المخمرة الأخرى، على تخفيف حدة نزلات البرد. كما أن الزبادي يمد الجسم بفيتامين D، الذي يدعم الجهاز المناعي ويعزز القدرة على مقاومة الإصابة بنزلات البرد.

السبانخ

ستجد الكثير من العناصر الغذائية في هذه «الوجبة السوبر»، ويأتي على رأسها حمض الفوليك، والذي يساعد الجسم على صنع خلايا جديدة وإصلاح الحمض النووي. كما تتميز بالألياف ومضادات الأكسدة وفيتامين C.

الشاي

يتوافر في الشاي، بكل أنواعه، الـ«بوليفينول» والـ«فلافونويدس»، التي تقاوم الأمراض. وهي مواد مضادة للأكسدة وتقضي على الشوارد الحرة التي تضر خلايا الجسم.

البطاطا الحلوة

تحتوي البطاطا الحلوة على بيتا كاروتين، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A، ويقضي على الشوارد الحرة الضارة، بما يساعد على تعزيز نظام المناعة، ويقلل من سرعة مرحلة الشيخوخة.

البروكلي

هو أساس تعزيز المناعة الطبيعية، لأنه يحتوي على فيتامينات A وC والـ«جلوتاثيون» المضادة للأكسدة.

الثوم

يمكن أن يساعد الثوم الخام في التغلب على الالتهابات الجلدية بفضل قدرتها على مقاومة البكتيريا والفيروسات والفطريات. للحصول على الفوائد، يجب عليك استخدام الثوم الطازج وليس مسحوق الثوم المصنع. كما تساعد المكملات الغذائية من الثوم على خفض الكوليسترول.

حساء الدجاج

يتوافر به مادة كيميائية تسمى كارنوزين وتحمي الجسمك من فيروس الأنفلونزا.

عصير الرمان

استخدمه المصريون القدماء لعلاج الأمراض المعدية. كما ركزت معظم الأبحاث الحديثة على أهمية مستخلصات الرمان، التي ثبت أنها تقضي على البكتيريا الضارة وعدة أنواع من الفيروسات، بما في ذلك فيروس الأنفلونزا.

الزنجبيل

ربما تحب تناول الزنجبيل للحصول على مذاق حار في وجباتك، أو تشربه ممزوجاً في الشاي. يمكن للزنجبيل أن يخفف من حالات الغثيان والقيء. وهو أيضاً مصدر جيد لمضادات الأكسدة.

السكري والسرطان خطر على جيل الشباب أكثر من آبائهم!

«24»: قالت نتائج دراسة بريطانية إن أبناء جيل الألفية الذين وُلدوا بين عامي 1980 و2000 لديهم أعلى درجة من مخاطر الإصابة بأمراض السكري والسرطان والقلب مقارنة بآبائهم والأجيال الأسبق. وسلطت الدراسة الضوء على التقارير الطبية المتواترة التي تفيد بتزايد عدد من هم في دائرة خطر الإصابة بهذه الأمراض المزمنة على الرغم أنهم في العشرينات والثلاثينات من عمرهم.

أجرى الدراسة فريق بحثي من بريتش شاريتي هيلث فاونديشن، ووجد أن جيل الألفية لديهم تراجع في بعض الجوانب الصحية الأساسية على الرغم من أن معدلات التدخين وتعاطي الكحول بينهم أقل.

وربط الباحثون بين ارتفاع مستويات التوتر والضغوط والقلق نتيجة عدم الأمان الوظيفي وبين زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة لدى الجيل الشاب الذي تتوفر له عوامل رعاية صحية أفضل من الأجيال الأسبق.

واعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية لألفي شخص شاركوا في استطلاع عن أحوالهم النفسية والعاطفية وظروفهم الاجتماعية والمادية. ولفت الباحثون الانتباه إلى أن نسبة الشكوى من القلق الوظيفي وزيادة مستويات الضغط والتوتر بلغت 80 بالمائة بين المشاركين في الدراسة.

حمّامنا .. عش حقيقي للميكروبات

«الجزيرة نت»: عادة ما نحرص على نظافة أشيائنا ومتعلقاتنا الشخصية لكنها قد لا تخلو من البكتيريا، وربما لا يخيّل لنا أن حمامنا عش حقيقي للميكروبات التي تجد في فرشاة الأسنان وبطة الحمام وستارة الحمام وغيرها مكانا لها.

هذا ما تكشف عنه صحيفة «لوباريزيان» مشيرة إلى أن الميكروبات قد لا تكون دوما حيث نعتقد، فمثلا فرشاة الأسنان تحمل 100 مليون نوع من البكتيريا، لذلك لا مفر من التفكير في استبدالها بانتظام.

فهذه الأشياء التي من المفترض أن تمثل سببا لراحتنا وتوفير العناية لنا تحوّلت إلى ناقل للبكتيريا، وبمثابة «قنابل صغيرة للميكروبات».

وقدّمت الصحيفة الفرنسية قائمة بهذه الأشياء، إلا أنها أشارت إلى كونها ليست شاملة.

يعتبر كوب مضمضة الأسنان مكانا مثاليا لوجود البكتيريا مثل السالمونيلا، فلكونه ينتمي للجميع فقد لا يهتم أي أحد في البيت بغسله، لذلك يجب ألا نهمل ذلك ونضعه في غسالة الصحون مرة واحدة في الأسبوع على الأقل أو ننقعه في وعاء من الماء الساخن والصابون لمدة 20 دقيقة قبل شطفه.

تبدو بطة الحمام شيئا لطيفا، لكن معرفة ما تحمله هذه اللعبة من الداخل يغيّر هذه النظرة، حيث يقول باحثون سويسريون في دراسة حديثة إن هذه البطات المائية لا تنتفخ فقط في مياه الحمام القذرة، بل إنها تمثل مصدر غذاء للميكروبات.

وسبب ذلك هو مادة المطاط التي غالبا ما تكون ذات نوعية سيئة للغاية، وتطلق كميات كبيرة من الكربون العضوي.

أما ليفة الحمام -التي تحوّل صابون الاستحمام إلى رغوة وتحفز الدورة الدموية وتجعل بشرتنا أكثر نعومة- لا تخلو من البكتيريا والعفن ما لم نتخلص منه، إذ يجب علينا شطفها وتركها تجف واستبدالها كل ثلاثة أو أربعة أسابيع.

بدافع الكسل ربما، قد نترك ستارة الحمام معلقة دون أن تجف ليوم كامل، مما يجعلها عشا للفطريات، لذلك علينا أن نفكر في عدم جعلها طويلة جدا، وأن تكون مشدودة لتجف.

«الصحة العالمية»: إدمان ألعاب الفيديو مساوٍ للمخدرات

«العربية»: صنّفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على ألعاب الفيديو كمرض، تماما مثل الإدمان على المخدرات والميسر، بحسب ما أعلن مسؤول فيها.

وأدرجت «اضطرابات ألعاب الفيديو» في النسخة الحادية عشرة للتصنيف العالمي للأمراض.

وقال مدير قسم الصحة النفسية والإدمان في منظمة الصحة العالمية، شيكار ساكسينا: «بعد استشارة خبراء في العالم كله (..) رأينا أن هذا الاضطراب يمكن أن يضاف» إلى القائمة.

وبحسب المنظمة، فإن هذا الاضطراب «يتّصل بممارسة ألعاب الفيديو أو الألعاب الرقمية بشكل يفقد معه اللاعب السيطرة، وتحتل اللعبة أولوية متزايدة لديه متفوقة على الاهتمامات والنشاطات اليومية الأخرى، وبالتالي مواصلة اللعب بما لا يراعي التداعيات الضارّة».

وللقول إن شخصاً ما مصاب بهذا المرض، ينبغي أن يكون إدمانه على اللعب قد أضرّ بأنشطته الشخصية والعائلية والاجتماعية والثقافية والعملية، وأن يكون هذا الأمر تواصل على ما لا يقل عن 12 شهرا.

العزوبية تخفي خطراً مميتاً!

«روسيا اليوم»: كشفت دراسة حديثة أجراها علماء من جامعة كيلي البريطانية أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو الموت بسببها بنسبة 40% مقارنة بغيرهم من العزاب.

كما أظهرت الدراسة أيضا أنهم أقل عرضة بمعدل النصف للموت جراء السكتة الدماغية.

ويعتقد العلماء أن وجود «شخص مهم» يجعل الناس أقل عرضة للإصابة بأعراض أمراض القلب والسكتات الدماغية وتناول الأدوية في وقت مبكر من العمر.

ويقول الباحثون إن النتائج مهمة للغاية لدرجة أنه يجب اعتبار الحالة الاجتماعية للمريض بمثابة عامل خطر، تماما مثل ضغط الدم أو التدخين.

ونظر الباحثون في بيانات دراسات أجريت على مليوني مريض في جميع أنحاء العالم تتراوح أعمارهم بين 42 و77 عاما، في الفترة ما بين 1963 و2015.

ووجد الباحثون أنه بالمقارنة مع الأشخاص الذين تزوجوا، فإن أولئك الذين لم يتزوجوا قط، أو المطلقين أو الأرامل كانوا أكثر عرضة بنسبة 42% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأظهر تحليل البيانات أن الطلاق يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى الرجال والنساء بنسبة 35%.

كما أن الأرامل والعزاب كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية بنسبة 16%. وفقا للدراسة التي نشرت في مجلة «Heart»، أما المصابون منهم بنوبة قلبية فمن المرجح أن يموتوا بنسبة 42% مقارنة بأولئك الذين لم يتزوجوا قط.

وقال أستاذ طب القلب في جامعة كيلي ومستشار أمراض القلب في مستشفى رويال ستوك، ماماس ماماس، إن «الزواج يجعل الناس أكثر ميلا لطلب المساعدة الطبية»، وأضاف قائلا: «نعلم أن المرضى أكثر ميلا للالتزام بالأدوية إذا كانوا متزوجين، وأعتقد أن هذا مرتبط بالدعم الزوجي لتذكيرهم بالحاجة إلى أخذ الأدوية».