إعداد : ياسر السيد

العدد 3695 - السنة الثالثة عشرة
الثلاثاء 24 شوال 1441 - الموافق 16 يونيو 2020
Tuesday 16 June 2020 - No.3695 - 13 th Year

10 أطعمة ومشروبات لا تتناولها بهذه الأوقات أبدا

من الجيد اتباع نظام غذائي متوازن ومحاولة الحفاظ على عادات صحية خاصة بتناول الوجبات، وذلك للحفاظ على وزن مثالي وصحة افضل.. لكن هل فكرت يوماً انك ربما تكون بالفعل تتناول اطعمة صحية بغرض إنقاص وزنك ومع ذلك فإنك مازلت تعاني من إضافة الكيلوغرامات إلى وزنك الزائد؟ الإجابة عن هذا السؤال ربما تكمن في انك تتناول هذه الأطعمة والوجبات «الصحية» في الوقت الخطأ.

نعم.. بالفعل.. فتناول بعض الوجبات في غير وقتها قد يتسبب في حدوث عسر هضم وإمساك ومشاكل اخرى متعلقة بالمعدة والأمعاء. المشكلة ان الكثيرين لا يعرفون الأوقات الصحيحة لتناول الأطعمة.

لذا، وبحسب ما ورد في موقع «بولدسكاي» المعني بالشؤون الصحية، وعلى لسان خبراء التغذية، فإنه من المهم جداً معرفة الأوقات المناسبة لتناول اطعمة بعينها حتى تتم السيطرة على انظمتك الغذائية. وقد حذر الخبراء من تناول 10 انواع من الأطعمة في غير اوقاتها الصحيحة، وإلا اتت بنتائج عكسية تماماً.

1 – الموز

الموز غني بمعدلات الحموضة «antacids» ولذا فهو يساعد في تخفيف الشعور بحرقة المعدة. وتناول الموز خلال النهار مفيد جداً ويمد الجسم بالطاقة المطلوبة لممارسة انشطته، إلا ان تناول الموز ليلاً يتسبب في عدة مشاكل ومنها ظهور اعراض البرد والسعال، لذا يجب تجنب تناول الموز في الليل.

2 – الزبادي

إن تناول الزبادي خلال ساعات النهار يسهل من عملية الهضم ويعزز من صحة المعدة. إلا أن تناول الزبادي في الليل يحث على ظهور الحرارة في الجسم ويسبب الحرقة (الحموضة) وبعض المشاكل الهضمية الأخرى. كما انه قد يؤثر على مجرى التنفس ويسبب ظهور اعراض البرد والسعال.

3 – الشاي الأخضر

الشاي الأخضر غني بالفوائد، إلا انك تستفيد من تلك الفوائد فقط إذا تناولته في الوقت المناسب. فتناول الشاي الأخضر على معدة فارغة في الصباح يؤدي إلى الشعور بالحرقة والجفاف، لما يحتويه من كافيين. لذا فمن الأفضل تناوله على مدار اليوم وبعد تناول الطعام.

4 – الأرز

ابتعد قدر الإمكان عن تناول الأرز ليلاً.. فبحسب خبراء التغذية، فإن تناول الأرز في ساعات الليل يزيد من الشعور بالانتفاخ ويسبب اضطرابات في النوم. كما أن تناول الأرز ليلاً يسبب السمنة، حيث إنه غني بالنشا ويحتاج مدة طويلة للهضم.

5 – الحليب

يحتوي الحليب على فوائد غذائية عديدة، إلا أن شرب الحليب خلال ساعات النهار عادة ما يسبب الكسل، لأنه يحتاج لوقت طويل للهضم. بينما تناول كوب من الحليب ليلاً يساعد الجسم على الاسترخاء، كما أن عناصره الغذائية المفيدة يتم امتصاصها بالكامل وبفعالية كبيرة.

6 – التفاح

التفاح، كما نعرف، غني بالفوائد ومضادات الأكسدة. تناول التفاح في المساء يسبب الحرقة، لأنه يزيد من مستويات الحموضة في المعدة، إلا أن تناوله في ساعات النهار يعزز من أداء الأمعاء لمهامها.

7 – الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة غنية بالمركبات العضوية التي تعزز صحة الجسم وتقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، إلا أن تناول الشوكولاتة الداكنة ليلاً يأتي بالعكس تماماً، فهي تسبب المزاج السيئ وتقلل ضغط الدم، نظراً لأنها قليلة السكر وغنية بالكاكاو.

8 – القهوة

الكثيرون قد يلجأون لشرب القهوة مساء لمساعدتهم على الاستيقاظ، خاصة اصحاب الدوامات الليلية، إلا ان هذه العادة سيئة للغاية، بحسب خبراء التغذية. فتناول القهوة في ساعات المساء يسبب اضطرابات في الهضم، كما انها تسبب الأرق نظراً لاحتوائها على الكافيين. فمن الأفضل تناول القهوة خلال اليوم.

9 – عصير البرتقال

عصير البرتقال غني بفيتامين «C» وتناوله اثناء ساعات النهار يمد الجسم بالطاقة ويعطي شعوراً بالحيوية، كما انه يزيد من معدل الحرق في الجسم، وذلك لانه ايضا غني بحمض الفوليك وفيتامين «D». إلا أن تناول عصير البرتقال ليلاً يسبب الحرقة نظراً لانه يزيد من معدل الحموضة في المعدة.

10 – العصائر المخفوقة

إذا شربت العصائر المخفوقة الغنية بالسكر في الصباح فهذا جيد ويساعدك في زيادة الطاقة بجسمك، ويحافظ على نشاطك طيلة اليوم. إلا انك إذا تناولت تلك المشروبات ليلاً، فإن ذلك سيسبب لك زيادة في الوزن، لأن الجسم لا يقوم باي انشطة ليلاً، فحاول الابتعاد عنها اثناء ساعات الليل.

احذر من خطر بعض الألعاب البلاستيكية على صحة طفلك

حذّرت دراسة بريطانية حديثة، من ان البلاستيك المستخدم في بعض العاب الأطفال المستعملة ذات الألوان البراقة تشكل خطورة كبيرة على صحة الأطفال.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي»، أمس، أن الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة «بليموث» البريطانية، كشفت أن تلك الألعاب تحتوي على مواد سامة ومسرطنة.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص الباحثون 200 لعبة بلاستيكية مستعملة موجودة في دور حضانة ومنازل ومحال لبيع الأشياء القديمة المستعملة، في منطقة ساوث ويست بإنجلترا، بحثا عن 9 عناصر خطرة.

واستخدم الفريق تكنولوجيا فلورية أشعة إكس (الأشعة السينية مرتفعة الطاقة) لتحليل عدد من الألعاب، من سيارات وقطارات حتى المكعبات والأرقام البلاستيكية. وكانت جميع الألعاب صغيرة الحجم للدرجة التي يمكن للأطفال مضغها.

ووجد الباحثون تركيزاً عالياً من العناصر الخطرة بما فيها الانتيمون والباريوم والبروم والكادميوم والكروم والرصاص والسيلينيوم، ويمكن لهذه المواد أن تسبب التسمم المزمن حال تعرض الأطفال لها لفترة ممتدة من الزمن حتى لو كان تركيزها منخفضا.

والتسمم المزمن هو حالة التسمم الناتجة عن تناول متكرر ومستمر لجرعات من مادة سامة على مدى فترة طويلة، وإذا ما وضع الأطفال هذه الألعاب في أفواههم قد يتعرضون لمستويات أكبر من هذه المواد الكيماوية.

ووجد الباحثون أيضا أن هناك 20 لعبة تحتوي على المواد التسع كاملة، وكان تركيز بعضها كبيرا بصورة كافية ليجعلها مخالفة لمعايير السلامة الأوروبية.

وأجرى الفريق تحليلا منفصلاً لحوالي 26 من هذه الألعاب للوقوف على مدى توافقها مع الحدود التي وضعتها إدارة توجيه سلامة الألعاب بالمجلس الأوروبي.

وفشلت 10 ألعاب منها في اجتياز الاختبار، لأنها كانت تحتوي على معدلات مرتفعة جداً من برومين وكادميوم أو الرصاص.

وتعد الألعاب البلاستيكية الحمراء والصفراء والسوداء الأشد ضرراً، بحسب الفريق.

وقال دكتور أندرو تيرنر، قائد فريق البحث، من جامعة «بلايموث»، إن بعض الألعاب البلاستيكية التي اشتهرت في السبعينيات والثمانينيات تمثل الفشل الكبير.

وأضاف: «الألعاب في هذه الأيام لم تكن تخضع لأية اختبارات».

وأشار إلى أن الألعاب البلاستيكية المستعملة تمثل خياراً جذاباً للعائلات لأنها إرث مباشر من الأصدقاء والأقارب أو سعرها رخيص، ويمكن الحصول عليها بسهولة من المتاجر الخيرية ومن الإنترنت.

واستطرد تيرنر أن على المستهلكين الانتباه أكثر للمخاطر المحتملة المرتبطة مع الألعاب البلاستيكية القديمة البراقة الشكل والصغيرة، والتي يمكن للطفل وضعها في فمه.

الضوء الساطع يمنح الناجين من السرطان نوماً أفضل

يشعر الناجون من السرطان دائما بالتعب، لكن دراسة جديدة خلصت إلى أنهم إذا استيقظوا وفتحوا عيونهم على ضوء أبيض ساطع فإن ذلك قد يساعدهم على النوم بشكل أفضل.

وخلال الدراسة التي استمرت شهرا، جعل الباحثون 44 ناجيا من السرطان يجلسون على مقربة شديدة من مصدر للضوء الساطع في ساعة مبكرة من الصباح ولمدة 30 دقيقة. كما قسم العلماء المشاركين إلى مجموعتين عشوائيتين وعرضوا إحداها لضوء أبيض ساطع والأخرى لضوء أحمر خافت.

وشكا أكثر من نصف المشاركين مما يعرف باسم «تدهور فاعلية النوم»، وهو مقياس للوقت الذي يكون فيه المرء نائما في السرير. وبعد شهر من العلاج كانت فاعلية النوم لدى 86% ممن تعرضوا للضوء الأبيض الساطع عادية لكنها كانت سيئة لدى 79% ممن تعرضوا للضوء الأحمر الخافت.

وقالت ليزا وو، كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من كلية فينبرج للطب في شيكاغو بجامعة نورثوسترن وكلية إيكان للطب في نيويورك، إن الضوء الأبيض الساطع ربما يساعد الناجين من السرطان على إعادة ضبط الساعة البيولوجية لأجسامهم حتى يمكن للجسم وبسهولة أكبر الراحة أثناء الليل والاستيقاظ أثناء النهار.

وأضافت وو: «ربما لا يتعرض الناجون من السرطان، بل غيرهم ممن يقضون معظم أوقات النهار في أماكن مغلقة، لما يكفي من الضوء الساطع من أجل ضبط الساعة البيولوجية في أجسامهم».

وتابعت: «وبما أن الضوء في الهواء الطلق يكون أكثر سطوعا بكثير من الضوء في الأماكن المغلقة، فإن إضافة مصدر صناعي للضوء الساطع كل صباح يحد من التعب الذي يشعر به الناجون من السرطان ويحسن فاعلية النوم من خلال تحسين الساعة البيولوجية».

وتشير نتائج الدراسة إلى أن استمرارية العلاج بالضوء قد تكون مطلوبة حتى يطرأ تحسن مستدام في النوم على الناجين من السرطان.

وفي هذا السياق، قال إيليا كارانسوريوس من «مركز أبحاث النوم والأداء» في جامعة ولاية واشنطن والذي لم يشارك في الدراسة، إن هذا البحث يتميز بأنه يشمل ناجين من أنواع مختلفة من السرطان بينها سرطانات الدم وأورام الثدي والأورام السرطانية التي تصاب بها النساء.

البصل يدعم المضادات الحيوية في محاربة السل

اكتشف باحثون أنّ لتناول البصل الطويل بنفسجي اللون الشهير في آسيا وبعض بلدان أفريقيا، أثر مباشر في تقوية فاعلية مضادات حيوية معينة تستخدم في علاج مرضى السل، وتدعم الجسد في القضاء على عصيات هذا المرض.

وأكدت ذلك دراسة لفريق باحثين من جامعتي غرينونش وشرق لندن ونشرت في موقع «هايلايت أكسس نت» الألماني.

وكشفت هذه الدراسة أنّ المرضى الذين يعانون من التهابات ميكروبية شديدة يخضعون للعلاج بمضادات حيوية عدة، أما في مرضى السل، فيخضعون إلى رباعية من المضادات الحيوية للقضاء على عصيات المرض.

لكنّ العصيّات، كما كشفت ذلك دراسات حديثة، باتت تطوّر مقاومة لتلك المضادات، ولم تعد الرباعية الشهيرة تجدي في القضاء عليها، فتستمر الميكروبات في النمو مسببة مزيداً من الأضرار في جسد المريض.

وتبدأ بنقل العدوى إلى عدد كبير من الناس، ما يعني أن العصيّات في هذه الحالة قد نجحت في تطوير مناعتها ضد المضادات الحيوية.

ومن هنا جاءت الحاجة لتطوير وسائل مساعدة لعين المضادات الحيوية في مقاومة المرض والقضاء على عصياته.

وتحرى فريق البحث الذي قاده الدكتور سنجيب باكتا والبروفسور سيمون جبسون، آثار ما يعرف بالبصل الفارسي البنفسجي، محللين عناصر موجودة في نسيج هذا النوع من البصل للوصول إلى أثره في تقوية المضادات الحيوية.

وخلص الفريق الى وجود مركبات كيماوية معينة، قد تسهل اختراع عقارات جديدة للسيطرة على عصيات السل التي باتت مقاومة للمضادات الحيوية.

وكشف تقرير تقسم علوم الأحياء بكلية بيركبيك أنّ نحو 10 ملايين إنسان أصيبوا بالسل في 2016، وقضى منهم نتيجة المرض مليونا إنسان.

ويقدر عدد المصابين بمرض السل المقاوم للعلاج الرباعي بالمضادات الحيوية بنحو 50 مليون إنسان اليوم، ما يكشف أهمية العثور على عامل يعيد للعلاج الرباعي قدرته على الفتك بالعصيات القاتلة.

وكشف القائمون على الدراسة أنّ ألياف البصل المشار اليها قادرة على إضعاف خاصية مقاومة المضادات الحيوية التي طوّرتها عصيات السل على مدى عقود، وبالتالي سيتمكن العلاج الرباعي من القضاء على العصيات حين استخدامه.

وأكد البروفسور جبسون، قدرة البصل الفارسي على إنتاج عصارات كيماوية تطرد الميكروبات من محيطها ما يسهل على المضادات الحيوية القضاء عليها. ويأمل الباحثون في تطوير نوع جديد من المضادات بدمج مركبات من البصل المشار اليه في مكوناتها فتستعيد المضادات قدرتها التي مكنتها على مدى أكثر من أربعة عقود من القضاء على عصيّات السل القاتلة.

تغيّر رائحة الجسم دليل على الإصابة ببعض الأمراض

أوردت مجلة «إن ستايل» الألمانية أن رائحة الجسم تعد بمثابة مرآة للصحة، ويمكن من خلالها الاستدلال على الإصابة ببعض الأمراض.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن رائحة النفس «المسكرة»، التي تشبه رائحة الفواكه، تشير إلى الإصابة بالسكري من النوع الأول أو أحد أمراض الأنسولين الأخرى.

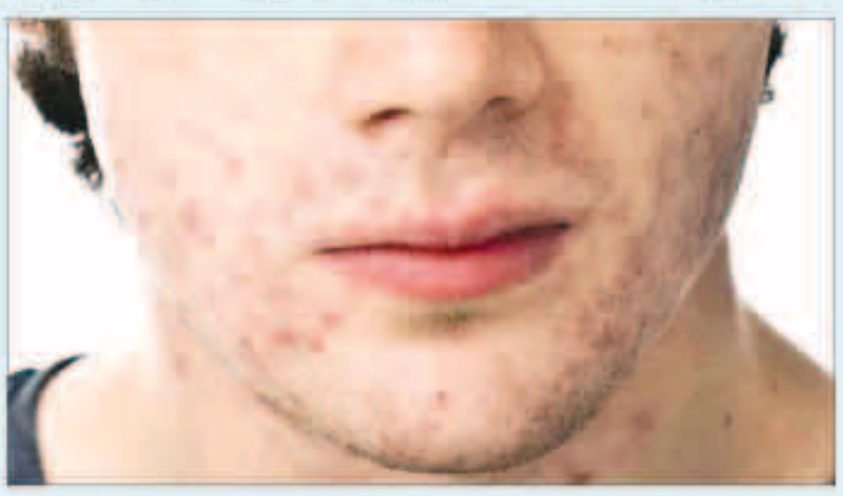
وتشير رائحة البول النفاذة إلى الإصابة بعدوى المسالك البولية، حيث تستقر البكتيريا في المثانة والإحليل مسببة رائحة كريهة.

ومن العلامات الأخرى الدالة على عدوى المسالك البولية الشعور بألم أثناء التبول ووجود دم في البول.

أما إذا كانت رائحة البول «مسكرة»، فيشير ذلك إلى الإصابة بالسكري، بسبب توقف الجسم عن امتصاص الغلوكوز بشكل تام، وتصريفه عبر البول. وتشير رائحة البراز الكريهة إلى عدم تحمل اللاكتوز، حيث يفتقر الجسم إلى الإنزيم، الذي يقوم بتفكيك سكر الحليب، فينتقل اللاكتوز إلى الأمعاء مباشرة ويبدأ في التخمر مسببا الرائحة الكريهة للبراز. وتعد رائحة الأقدام الكريهة مؤشرا على الإصابة بفطريات الأقدام.

ومن الأعراض الأخرى الدالة على فطريات الأقدام احمرار الأقدام وظهور قشور بها.

التغذية الخاطئة تسبّب البثور على الوجه



حذرت مجلة «ماكسي» الألمانية من أن التغذية الخاطئة تهدد البشرة بالبثور، موضحة أن الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي (تصنيف للكربوهيدرات على مقياس من 0 لـ 100 بناء على مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناولها) المرتفع تمهد الطريق لنشوء البثور، مثل الوجبات السريعة كالبيتزا والبرغر.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الإفراط في تناول منتجات الحليب يرفع أيضا خطر الإصابة بالبثور، مشيرة إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون المرء مصابا بالعجز عن تحمل اللاكتوز، أي سكر الحليب.

ومن ناحية أخرى، تساعد التغذية الصحيحة في مواجهة البثور؛ فالأسماك تعمل على تثبيط البؤر الالتهابية في الجسم، ومن ثم يمكنها محاربة شوائب البشرة الالتهابية.

وتمتاز المكسرات بتأثير مثبط للالتهابات بفضل احتوائها على الزنك والسيلينيوم، بينما يحتوي الأفوكادو على فيتامين E المهم لصحة وجمال البشرة. أما الشمر فيطرد المواد السامة من الجسم، مما يساعد في مواجهة الالتهابات.