

التغذية السليمة لمرضى الروماتيزم



أكدت مجلة «سنيورين واتجيبير» الألمانية على أهمية التغذية السليمة لمرضى الروماتيزم، حيث تؤدي بعض الأغذية إلى تفاقم المتاعب، في حين تساعد أغذية أخرى على تخفيفها.

وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه ينبغي مثلا الابتعاد عن الدهون الحيوانية لأنها تتسبب في تفاقم المتاعب، كما لا يجوز تناول اللحوم والتفاح بمعدل يزيد عن مرتين أسبوعيا. وبالمثل ينبغي الإقلال من البيض.

وبخلاف ذلك، تعد الأسماك الدهنية مفيدة لاحتوائها على الأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تتمتع بتأثير مطبق للالتهابات. لذا ينبغي على المرضى تناول السلمون والماكريل والرنجة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. وتعد منتجات الحبوب الكاملة الجسم بمعادن مهمة، بينما يمكن تغذية حاجة الجسم من الكالسيوم بتناول الخضروات كالبروكلي والكراث. وبالنسبة لمنتجات الألبان، فإنه ينبغي على مرضى الروماتيزم اختبار الأنواع قليلة الدسم، بحسب ما نقل «24».

«الذهب الأخضر».. قدرات خارقة لمحاربة ضغط الدم المرتفع



خلصت دراسة حديثة إلى أن «سبيرولينا»، أو ما يعرف بالذهب الأخضر، قادر على تخفيض ضغط الدم، الذي يصيب كثيرا من الناس دون أن يدركوا ذلك.

وأفادت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، السبت، بأن باحثين إيطاليين وجدوا أن بروتينا في هذا المكمل الغذائي يعمل على وضع الشرايين في حالة استرخاء.

ويستخدم سبيرولينا، وهو مكمل غذائي مصنوع من الطحالب الخضراء التي تعيش البحريات الاستوائية للمالحة، كعنصر مساعد على خسارة الوزن ومواجهة الحمى والسكري.

وفي السابق، كانت هناك أدلة علمية محدودة بشأن التأثيرات الإيجابية لهذا المكمل الغذائي.

ويؤدي ضغط الدم المرتفع إلى الإصابة بأمراض القلب المختلفة، خصوصا تضخم القلب، إذ قد يؤدي ارتفاع الضغط إلى تضخم العضلات التي تحيط بالقلب، مما ينتج عنه صعوبة في تدفق الدم إليه.

كما ينسب في إصابة الكلى بالأمراض المختلفة، وأخطرها الفشل الكلوي، وذلك

أن ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى تضيق الشرايين التي تغذي الكلى، ناهيك عن الإصابة بالعمى.

وقام الباحثون في المعهد العصبي المتوسطي في إيطاليا بعزل جزيئات معينة من مكمل سبيرولينا لأخبار فولدها الصحية.

ثم قاموا بمحاكاة تأثير هضم السبيرولينا على الشرايين، من خلال وجود الباحثون أن سبيرولينا تؤدي إلى استرخاء الشريان، وهي عملية توسع الأوعية الدموية، التي تساعد في خفض ضغط الدم عن طريق زيادة كمية الدم التي يتم ضخها في حركة واحدة.

وهذا هو التأثير ذاته الناتج عن استخدام «أكسيد النيتريك»، وهو مادة كيميائية معروفة بقدورها على الحفاظ على ضغط الدم في مستويات صحية.

يشار إلى أن الكثير من الفئتين والفئات يحرصون على تناول هذا المكمل الغذائي بانتظام، نظرا لفوائده الصحية الكبيرة، منهم عارضة الأزياء العالمية ميراندا كير، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

سمنة وسكري .. مخاطر الشيشة لا تقتصر على الجهاز التنفسي



فضلاً عن 864 من مدخني السجارة سابقاً و 1067 من مدخني الشيشة سابقاً و 41 من مدخني الشيشة للدراسة ارتبطت السمنة، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والسكري، وداء

مخاطر مروعة كشفت عنها دراسة ضخمة أوردتها كبرى وسائل الإعلام البريطانية، وتشير النتائج إلى أن الشيشة لا تقتضي فقط على جهازك التنفسي بل تتسبب في إصابتك بداء السكري والسمنة بل أمراض أخرى جد خطيرة.

الدراسة التي أعدها خبراء من كلية الطب في «Brighton and Sussex» ببريطانيا كشفت أن من يدخنون الشيشة هم أكثر عرضة لصابوا بالنوع الثاني من داء السكري، مقارنة بغير المدخنين، موضحة أن جلسة واحدة من استنشاق الشيشة أسوأ بكثير من تدخين علبة كاملة من السجائر.

الدراسة التي نشرتها صحف بريطانيا على غرار «Daily Mail» و «The Telegraph» شملت عينة من 9840 مشاركاً بضمون 6742 شخصاً من غير المدخنين، إلى جانب 976 ممن دخنوا في وقت سابق،

المشروبات الغازية و«سر العبوة الزجاجية» .. العلم يقدم التفسير

كيميائية تؤثر على طعم المشروب الغازي وتخبر منه قليلا، لكنه أشار إلى عدم وجود تأثيرات ضارة على صحة المستهلك، أما السبب الثاني فهو أن المكونات الغازية للكربنة الموجودة في المشروبات، تُفقد بسرعة أكبر في العلب المصنوعة من البلاستيك أو المعدن عنها في الزجاج، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

بالعبوة البلاستيك والمعدن.

وقال الموقع المختص بخيارات التغذية، إن السبب الأول هو أن الزجاج لا يؤثر أبداً على طعم المشروبات الغازية، مما يعني أن المذاق الحقيقي يكون في العلب الزجاجية فقط.

كما أوضح أن العبوات البلاستيكية وتلك المصنوعة من الألمنيوم بها مواد

يدفع الكثيرين للإقبال عليها، لكن يبدو أن السبب وراء الطعم الأفضل عملياً أكثر مما هو شكلي.

ورغم أن المشروب لا يتغير بغض النظر عن طريقة التعلب، فإن موقع «ماي ريسيبيز» أكد أن هناك سببين علميين يفسران أفضلية المذاق بالنسبة للمشروبات الغازية من الزجاج مقارنة

بفضل الكثيرون تناول المشروبات الغازية من الفينيات الزجاجية، على شربها من العبوات البلاستيكية أو المعدنية، ويرون أن هناك فارقاً واضحاً في الطعم لصالح الزجاج.

ويعتقد البعض أن المسألة «إيحائية» فقط، وأن شكل العبوة الزجاجية التقليدي، لا سيما إن كانت مزججة، هو ما

الإكثار من الشاي والعصائر يعرض كليتيك للخطر



3003 من الرجال والنساء من أصل إفريقي في الولايات المتحدة، وهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى من ذوي الأصول القوقازية.

وبيّنت النتائج أن المشروبات الحلوة والغازية، هي أحد الأسباب الرئيسية وراء العوامل التي يمكن أن تساهم في تلف الكلى، بشكل مماثل للتحخين وارتفاع ضغط الدم والسكري وعدم ممارسة الرياضة، بحسب ما نقل «24».

الإصابة بأمراض الكلى. وأوضحت الدراسة أن السكريات في المشروبات الغازية والحلوة قد تؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الانسولين مع مرور الوقت، ويمكن لهذا المشروبات الغازية والحلوة المشروبات أن تضع ضغطاً تدريجياً على الكلى، وتساهم في تسريع فقدان هذا العضو الحيوي لوظائفه الرئيسية.

وفحصت دراسة جامعة جونز هوبكينز بيانات استهلاك المشروبات بين

وجدت دراسة حديثة أن المشروبات المحلاة بالسكريات وعصائر الفاكهة وحتى الشاي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى.

ويقول الباحثون أن المشروبات الغازية والحلوة هي الأكثر خطورة على الكلى، حيث يواجه الأشخاص الذين يشربونها بانتظام مخاطر أعلى بنسبة 61٪، كما أن النتائج التي توصلوا إليها كشفت أن الإكثار من الشاي يرتبط أيضاً باحتمالات

وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بزيادة فرص إصابة المراهقات بالاكتئاب



وخلص الباحثون إلى أن الفتيات يتأثرن بدرجة أكبر عندما يتعلق الأمر باستخدام وسائل التواصل والتعلق من شكل الجسد وتقدير الذات، لكن تآثر الفتيان بهذا الأمر كان أقل.

وناشدت إيفون كيلي، الأستاذة في معهد علم الأوبئة والرعاية الصحية في جامعة كوليدج في لندن والتي ترأس فريق الأبحاث، أولياء الأمور وصناع القرار الاهتمام بنتائج الدراسة.

وقالت في بيان «هذه النتائج تتصل بشدة بوضع إرشادات الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي وتنظيم ساعات استخدام الشباب لها».

من الذكور، وكشفت الدراسة أيضاً أن 12 بالمئة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بقلّة 38 بالمئة ممن يستخدمونها بكثافة «أكثر من خمس ساعات يومياً، ظهرت عليهم علامات تدل على الإصابة باكتئاب أكثر حدة.

وعندما درس الباحثون الأسباب الأساسية التي قد تربط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالاكتئاب اكتشفوا أن 40 بالمئة من الفتيات و 25 بالمئة من الفتيان تعرضوا للمضايقات أو التنمر على الإنترنت، وظهرت أعراض اضطراب النوم بين 40 بالمئة من الفتيات مقابل 28 بالمئة من الفتيان، ويرتبط القلق وقلق النوم بالإصابة بالاكتئاب.

قال باحثون إن أعراض الاكتئاب المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي تظهر على المراهقين أكثر مما تظهر لدى المراهقين بمقدار المثلين ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى المضايقات على الإنترنت واضطرابات النوم وكذلك الانطباع السلبي عن شكل الجسد وتراجع تقدير الذات.

وفي دراسة حلت بيانات نحو 11 ألفاً من الشباب في بريطانيا وجد الباحثون أن الفتيات في سن الرابعة عشرة كن أكثر استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي حيث يستخدمها نحو 40 بالمئة منهن لأكثر من ثلاث ساعات يومياً مقارنة مع 20 بالمئة