

الإكثار من العسل قد يضر بالصحة



القلب، لدى كل المتطوعين بغض النظر عن نوع المادة المتناولة!

هل العسل خيار صحي؟
وتقول «ذا تلغراف» بأن العسل معروف بأنه بديل طبيعي للمحليات والسكريات كونه يزود الجسم بعناصر غذائية غير موجودة في سكر المائدة مثل فيتامين بي. وتضيف بأن عسل المانوكا، وهو عسل نادر وغالي الثمن من نيوزلندا، يعتبر معجزة غذائية، ولكن الخبرة الغذائية سارة ستانر حذرت قائلة انه لا يجب الاعتقاد بأنه خيار صحي. وأضافت: «القليل من العسل لن يضر بالصحة، ولكن يجب التذكر بأنه يضيف سعرات حرارية للحمية الطبيعية...»

السكر الأبيض وسكر العصائر الغذائية صناعية، وقد أردنا إثبات أن العسل وغيره من السكريات مختلفة، ولكننا وجدنا بأنه متشابهة لدرجة كبيرة من الناحية الكيميائية...»

نتائج صادمة وفام الباحثون بمقارنة تأثير العسل من جهة وسكر المائدة والفركتوز من جهة أخرى على 55 متطوعاً، وقد طلب من كل منهم تناول 50 غراماً أي من تلك المحليات لمدة أسبوعين، وتقول الصحيفة بأن النتائج كانت غير متوقعة، حيث أن المحليات الثلاثة أثرت بنفس المقدار على المشاركين. فقد ازداد مستوى الدهون الثلاثية، وهي دهون تزيد من نسبة الإصابة بأمراض

تحدلت صحيفة «ذا تلغراف» عن تأثيرات العسل على جسم الإنسان وذكرت بأن «الكثير من الناس يعتبرون العسل بديلاً طبيعياً وصحياً للسكر الأبيض...، ولكن الأبحاث كشفت مؤخراً بأنه ليس صحياً للدرجة التي نتخيلها...»

ذكرت صحيفة «ذا تلغراف» بأن فريقاً من خبراء التغذية كتبوا في صحيفة «التغذية» بأن العسل يؤثر على جسم الإنسان بنفس المقدار الذي يؤثره السكر الأبيض أو السكر المستخدم في عصير الفواكه أو المحليات الصناعية المستخدمة كثيراً. وقالت الباحثة سوزان راتز: «يسود الاعتقاد بأن العسل غذاء طبيعي بينما

حيث وصلت الأعداد إلى نحو 70 ألف مصاب في 2014 بعد أن كانت نحو ربع هذا العدد في عام 2010 حيث تضاعف العدد إلى 4 أضعاف، مشيرة إلى أنه في حالة عدم الالتزام بالحمية الغذائية التي يصفها الطبيب للمريض يؤدي به إلى التهابات باطنية خطيرة ومزمنة يصعب السيطرة عليها، الجدير بالذكر أن مرض السلياك يعد من الأمراض التي تزايدت في الفترة الأخيرة في منطقتنا الخليجية عموماً وفي الكويت خصوصاً، مما دفع العديد من المرضى إلى المطالبة بإنشاء مصنع متخصص لإنتاج خبز خال من هذه المادة وهو ما تمت الاستجابة إليه بالفعل، حيث تم إنشاء مصنع لإنتاج الخبز خال من الجلوتين الموجودة في طحين القمح والشعير والشوفان



د. وفاء الحشاش

الفحص تصل إلى أكثر من 99 بالمئة، وقالت إنه في الأونة الأخيرة تضاعفت في الكويت أعداد المصابين بهذا المرض

التقنية عبارة عن فحص دم من أحد الإصابع و كانها فحص مرض السكر و النتيجة خلال ١٠ دقائق. كما أن نسبة صحة

، وأوضح الحشاش أن هذا الإنجاز الذي يتم في الكويت ما هو إلا نتاج لاهتمام دولة الكويت بصحة أبنائها، هذه

كشفت استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد و زراعة الكبد و رئيسة وحدة الجهاز الهضمي و الكبد بمنطقة الصباح الصحية التخصصية الدكتور و فاء الحشاش عن تقنية حديثة تعد طفرة علمية مائلة تخدم مرضي السلياك ، وهذا المرض هو عبارة عن حساسية من مادة الجلوتين الموجودة في طحين القمح والشعير والشوفان ، وهذه التقنية هي عبارة عن اختبار يكشف إصابة الشخص بهذا المرض خلال عشر دقائق فقط . مؤكدة أن هذه التقنية دقيقة ومتطورة إلى أبعد الحدود ، ولتعد من أسرع الطرق الحديثة الموجودة في العالم، ومن ثم تلعب في سرعة اكتشاف المرض والتعامل معه بما يلزم قبل استفحال ، أو وجوده من عدمه

دراسة : الأشخاص الذين يتعرضون للضوضاء فترة طويلة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض القلب



خلصت دراسة أميركية إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضوضاء لفترة طويلة في مكان العمل أو أثناء الأنشطة الترفيهية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب. ووجد الباحثون الدليل الأقوى على ذلك بين من هم في سن العمل ويعانون من فقدان سمع التردد العالي، وهو نتيجة طبيعية للتعرض للضوضاء لفترة طويلة. وقال أوبن كي جان من كلية الصحة العامة بجامعة كنتاكي في لكسينجتون إن «مقارنة بالسمع الطبيعي للتردد العالي فإن الأشخاص الذين يعانون من فقدان سمع التردد العالي في الأذن هم تقريباً أكثر عرضة مرتين للإصابة بمرض القلب التاجي».

وذكر جين وزملاؤه في مجلة الطب المهني والبيئي إن أبحاثاً سابقة كانت قد ربطت بالفعل بين التعرض للضوضاء خاصة في أماكن العمل والإصابة بمرض القلب التاجي وضغط الدم المرتفع وغيرهما من الأمراض. لكن الكثير من هذه الدراسات اقتصرت إلى

معلومات فردية عن التعرض

الفعلي للضوضاء واعتمدت بدلاً من ذلك على متوسط مستويات الديسيبل في محيط الشخص.

ويؤكد الباحثون أن فقدان سمع التردد العالي مؤشر أفضل على التعرض

للضوضاء لفترة طويلة.

وحلل الباحثون بيانات 5223 شخصاً شاركوا في أبحاث صحة وطنية بين عامي 1999 و2004. وتراوحت أعمار المشاركين حينئذ بين 20 و69 عاماً.

ووجدت الدراسة أن

المصابين بفقدان سمع التردد

العالي في الأذنين أكثر عرضة مرتين تقريباً للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.

وأضافت أن خطر الإصابة بمرض القلب يزيد أربعة أمثاله بين من يبلغون

من العمر 50 عاماً أو أقل

ويتعرضون على الأرجح للضوضاء في مكان العمل. ويوصي جان بوقف التعرض الزائد للضوضاء أو الحد منه في المنزل ومكان العمل واستخدام سدادات وواقيات الأذن.

وتنصح هانس: «أن السؤال عن إعادة تقييم الماكولات من أكثر الأسئلة التي تصل لنا عبر خطوطنا الساخنة، ولكن اللحم التي يمكن إعادة تجميده في حالة عدم فساد».

وتقول بأنه ليس أمناً إذابة الثلج عن الماكولات المذكورة إنما على درجة حرارة الغرفة (خارج الثلاجة) أو بوضعها تحت ماء الحنفية الفاتر، لأن ذلك سيضاعف كمية البكتيريا المتكونة على اللحم، حيث أن البكتيريا تحب اللحوم على درجة حرارة الغرفة كما نحبها.

وتذكرت للصحيفة بأنه لا يجب إذابة الثلج عن تلك الماكولات بوضعها في المايكرويف أو بوضعها في الماء البارد. وإذا أردنا إذابة الثلج عنها بوساطة الماء البارد، يجب إبقائها بكيسها البلاستيكي وتغيير الماء عنها كل ثلاثين ثانية حتى يذوب الثلج جيداً، ويجب أن تطبخ مباشرة، ولا يجب وضعها في الثراد ثانية لإعادة التجميد.

وتقول هانس بأنه لا يجب وضع الطعام في الثلاجة لمدة طويلة لأنه قد يفسد، ويكون الطعام فاسداً إذا كان ذو رائحة غير محببة أو دفاً أو لزجاً.

وتضيف بأن موقع سلامة الغذاء U.S.D.A (ي يزودنا بقائمة حول سلامة الأغذية وبعض النصائح حول الموضوع. فعلاً يجب أن يؤكل أو يعاد تجميد كل من الدجاج والروبيان والمحار خلال يوم من إذابة الثلج.

كما يقدم الموقع نصائح حول الطرق السليمة لإذابة الجليد. وتختتم هانس: «بإمكانك إعادة تجميد أي نوع من الطعام بما فيها الفواكه والخضروات والخبز والكعك وغيرها طالما أنك تقوم بذلك بالطريقة الصحيحة، إلا أن تلك العملية قد تؤثر على لمس الطعام وطعمه ولونه مما يجعلها جافة وغير جذابة للمشاهدة، وطبعاً كل ذلك يعتمد على نوعية الطعام».



كيف تعيد تجميد المأكولات بطريقة آمنة؟

قالت أخصائية التغذية تينا هانس لصحيفة نيويورك تايمز: «إن الاعتقاد بأن الأكل المجمد لا يجوز إعادة تجميده هو اعتقاد مغلوطة»، حيث أن أي طعام تم طبخه، يمكن إعادة تجميده إذا أديب عنه الثلج بطريقة صحيحة داخل الثلاجة وليس على الطاولة ولم يفسد أو يتعفن، بما في ذلك اللحم الذي والدجاج والسمك والمأكولات البحرية.

وأضافت هانس: «أن السؤال عن إعادة تقييم الماكولات من أكثر الأسئلة التي تصل لنا عبر خطوطنا الساخنة، ولكن اللحم التي يمكن إعادة تجميده في حالة عدم فساد».

وتقول بأنه ليس أمناً إذابة الثلج عن الماكولات المذكورة إنما على درجة حرارة الغرفة (خارج الثلاجة) أو بوضعها تحت ماء الحنفية الفاتر، لأن ذلك سيضاعف كمية البكتيريا المتكونة على اللحم، حيث أن البكتيريا تحب اللحوم على درجة حرارة الغرفة كما نحبها.

وتذكرت للصحيفة بأنه لا يجب إذابة الثلج عن تلك الماكولات بوضعها في المايكرويف أو بوضعها في الماء البارد. وإذا أردنا إذابة الثلج عنها بوساطة الماء البارد، يجب إبقائها بكيسها البلاستيكي وتغيير الماء عنها كل ثلاثين ثانية حتى يذوب الثلج جيداً، ويجب أن تطبخ مباشرة، ولا يجب وضعها في الثراد ثانية لإعادة التجميد.

وتقول هانس بأنه لا يجب وضع الطعام في الثلاجة لمدة طويلة لأنه قد يفسد، ويكون الطعام فاسداً إذا كان ذو رائحة غير محببة أو دفاً أو لزجاً.

وتضيف بأن موقع سلامة الغذاء U.S.D.A (ي يزودنا بقائمة حول سلامة الأغذية وبعض النصائح حول الموضوع. فعلاً يجب أن يؤكل أو يعاد تجميد كل من الدجاج والروبيان والمحار خلال يوم من إذابة الثلج.

كما يقدم الموقع نصائح حول الطرق السليمة لإذابة الجليد. وتختتم هانس: «بإمكانك إعادة تجميد أي نوع من الطعام بما فيها الفواكه والخضروات والخبز والكعك وغيرها طالما أنك تقوم بذلك بالطريقة الصحيحة، إلا أن تلك العملية قد تؤثر على لمس الطعام وطعمه ولونه مما يجعلها جافة وغير جذابة للمشاهدة، وطبعاً كل ذلك يعتمد على نوعية الطعام».

عصير البنجر يحسن من مستويات الكوليسترول في الدم



إلى عصير نوع من التغيير ووسيلة أسرع للامتصاص، كما يساعد هذا المشروب على التخلص من نسب الكوليسترول العالية، لأنه يعادل نسبتهما ويخلص الجسم تدريجياً من الدهون وبالتالي يساعد على خفض دهون الدم وبالتالي الكوليسترول في الدم. ويتصح بتناول عصير البنجر مرة على الأقل أسبوعياً للاستفادة القصوى من فوائده ومحاوله التحكم في دهون الجسم.

دائمة مثل هذه العصائر اليومية سواء خلاصة الفاكهة أو العصائر. عصير البنجر يفيد في إنقاص نسب الكوليسترول في الدم وتنابعت سمر مؤكدة أن بعض العصائر الطبيعية كعصير البنجر، هي عصائر منسوبة، وغير متداولة، ولكن فوائدها لا حصر لها للجسم وتعزيز الصحة البدنية. فعصير البنجر يحتوي على العديد من الفيتامينات والعناصر والمعادن، ما يجعل تحويله

بعض العصائر المجهولة، والفريدة في الوقت ذاته، تصبح فائدتها للجسم أعلى من نظيرتها التي تحتوي على خلاص الفاكهة، فبعض الخضراوات إن تحولت لعصائر كانت فائدتها عالية وسريعة الامتصاص لكونها سائلة، الدكتور سمر جميل، أخصائية التغذية العلاجية، أوضحت خلال حديثها عن أهمية العصائر الطبيعية، أنها سبب في ارتداء الجسم على النوم، والذي يصبح في حاجة