

# مخاطر قاتلة تهدد صحتك قابعة في المطبخ !

يمكن أن يكون مكملاً غذائياً. كما توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك 5 حصص يومية من الفواكه والخضروات الكاملة.

4. التلفزيون وخطره: السمعة

عندما تم اختراع التلفزيون، كان مكانه في الأصل داخل غرفة المعيشة، حيث تجتمع الأسرة في المساء لمشاهدة عرض ما. وأظهرت التقارير مؤخرًا أن الأميركي العادي يشاهد حوالي 4 ساعات ونصف من البث التلفزيوني الحي يوميًا. وبالإضافة إلى مخاطر نمط الحياة الخالي من الحركة، فإن كثيرا من

المطابخ الحديثة تحتوي على جهاز تلفزيون، الأمر الذي يؤدي إلى التهور في تناول الطعام، نتيجة لعدم التركيز أثناء المشاهدة وبالتالي عدم ادراك كم ما تم التهامه. كما أن 37% من وقت البث الحي مكرس لإعلانات الأغذية، التي تؤثر على شهيتك.

الحل:

وضع جهاز التلفزيون في أماكن أبعد ما تكون عن المطبخ. وإذا كان التلفزيون الخاص بك موضوعا في غرفة المعيشة، فلتجنب تناول الطعام على الأريكة، وتناول الطعام في المطبخ أو على مائدة الطعام. هناك أيضا وسائل لمنع تناولك لوجبات خفيفة، وأنت جالس أمام التلفزيون، منها:



حاول استخدام # الفواكه التي يكون مؤشر نسبة السكر الذي تجلبه إلى الدم منخفضا أو استبدل 3 حصص من عصير الفواكه في الأسبوع بثمار كاملة، أي غير معصورة.

وتشير الأبحاث إلى أن هذا يؤدي إلى انخفاض 7% من مخاطر الإصابة بالسكري. لا تتخلص من اللب، قدر الإمكان، فبالإضافة إلى كونه الألياف غير قابلة للهضم، فإن اللب يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تساعد على خفض الكوليسترول وتسهل عملية # الهضم وتحسن التخلص من الدهون والمواد الكيميائية الضارة من الجسم.

تجنب استخدام العصير الطازج كبديل لوجبة فقط

من السموم في الجسم. ولكن وفقا لدراسة أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة، فإن هذا النظام يجعل الملايين ممن يتبعونه عرضة لمرض السكري. وكتب معدو الدراسة: «إن مؤشر نسبة السكر في الدم من عصير الفاكهة - الذي يمر عبر الجهاز الهضمي بشكل أسرع من الفواكه الغنية بالألياف - قد يفسر الارتباط الإيجابي بين استهلاك عصير وزيادة مخاطر الإصابة بالسكري». لأنه عندما تعصر الثمار، فإن السعرات الحرارية تصبح أكثر تركيزا، ومع أخذ نفس مقابل المواد الصلبة فإن ذلك يترتب عليه بدء شعورك بالجوع سريعا.

الحل:

عليك بتبريد أو تجميد الطعام، وفقا للحالة، في غضون ساعتين من شرائه. يجب أن تؤكل بقايا الطعام في غضون 3 إلى 4 أيام، ويجب أن تبقى درجات الحرارة بين صفر إلى 4 درجة مئوية، وأن تكون درجة حرارة الفريزر 18 درجة مئوية تحت الصفر. لا تترك الطعام يتفكك من تجميده في درجة حرارة الغرفة. وإنما يتم وضعه في الفلاجة لكسر جموده، ويجب المبادرة بطهيها على الفور.

3. العصارات وخطرها:

السكري يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

تيرتالبيت PET والبزوين والتولين والزابلين، وكلها لها علاقة بالسرطان. الحل: بدلا من استخدام البلاستيك، يتم تسخين المواد الغذائية في أوعية زجاجية أو غيرها من أطباق الميكروويف الآمنة. وتصرف بروفيسور هافاس على ضرورة مغادرة المطبخ إلى التسمم الغذائي. وذلك لأن الهواء البارد يحتاج إلى الدوران للحفاظ على المواد الغذائية مبردة، ولإبعاد البكتيريا، وهذا لا يحدث في حيز مزدحم.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.



موجات الإشعاع المستخدمة في الأفران لدينا مصممة في الواقع لتسخين المياه، لأن الماء يمثل الجزء الأكبر من تكوين أجسامنا، فإنها تمتص أشعة الميكروويف بشكل طبيعي. ولكن الخطر يكمن حقا في أن معظم مستخدمي الميكروويف يقومون بتسخين الطعام في أوعية من البلاستيك. ووفقا لمجلة «آفاق الصحة البيئية»، «هناك أدلة على أن معظم المنتجات البلاستيكية تفرز مواد كيميائية عند تعرضها للميكروويف، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. من البروفيسور ماجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن أفران الميكروويف دون أدنى شك تسرب الإشعاع، وأن

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

موجات الإشعاع المستخدمة في الأفران لدينا مصممة في الواقع لتسخين المياه، لأن الماء يمثل الجزء الأكبر من تكوين أجسامنا، فإنها تمتص أشعة الميكروويف بشكل طبيعي. ولكن الخطر يكمن حقا في أن معظم مستخدمي الميكروويف يقومون بتسخين الطعام في أوعية من البلاستيك. ووفقا لمجلة «آفاق الصحة البيئية»، «هناك أدلة على أن معظم المنتجات البلاستيكية تفرز مواد كيميائية عند تعرضها للميكروويف، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. من البروفيسور ماجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن أفران الميكروويف دون أدنى شك تسرب الإشعاع، وأن

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

موجات الإشعاع المستخدمة في الأفران لدينا مصممة في الواقع لتسخين المياه، لأن الماء يمثل الجزء الأكبر من تكوين أجسامنا، فإنها تمتص أشعة الميكروويف بشكل طبيعي. ولكن الخطر يكمن حقا في أن معظم مستخدمي الميكروويف يقومون بتسخين الطعام في أوعية من البلاستيك. ووفقا لمجلة «آفاق الصحة البيئية»، «هناك أدلة على أن معظم المنتجات البلاستيكية تفرز مواد كيميائية عند تعرضها للميكروويف، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. من البروفيسور ماجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن أفران الميكروويف دون أدنى شك تسرب الإشعاع، وأن

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

## دراسة: بدناء أمريكا قد لا يحصلون على رعاية مريحة في نهاية حياتهم



حكومي للمسنين والمعاقين ولا يقيم أي منهم في دور رعاية أو مؤسسات صحية أخرى.

وبناء على مؤشر كتلة الجسم (بي.إم.آي) كان سبعة بالمئة ممن شملتهم الدراسة أقل من الوزن المثالي و44 بالمئة أوزانهم عادية

و31 بالمئة أوزانهم أعلى من الوزن المثالي فيما كانت النسبة الباقية من البدناء.

وخلص الباحثون إلى أن هناك احتمالية نسبتها 38 بالمئة في دخول ذوي الأوزان العادية لدور الرعاية في أواخر حياتهم مقارنة بنسبة 23 بالمئة من البدناء.

وفي المرات التي تلقى فيها من يعانون من البدانة رعاية طبية أو تمريضية كانت لوقت أقصر من تلك التي تلقاها ذوي الأوزان العادية.

وقال هاريس لخدمة رويترز الصحية «يبدو كأن هؤلاء الناس لم تدرج أسماؤهم على قوائم الرعاية وإذا أدرجوا عليها فكان في وقت لاحق عن غيرهم». وخلص الباحثون أيضا إلى أن البدناء يقل احتمال وفاتهم في منازلهم. وكانت احتمالات وفاتهم في منازلهم 55 بالمئة مقارنة بنسبة 61 بالمئة من المرضى ذوي الأوزان العادية. واستنتج الباحثون أن الانقطاعات في تلقي الرعاية الصحية بشكل عام ارتفعت كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم. وقال هاريس «يبدو كأن الناس الذين يعانون من البدانة يحصلون على رعاية أقل نوعية في نهاية حياتهم». وأضاف يجب على أنظمة الرعاية الصحية أن تضمن تقديم ذات المستوى من الرعاية للجميع.

«رويتز»: أشارت دراسة جديدة إلى أن من يعانون من البدانة في الولايات المتحدة أقل لا يتلقون في نهاية حياتهم العناية التي يتلقاها أقرانهم النحفاء أو ذوو الأوزان العادية.

وخلص الباحثون إلى أن احتمالات تسجيل المرضى البدناء في دور للرعاية قبل وفاتهم تقل عن غيرهم كما أن الوقت الذي يقضونه في دور الرعاية أقل مقارنة بغيرهم كذلك فإن احتمالات وفاتهم في منازلهم أقل ممن هم أنحف منهم. كما أن تكلفة تلقي الرعاية في نهاية الحياة أعلى بالنسبة لهم عن غيرهم. وقال الدكتور جون هاريس كبير الباحثين في الدراسة من كلية الطب في جامعة بنسبرج في ولاية بنسلفانيا «من يعانون من البدانة يستحقون رعاية فائقة لكنهم قد لا يتلقونها في نهاية حياتهم».

وأكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة بدينون وفقا لبيانات المراكز الأمريكية للتحكم والوقاية من الأمراض. وأشار هاريس وزملاؤه في الدراسة التي نشرت في دورية (أنازل) أوف إنترنال ميديسن) إلى أن البدانة قد تتسبب في تحديات فنية ولوجستية خلال إجراء الفحوصات وإجراءات طبية معينة. كما أظهرت دراسات سابقة أن الشعور بالعار حيال الوزن يؤثر في الطريقة التي يتصرف بها الأطباء والمرضى على حد سواء.

والإجراء الدراسة جمع الباحثون بيانات بين عامي 1998 و 2012 عن آخر ستة أشهر من حياة 5677 شخصا شمولين ببرنامج الرعاية الطبية (ميديكير) وهو برنامج تأمين صحي أكثر أمنا للتحرك.

## اضطراب النوم «يرتبط بمخاطر البدانة»

مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقلون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة. وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أثقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون لساعات قليلة أثقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة وينامون لفترات طبيعية. وقال الفريق البحثي إن الآثار السلبية ظهرت دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تناولوه، أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية. وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة.

«إيلاف»: يمكن أن يؤدي الإفراط في النوم أو التقليل منه إلى احتمالات الإصابة بالبدانة، بحسب دراسة علمية. وتوصلت الدراسة إلى أن اضطراب أنماط النوم يزيد من مخاطر التعرض لزيادة الوزن لدى من لديهم استعداد وراثي للإصابة بالبدانة. وُصد هذا التأثير بصرف النظر عن النظام الغذائي لدى الشخص أو حالته الصحية أو محيطه الاجتماعي والديموغرافي. كما انتهت الدراسة، التي أعدتها جامعة غلاسغو، إلى أنه ليس هناك علاقة واضحة بين مدة النوم ووزن الجسم عند من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة. وبحث العلماء آثار التقليل من النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة، والإفراط فيه بما يزيد عن تسع ساعات إلى جانب أخذ قسط من النوم أثناء النهار، والعمل بنظام النوبات.

آثار سلبية وخلص الباحثون إلى أن من يعانون

مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقلون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة. وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أثقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون لساعات قليلة أثقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة وينامون لفترات طبيعية. وقال الفريق البحثي إن الآثار السلبية ظهرت دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تناولوه، أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية. وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة.

آثار سلبية وخلص الباحثون إلى أن من يعانون

مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة، سواء الذين يفرطون في النوم أو يقلون منه، يزيد لديهم خطر زيادة الوزن، مقارنة بالذين ينامون فترات طبيعية تتراوح من سبع إلى تسع ساعات في الليلة. وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون لساعات طويلة ممن يعانون خطر الإصابة بالبدانة كانت أوزانهم أثقل بنحو أربعة كيلوغرامات، في حين كانت أوزان الذين ينامون لساعات قليلة أثقل بنحو كيلوغرامين من أولئك الذي يعانون مخاطر وراثية عالية للإصابة بالبدانة وينامون لفترات طبيعية. وقال الفريق البحثي إن الآثار السلبية ظهرت دون وجود أي علاقة بنوعية الطعام الذي تناولوه، أو مخاوفهم الصحية، أو العوامل الاجتماعية والديموغرافية. وأظهرت النتائج، التي استندت إلى دراسة شملت 120 ألف مشارك من البنك البيولوجي البريطاني، أنه ليس هناك علاقة واضحة بين فترات النوم وزيادة الوزن لدى من لا يعانون مخاطر وراثية للإصابة بالبدانة.

آثار سلبية وخلص الباحثون إلى أن من يعانون



## هذا هو دليل هشاشة العظام عند النساء!

العقاقير المعالجة لهشاشة العظام بين النساء من 50 إلى 64 عاما، فيما قل المعدل بين النساء الأكبر عمرا. وأظهرت الدراسة أن زيارة طبيب بعد الكسر هو أقوى عامل للتنبؤ بتلقي فحص أو علاج لهشاشة العظام. كما بدا أن النساء اللائي يشملهن تأمين صحي خاص والأعلى دخلا لديهن احتمالات أكبر لتلقي الفحص والعلاج. لكن أحد العوامل التي افترقت إليها الدراسة هي بيانات عن النساء غير المؤمن عليهن صحيا. وكذلك عن النساء المشمولات ببرنامج الرعاية الصحية الحكومي للفقراء. كما افترقت الدراسة لبيانات عن تدخلات أخرى تساعد في تقوية العظام وفي منع التعرض للسقوط وبالتالي الكسور مثل تناول كميات غذائية تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دي وتلقي استشارات عن ممارسة تمارين رياضية وتجنب السقوط أو تعديل المنزل لجعل الحياة اليومية أكثر أمنا للتحرك.

العقاقير المعالجة لهشاشة العظام بين النساء من 50 إلى 64 عاما، فيما قل المعدل بين النساء الأكبر عمرا. وأظهرت الدراسة أن زيارة طبيب بعد الكسر هو أقوى عامل للتنبؤ بتلقي فحص أو علاج لهشاشة العظام. كما بدا أن النساء اللائي يشملهن تأمين صحي خاص والأعلى دخلا لديهن احتمالات أكبر لتلقي الفحص والعلاج. لكن أحد العوامل التي افترقت إليها الدراسة هي بيانات عن النساء غير المؤمن عليهن صحيا. وكذلك عن النساء المشمولات ببرنامج الرعاية الصحية الحكومي للفقراء. كما افترقت الدراسة لبيانات عن تدخلات أخرى تساعد في تقوية العظام وفي منع التعرض للسقوط وبالتالي الكسور مثل تناول كميات غذائية تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دي وتلقي استشارات عن ممارسة تمارين رياضية وتجنب السقوط أو تعديل المنزل لجعل الحياة اليومية أكثر أمنا للتحرك.



ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن. وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى.

ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن. وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى.

ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن. وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى.

«العربية نت»: المطبخ هو المكان الذي تتجمع فيه العائلات عادة لتناول وجبة ممتعة. لكن هذه الغرفة التي تعتقد أنها «آمنة» مليئة بالفعل بالمخاطر الصحية، وفقا لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

فقد تغيرت تصميمات المطابخ بقدر كبير في القرن الماضي، وذلك بفضل الابتكارات التكنولوجية لتساعدنا على تخزين الطعام وتنظيفه بطرق سليمة.

وبينما تساعدنا الأجهزة في إعداد الأطباق وحفظ الأغذية بكل سهولة، فإن هناك مخاطر يمكن أن تشكل لنا تهديدات إما مباشرة أو على المدى البعيد.

نستعرض فيما يلي 5 مخاطر يجدر بك أن تأخذ حذرك منها، وأيضا نوضح ما يترتب عليها من آثار ضارة بالصحة، وما يمكن القيام به لتلافي الضرر: 1. الميكروويف وخطره: السرطان لقد دار الجدل لسنوات عديدة حول مخاطر استخدام الميكروويف في طهي الطعام. وادعى بعض العلماء أن الأفران تقتل المواد الغذائية، على الرغم من عدم وجود أدلة تدعم هذا الادعاء.

وأفادت خبيرة الإشعاع بروفيسور ماجدة هافاس، من جامعة ترينت، أن أفران الميكروويف دون أدنى شك تسرب الإشعاع، وأن

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الأغذية عن طريق لف الأطعمة المخزنة وتنظيف الفلاجة بانتظام.

الحل: