

## دراسة : السمسم يساعد على تحسين الهضم



السمسم يساعد على تحسين الهضم

توصلت دراسة طبية إلى أن حبوب السمسم تعد من أفضل المكونات الطبيعية التي تساعد على زيادة التمثيل الغذائي في الجسم ، وتحسين عملية الهضم ومن ثم الحفاظ على حياة صحية. وشهدت أبحاث طبية على فعالية حبوب السمسم والزيت المستخلص منه في توفير العديد من الفوائد الصحية لمحتواه الغذائي العالي، بما في ذلك الفيتامينات، المعادن والزيوت الطبيعية، فضلا عن المركبات العضوية التي تتكون من الكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، والمنجنيز والسيلينيوم، والزنك، والألياف الطبيعية وفيتامين ب - 6 والبروتين، ومادة التربوفان. وقد أكد الفريق البحثي على أن حبوب السمسم على مواد كيميائية نباتية طبيعية في قشوره تعمل على تعزيز حرق الدهون عن طريق الإنزيمات الكبدية التي تفتت الدهون، جنبا إلى جنب مع البروتينات والأحماض الدهنية في رفع آلية التمثيل الغذائي لحرق المزيد من السعرات الحرارية. كما أكدت الأبحاث أن زيت السمسم يعد الخيار الأمثل للظهور في مضاف للأكسدة التي تحافظ

على مستويات الكوليسترول الجيد في الجسم ، فضلا عن محتواه العالي من الألياف تساعد على الهضم. ولا تقتصر فوائد السمسم على ما سبق بل يمتلك القدرة على منع حدوث الإصابة بمرض السكر ، وخفض ضغط الدم المرتفع ، مع قدرة على منع أنواع واسعة من السرطانات ، وبناء عظام قوية لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم . جنبا إلى جنب

## نوم الرضع طويلاً في مقعد السيارة قد يؤدي لوفاتهم



نوم الرضع في مقعد السيارة لفترة طويلة يعرضهم لخطر الاختناق

حذر باحثون بريطانيون من أن نوم حديثي الولادة لفترة طويلة في مقاعد السيارة الخلفية خلال رحلة لمسافة 30 ميلاً في الساعة. وأظهرت النتائج أن بعد نصف ساعة من نوم الطفل في المقعد الخلفي، تقل كمية الأكسجين في الدم بشكل ملحوظ لاسيما بالنسبة للرضع الأقل من شهرين، كما زاد معدل نبضات القلب. حذر باحثون بريطانيون من أن نوم حديثي الولادة لفترة طويلة في مقاعد السيارة الخلفية خلال رحلة لمسافة 30 ميلاً في الساعة. وأظهرت النتائج أن بعد نصف ساعة من نوم الطفل في المقعد الخلفي، تقل كمية الأكسجين في الدم بشكل ملحوظ لاسيما بالنسبة للرضع الأقل من شهرين، كما زاد معدل نبضات القلب.

## تغيير النظام الغذائي غير ضروري لعلاج آلام البطن لدى الأطفال



استشارة الطبيب فيما يخص النظام الغذائي طويل الأجل

أشارت جمعية طب أمراض الجهاز الهضمي والتغذية إلى أن آلام البطن التي تظهر لدى الأطفال في بعض الأحيان قد لا تعود إلى أسباب عضوية، ولذلك ليس من الضروري أن يتطلب الأمر تغيير النظام الغذائي. وأوضح خبراء التغذية باستشارة الطبيب دائما فيما يخص النظام الغذائي طويل الأجل. وفي الغالب يكفي مع الأطفال الابتعاد عن بعض الأطعمة لفترة قصيرة، وإرجاعها لغائمة الطعام مرة أخرى.

## نظام غذائي صحي لمرضى الربو.. يعتمد على الفاكهة والخضراوات



نظام غذائي صحي للربو

قدم تقرير نشره الموقع الهندى «بولد سكاى» نظاماً غذائياً صحياً لمرضى الربو، حيث أن عدد حالات المرضى في ازدياد، ويؤثر على الناس من جميع الفئات العمرية، كما أنه عبارة عن التهاب في الجهاز التنفسي العلوي لا يمكن منعه بالأدوية فقط، ومن الضروري اتباع نظام غذائي صحي والذي يشمل الآتي:

1- تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات: البرتقال والعنب والليمون والفاكهة والكرفس والفرايبيط، فجميعها تحتوي على فيتامين C، فإنها مصادر جيدة من المواد المضادة للاكسدة التي تساعد في تخفيف التورم وتهيج الحنجرة الذي تسببه الجذور الحرة.

2- الإقتراب من الأطعمة الغنية بفيتامين D: الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين د يعانون بالربو، فمن الممكن تعويض نقص هذا الفيتامين ببعض الأطعمة مثل اللبن والبيض والأسماك وخاصة سمك البروستا لدى الرجال.

## قصور الغدة الدرقية يسبب الاكتئاب وتساقط الشعر

تعد الغدة الدرقية بمثابة محطة لتوليد الهرمونات اللازمة للجسم، وإذا حدث قصور في وظيفة الغدة الدرقية، فبعثت الجسم والنفس على حد سواء حيث يقع المريض فريسة للإرهاق وزيادة الوزن وتساقط الشعر، ويهاجمه الشعور بالحنن والاكتئاب دون أسباب واضحة. وقال طبيب العاطفة الألماني ماركوس كافانته إن أعراض القصور الوظيفي للغدة الدرقية غير مميزة، حيث يشكو المرضى من الخمول وانخفاض الجهود والإرهاق وضعف التركيز والإسك وصعوبات النوم وزيادة الوزن وتساقط الشعر ونقص الأظفار. وفي حال استمرار هذه الأعراض لعدة أسابيع، وكانت مصحوبة بأعراض أخرى، فينبغي حينئذ الذهاب إلى الطبيب للتحقق من الإصابة بقصور الغدة الدرقية. ولهذا الغرض يتم فحص قيم الدم، كما يتم فحص الغدة بالموجات فوق الصوتية لاكتشاف التغيرات الطارئة على حجمها وبنيتها.



الغدة الدرقية من أكثر أمراض المناعة الذاتية شيوعاً

## شاي أوراق الجوافة.. يعالج اللثة ويحمى من السرطان



شاي أوراق الجوافة يحمى من السرطان

ثمرة الجوافة هي ثمرة ذات نكهة لكنها بجانب كونها مميزة فهي لها العديد من الصفات التي تعزز الصحة، خاصة شاي أوراق الجوافة، وقد رصدنا موقع Top 10 Home Remedies ومنها:

1 - الحفاظ على صحة الفم: الإنسان في العامل الرئيسي في العديد من المشاكل الصحية في الفم، فهو يسهل للعلاج بالاعشاب استخدام أوراق الجوافة للحفاظ على نظافة الفم، فهذا الشاي يحتوي على خصائص قوية مضادة للالتهابات ومسكن للألم وخصائص مضادة للميكروبات التي تساعد على الحد من التهاب اللثة وجعل الأنفاس جديدة ونظيفة.

كما أن أوراق الجوافة تستخدم لعلاج أوجاع الأسنان واللثة المنتفخة وقرح الفم.

2 - تحسين صحة القلب: وفقاً لدراسة نشرت في مجلة ارتفاع ضغط دم الإنسان أوصت الدراسة بتناول شاي أوراق الجوافة الجوافة بانتظام فهو يساعد على تقليل ضغط الدم ونسبة الدهون في الدم كما أنه يحتوي على فيتامين C والألياف القابلة للذوبان، كما أنها تحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على ضربات القلب والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والحفاظ على الأوعية الدموية الدقيقة.

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي شاي أوراق الجوافة على الليكوبين الذي يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

3 - التخلص من الإسهال: أوراق شاي الجوافة تساعد في

5 - يحمى من السرطان: يوجد شاي أوراق الجوافة خصائص مضادة للسرطان أو مضاد للأورام مثل الليكوبين وكيرسيتين وفيتامين C والعديد من البوليفينول هذه المركبات تعمل كمواد المضادة للاكسدة.

تشير الدراسات إلى أن شاي أوراق الجوافة يحتوي على نسبة عالية من الألياف فهي مفيدة للغاية بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري فهي تساعد على تنظيم مستويات السكر وتمنع حدوث ارتفاع مفاجئ في مستويات السكر.

4 - من أهم المؤثرات على مرض السكري

منع البكتيريا المسببة للإسهال، وفقاً لدراسة أجريت عام 2008 نشرت في مجلة Revista فهي تمنع نمو البكتيريا المعوية الضعيفة وهو سبب شائع للإسهال.