إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 3412 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 5 ذو القعدة 1440 - الموافق 8 يوليو 2019
Monday 8 July 2019 - No.3412 - 12 th Year

10 أطعمة مضادة للاكتئاب

الاكتئاب.. ذلك القاتل الصامت الذي يتسلل إلى ذهنك وجسدك شيئا فشيئا حتى ينال من صحتك.. فبالرغم من كونه مرضا نفسيا، إلا أنه ينعكس في صورة اعراض عضوية على الكثير من اعضاء الجسم.

وهناك عدة انواع من الاكتئاب، كما ان له العديد من المسببات التي قد تبدأ في مرحلة الطفولة، إلا انها تترك أثرا وتظهر في صورة عرض من اعراض الاكتئاب في الكبر.

واعراض الاكتئاب قد تشمل الأفكار التشاؤمية، والإرهاق المستمر، والبعد عن الانخراط في المجتمع، وقد يصل إلى فقدان الرغبة في الحياة والتي في أسوأ الظروف قد تؤدي إلى الإقدام على الانتحار.

ومن الطبيعي أن يلجأ مريض الاكتئاب إلى الطبيب النفسي من أجل الحصول على العلاج المناسب لحالته.

لكن.. بعيدا عن الأطباء، هل تعلم أن هناك العديد من الأطعمة، المتوفرة في معظم منازلنا، يمكن أن تساعد في محاربة الاكتئاب؟ فالعناصر الغذائية الموجودة بتلك الأطعمة تساعد الجسم على محاربة ومقاومة مسببات الاكتئاب، وخاصة الالتهابات التي قد تصيب المخ، بحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

وتلك الأطعمة العشرة المقاومة للاكتئاب هي:

1 – الأوراق الخضراء

هي في الحقيقة مفيدة جداً في الوقاية من معظم الأمراض. فسواء كانت هذه الأوراق هي السبانخ أو الملوخية أو الجرجير او البقدونس.. وغيرها. فهي مفيدة في مقاومة جميع انواع الالتهابات، بما فيها تلك التي تصيب المخ، حيث إن الأوراق الخضراء غنية بفيتامينات «A» و«C» و«E» و«K». إضافة إلى العديد من المعادن المفيدة للصحة.

2 – الأفوكادو

الأفوكادو يساعد المخ في إعطاء افضل ما عنده من حيث الأداء، حيث إنه يحتوي على الدهون احادية التشبع، والبروتين، وفيتامينات «B» و«C» و«E» و«K» و«12»، كما انه غني بالألياف وقليل السكر.

3 – الطماطم

هي رائعة في محاربة الاكتئاب، فهي غنية بحمض الفوليك، وقد اثبتت الدراسات ان المرضى الذين يعانون من الاكتئاب يكون لديهم نقص في «الفولات»، لذا ينصح بإضافة الطماطم بكثرة لوجباتهم.

4 – التوت

التوت بأنواعه العديدة يعتبر مصدرا رائعا لمضادات الأكسدة، وقد أثبتت الدراسات ان إضافة اي نوع من انواع التوت للنظام الغذائي يقي من الإصابة بالاكتئاب، كما أن التوت يعيد بناء الخلايا ويقي من بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان.

5 – شاي الكاموميل

عند التعرض للضغط، سواء في العمل أو تحت اي ظروف أخرى، فإن كوبا من شاي الكاموميل يفي بالغرض، حيث إنه يكسب الجسم شعوراً فورياً بالراحة ويهدئ من القلق، كما انه يساعد على النوم الهادئ والمتصل، مما يخفف من الشعور بالتوتر.

6 – الجوز (عين الجمل)

هو مصدر جيد لدهون «اوميغا3»، ويعزز من صحة المخ بشكل عام، ويقي من الاكتئاب. وهناك قاعدة ثابتة.. كلما ابتعدنا عن الأطعمة الغنية بالـ«اوميغا3»، كلما أصبحنا معرضين للمشاكل النفسية.

7 – الفطر

يساعد الفطر في خفض مستوى السكر بالدم، كما انه يحفز على تكاثر البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية، التي بدورها تنتج «السيروتونين» الذي يسمى في بعض الأحيان بهرمون السعادة، نظرا لأنه يُعدّل المزاج ويمنع الاكتئاب ويعطي إحساسا بالسعادة. والقاعدة هنا هي أن المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

8 – البصل والثوم

مضادات الأكسدة الموجودة في البصل والثوم، والتي تتميز بخواصها المضادة للالتهابات، تقي من سرطان المعدة وتعزز من صحة المعدة بشكل عام.. وهنا يجب تذكر القاعدة السابقة: المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

9 – الفاصوليا

الفاصوليا مفيدة جداً في تحسين المزاج، فهي تعزز من عملية الهضم، كما أنها تحافظ على المستوى المثالي للسكر في الدم. فهي من الأطعمة الرائعة التي تقاوم الاكتئاب.

10 – البطاطا الحلوة

هي غنية بالـ«بيتا-كاروتين» وفيتامين «B6»، اللذين يعززان من الصحة العقلية بشكل عام ويعدلان المزاج بدرجة كبيرة، وبالتالي يحاربان الاكتئاب.

الاكتئاب

5 طرق طبيعية تساعدك على النوم وتتغلب على الأرق دون اللجوء للأدوية

أرق النوم

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 طرق طبيعية للتغلب على الأرق وتساعد على النوم بشكل سليم، دون اللجوء للأدوية المنومة التي لها آثار جانبية وتتضمن الآتي:

1. ارتداء نظارة النوم:

بدلا من تعاطي اقراص منومة، من الأفضل ارتداء نظارة النوم التي تعمل على منع الضوء، مما يساعد على النوم بطريقة أسهل.

2. تناول وجبة العشاء في وقت مبكر:

من الأفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم على الأقل بـ3 ساعات حتى يتم هضمها جيدا ولا يعيق القدرة على النوم.

3. التأمل:

لأن التأمل في وقت مبكر من الصباح من 10 إلى 15 دقيقة، وقبل الذهاب للنوم، يساعد في خفض مستوى التوتر، مما يزيد من القدرة على النوم.

4. لا تمارس التمارين الرياضية مباشرة قبل النوم:

لأن ممارسة الرياضة تزيد من مستوى الطاقة، وبالتالي، ينبغي تجنبها قبل الذهاب إلى السرير فهذا يوفر لك القدرة على النوم بشكل جيد.

5. اقرأ قليلا قبل النوم:

بدلا من اللجوء لبعض الأدوات كأجهزة الكمبيوتر والهاتف المحمول، التي تمنع النوم وتسبب الأرق، من الأفضل قراءة المجلات والصحف والكتب التي تساعد على النوم الجيد وتمنع الأرق.

300 مليون طفل بالعالم يستنشقون هواء ساماً

سياح صينيون يرتدون اقنعة واقية خلال تجولهم في بكين

يعيش نحو 300 مليون طفل في العالم، اي طفل واحد من كل سبعة، في مناطق يتخطى فيها تلوث الهواء المعايير الدولية بمعدل ست مرات في بعض الأحيان، ما يزيد إلى حد بعيد من وفيات الأطفال، وفق تقرير صدر الاثنين عن اليونيسيف.

وقد نشرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) هذه الدراسة الجديدة قبل اسبوع من انعقاد مؤتمر الأمم المتحدة المناخي (مؤتمر الأطراف الثاني والعشرين) في مراكش المغربية، بين 7 و18 تشرين الثاني /نوفمبر.

وقال المدير العام للمنظمة انطوني لايك إن «تلوث الهواء يساهم على نطاق واسع في التسبب بوفاة نحو 600 الف طفل دون الخامسة من العمر كل سنة ويعرض حياة ملايين الآخرين ومستقبلهم للخطر».

وأكد أن «المواد الملوثة لا تلحق اضرارا برئات الأطفال فحسب، بل في وسعها تخطي الحاجز الحامي للدماغ لتؤثر على نمو الدماغ بطريقة مستعصية على العلاج وتضع مستقبل الأولاد على المحك»، مشيرا إلى انه «ينبغي الا يقبل اي مجتمع بغض الطرف عن مشكلة التلوث».

وبالاستناد إلى صور التقطتها الأقمار الاصطناعية، تظهر هذه الدراسة ان نحو ملياري طفل يعيشون في بلدان تعاني من تلوث جوي ناجم عن انبعاثات السيارات والاستخدام المفرط للوقود الأحفوري والغبار وإحراق النفايات، يتخطى المعايير المقبولة لنوعية الهواء التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

ويضم جنوب آسيا اكبر عدد من الأطفال الذين يستنشقون هواء شديد التلوث (620 مليونا) تليها إفريقيا (520 مليونا) ثم شرق آسيا والمحيط الهادئ (450 مليونا)، وفق التقرير.

7 عناصر غذائية قد تشكل ضرراً على صحتك أبرزها الألبان واللحوم

اللحوم

حذر تقرير نشره الموقع الهندي «برايت سايد» 8 عناصر غذائية قد تبدو صحية، لكن من الممكن أن تشكل ضررا على الصحة إذا تم شراؤها من مصدر غير معلوم، وتشمل هذه الأطعمة الآتي:

1. من الممكن أن تكون اللحوم غير صحية، لأن بعض الحيوانات من الممكن أن يتم حقنها بالمواد الكيميائية للتسمين، وتشكل ضررا على الصحة.

2. الأسماك: من الشائع أن الأسماك من الممكن أن تحتوي على الهرمونات والتي تؤثر على الخصوبة.

3. الطماطم تمتص نسبة كبيرة من المبيدات والتي قد تشكل ضررا على الصحة.

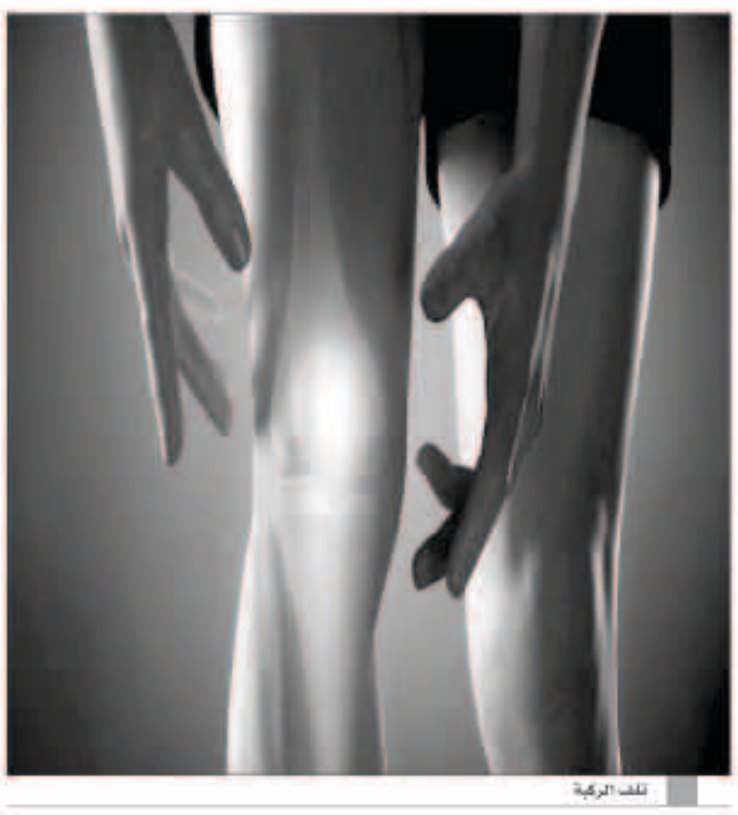
4. تناول الفاكهة في المساء خاصة التوت، من الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر، لأنها في الليل تتحول إلى دهون في المعدة.

5. البطاطس: تحتوي على نسبة كبيرة من النشا، من الممكن أن تشكل ضررا على الصحة على المدى البعيد.

6. الألبان: من الممكن أن تحتوي على هرمونات ودهون، لأن حقن الأبقار ببعض الهرمونات لتسمينها ونموها، يجعل الهرمونات تتواجد في الألبان أيضا وتؤثر على الصحة.

7. السبانخ: من الخضروات التي تحتوي على حمض الأكساليك الذي يضر الكلى، مما يؤدي إلى تورم الجسم وزيادة الوزن.

هل يمكن استخدام النسيج الأنفي لإصلاح مفصل ركبة تالف؟



تلف الركبة

تشير تجربة صغيرة إلى أن الأطباء ربما يستطيعون ذات يوم الحصول على خلايا من أنوف المرضى لإنتاج غضاريف يمكن زراعتها في مفاصل الركب التالفة.

ومن المستحيل القول على وجه اليقين ما إذا كان هذا الإجراء سيكون آمنا أو فعالا لاستخدامه على نطاق واسع نظرا لأن هذه التجربة لم تشمل سوى عشرة بالغين فقط تم متابعتهم لمدة عامين فقط.

لكن إيفان مارتن المشارك في إعداد هذه الدراسة من جامعة بازل بسويسرا قال إن هذه النتائج مبشرة بما يكفي لإجراء مزيد من التجارب. وقال مارتن عبر البريد الإلكتروني «طورنا أسلوبا جديدا مبشرا لعلاج إصابات الغضاريف المفصلية».

وأضاف: «قبل إمكان عرض هذا على المرضى كعلاج قياسي يتعين بشكل واضح اختباره على مجموعة أكبر من المرضى وفي تجارب عشوائية وخاضعة للسيطرة مع تقييم للنتائج السريرية على المدى البعيد.»

وقال مارتن إن بحثا سابقا خلص إلى إمكانية استخدام خلايا مستخلصة من الحاجز الأنفي لزراعة غضاريف جديدة في المختبر. وأضاف انه مع التجربة الحالية نجح الباحثون في زراعة هذا النسيج المنتج في المختبر في مفاصل الركبة لأول مرة.

ويشير الباحثون إلى انه يتم سنويا تشخيص إصابة نحو مليوني شخص في الولايات المتحدة وأوروبا وحدهما بتلف في الغضاريف المفصلية بسبب جروح أو حوادث.

ونظرا لأن هذا النسيج ليس له إمدادات دم خاصة به فإن قدرته على إصلاح ذاته بعد تضرره محدودة مما يؤدي إلى أمراض مفصلية تنكسية مثل هشاشة العظام.

ويقول الباحثون إن الأساليب التقليدية لمنع أو تأخير الإصابة بتيبس الغضاريف لا تؤدي إلى الغضاريف السليمة اللازمة لتحمل أعباء الحركة اليومية.

ويقول باحثون إن محاولات استخدام خلايا من الغضاريف المفصلية السليمة للمريض نفسه لإصلاح نسيج الركبة التالف لم تفلح في إعادة الوظيفة للركبة بشكل موثوق به على المدى البعيد.

وقال الدكتور نيكول روتر من المركز الطبي لجامعة أولم الألمانية «في رأيي أن الميزة الكبيرة (للإجراء التجريبي باستخدام الأنسجة الأنفية) هي أنه لن تكون هناك حاجة للحصول على غضروف من داخل مفصل سليم.»

وأضاف عبر البريد الإلكتروني أن «الأضرار المحتملة تشمل الآثار الجانبية في المكان المتبرع الجديد وهو الأنف مثل تشوهات الأنف ومشكلات وظيفية مثل الانسداد الأنفي.

وأشار إلى أنه يمكن تفادي هذه الآثار الجانبية السلبية بأسلوب جراحي ملائم لاستئصال النسيج مما يعني أن هذه جراحة لابد وأن يقوم بها شخص له خبرة في جراحة الأنف مثل اخصائي الأنف والأذن والحنجرة.

المنافسة أفضل حافز للممارسة الرياضة

المنافسة تدفع الآخرين إلى بذل مجهود أكبر في النشاط الرياضي

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن المنافسة هي الحافز الأهم الذي يدفع البشر إلى ممارسة النشاط البدني.

وحسب معطيات المركز الوطني للإحصاءات الصحية فإن 69 في المائة من الأميركيين بين أعمار 18–24 أخفقوا في تلبية التوجيهات الاتحادية للأنشطة البدنية.

ولمعرفة الأسباب التي أدت إلى هذه النتيجة، سعى باحثون ومؤسسات حكومية إلى إجراء بحث يحدد الحوافز الأساسية التي تدفع الأشخاص للاستمرار في ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم.

ونشرت الدراسة في دورية «تقارير الطب الوقائي» بجامعة بنسلفانيا. وسعت الدراسة لتحديد الحوافز للممارسة النشاط البدني والرياضة في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، وفق ما ذكر موقع «ميديكل نيوز توديه» الأحد.

وشملت الدراسة 790 خريجا في الجامعة نفسها، الذين سجلوا في برنامج للتمارين الرياضية لمدة 11 أسبوعا يشمل الركض واليوغا ورفع الأثقال، فضلا عن نصائح تتعلق بالتغذية.

وقسم الباحثون أفراد العينة إلى 4 مجموعات وفقا لحافز المشاركة بالنشاط الرياضي، واحدة باسم فريق الدعم، وأخرى باسم فريق المنافسة، وثالثة تمزج بين النوعين السابقين، ورابعة متحكم بها.

وأظهرت النتائج أن فريق المنافسين نتائج أفضل من المجموعات الأخرى، كما أنهم حققوا نتائج أحسن على صعيد الحضور، إذ بلغت نسبة الحضور في مجموعة المنافسة ومجموعة المنافسة المشتركة أكثر بـ90 في المائة من المجموعات الأخرى.