

أدلة جديدة على فوائد ممارسة الرياضة في تحسين الحالة المزاجية

الدخل أو الحالة الاجتماعية. أي قدر بسيط بـ 30 دقيقة كحد أدنى، وكل تمرين بما في ذلك المشي يرتبط بتخفيف مشكلات الصحة النفسية... وأثبتت الدراسة أن كل أشكال الرياضة تؤثر على حديث المراهقين عن شعوره بحالة نفسية سيئة. وكانت الصلة أقوى في حالات من بينها الرياضات الجماعية وركوب الدراجات إذ ارتبطت بتقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة 22 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة ولكنها تهربت العلاقة البديلة التي ارتبطت بتراجع الحالة المزاجية السيئة بنسبة 21 في المئة. وتوصلت الدراسة إلى أن التمرينات الذهنية كاليوغا والتاي تشي تؤدي إلى الحد من أيام الشعور بالألم السوء بنسبة 23 في المئة مقارنة بعدم ممارسة الرياضة. وحتى الأعباء المزاجية، أثبتت النتائج أنها تؤدي إلى تقليل أيام الشعور بحالة نفسية سيئة بنسبة 9.7 في المئة على الأقل مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة على الإطلاق.



في الطب النفسي بجامعة بيل بولاية كونيتيكت الأمريكية «من يمارسون الرياضة يتحلون بصحة نفسية أفضل ممن لا يفعلون خاصة من يتمرنون بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا لمدة 45 دقيقة».

الكتاب. فضمن هذه الفئة تراجع شعور من يمارسون الرياضة بحالة نفسية سيئة بمقدار 3.8 يوم شهريا في المتوسط مقارنة بمن لم يفعلوا قط. وقال آدم تشيكروود وهو باحث

«روبيرتز» : خلصت دراسة أمريكية إلى أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية. وقال الباحثون إن هذه النتيجة ربما تنطبق حتى على القيام بالأعباء المزاجية. وبحث فريق الدراسة بيانات أكثر من 1.2 مليون بالغ في الولايات المتحدة، وأجاب المشاركون على سؤال حول وتيرة ممارستهم للرياضة خلال الشهر المنصرم بعدد عن أي نشاط جسدي في نطاق العمل. كما أجابوا على سؤال يتعلق بكم مرة شعروا فيها أن صحتهم النفسية «ليست على ما يرام» بسبب التوتر والاكتئاب والمشاكل العاطفية. وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في دورية «لانسيت سايكياتري» إلى أن أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة شهريا بلغت 3.4 يوم في المتوسط وكانت أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار 1.5 يوم. وبدا أن للرياضة تأثيرا أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض

تناول الأطعمة الصحية يقلل خطر الإصابة بالسرطان!



النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والكبد. وقالت الباحثة ميلاني ديساساو، من المعهد الوطني الفرنسي للأبحاث الطبية والصحية (INSERM)، إن النتائج أظهرت أن نظام «الضوء المروري» كان «ذا صلة» بالصحة العامة لمساعدة المستهلكين على اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة لمنع السرطان وغيره من الأمراض. وحلل الباحثون الخيارات الغذائية التي تم الإبلاغ عنها ذاتيا، والتي تضم 471 ألفا و496 شخصا بالغًا، بما في ذلك أكثر من 74 ألفا من المملكة المتحدة في أكسفورد وكامبريدج. وقال الباحثون إن المشاركين في كامبريدج، وكذلك في فرنسا وألمانيا، كانوا أكثر عرضة لاتخاذ خيارات سيئة من الطعام، في حين أن أولئك الذين كانوا في أكسفورد، والذين ضمو أعدادا أكبر من النباتيين، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يعيشون في اليونان وإيطاليا وإسبانيا والنرويج، كانوا أكثر انخراطا بالصحة. وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة PLOS الطبية، أنه في هذه المجموعة الأوروبية الكبيرة متعددة الجنسيات، أدى استهلاك منتجات غذائية ذات جودة غذائية أقل، إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام.

«روسيا اليوم» : خلصت دراسة هامة إلى أن تناول الأطعمة الصحية وتجنب اللوات ذات السعرات الحرارية العالية يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. وذكرت التقارير البحثية أن الغذاء الغني بالبحر والسكر والدهون، أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بنسبة 11، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبات صحية، وفقا لدراسة شملت حوالي نصف مليون بالغ. واستخدمت الدراسة نظام الغذاء الرائد في بريطانيا «الضوء المروري»، الذي يجعل من السهل على المستهلكين معرفة ما إذا كانت الأطعمة صحية أم لا. وشملت أنواع الأطعمة غير الصحية، الكعك والبسكويت والحلويات والازانيا وكاتشب الطماطم واللحوم الحمراء والجاهزة. ووجدت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام الصحي، كانت لديهم فرصة أقل للإصابة بالسرطان، في حين أن أولئك الذين تناولوا الغذاء عالي الدهون والسكر والملح، لديهم «خطر أعلى للإصابة بالمرض القاتل». كما وجد الباحثون أن معدلات الإصابة بسرطان القولون والجهاز الهضمي العلوي والمعدة، كانت أعلى نسبيا. وبعد الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة، في حين كانت

تعاني من اكتئاب أو التهاب؟ الحل في 4 أشياء من منزلك



«العربية» : إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو ألم نتيجة لالتهاب مفرط، ففجب عليك أن تراجع ما تتناوله من أطعمة. على رأس قائمة النصائح لتناول أطعمة مفيدة صحيا، حسب موقع «Care2»، أن تتخلص من السكريات الزائدة والوجبات الجاهزة. وإذا أردت تحسين حالتك المزاجية أو علاج التهابات الصدر، فإن هناك بعض الأطعمة التي تمنح شعورا بالسعادة والتوازن، كما تقلل من الإصابة بالالتهاب كما يلي:

- 1 - الكرز يستهلك الكرز العديد من الرياضيين عصير الكرز يخفف أعراض التهاب المفاصل، خاصة التقرس، علاوة على أنه يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية. ويعتقد بعض المتخصصين أن الاكتئاب هو اضطراب التهابي، ما يجعل العصير الغني بمضادات الأكسدة هو بيت القصيد لتقليل أعراض الاكتئاب.
- 2 - الأغذية المخمرة السر في الحصول إلى مزاج

متوازن يكمن في الأمعاء، حيث إن هناك صلات بين المخ والجهاز الهضمي، ما يعني أن الحالات المزاجية السيئة ربما تكون بسبب التهاب في أعضاء الجسم وصحة الأمعاء بشكل عام، وعندما تعمل الأمعاء بشكل جيد، ينخفض الالتهاب المعوي، ومن المرجح أن يصبح المزاج متوازنا. ويعد الزبادي والخبز من

الأطعمة المخمرة التي يمكن تناولها في مختلف الأوقات. 3 - الكركم الشكر الكركم كمضاد جيد وفعال للالتهابات، حيث ثبت بالفعل أنه يحد من التهاب المفاصل. كما تبين من خلال تجارب عدد من الدراسات السريرية، أن الكركم يميز بخصائص مضادة للاكتئاب

دون آثار جانبية ضارة. وينصح بإضافة الفلفل الأسود إلى الكركم للحصول على أعلى فائدة من الكركمين (مركب الكركم النشط)، 4 - أوميغا 3 تساعد الأطعمة الغنية بأوميغا 3 في إحداث توازن مناسب من الأحماض الدهنية أوميغا في الجسم، وبالتالي توفر حماية من الإصابة بأي

«24» : يصعب على الكثير من البالغين هذه الأيام الوصول إلى عدد ساعات النوم التي يوصي بها الأطباء والمختصون، لكن تحقيق هذا الهدف لا يكفي لحماية القلب والتمتع بصحة جيدة، فهناك شرعة آخر لا بد من توفر. ويعتقد الباحثون في جامعة ديوك، إن عدم الالتزام بموعدهم للنوم والاستيقاظ. يعرض البالغين إلى العديد من الاضطرابات الصحية، مثل ارتفاع مستويات سكر الدم والتهاب المفاصل. وتوصلت الدراسة التي نشرت في دورية «التقارير العلمية» الأمريكية، إلى أن

انخفاض النوم، ومواعيد الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ، شروط هامة لصحة القلب وعمليات الأيض، وخاصة لدى كبار السن، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويقول الباحثون، إن من غير الواضح بعد، فيما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة عن اضطرابات النوم، أو أن النوم المنقطع هو الذي يؤدي إليها. وتقول جيسيكا لوشفورد الفيري، وهي استاذة مساعدة في الطب النفسي والعلوم السلوكية والمؤلفة الرئيسية للدراسة «ربما تؤثر كل هذه الأشياء على بعضها البعض»، وفي الخاتمة، تشير الدراسة، إلى أن الحرمان

من النوم لمدة 7 ساعات بين موعدين محددين للنوم والاستيقاظ بشكل يومي، يمكن أن يؤثر على الصحة بشكل سلبي، ويمكن أن يتسبب ذلك بالإصابة بأمراض القلب والسكري. ويعد سلسلة من الاختبارات، وجد الباحثون أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يميلون إلى النوم لساعات أطول، ويميل الأشخاص الذين يعانون من البدانة إلى البقاء في السرير لوقت أطول. وخلص الباحثون، إلى أن انتظام النوم هو أفضل مقياس للتنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب وعمليات الأيض في الجسم.

دراسة: مسكن ألم شائع «خطر» على القلب



«متخفف». وعلى سبيل المثال توصل الباحثون إلى أنه ما بين كل 400 مشارك في الدراسة تناولوا ديكلوفيناك أصيب شخص واحد تقريبا بأحدى مشكلات القلب كل عام. وأصيب عدد أقل ممن تناولوا مسكنات أخرى بمشكلات في القلب. وقال شملت وفريقه إنه ليس هناك مبرر كبير يدعو لاستخدام ديكلوفيناك قبل تجربة مسكنات غير إستيرويدية أخرى مضادة للالتهابات، وأضافوا أنه يجب ألا يكون ديكلوفيناك متاحا دون وصفة طبية، كما يجب أن يتضمن تحذيرات من المخاطر المحتملة لاستخدامه.

تناول مسكنات أخرى مثل الإيبوبروفين والنابروكسين أو الباراسيتامول. ومن بين هذه المشاكل أزمات قلبية أو عدم انتظام ضربات القلب المعروفة باسم الرجفان الأذيني، أو الوفاة نتيجة مشكلات في القلب. وزاد معدل الإصابة بمشكلات جديدة في القلب بين مستخدمي ديكلوفيناك، عنه بين من يتناولون مسكنات أخرى. وحلل الباحثون بيانات من السجل الوطني للمرضى في الدمارك. وقال كبير الباحثين، مورتن شملت، لروبيرتز هيلث غير البريد الإلكتروني «تجدر الإشارة إلى أن الخطر المطلق

«سكاى نيوز» : في خبر علمي مهم أشارت دراسة دنماركية إلى أن مسكنات الألم، التي يدخل في تركيبها عادة ديكلوفيناك، وهي مادة صيدلانية مصفقة ضمن مضادات التهاب غير الستيرويدية، قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. وكثرا ما يستخدم هذا النوع من المسكنات لعلاج التهاب المفاصل، ويمكن شراؤه في كثير من الدول دون وصفة طبية وبأسماء متعددة. وتوصل الباحثون إلى أن معدل الإصابة بمشاكل في القلب لأول مرة زاد ما بين 20 و30 بالمئة بين من بدأوا في تناول عقاقير الديكلوفيناك مقارنة بأشخاص بدأوا في

مواعيد النوم ضرورية لصحة القلب



من النوم لمدة 7 ساعات بين موعدين محددين للنوم والاستيقاظ بشكل يومي، يمكن أن يؤثر على الصحة بشكل سلبي، ويمكن أن يتسبب ذلك بالإصابة بأمراض القلب والسكري. ويعد سلسلة من الاختبارات، وجد الباحثون أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يميلون إلى النوم لساعات أطول، ويميل الأشخاص الذين يعانون من البدانة إلى البقاء في السرير لوقت أطول. وخلص الباحثون، إلى أن انتظام النوم هو أفضل مقياس للتنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب وعمليات الأيض في الجسم.

انخفاض النوم، ومواعيد الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ، شروط هامة لصحة القلب وعمليات الأيض، وخاصة لدى كبار السن، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويقول الباحثون، إن من غير الواضح بعد، فيما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة عن اضطرابات النوم، أو أن النوم المنقطع هو الذي يؤدي إليها. وتقول جيسيكا لوشفورد الفيري، وهي استاذة مساعدة في الطب النفسي والعلوم السلوكية والمؤلفة الرئيسية للدراسة «ربما تؤثر كل هذه الأشياء على بعضها البعض»، وفي الخاتمة، تشير الدراسة، إلى أن الحرمان

«24» : يصعب على الكثير من البالغين هذه الأيام الوصول إلى عدد ساعات النوم التي يوصي بها الأطباء والمختصون، لكن تحقيق هذا الهدف لا يكفي لحماية القلب والتمتع بصحة جيدة، فهناك شرعة آخر لا بد من توفر. ويعتقد الباحثون في جامعة ديوك، إن عدم الالتزام بموعدهم للنوم والاستيقاظ. يعرض البالغين إلى العديد من الاضطرابات الصحية، مثل ارتفاع مستويات سكر الدم والتهاب المفاصل. وتوصلت الدراسة التي نشرت في دورية «التقارير العلمية» الأمريكية، إلى أن