



معلومات صحية

سلسلة معلومات

الكاتبة والباحثة : هناء العباسي
المراجعة الدكتورة : غفران حاتم
إشراف عام : نيروز القطراني

سلسلة معلومات – معلومات صحية

الباحثة والكاتبة : هناء العباسي

مراجعة الدكتورة : غفران حاتم

إشراف عام : نيروز القطراني

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٤٥ هـ / ٢٠٢٤ م

دار رجفة قلم للنشر الإلكتروني

إهداء

إلى نفسي التي تبذل في إيصال رسالتها وترك أثرها في هذه الحياة
إلى زوجي ، رفيق دربي وعمري
إلى أبنائي مستقبلاً

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، الصلاة والسلام على سيدنا وحبیبنا محمد صل الله عليه وسلم ، في سلسلتي الأولى من معلومات سأحدث في هذا الكتاب عن معلومات صحية ، يحتاج الفرد الوعي فيها بشكل جيد ، حتى يتجنب الكثير من الأخطاء الذي يقع فيها من هذه الناحية ، وكما إن وعي وثقافة الفرد في هذا الموضوع يجنب المجتمع الأمراض سواء كانت الأمراض بسيطة أم خطيرة ، وهنا أخبركم بإني لم أكتب المعلومة بناء على ذهني وإنما قُمت بالبحث والاطلاع والأسئلة لناس متخصصين ، وتذكر عزيزي القارئ " الوقاية خيرٌ من العلاج " فكن على الإطلاع بما يُفيد صحتك النفسية والجسدية، أتمنى لكم الإستفادة والفائدة ، ألتقيكم في كتب أُخرى من هذه السلسلة البسيطة .

الباحثة والكاتبة في مجالات

متنوعة: هناء العباسي

فهرس

١	معلومات صحفة
١٨	دراسات
٣٨	أسئلة وإجابات

أقوال صحیة

- أعطني الصحة وخذ ثروتی.
- من یمتلك الصحة یمتلك الخیر والراحة فی حیاته.
- الصحة تاج علی رؤوس الأصحاء لا یراه إلا المرضی.
- كل لتعیش ، لاتعش لتأكل.
- النوم مبكراً والإستیقاظ مبكراً یرجعل الإنسان سلیماً وثریاً وحکیماً.
- الصحة حصان إماً أن تنطلق به ، وإماً أن ینطلق بك.
- الصحة الجیدة تجعل الإنسان یشعر دائماً بالشباب مهما تقدم سنه.
- درهم وقایة خیر من قنطار علاج.
- بعد الشفاء یصبح كل مریض طیبياً.
- قیمة الصحة أكبر بكثير من قیمة أي شیء فی الكون.
- إهتم بصحتك العقلیة ،حتى لا تُصاب بالشیخوخة.
- كنز من كنور الدنیا أن یعیش الإنسان معافی فی بدنه.
- أترك التفكير المفرط وإهتم براحة نفسك.

معلومات صحية

- * إذا كنت تعاني من جفاف في الجلد والشعر وضعف في المناعة تناول فيتامين أ بكمية معتدلة .
- * إذا كنت تعاني من نقص في الكالسيوم عليك بتناول اللبن ومنتجاته ، البروكلي ، الجزر، البيض ، المكسرات .
- * مرض السكر هو بإختصار عبارة عن إرتفاع في معدل السكر الطبيعي في الدم وينقسم إلى قسمين ..
القسم الأول: يعتمد على الأنسولين ، القسم الثاني: يعتمد على الحمية والأدوية المساعدة على إفراز الأنسولين الطبيعي في الجسم .
- * مضاعفات السكري سببه عدم ضبط مستوى الجلوكوز في الدم .
- * أطعمة تخفف من مرض السكر (الشوفان ، القرفة ، العنب ، التوت ، التفاح ، زيت الزيتون ، البقوليات ، البيض ، منتجات الالبان والحليب) .
- * العسل الأسود فعال جداً لفقر الدم لإحتوائه على أعلى نسبة من الحديد حيث إن الملعقة الواحدة منه تمنح ١٨% من أحتياج الجسم يومياً .
- * فقر الدم الناتج عن نقص في نسبة الهيموجلوبين في الجسم يصيب الإنسان بالدوخة.
- * الأكثر من تناول الكحول بأنواعها يصيب الإنسان بالأرق وعدم تنظيم مستويات السكر في الجسم .

* يفيد الأطعمة الممنوعة لمن يعاني من إتهاب الكبد (الألبان كاملة الدسم وجميع منتجاتها ، الحلويات ، الأطعمة المقلية) ، كما أن هناك أطعمة مسموحة ومنها : (البقوليات ، الاسماك المشوية ، اللحوم الحمراء ، الارز ، المكرونة).

* تناول العقاقير ومشاكل مصاحبة للعينين وإتهاب في الخلايا العصبية المسؤولة عن توازن الجسم وإنخفاض نسبة السكر في الدم دليل على وجود دوخة مستمرة وعلى من يعاني من هذا المرض إن يتناول أطعمة صحية ويكثر من شرب الماء وتناول الفواكة والخضروات .

* تناول الفرولة والتوت يخفف من ألم القلب والرئتين .

* تناول ثمرتين من التفاح يخفض الكولسترول في الدم

* العسل الأسود والزبيب الاسود يساعدان على تنظيم الدورة الشهرية .

* يساعد التمر على العلاج الأنيميا لما يحتوي من معدن الحديد كما يعالج أمراض القلب ، الأمساك ، إضطرابات الكبد ، الوزن الزائد ، تسوس الأسنان ، إضطرابات نفسية ، يسهل عملية الولادة للمرأة الحامل .

* بعض أصناف العنب الأحمر تحتوي على مكونات مضادة للميكروبات ومكافحة البكتيريا.

* الموز يساعد على تخفيف من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية بسبب توفر مادة (التريوتوفان).

* تناول موزتين في اليوم كافية لتزويد طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة .

* يحتوي الموز على كمية كبيرة من الألياف ومضادة الأكسدة التي تفيد الرياضيين في ممارسة الرياضة .

* يمتاز السفرجل القدرة على مكافحة الفيروسات ويساعد على قرحة في المعدة ، كما إنه يسهل عملية الهضم ومعدلات الكوليسترول وأيضاً يساعد على خفض ضغط الدم .

* يعتبر البطيخ الأحمر من مدرات البول ، ومفتت للحصى ومزيل للاملاح ، كما يعالج اليرقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

* لايجب الأكل من تناول البطيخ لأصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات والمصابين بالأمراض المفاصل .

* يتميز الباذنجان بسعراته الحرارية المنخفضة وكمية الدهون القليلة ، ويحتوي على فيتامينات ومعادن هامة تعمل كمضادة للأكسدة ويقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وخفض الكوليسترول في الدم .

* يحتوي الباذنجان على الياف غذائية تقي من مرض السكري من النوع الثاني .

* يفيد البرتقال في علاج العديد من الامراض منها : أمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين ، يمنع تجلط الدم على جدران الأوعية الدموية ، حالات الربو الحادة ، الزكام .

* يحتوي البرتقال ١٢% من فيتامين حمض الفوليك .

* يمكن الحصول على البروتين الحيواني من اللحوم ، البيض ، الحليب .

* يمكن الحصول على البروتين النباتي من فول الصويا ، بذور السمس ، الوز ، الخميرة ، القمح .

* يحتاج الجسم للبروتين يومياً جرام واحد لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

* تناول الاناناس لمدته ثلاثة أيام يعالج الديدان .

* تناول البصل له مفعول قوي في علاج الديدان ، إذ نقوم بتقطيع البصل شرائح ويضعه على الماء لمدة ١٢ ساعة ويأخذ كل يوم صباحاً ويتحلى بالعتل.

* تعتبر الحبة السوداء من أقوى الأطعمة التي تقي من أمراض القلب وتحد من مشاكل القلب والتجلط الدموي .

* فخذ الدجاج يحتوي على مادة التورين التي تحمي الشرايين خاصة الشريان التاجي ، كما إنها مفيدة لتنشيط الجسم .

* الخيار يساعد على التخلص من السموم ، تقوية المناعة ، ومن الإمساك ، علاج حرقه المعدة .

* الشاي يعمل على الحد من الإسهال ويعالج ألم المعدة .

* الحساء يفيد في عمل على تعويض السوائل المفقودة من الجسم .

* مصادر الألياف التي تساعد في علاج الإمساك : (الفواكة والخضروات ، الشعير ، القمح ، الشوفان) .

* الزيتون يحمي القلب والعين ويقلل الضغط ومضاد للشيخوخة والأكسدة المزمنة كذلك الخلايا السرطانية .

* الزنجبيل يقاوم الخلايا السرطانية ويمنع إنتشارها في الجسم ، يعالج الصداع والآم الرأس ، يقوي الذاكرة فاتح للشهية ، طارد للبلغم.

* لأمراض الكلى تجنب الملح والبهارات لأطباق اللحوم والوجبات الخاصة بهم .

* عصير البقدونس يعد مطهر للكلى ويحسن المستويات الصحية .

* مضادات الأكسدة من المركبات التي تزيل السموم في الكلى .

* الوجبات السريعة سبب في إضطرابات الهرمونية والسمنة المفرطة .

* تحتوي المأكولات البحرية كسمك السلمون والمحار والسردين على نسبة عالية من أوميغا ٣ ونسبة منخفضة من الزئبق.

* تسهم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة في تقديم سعرات حرارية معدومة القيمة الغذائية.

* استخدام البصل والثوم في إعداد الطعام يعزز المناعة وذلك بسبب غناهما بالعناصر الكيميائية المغذية التي تعمل على تثبيط المواد السامة المسرطنة.

* تحتوي البقوليات على فيتامين ب₆ والحديد اللذان يعززان المناعة.

* يتميز اللوز والجوز بإحتوائه على فيتامين هـ الذي يساعد على تقوية مناعة الجسم لحمايته من الأمراض الخطيرة كالسرطان ، كما إن المكسرات مصدر غني بفيتامين ب₆ والدهون المفيدة.

* إضافة بذور الكتان إلى النظام الغذائي مصدر غني لأحماض أوميغا₃.

* استخدام الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون ، زيت الكانولا ، زيت الذرة ، زيت دوار الشمس غني بفيتامين هـ وتعتبر مضادات طبيعية للأكسدة.

* شرب الماء الكافي يقي الجسم من أمراض كثيرة أولها مرض الكلى .

* يساعد زيت السمك في حماية مفصل الركبة من التلف الناتج عن التهاب مفاصل عظام الركبة الخشوني.

* مضادات الأكسدة تدعم الجهاز المناعي وتحارب الالتهابات كالتوت الأزرق والأحمر والفراولة .

- * أوليه كانتال مركب يتواجد في الزيتون وزيت الزيتون البكر ، وهو عامل طبيعي مضاد للالتهابات.
- * يحتوي البطيخ على نسبة عالية من مركب الكربوكسانثين بيتا الذي يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل ، نظراً لإحتوائه على الكثير من الماء وأيضاً على مواد تقلل من مستويات البروتين التفاعلي.
- * يحتوي الطعام المقلي على مستويات عالية من الدهون التي تكون غالبيتها من الدهون غير المشبعة .
- * تعمل القرفة على الحد من انتشار أمراض القلب والسكري .
- * تتمثل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الزيوت (المهدرجة) مثل : زيت النخيل ، زيت جوز الهند ، الزبدة والكريمة ، ومن الدهون الحيوانية مثل : جبن الماعز ، الشوكولاتة الداكنة ، زيت السمك ، المكسرات ، اللحوم المصنعة.
- * تناول زبادي قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء كذلك يخفف من خطر الإصابة بالأورام الغدية التي قد تصبح خبيثة بنسبة تبلغ ٢٦%.

* تجنب الأطعمة التي تسبب الانتفاخات مثل : الكربوهيدرات ، الدهون ، البروتينات يمكن أن تكون جميعها من المحفزات الأساسية للانتفاخ وكذلك التفاح ، الفاصوليا ، الخضروات الصليبية (القرنبيط ، الملفوف ، منتجات الألبان ، الخس ، البصل ، الخوخ ، الكمثرى).

* استخدام الملح بكميات عالية يؤدي إلى رفع ضغط الدم وزيادة نسبة الكولاجين وظهور التجاعيد في الجلد.

* تناول المشروبات الغازية له تأثير كبير على الأسنان وشحوب في البشرة ، لإحتوائه على نسبة سكر كمية كبيرة.

* تناول الوجبات السريعة بشكل كبير يؤدي إلى ظهور الترهلات في الجلد نظراً لما فيه من دهون وبروتينات وسكريات .

* الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية من مسببات ظهور السيوليت ، كما ينصح بتناول الخضروات والفواكة والحبوب واللحوم والأسماك قليلة الدهون ، الأجبان والألبان خالية من الدسم .

* يحتوي حليب قليل الدسم على كالسيوم ، بروتين ، فيتامين د ، فيتامين أي ، فيتامين سي ، كما إنه يضبط الكوليسترول في الدم .

* يحمي القهوة من سرطان البروستات ، كما أنها تساهم في الوقاية من أمراض الدم والشرابين ومن الجلطات الدماغية ، تمنح الجسم الطاقة والنشاط ، تخفف الصدع والشعور بالتعب والإجهاد.

* الحليب يعمل على تنشيط الجهاز العصبي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف ويعتبر مصدراً مهماً للبروتين .

* أكل الجزر المطبوخ يعالج القولون العصبي.

* يعالج الكركم إلم المفاصل ، إلتهاب القولون ، أمراض الصدفية ، هشاشة العظام ، قرحة المعدة.

* فيتامين ب١٢ يوجد في اللحوم بكثرة .

* يحتوي البرتقال على ٣٠ سرعة حرارية وكما إنها تعتبر من الأطعمة التي تحرق الدهون .

* منتجات الحليب الخفيف الدسم تخفف خطر إرتفاع ضغط الدم بـ ٥٤% وأيضاً تساهم في تخفيض نسبة الكولسترول السي وأمراض القلب والشرابين.

* يساعد الليمون على طرد السموم من الجسم ، فكلما يزيد حمض المعدة يزيد البكتريونات فيساعد الكبد بطرد السموم .

* زيت شجرة الشاي يمتاز بأنه مضاد للفطريات والبكتيريا ، كما يضع قطرة قبل النوم حتى الصباح.

* إذا تجاوز ٥٠% نسبة النشويات لن يطيب مريض السكر.

* قشرة الليمون فيها كمية كبيرة من الزيوت فهو يمنع من حصوات المرارة أن تتكون.

* اللبن يحتوي على ٦٩ من ماء و١٦ سكر ويعتبر المرتبة الثانية بعد البرتقال.

* صفار البيض يحتوي على الكوليسترول وبياض البيض يحتوي على البروتين.

* هناك أربع فيتامينات ذابة في الدهون (A , D, H,K).

* يحتوي الشاي الماتشا من أهم المشروبات الطبيعية ففيه ٣٧ نوع من مضادة الأكسدة.

* يعالج الشاي الماتشا مرض السكر ، يقلل من مستويات الكوليسترول في الدم .

* التعرض لشمس لفترة طويلة يسبب تدمير فيتامين ب ٦ .

* فيتامين سي يعمل على تقوية المناعة ومطارد للبكتيريا والسموم الضارة.

* يعد اللوتين مهم جداً لسلامة العيون .

* يمنع الزيوت والملح الكثير في النظام الكيميائي.

* أعلى رقم مسموح به للكوليسترول هو ٢٤٠ مللجم.

* العناصر الغذائية المرتبطة بالقلب والشرابين هي الدهون والكوليسترول وفيتامين ب خصوصاً

(فيتامين ب ٦ ، فيتامين ب ١٢).

* يعد من العوامل المسرطنة التبغ وضوء الشمس المبهر والعناصر الغذائية مثل : الدسم الزائد ،
الأغذية المدخنة والمملحة والمخللة.

يتميز الليمون بأنه مصدر غني بحمض الستريك ، إذ أن هذا الحمض يفيد في الوقاية من تكون
* حصيات الكلى.

* الإفراط في تناول مشروب أوراق الزيتون أو أخذ حقن الأنسولين مع شرب مغلي أوراق الزيتون في الوقت نفسه يؤدي إلى انخفاض حاد في مستوى السكر في الدم.

* تناول السكر بشكل كبير يؤدي إلى زيادة خطورة الإصابة بفقدان الذاكرة .

* المشروبات الغازية لها علاقة بزيادة الوزن والإصابة بالسمنة .

* يحتوي الثوم على مضادة للفيروسات والفطريات ويفيد في تقليل ألم الأذن .

* يعزز الثوم الجهاز المناعي في الجسم ويزيد من قدرته على مقاومة الأمراض والالتهابات وخاصة أمراض الكلى.

* يفيد زيت السمسم في الحد من تساقط الشعر كما يعمل على تدفق الدم في فروة الرأس مما يؤدي إلى مضاعفة نموه.

* يعد الزبادي من الأطعمة التي تفيد القناة الهضمية وتساعد على تنظيم الجهاز الهضمي ، وتقلل من فرص الإصابة بالإسهال والإمساك.

* يساهم حمض البروبيوتيك الموجود في الزبادي على علاج حالات الالتهابات الجلدية.

* تُعد زبدة اللوز من بين المصادر الغذائية الغنية بالعناصر المهمة للإنسان كعنصر الحديد وأوميغا ٣ والبروتين.

* ملعقة واحدة من زبدة اللوز توفر للإنسان ١٠٠ سعرة حرارية والكثير من الألياف الغذائية.

* يعمل زبدة اللوز على تنظيم مستوى السكر في الدم لإحتوائه على كمية قليلة جداً من الكربوهيدرات.

* زبدة الفول السوداني غنية بالدهون والسكر ومفيدة لمن يعانون من فقر الدم أو نقص في الحديد.

* تناول سبع تمرات يومياً يمد الجسم بالطاقة لإحتوائها على السكريات ويقي الجسم من السرطان وأمراض عديدة.

* شرب البقدونس بشكل مستمر يجنبك من إلتهاب المفاصل لإحتوائه على فيتامينات تقي من الروماتويد وله فوائد عديدة في تنظيف المعدة والكلى من السموم.

* التقليل من السكريات والأملاح مهم لصحة الجسم.

- * تناول الفاصوليا اليابسة سبب مباشر لحصول غازات في البطن .
- * يقلل الفراولة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان .
- * تناول السمك مرتين أسبوعياً ، وإختيار حصة من السمك الدهني الذي يحتوي على أوميغا ٣
- * إن المضاد الحيوي (الأنتيبوتيك) لا ينفع بتاتاً في علاج الرشح والإنفلونزا التي يسببها فيروس ، وقد يؤدي سوء استخدامه إلى مضاعفات خطيرة
- * أحد أسباب الهبوط عدم تناول الفطور في الصباح .
- * عند الشعور بدوخة وخشونة الجسم عليك بفوار فيتامين سي .
- * لا تكثر من تناول أي شيء وكون معتدل للحفاظ على صحتك وقتل شهوة النفس .
- * يعتبر التونة مصدراً ممتازاً للبروتين ، مما يساعد على بناء العضلات وتعزيز طاقة الجسم ، ويحتوي أيضاً على أحماض أوميغا ٣ التي تقلل من مخاطر أمراض القلب وتدعم صحة الشرايين.
- * هناك أطعمة ترفع السكر منها الخبز الأبيض ، الحلويات ، والمشروبات الغازية ، المعكرونة ، الفشار ذات نكهات ، البطاطس المقلية ، العسل الصناعي .

* يجب تناول فاكهة اليوسفي يومياً في فصل الشتاء لزيادة المناعة لدى الجسم ومقاومة الأمراض ، كما يحتوي على فيتامين سي ويعمل على حماية العينين من المخاطر وزيادة الكولاجين لنظارة البشرة.

* لعلاج السعال عمل زعتر مع ورق الجوافة وقطرات من زيت الزيتون وإعطاءها للمريض .

* أحرص على تناول زعتر مع زيت الزيتون فهو كفيـل في تقوية المناعة ويحسن صحة الجهاز المناعي ، ويعزز صحة الدماغ .

* هناك أطعمة تعزز التركيز والانتباه منها : البروكلي . المكسرات ، الشكولاتة الداكنة ولكن بشكل معتدل ، التوت بأنواعه.

* شرب بابونج يومياً قبل النوم يعمل على تحسين المزاج وإضطرابات النوم كما يعالج التهابات المسالك البولية.

* الحمى المالطية تنتقل عن طريق المأكولات الحيوانية الملوثة كذلك الحليب ومشتقاته .

* العدوى قد تكون خفيفة في كثير من الأحيان ، وقد تستغرق الأعراض أسابيع أو حتى شهوراً لتظهر بعد التعرض للبكتيريا .

* من أهم أسباب حموضة المعدة : تناول الأطعمة الدسمة ، شرب القهوة والمشروبات الغازية التي تسبب تهيج للمعدة ، التوتر والقلق يزيدان من إفراز الأحماض في المعدة ، النوم بعد الأكل مباشرة يفاقم من الإرتجاع المعدي .. فإن العلاج هو : تناول وجبات خفيفة ومتكررة ، الابتعاد عن تناول الأطعمة الحارة والمقلية ، شرب الماء بانتظام ، شرب الزنجبيل والنعناع لتهدئة المعدة ، رفع الرأس قليلاً أثناء النوم لتقليل الإرتجاع .

* عند النزيف أجلس وأمل رأسك للأمام قليلاً هذا يمنع الدم من التدفق إلى الحلق .

* من خطر السهر يؤدي إلى اضطرابات في الذاكرة ، هالات سوداء تحت العينين ، تقليل المناعة في الجسم ، النسيان ، زيادة في الوزن ، الإجهاد والتوتر ، تأثر على صحة القلب .

* قم بتناول الخيار يومياً لتجنبك من أمراض المعدة والجفاف في الجسم .

* حافظ على هدوئك الداخلي لسلامتك من أي أمراض خارجية قد يُصيب جسمك .

* العسل البلدي مع حبة سوداء علاج لسعال وإلتهاب الحلق وقلة المناعة .

دراسات



دراسة عن النظام الغذائي الصحي

للأنظمة الغذائية لصحية المتوازنة فوائد عدة، منها الحفاظ على وزن مناسب ولياقة مرتفعة، والوقاية من
والوقاية من أمراض القلب والشرايين، وكذلك زيادة مناعة الجسم ومقاومته للعدوى، إلا أن دراسات حديثة
حديثة تكشف اليوم عن أهمية الغذاء الصحي لمواجهة الاكتئاب وأعراضه.

الاكتئاب.. ٧ أعراض و ٤ نصائح

ففي الآونة الأخيرة ظهرت عدة دراسات تؤكد أن فوائد الأنظمة الغذائية المعتمدة على الحبوب
الكاملة، والخضراوات والفاكهة والبروتين غير المعالج، لا تقصر فقط على الحفاظ على صحة جسدية وحسب،
الجسدية وحسب، وإنما تمتد فوائدها لتشمل الصحة العقلية والنفسية كذلك.

وعلى الجانب الآخر، الاعتماد على الوجبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة والسكريات،
والسكريات، يهدد صحة النفسية، خاصة عند الأطفال، لأنه يحرم الدماغ من العناصر اللازمة له، ويساعد
ويساعد على تكاثر البكتيريا الضارة في الأمعاء، مما يؤثر لاحقاً على القدرات الذهنية وصحة الجسدية.

الجسدية.

وفي دراسة أجراها مركز عالم الأوبئة فيليس جاكا، من جامعة ديكين في أستراليا، وشملت ٦٧ شخصا
شخصا صابا بالاكثئاب، قدم لفهم استشارات غذائية، فيما قدم لفهم الآخر دعم اجتماعي فردي، حيث
فردي، حيث يساعدهم أحد ما على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية ويبقى بصحتهم.

وبعد ١٢ أسبوعاً من العلاج، لوحظ أن الفئة التي غيرت من نظامها الغذائي، وأدخلت الألياف
والبروتينات والدهون لصلحية والخضراوات والحبوب غير المعالجة إلى غذائهم، ازدادت سعادتهم بشكل
بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة التي تلقت دعماً اجتماعياً تقليدياً.

ولمحت دراسة أخرى أجراها قسم علم النفس في جامعة كونستانز في ألمانيا، لاستنتاجات مماثلة، مؤكدة أن
مؤكدة أن تناول الخضراوات والفاكهة هو السبيل نحو السعادة وصلاح النفسية على المدى الطويل، أما بالنسبة
أما بالنسبة للسكريات والأطعمة التي تحتويها، فهي تحفز شعور آني باللذة والسعادة، يزول بعد مدة قصيرة
قصيرة من الزمن.

ونشر قسم علم النفس في جامعة كونستانز أن الدراسة تدعم النظرية القائلة بأن استهلاك الفاكهة
والخضراوات له فوائد كثيرة فيما يتعلق بمؤشرات السعادة والرضا عن الحياة خلال فترات زمنية طويلة.

طويلة.



دراسة عن الفواكة

قال باحثون إن تناول الخضروات والفواكه ١٠ مرات يوميا "يحسن الصحة ويطيل العمر .
وحسب الدراسة التي أجراها فريق للبحث في إمبريال كوليدج في لندن فإن هذا النظام الغذائي كفيل بالحيلولة دون وفاة نحو ٧.٨ مليون شخص سنويا في سن مبكرة
وأوضحت الدراسة أن تناول الخضروات والفواكه مهما كانت الكمية يحسن الصحة العامة للإنسان،
لكن تناولها ١٠ مرات يوميا يؤدي إلى نتائج أفضل كثيرا.
وتقدر الدراسة حجم المرة الواحدة المطلوبة من الفواكه والخضروات بنحو ٨٠ غراما، وهو ما يعادل
موزة صغيرة أو ثمرة كمثرى أو ٣ ملاعق صغيرة من البازلاء أو السبانخ
وخلصت الدراسة إلى هذه النتائج استخلصت من فحص أكثر من ٩٥ دراسة ميدانية منفصلة تناولت
العادات الغذائية لأكثر من ٢.٥ مليون شخص
ولا يتناول أغلب البشر الخضروات والفواكه ٥ مرات يوميا كحد أدنى حسب توصيات منظمة الصحة
العالمية.
أما في المملكة المتحدة فلا يتناول هذا الكم من الخضروات والفواكه يوميا إلا نحو الثلث فقط.
وأوضح فريق البحث أن هذه النتائج تؤيد تماما مبدأ تناول الفواكه والخضروات ٥ مرات يوميا، بل
وتؤكد أيضا أن هناك المزيد من المنافع في زيادة هذه الكمية إلى الضعف.

دراسة عن الفواكة والخضروات

كشفت معظم الدراسات العلمية الحديثة عن فوائد تناول الفواكه والخضروات العديدة والتي من أبرزها أن أبرزها أن الفواكه والخضروات تقوم بتحسين الحالة النفسية والتخلص من المشاعر السلبية والاضطرابات والاضطرابات الصعبة الشديدة. بالإضافة إلى ذلك فقد وجدت الأبحاث أيضاً أن تناول الفواكه والخضروات والخضروات تمنع من الإصابة بسرطان الأمعاء وتعمل على إطالة العمر.

حيث تم إجراء دراسة في نيوزيلندا بجامعة (أوتاغو) تحت إشراف مجموعة كبيرة من الأطباء والعلماء والعلماء المتميزين بعنوان (ضادات الأكسدة في الفواكه والخضروات تحسن الحالة المزاجية وتطيل العمر. وتطيل العمر.

شارك بالدراسة ١٧١ طالباً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عاماً. تم تقسيم هؤلاء الطلاب إلى مجموعتين، الأولى خضعت لنظام غذائي متكامل ومعتاد. بينما خضعت المجموعة الثانية لتناول كمية من كمية من الفواكه والخضروات الطازجة، منها ثمار الكيوي والتفاح والبرتقال والجزر. تم تناول حصتين حصتين منهما في اليوم ولمدة أسبوعين، ثم بعد مرور هذه المدة خضعت المجموعتين لاختبار نفسي من قبل نفسي من قبل أطباء متخصصين في الطب النفسي ومن بعدها ظهرت نتائج الدراسة غير المتوقعة.

حيث أكدت نتائج الدراسة بعد ظهور نتائج الاختبارات النفسية التي خضع لها المجموعتين من الطلاب لطلاب أن المجموعة الثانية التي تناولت الخضروات والفواكه بمعدل حصتين من كل ثمرة شهدت حالة من حالة من التحسن الشديد في حالتهم النفسية ، بمعدل أكبر من المجموعة الأولى ، التي خضعت لنظام غذائي لنظام غذائي معتاد.

هنا أنتشرت الدراسة في المواقع الأمريكية والتي تناول الفواكه والخضروات بصفة يومية تحد من الشعور بالشعور بالإكتئاب والتوتر والتخلص من حالات القلق والارتباك التي يتعرض لها الكثير من الطلاب والطالبات في هذه السن .

كما أثبتت دراسة طبية بريطانية قام بإجرائها فريق من الباحثين في جامعة (امبريال كوليدج) في لندن بعنوان (ثمرة من الفاكهة وثمره من الخضار تطيل العمر)، أفادت الدراسة أن الانتظام في تناول الخضروات والفاكهة مرة واحدة يومياً تزيد من إطالة العمر وتعمل على حماية على حماية الجسم من الإصابة بالأمراض المزمنة والخطيرة، كما تشير الدراسة أن المرة الواحدة الواحدة تعني ثمرة من التفاح أو ثمرة من الموز أو الكمثرى أو ثلاث ملاعق من البازلاء أو السبانخ السبانخ ، هي المعدل الطبيعي التي تعتمد عليه نتائج الدراسة.

هناك دراسة دولية جديدة أخرى أجراها باحثون أمريكيون بجامعة نورث كارولينا الأمريكية وذلك بالتعاون مع باحثين من جامعة لوند السويدية، بعنوان الخضر والفاكهة تحميك من سرطان سرطان القولون، أثبتت أن تناول الخضروات والفاكهة بصفة يومية تساهم بشكل كبير في وقاية الجسم وقاية الجسم من مخطر الإصابة بسرطان الأمعاء والحد من التهابات القولون وتنظف خلاياه ، وهذا ، وهذا وفقاً لما نشرته دورية مجلة العلمية (Nutritional Biochemistry) .

حيث تم تطبيق الدراسة على مجموعة من الخنازير وليت الفئران ، لأن الجهاز الهضمي لدى الخنازير يشبه الخنازير يشبه كثيرا الجهاز الهضمي للإنسان ، وبعد ظهور نتائج الدراسة اكتشف الباحثون أن تناول تناول الفواكه والخضروات لطازجة كل يوم يقي الأمعاء من الإصابة بمرض سرطان الخنثير، تلك بعد أن ذلك بعد أن وجدوا أن العديد من ثمار الخضروات والفواكه تحتوي على نسبة كبيرة جدا من المركبات المركبات المنشطة البيولوجية مثل مركبات الأنثوسيانين والأحماض الفينولية التي تقي من سرطان سرطان الأمعاء ، كما تعمل على الحد من خطرها التي يؤدي إلى الوفاة. كما أن الفواكه والخضروات تمنع والخضروات تمنع التهابات الأمعاء وتقتل جميع أنواع البكتيريا لضرارة التي تعيش في الأمعاء وتسبب لها وتسبب لها الالتهاب والذي ربما يتطور ويحول خلايا الأمعاء إلى خلايا سرطانية خبيثة.

كما أظهرت دراسات طبية سابقة أن تناول الخضروات الورقية وغير الورقية والفواكه الطازجة والمجففة تعمل على تقليل نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء. بعد أن اكتشف الباحثون أن الفواكه والخضروات يحتويان على مستويات عالية جداً من الألياف الغذائية التي تزيد من سرعة مرور فضلات فضلات الأغذية المهضومة من خلال الأمعاء. كما تقلل من الضغط الذي تولده هذه الفضلات على جدار على جدار الأمعاء الغليظة ، هنا يكون الإصابة بتكو جيوب الأمعاء أقل حدوثاً وبالتالي يقلل فرصة فرصة الإصابة بسرطان الأمعاء.



دراسة الثوم: يعالج هشاشة العظام وضغط الدم

تتعدد فوائد الثوم الصحية والمفيدة جدا للجسم وهو يعتبر من أحد اهم وسائل العلاج لعدد كبير من الأمراض الصحية المزمنة وتأثيره فعال أكثر من الأدوية وهذا وفقا لما أثبتته العديد من الدراسات الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة، حيث تم اكتشاف دراسات تؤكد بأن الثوم يقوم بمعالجة هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الشيخوخة.

من أشهر الدراسات التي أجريت في الجامعات الأمريكية هي دراسة قام بإجرائها مجموعة من والتي تقول Medical News Today الباحثين الأمريكيين ونشرها الموقع الإخباري الأمريكي أن الثوم قادر على معالجة هشاشة العظام وخاصة بعد بلوغ المرأة لسن اليأس وذلك من خلال زيادة زيادة هرمون الاستروجين الأنثوي التي يؤثر بشكل فعال في تقوية العظام وآام التهابات المفاصل وآام وآام العظام.

أثبتت الدراسة الأمريكية أن تناول ٢ جرام فقط من فصوص الثوم يوميا يزيد الجسم من إفراز هرمون هرمون الاستروجين التي يعزز صحة العظام والمفاصل، والنساء تماما على آام هشاشة العظام وتشنجات وتشنجات المفاصل والعضلات.

كما هناك دراسة استرالية أخرى قام بإجرائها علماء استراليين في جامعة "أديلايد" تؤكد بأن الثوم هو هو السلاح المعالج لمرض تقاطل ضغط الدم بشكل فعال وسريع وذلك بعد أن شارك بالدراسة حوالي ٥٠ حوالي ٥٠ مريضاً بضغط الدم المرتفع وعند تناولهم لأربع كبسولات مستخرجة من فصوص الثوم يوميا تبين يوميا تبين أن ضغطهم انخفض بصورة سريعة..

مما تحدثت الباحثة "كارين ريد" عن نتائج الدراسة وتم نشرها في المجلة العلمية Maturitas وقالت: "تجربتنا هي الأولى لتقييم التأثير، من حيث الإمكانية وقبول استخدام الثوم كعلاج إضافي

يقلل من ضغط الدم المرتفع في المرضى الذين يعانون منه".

أضفت: "هذه الدراسة أظهرت انخفاض طفيف في ضغط الدم بعد استخدام مستخرجات الثوم، ولكنه ليس ليس كافياً أو كبيراً بما فيه الكفاية حالياً، كي يوصى به بديلاً عن الدواء". ليس هذا فقط بل أشارت الدراسة أيضاً إلى أن الثوم يعالج أمراض القلب المزمنة وذلك من خلال دوره في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم ، كما أنه يساهم في تعزيز سيولة الدم ويمنع تجلطه ، وبالتالي يقلل يقلل فرص الإصابة بإنسداد الشرايين والاعوية الدموية.

مع تعدد فوائد الثوم لصحية فأثبتت الدراسات والأبحاث أن الثوم أيضاً مقاوم للشيخوخة وذلك من خلال خلال الدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون في جامعة ميسوري بالولايات المتحدة الأمريكية تقول أن أن هناك مادة موجودة بالثوم تعمل كمادة واقية للدماغ من الإصابة بالشيخوخة والزهايمر والخرف.

أضفت الدراسة أن الثوم يحتوي على عنصر الكبريت التي يحل العديد من المواد المضادة للأكسدة في محاربة للأكسدة في محاربة البكتيريا والسموم الضارة المسببة لمرض الشيخوخة.

ما زلت الأبحاث مستمرة لاكتشاف فوائد أخرى عديدة للثوم وذلك بعد أن وجدوا أن الثوم غني بعض المواد بعض المواد الكربوهيدراتية التي تمنع ضرر الخلايا الدماغية من الإصابة بأمراض القلب الخطيرة وأمراض الخطيرة وأمراض السرطان والسكوي. هناك دراسة علمية حديثة أخرى أثبتت أن الثوم عامل قوي جدا يساعد جدا يساعد على تقوية الجهاز المناعي ويساهم في تنشيط وظائفه لمهاجمة اي أجسام غريبة تقتم الجسم وتصيبه بالأمراض وهذا بفضل الفيتامينات والمعادن الرئيسية المفيدة التي تحتويه ، هذا بالإضافة للمواد المضادة للأكسدة التي تقوم بمحاربة الشقوق الحرة التي تؤدي إلى الإصابة بمرض بمرض السرطان وتساعد على نمو الأورام الخبيثة.



دراسة عن الموز والأفوكادو

جميعنا نعلم جيداً مدى أهمية الفواكة الطازجة على صحة الجسم ووقايته من الكثير من الأمراض.

هناك دراسة أمريكية حديثة تم إجرائها خلال هذا الشهر الجاري أكتوبر عام ٢٠١٧ ونقلها موقع "ديكان ديكان كرونكيل" عن أن فاكهة الموز والأفوكادو يقيان من مخاطر الإصابة بمرض السكتة القلبية.

تت الدراسة في أوائل شهر أكتوبر الجاري وأثبتت أن فاكهتي الموز والأفوكادو يعتبران من الفواكه الهامة الفواكه الهامة جدا والمفيدة في حماية الجسم من الإصابة بالسكتة القلبية والتي تؤدي إلى مشاكل عديدة عديدة في القلب وذلك بفضل عنصر البوتاسيوم الذي يوجد بفاكهتي الموز والأفوكادو.

أثبتت الدراسة ذلك بعد أن خضعت لعدة تجارب من مجموعة من الفئران، حيث قام الباحثون بمنح المجموعة المجموعة الأولى من الفئران على نسبة محدودة من البوتاسيوم بينما المجموعة الثانية من الفئران فقد تم فقد تم منحها نسبة عالية جدا من البوتاسيوم. ظت الدراسة قائمة لوقت معين ومن بعدها تم فحص التحاليل التحاليل والفحوصات لمجموعتي الفئران وأثبتت نتيجة غير متوقعة.

أظهرت نتائج الدراسة أن الفئران في المجموعة الأولى التي تناولت كمية قليلة من عنصر البوتاسيوم البوتاسيوم ارتفعت لديها صلابة الأبهري وهذا يعد أكبر شريان في الجسم، في حين أن الفئران في المجموعة الثانية التي حلت على نسبة عالية جدا من البوتاسيوم انخفضت نسبة تصلب الشريان وبالتالي بقي وبالتالي بقي البوتاسيوم من الإصابة بمرض السكتة القلبية.

تحدث الدكتور "بول ساندر" في جامعة أوباما وقال: "أن نتائج الدراسة تعتبر لها أهمية كبرى، لأنها أظهرت فائدة تناول كمية كافية من البوتاسيوم في الوقاية من تلك الأوعية الدموية لدى الفئران المعرضة المعرضة لتصلب الشرايين، وأظهرت التأثير السلبي لانخفاض استهلاك البوتاسيوم".

بعد أن توصلت الدراسة إلى أن غصن البوتاسيوم من أفضل العناصر والمعادن الغذائية الهامة في وقاية الجسم من الإصابة بالسكتات والنوبات القلبية المفاجئة، والحفاظ على الشرايين التاجية من التصلب والإسداد، فوجدت الدراسة أن الفواكه الهامة والرئيسية والتي تحتوي على مستويات عالية جدا من غصن البوتاسيوم هي فاكهة الموز وفاكهة الأفوكادو.

في فئ همدد، أثبتت هذه الدراسة العلمية الحديثة أيضا أن الموز والأفوكادو يساهمان بشكل كبير في منع صلب لشرايين والحد من إسداده ولتلك فنكون نسبة الإصابة بالسكتة القلبية منخفضة للغاية. تلك فضل عنصر البوتاسيوم التي يقوم بالتقليل من تكس الأوعية الدموية، كما أن البوتاسيوم أيضا تقوم بتنظيم الجينات التي تساهم في الحفاظ على سلامة ومرونة الشريان.

لتلك احرصي دائما سيدتي على تناول حبات الموز باستمرار سواء كان مضافا إلى طبق سلطة الفواكه لطازجة أو حتى عصير الموز بالحليب أو عن طريق تناول الموز كثمرات منفردة. كما لا بد من الحرص على كثرة تناول فاكهة الأفوكادو من خلال تحضير العديد من وصفاتها المميزة فهناك أصناف كثيرة لثمرة الأفوكادو يمكنك إعدادها في منزلك وتلك لكي تتجنبي مخاطر الإصابة بمرض السكتة القلبية. يكون من أهم أعراضها الشعور بالدوار والدوخة مع الإحساس بالغثيان والقيء، كذلك الشعور بآلام حادة في الصدر مع الشعور بضيق شديد في التنفس وتسارع في ضربات القلب والتي تؤدي في كثير من الأحيان للإغماء المفاجئ وفقدان للوعي وربما تؤدي إلى الوفاة.



دراسة : الإفراط في تناول الشاي الأخضر يؤدي إلى العقم

على الرغم من الفوائد لمحتوية العديدة التي يتميز بها الشاي الأخضر ، خاصة في الهضم وفي التخلص من التلغس من الدهون، إلا أن هناك بض الدراسات العلمية لحدیثة أثبتت أن الإفراط في شرب الشاي الأخضر الشاي الأخضر يؤدي إلى الإصابة بالعقم وانخفاض في نسبة الخصوبة.

يعود تلك إلى مادة الكافيين التي يحتويها الشاي الأخضر بنسبة عالية ، حيث أشادت دراسة أمريكية جديدة جديدة قام بتطبيقها مجموعة من الباحثون الأمريكيون وتم نشرها مؤخرًا عبر الموقع الطبي الأمريكي الأمريكي

وأظهرت نتائج خطيرة تشير بأن الإكثار من تناول مشروب الشاي الأخضر يؤثر **Medical News** **News Today**

تأثيراً سلبياً على الإنجاب ويعمل على تخفيض نسبة الخصوبة وبالتالي يقل حدوث الحمل .

جاءت نتائج الدراسة بعد أن تم إجراؤها على ذباب الفاكهة من خلال تناولها كمية كبيرة من الشاي الأخضر. وبعد فترة ظهر انخفاض شديد في ذرية هذا النوع من الحشرات وقلة تكاثرهم ، مما يشير إلى أن يشير إلى أن تناول الشاي الأخضر بكميات كبيرة ولاكثر من كوب في اليوم يؤدي إلى إنخفاض في نسبة نسبة الخصوبة والعقم ، ذلك لأنه يقوم بتخفيض إنتاج الهرمونات المسؤولة عن الإنجاب.

أكد الباحثون أن استهلاك ١٠ ملليجرام يوميا من لشاي الأخضر يؤثر على القدرة الانجابية، كما يعمل على يعمل على تقليل نسبة الخصوبة. كما أثبتت التجارب أن شرب كميات أكثر من هذه الكمية يؤدي إلى خلق إلى خلق تشوهات في الجهاز التناسلي للمرأة والرجل ، حيث وجد الباحثون أن لشاي الأخضر يساعد على يساعد على ضمور المبيضين لدى المرأة والخصيتين لدى الرجل ، بالتالي تنخفض نسبة الخصوبة ويتأثر نمو ويتأثر نمو الحيوانات المنوية وصاب بضعف الحركة مع إصابتها بضعف الشهوات ، كما أنه يضعف المبيضين يضعف المبيضين في قدرتهما على إفراز البويضات التي تلتقي بالحيوانات المنوية ويحدث الحمل .

لذلك حذر الأطباء من الإفراط في تناول الشاي الأخضر بكثرة لكي نتجنب مشاكل العديدة، ومشاكل الانجاب الايجابي وقلة الخصوبة. لكن يمكنك شرب الشاي الأخضر بمعدل كوب واحد في اليوم لأنه يتميز بخص الفوائد بعض الفوائد لمحبة الكثيرة. فهو يحمي الجسم من مخطو الإصابة بأمراض القلب الخطيرة وانسداد الشرايين. وانسداد الشرايين. لأنه يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم ويساعد على تدفق الدم عبر الشرايين الشرايين ويعمل على توسيع الأوعية الدموية.

كما أن الشاي الأخضر من العلاجات الطبيعية الواقية من الإصابة بسرطان الثدي. فهو يهاجم الشقوق الحرة لشقوق الحرة بوسطة المواد المضادة للأكسدة التي تحتويه منها (كاميليا سيدنيسين) ويعمل على وقف نمو وقف نمو الخلايا السرطانية الموجودة في الثدي. بالإضافة إلى تلك فإن الشاي الأخضر يساعد على حماية حماية خلايا المخ من التلف والحد من الإصابة بمرض الزهايمر أو الخرف.



دراسة: الرمان يكافح الشيخوخة ويقوي العضلات

فاكهة الرمان من أروع الفواكه لصحية جد الجسم وذلك بسبب الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة المضادة للأكسدة التي تحتويها حبات الرمان اللؤلؤية ومع إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية العلمية الجديدة تم اكتشاف فائدتين حديثتين لفاكهة الرمان وهي أن الرمان مكافح للشيخوخة ومقوي للعضلات.

أثبتت دراسة طبية سويسرية جديدة تم إجرائها في المدرسة الفيدرالية للفنون التطبيقية في سويسرا تحت تع إشراف مجموعة كبيرة من الأطباء والباحثون، أن فاكهة الرمان من أقوى الفواكه الطبيعية التي تكافح التي تكافح للشيخوخة وتحد من ظهورها وعلامتها خاصة بعد تقدم السن والبلوغ لسن اليأس وذلك بعد أن بعد أن وجدوا أن حبات الرمان الحمراء غنية بمستويات عالية من المركبات الكيميائية الطبيعية الفعالة الفعالة في مقاومة الشيخوخة ومقوي للعظام والعضلات.

ظهرت نتائج الدراسة بعد أن خضعت الأطباء بإجراء تجارب الفئران حيث قاموا بمنح الفئران المتقدمة في المتقدمة في سن مادة "يورولايتين إيه" وهذه المادة هي مادة هضمية موجودة بحبات الرمان واكتشفوا أن واكتشفوا أن هذه الفئران أصبحت قادرة على الكس بشكل سريع وبنسبة تصل إلى ٤٢%، لذلك أوضح أوضح الباحثون أن مادة "يورولايتين إيه" التي يحتويها الرمان بكثرة من أبرز المواد الطبيعية القوية والفعالة في حماية العضلات والمفاصل من الإصابة بالشيخوخة.

كما أشارت الدراسة إلى أن حبات الرمان يساهم في تقوية العظام وتنشيط العضلات والحد من الإصابة الإصابة بتشنجات المفاصل وذلك بفضل مادة "يورولايتين إيه" السحرية فهي قادرة على تنشيط الميتوكوندريا وهذه عبارة عن بكتريا موجودة بالأمعاء عند تناول ثمار الرمان بصفة يومية فإنه يعمل يعمل على إصلاح ف هذه البكتريا الموجودة بمصانع الطاقة بالخلية ويعزز من قدرتها على العمل مع

مع تحويل المواد الغذائية إلى طاقة وبالتالي تصبح الخلايا حية وسليمة وهنا تقاوم الأنسجة والخلايا مرض الشيخوخة المبكرة.

بينما عصير الرمان فهو أيضا يساعد بشكل كبير في تقوية العضلات والعظام وذلك بفضل الإنزيمات التي الإنزيمات التي تفرزها حبات الرمان وتمنع من إصابة العظام بالهشاشة كما أنها تمنع من تآكل العضلات والعضلات وذلك حسب ما قاله الدكتور أحمد صبري، استشاري التغذية العلاجية.

أضاف الدكتور محمود علي أن الرمان أيضا من العلاجات الطبيعية الفعالة في وقاية الجسم من الإصابة بالإصابة بأمراض القلب الخطيرة وأمراض الأوعية الدموية وانسداد الشرايين وذلك لأن عصير الرمان يحتوي الرمان يحتوي على الأستروجين التي يساهم في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم ويقوم بتوسيع بتوسيع الأوعية الدموية ويمنع من انسداد الشرايين التاجية.

تطرق أيضا أن الرمان من أكثر أنواع الفواكه التي تحتوي على مركبات ومواد مضادة للأكسدة تساعد على تساعد على حماية خلايا الجسم من الإصابة بالأمراض السرطانية ويحد من نمو الأورام الخبيثة الذي التي تسببها الشقوق الحرة أي أن الرمان مكافح شديد لهذه الجزيئات الحرة، وال مان أيضا يحمي من الإصابة من الإصابة بمرض السكر وذلك لأنه يقوم بتنظيم مستويات السكر في الدم ويساعد على تنشيط عمليات عمليات الهضم اذا هو علاج فعال لمشاكل الجهاز الهضمي.

أسئلة وإجابات

سؤال: ما فائدة الغذاء للجسم؟

الإجابة: يمدّه بالحرارة والدفء والحركة وهذا الوقود مهم للعمليات الحيوية في جسم الإنسان كالتنفس والهضم.

سؤال: هل تتفاوت العناصر الغذائية فيما بينها في امداد الجسم بالطاقة؟

الإجابة : نعم تتفاوت فيما بينها.

سؤال : ما المقصود بالاحتياجات الغذائية للإنسان؟

الإجابة : هي حاجة الجسم على العناصر الغذائية وليس إلى الطعام.

سؤال : هل كل طعام غذاء ؟

الإجاب : ليس كل طعام غذاء.

سؤال : هل كل غذاء طعام ؟

الإجابة : نعم كل غذاء طعام.

سؤال: كم تساهم الكربوهيدرات في امداد الجسم بالطاقة؟

الإجابة: تساهم بأعلى نسبة وهي ٥٠-٥٥%.

سؤال: ماهي نسبة الطاقة التي تساهم بها الدهون؟

الإجابة: حوالي من ٣٠-٤٠%.

سؤال : هل لابد للانسان أن يتناول دهونا أو بروتينات أو كربوهيدرات حتى تخزن في جسمه بهذه الصورة؟

الإجابة : لا . ليس شرطاً.

سؤال : هل الأملاح كأحد العناصر الغذائية يقصد بها ملح الطعام ؟

الإجابة : لا.

سؤال ماذا يقصد بالأملاح؟

الإجابة : هي عناصر معدنية يحتاجها الجسم في تكوينه ونموه وترميم أنسجته.

سؤال : هل يحتاج الجسم للأملاح بكميات كثيرة ؟

الإجابة : بكميات قليلة.

سؤال : ما أنواع الأملاح؟

الإجابة : الكالسيوم ، الحديد ، البوتاسيوم ، الصوديوم ، الماغنسيوم ، الفسفور ، اليود ، النحاس ، الكلور ، المنجنيز .

سؤال : كم يحتاج جسم الإنسان يوميا من الملح الطعام؟

الإجابة : يحتاج إلى ما يعادل (٤-٥) جرام يوميا .

سؤال : كم تبلغ نسبة الماء في جسم الإنسان؟

الإجابة : حوالي ٥٨.٥% من الجسم البشري مكون من الماء .

سؤال : هل السمنة مرض ؟

الإجابة : قد لا تكون في حد ذاتها مرضا ، ولكن من المؤكد انها عامل خطورة لكثير من الأمراض .

سؤال : هل السمنة مرض كل العصور؟

الإجابة : السمنة مرض العصر الحديث .

سؤال : لماذا؟

الإجابة : للتطور العلمي والتكنولوجي وتوفر الأجهزة الحديثة التي لايبذل الفرد فيها أي عناء أو جهد كما شمل التطور أساليب الغذاء ونوعيته وكيفيته ؟

سؤال : هل يلعب طول الانسان دورا في تحديد وزنه المثالي؟

الإجابة : نعم .

سؤال: كيف نعرف ((وزن الجسم))؟

الإجابة: هو محصلة توازن بين طاقة مستمدة من الأكل وطاقة مستنفذة في الحركة.

سؤال: ما أنواع السمنة؟

الإجابة: سمنة مبكرة - سمنة عند البالغين.

سؤال: متى تبدأ السمنة عند الأطفال؟

الإجابة: في الشهور الأولى من عمر الطفل بل قد تبدأ منذ الثلث الأخير للحمل.

سؤال: هل تزيد عدد الخلايا الدهنية في السنة الأولى للأطفال؟

الإجابة: تزيد حجما وليس عددا في السنة الأولى.

سؤال: هل تتساوي العناصر الغذائية في جميع الأغذية؟

الإجابة: لا، بل تتفاوت نسب هذه العناصر بين الأغذية المختلفة.

سؤال: اذكر بعض الأغذية التي تحتوي على جميع العناصر؟

الإجابة: بعض الأغذية تحتوي على جميع العناصر مثل: الحليب - اللحوم وبعضها قد يحتوي على عنصرين أو أكثر.

سؤال: ما فائدة الغذاء للجسم؟

الإجابة: يمدد بالحرارة والدفء والحركة وهذا الوقود مهم للعمليات الحيوية في جسم الانسان كالتنفس والهضم .

سؤال: هل تتفاوت العناصر الغذائية فيما بينها في امداد الجسم بالطاقة؟

الإجابة: نعم تتفاوت فيما بينها.

سؤال: كم تساهم الكربوهيدرات في امداد الجسم بالطاقة؟

الإجابة: تساهم بأعلى نسبة وهي ٥٥-٥٠%.

سؤال: ما هي وظيفة السكر والنشأ؟

الإجابة: السكر يجهز جسمنا بالطاقة ويعمل النشا كمخزن للطاقة في جسم الإنسان.

سؤال: ما دور الكربوهيدرات في تغذية الإنسان؟

الإجابة: تعتبر الكربوهيدرات مصدرا للطاقة من فالغرام الواحد منها يجهز جسم الإنسان بـ٤ سعرات حرارية عند احتراقها في جسم الإنسان وذلك بالإضافة إلى أنه يخلص جسم الإنسان من السموم.

سؤال: كم سعره حرارية من الكاربوهيدرات يحتاجها جسم الإنسان كل يوم؟

الإجابة: يحتاج جسم الإنسان من ألفين إلى أربعة آلاف سعره على مدار اليوم.

سؤال: ماذا ينتج عن الكثرة في تناول الكاربوهيدرات؟

الإجابة: سيؤدي ذلك إلى ظهور السمنة (أي زيادة الوزن) وأمراض كالسكري (أي حدوث خللاً في غدد البنكرياس).

سؤال: ما هي الأطعمة الغنية بالألياف؟

الإجابة: الفواكه غنية بالألياف والخضروات أيضا والحبوب والمكسرات وغيرهم.

سؤال: ما هو المقصود بالبروتينات والأطعمة الغنية بالبروتين؟

الإجابة: البروتينات هي مواد عضوية تتكون من الكربون والأكسجين والهيدروجين والنتروجين وهيا متواجدة بكثرة في اللحوم بأنواعها كما أيضا موجودة في الحبوب والبيض والحليب.

سؤال: البروتينات النباتية والبروتينات الحيوانية أيهما أفضل؟ ولماذا؟

الإجابة: البروتين الحيواني أفضل من البروتين النباتي لاحتوائه على معظم الأحماض الأمينية الأساسية أما البروتين النباتي فينقصه حامض أميني واحد وربما أكثر كالبقوليات.

سؤال: ماهي الأطعمة السكري التي يجب تجنبها؟

الإجابة: الشوكولاتة ، السكريم ، زيادي قليل الدسم ، المشروبات الغازية وغيرهم.

سؤال: أضرار السكريات على الجسم ؟

الإجابة: فالسكريات لها آثار سلبية على القلب والدماغ كما إنه يؤدي إلى زيادة ضغط الدم والكثير من الأضرار التي تؤثر على صحة الجسم.

سؤال: ماهي الأطعمة التي يجب تجنبها لمرضى السكر؟

الإجابة: الأرز ، المكرونة ، مشروبات الكافيين ، اللبن الذي يحتوي على نكهات وفاوكة مختلفة ، المقلبات ، الأطعمة المعلبة ، البطاطس المحمرة ، العسل ، الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

سؤال: ماهي الفيتامينات الضرورية للجسم؟

الإجابة: فيتامين أ ، فيتامين ب ١ ، فيتامين ب ٢ ، فيتامين ب ٣ ، فيتامين ب ٥ ، فيتامين ب ٦ ، فيتامين ب ١٢ ، فيتامين سي ، فيتامين هـ ، فيتامين ك ، البيوتين ، حمض الفوليك.

سؤال : ماهي الفيتامينات الخاصة بالشعر؟

الإجابة : فيتامين أ ، فيتامين ب ٧ ، فيتامين ب ١٢ ، فيتامين ج ، ، فيتامين د ، الحديد ، زنك ، حمض الفوليك ، البروتينات.

سؤال: أطعمة تحافظ على صحة الشعر؟

الإجابة: البيض ، الخضروات الورقية ، الأسماك ، الحبوب الكاملة ، الدجاج واللحوم الحمراء ، المكسرات ، الزبادي ، الافوكادو.

سؤال: أطعمة تدمر صحة الشعر؟

الإجابة : الأطعمة الحارة ، الوجبات السريعة ، منتجات الدقيق الأبيض ، السكر ومحليات الصناعية .

سؤال: أطعمة تحافظ على صحة البشرة؟

الإجابة: الأسماك ، المكسرات وبالأخص عين الجمل ، الأفوكادو ، الخسروات الورقية ، البرتقال ، التفاح .

سؤال: أطعمة تدمر صحة البشرة ؟

الإجابة :السكريات ، الوجبات السريعة ، الحليب ومشتقاته ، الدهون المشبعة .

سؤال : عناصر غذائية مفيدة لصحة القلب؟

الإجابة: فيتامين د ، أوميغا ٣ ، الكالسيوم ، المغنيسيوم ،الليكوبين.

