

## صحتك في غذائك

## كيف نغذي جهاز مناعتنا؟



الطعام نفسه كل يوم بل مراعاة تناول أنواع مختلفة من الأطباق يوميا (حتى لو اقتصر التنوع على تناول نوع مختل من السلطة أو إضافة نوع من الخضار أو الفاكهة إلى الطبق)، وإضافة الكثير من الأعشاب والتوابل، خاصة الطازجة منها. ولعل أهم ما يجب تذكره في النهاية إلى أن طرق تحضير الطعام وطهيها تلعب الدور الكبير في خلق الفرصة لمسببات الأمراض بأن تتواجد بالأساس، مع طهي الطعام جيدا، خاصة اللحوم بأنواعها، مع مراعاة غسل اليدين بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية قبل وأثناء وبعد التحضير، وعدم مزج الأطعمة النيئة والأطعمة المطبوخة إلا بعد أن يتم غسل الأطعمة النيئة منفصلة، كالخضار مثلا.

البطاطا المقلية والمشروبات الغازية إذ أن من الأفضل تناولها من حين إلى الآخر نظرا لقلتها قيمتها الغذائية وقدرتها على زيادة الوزن. وينصح بتناول السمك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع (فإن جانب أهمية السمك في الوقاية من أمراض القلب فقد أشارت العديد من البحوث دوره في الوقاية من التهاب المفاصل، خاصة السمك الدهني مثل السلمون والتونا والسردين واليوري). ومن الطرق الصحية لتنوع الأطعمة هي إضافة تشكيلة أكبر من الخضار في أطباق الشوربة والسلطات، تناول شرائح من الخضار مع وجبات الطعام (كالبصل والفلفل الأحمر)، تناول أنواع مختلفة من الخبز كل يوم (خاصة الأنواع المحتوية على الحبوب، والبنور، والفاكهة المجففة، عدم تناول

الأحمر، والذرة، والبصل والثوم، والبانجان، والسبانخ. فمثلا يحتوي الثوم والبصل على المركبات الأليبية (allyl compounds) التي تعطيها رائحتها المميزة وتساهم هذه المركبات في التخلص من مسببات الأمراض والمواد المسرطنة في الجسم. ويجب التنويه إلى أن زيادة التنوع في الطعام الذي نتناوله يلعب دور مهم في دعم وتقوية جهاز المناعة من خلال توفير العناصر الغذائية المختلفة والضرورية، فالتنوع يعني تناول أنواع كثيرة من الأطعمة النباتية (كالعدس والفول) بالإضافة إلى بعض السمك واللحم والدجاج والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم، ويقبل من إمكانية الإفتقار لأحد أنواع المغذيات الهامة. ويجب راعاة عدم التنوع بإضافة المزيد من الحلويات والشوكولاتة وشرائح

## تتينا الكور

يلعب جهاز المناعة الدور الرئيسي في وقايتنا من الأمراض، وفي التصدي للأمراض في حال حدوثها إذ يتمتع الأشخاص ذوي المناعة القوية بقدرة أكبر وكفاءة أكثر للتصدي للأمراض، أو حتى لأعراض الأمراض فنجد من يتمتعون بجهاز مناعة قوي قد لا يتأثرون بمرض ما مطلقا قد يتأثر به الأشخاص ذوي المناعة الأقل. ولعل العديد منا يتساءل حاليا عن كيفية تقوية جهاز مناعتنا من خلال غذائنا. يولد كل فرد منا بجهاز في جسمه لحاربة الأمراض الناتجة عن البكتيريا، الفيروسات، والفطريات، والبكتيريا، والفيروسات، وهذا الجهاز هو ما نطلق عليه اسم جهاز المناعة. ويتمتع بعض الأشخاص بجهاز مناعة قوي ويشكو البعض الآخر من ضعف في جهاز مناعته إذ يشمل هذا الضعف بتعدد الإصابة بالأمراض خلال حقبة بسيطة من الزمن (كالرشح مثلا). ولجهاز المناعة وظائف عدة أهمها منع حدوث المرض، قتل مسببات الأمراض كالبكتيريا والفيروسات في حال دخولها للجسم وقيل أن تحدث أي أضرار في الجسم، وقتل مسببات الأمراض بعد أن تكون قد أحدثت أضرار في الجسم.

ولا يمكن بناء جهاز مناعي قوي وصحي في يوم واحد أو ليلة واحدة فالجسم يحتاج إلى أن يرتكز على دعائم أساسية على مدار السنين من أجل تعزيز الجهاز مناعي. وبات علم التغذية العمود الفقري لصحة الجهاز المناعي إلى جانب ممارسة أنماط حياة صحية تشمل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والمحافظة على نظام غذائي متوازن ومتنوع وصحي. ويوفر جهاز المناعة القوي القدرة على العيش مدة أطول والمحافظة على تيقظنا العقلي ووقايتنا من العديد من الأمراض كالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. وهناك ارتباط وجيز بين التغذية والجهاز المناعي حيث تلعب التغذية المتوازنة والصحية دورا مهما في بناء وتطوير جهاز المناعة من خلال المساعدة في تكوين أجسام مناعية تطلق عليها اسم مواد حيوية مضادة والتي بدورها تقوم بحاربة مسببات الأمراض وقتلها.

وتشمل التغذية المتوازنة والصحية تناول مجموعات غذائية غنية بالعناصر الغذائية القوية لجهاز المناعة. ومن أهم هذه المجموعات هي مجموعة الفواكه ومجموعة الخضراوات. فمن أمثلة مجموعة الفواكه المعنية بتحسين الجهاز المناعي هي: البندورة بكل أشكالها (الطازجة والمطبوخة والصلصة أو الرب)، التوت بأنواعه (التوت البري، التوت الأسود، التوت الأحمر)، الكرز، الفراولة، العنب الأحمر، الخوخ، والحماضيات (كالبرتقال والليمون الحامض والجريبفروت والكويبي والمانجو). فمثلا تحتوي البندورة على مادة طبيعية تدعى ليكوبين (lycopene) والتي يمكن أن تمنع إنتشار الخلايا السرطانية، خاصة لسرطانات البروستات والمصران. أما الحمضيات فتحتوي على مواد طبيعية وقيتامين ج (vitamin C) والتي بدورها تمنع تأكسد الخلايا.

أما بالنسبة لمجموعة الخضراوات فتتمثل بالبروكلي، الملفوف واللغف والشمندر، والفلفل

## نجيب سرور



القول الجميل

من قصيدة « حب وبحر وحارس »

كانوا قالوا: « إن الحب يطيل العمر»

حقا .. حقا .. إن الحب يطيل العمر !!

حين نحس كأن العالم باقاة زهر

حين نشف كما لو كنا من بلور

حين نرق كبسمة فجر

حين نقول كلاما مثل الشعر

حين يهدف القلب كما عصفور

يوشك بهجر قصص الصدر

كي ينطلق يعانق كل الناس !

كنا نجلس فوق الرملة

كانت هي أعيننا غنوة

لم يكتبها يوما شاعر

قالت:

- صف لي هذا البحر !

- يا قبرتي .. أنا لا أحسن فن الوصف

- واذن .. كيف تقول الشعر ؟

- لست أعد من الشعراء

أنا لا أروم هذا العالم بل أحياء

أنا لا أنظم إلا حين أكاد أشل

ما لم أوجز نفسي في الكلمات

هيا نوجز هذا البحر

- كيف .. أفي بيت من شعر ؟

- بل في قبلة !!

عبر الحارس .. ثم تمطى .. نحن هنا !

ومضى يلفظنا بالنظرات

" يا حارس .. أنا لا نسرق

يا حارس يا ليتك تعشق

يا ليت الحب يظل العالم كله

يا ليت حديث الناس يكون القبلة

## مقابلة مصرفة



## حين ترقص الطيور

بعدها ساد الاعتقاد لفترة طويلة أن القدرة على الرقص ومتابعة إيقاع الموسيقى، خاصية بشرية، أظهر تصوير فيديو لقطات فيديو لها على "يوتيوب"، وقد ما نشره موقع نفسها.

وتفسيرا لهذه الظاهرة أنجز فريق من الباحثين في جامعة هارفارد الأميركية دراسة شملت ألف نوع من الطيور، بثت لقطات فيديو لها على "يوتيوب"، أظهرت أن 14 نوعا من الببغاوات ونوعا واحدا من الفيلة قادرة على الرقص ومتابعة إيقاع الموسيقى.

وبيئت الباحثة أدينا سكاكتر، أن الخبراء بعدها وأقربا أفلام الفيديو لقطات لقطات، لاحظوا أن هناك أنواعا من الحيوانات قادرة على متابعة الموسيقى والرقص عليها "سي ان ان" الإلكتروني.

وفي المقابل، أوضحت سكاكتر، أن أنواعا أخرى من الحيوانات أثبتت عجزها عن التجاوب مع الموسيقى على رغم عيشها مع البشر، مثل القطط والكلاب.

وحملت هذه الاكتشافات الباحثين، بحسب سكاكتر، على الافتراض أن ثمة علاقة بين متابعة الموسيقى ومحاكاة الأصوات، بعدها تبين أن الببغاوات التي خضعت للدراسة أثبتت قدرتها الفائقة على تقليدها.

وتشمل قائمة الحيوانات القادرة على تعلم الأصوات اللدافين والفيلة والقممات، ما جعل الباحثين يدعون إلى إجراء بحوث جديدة حول قدرتها على التفاعل مع الموسيقى. وتكمن أهمية هذه الأبحاث في أنها توضح تطور الموسيقى في المجتمعات البشرية، بحيث إنها قد تحسم النقاش العلمي حول ما إذا كانت القدرة على التجاوب مع الألحان مكتسبة عند الإنسان أم موصلة فيه.

وطائر الببغاء الذي حُفِظَ على هذه الأبحاث، يدعى "سنوبول" (ككرة الثلج)، وكان بث شريط فيديو له على "يوتيوب" عام ٢٠٠٧، وهو يهز رأسه انسجاما مع الموسيقى، وقد أثار فضول الكثيرين في العالم، بحيث بلغ عدد الذين زاروا الموقع لرؤيته نحو مليونين.

## لدغات الحشرات.. مضاعفاتها قد تهدد الحياة



تقسم لدغ ولسع الحشرات إلى مجموعتين سامة وغير سامة عادة ما تلسع أو تلدغ الحشرات مثل النحل أو الدبور كوسيلة دفاعية تثبت من خلالها السموم في الشخص بواسطة ابرة في جسمها تفرغ سمومها، لكن الحشرات الأخرى وهي غير السامة تحدث خدشا في الجلد كي تمتص الدم وتتغذى منه حيث ينتج عن ذلك حكة شديدة اليكم هذه المعلومات الرهيبة عن أعراض وعلاج اللدغات تترككم مع موقع العرب للاستفادة من هذه المعلومات..

## ما هي أعراض اللدغات أو لسعات الحشرات؟

في أغلب الحالات تسبب هذه اللسعات ردة فعل بسيطة لكن الحشرات السامة تسبب حساسية واما شديدا مع احمرار وانتفاخ في مكان اللدغة غير أن الحكة لا تعتبر هي المشكلة الكبرى، في بعض الحالات يكون لدى البعض حساسية عالية لهذه السموم حيث تؤدي اللدغة إلى مضاعفات حساسية عالية وخطيرة تؤدي إلى (فرط الحساسية) وينتج عن ذلك انتفاخ في الوجه وصعوبة في التنفس وطفح جلدي شديد تسمى بالارتكاريا الجلدية تنتشر في كافة الجسم ويمكن أن تهدد حياة الشخص المصاب باللدغة حيث يجب اخذ الاحتياطات والعناية الطبية الفائقة أما بالنسبة للحشرات غير السامة فهي تسبب هيجانا وحكة عادية الارتكاريا العادية لدى معظم الناس. قد تكون اللسعة على شكل بقعة حمراء مرتفعة وبسبب الحكة المتصرة قد يؤدي الى تكون تقرحات في الجلد في بعض مناطق العالم تكون لسعة الحشرات خطرة وتشكل مضاعفات للمريض حيث أنها تنقل بعض الأمراض مثل مرض الملاريا.

## علاج اللدغات

إن كانت اللسعة من النوع البسيط وليست له مضاعفات، فيجب أولا إزالة الإبرة السامة من منطقة اللسعة وذلك لان هذه الإبرة لا تزال تضح كمية من السموم في الجسم المصاب حتى تفرغ السم بالكامل ويجب إزالتها بظرف حاد مثل السكين وتم إزالة الإبرة السامة من المكان هذه الطريقة بدلاً من إزالتها باليد أو الأظافر حيث يمكن أن يؤدي ذلك بالضغط على السم ودخوله للجسم ويجب تنظيف وتعقيم مكان اللدغة جيدا وتوضيح كمية من الثلج على اللسعة وتغلي بضمادة طبية لتخفيف الألم وتوقف الانتفاخ يمكن إضافة بعض المستحضرات والمرامم الموضعية على المنطقة عدة مرات في اليوم للتخفيف من المانة وكبح الانتفاخ حتى تختفي الأعراض بالكامل واستعمال مضادة الهيستامين إن دعت الضرورة لذلك في حال نتج عن اللدغات أو اللسعات مضاعفات مثل مرض فرط الحساسية، ففي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المختص فوراً وعلى المصاب أن يتخذ بعض الإجراءات مثل تأمين مجموعة من العلاجات التي تتطلبها الإصابة بلسعة الحشرات لاستعمالها عند الحاجة وينصح المرضى الذين لديهم فرط حساسية أن يضعوا علامة تشير على هذه الحالة للتحذير واخذ الحيطة. إن الهدف الرئيسي لعلاج لدغة الحشرات هو منع الحساسية ووقف الحكة حيث يجب استعمال المطهرات والمرامم الخاصة بهذه الحالة لتخفيف آثار اللسعة.

