

أخبار قصيرة





ملونات الطعام تضر الطفل

وتتسبب الأصباغ المستخدمة لتلوين الأطعمة في تهيج ردود فعل تحسسية لدى الطفل مثل الحكة والتورم، كما أن بعضها يشكل خطراً للإصابة بالسرطان. يجب عدم إطعام الطفل المأكولات ذات الألوان الزاهية والمعالجة بشكل كبير. فالصبغ «الأحمر» 40 و«الأصفر 5»، وغيرها من أصباغ الطعام الاصطناعية، يمكن أن تتسبب في فرط النشاط لدى بعض الأطفال. يمكن تلوين الأطعمة داخل المنزل بالملونات الطبيعية لتكون جاذبة للطفل، كاستخدام الكركم وغيره من التوابل الملونة.

الكدمات الدافئة لألم البطن

تنتج آلام البطن في معظم الأحيان من التعرض للبرودة. يساعد وضع الكمادات الدافئة على منطقة البطن في تخفيف الآلام، خاصة إذا كانت ناتجة عن ألم شديد في القولون العصبي عندما يتهيج نتيجة عامل معين. يمكن تسخين منشفة كبيرة بالماء الحار، ثم وضعها على البطن، أو استخدام عبوة مخصصة لذلك، حيث تعبأ بالماء الدافئ وتستخدم لذلك الغرض.

يحفظ الذاكرة E فيتامين

بأنه مضاد للأكسدة، ويحمي الجسم من الشوارد الحرة المسببة للأمراض. يبدو أن الحصول على مزيد E يمتاز فيتامين من مضادات الأكسدة هذه يحمي الدماغ من الضرر الذي يسبب في تراجع الذاكرة. فقد ربطت دراسة مدتها 3 أعوام بين الأنظمة الغذائية الغنية بذلك الفيتامين، وبين تباطؤ التدهور الإدراكي. لا يبدو أن المكملات الغذائية له، ذات تأثير الجيد، بجرعة 600 E حيث وجدت دراسة حديثة شملت أكثر من 6300 امرأة تبلغ 65 عاماً وما فوق، أن تناول مكمل فيتامين وحدة دولية لمدة 10 أعوام تقريباً فشلت في حماية الوظيفة الإدراكية.

الرجلة تتفوق على الأسماك

الرجلة مصدر جيد بدرجة كبيرة لحمض ألفا لينولينيك، الذي يُعد أحد أنواع الحمض الدهني «أوميغا 3». تلعب تلك النوعية من الأحماض الدهنية دوراً مهماً في نمو الإنسان وتطوره وفي الوقاية من الأمراض. ثبت أن الرجلّة تحتوي على الحمض الدهني «أوميغا 3» أعلى بخمس مرات من السبانخ، وتحتوي أوراقها الرطبة والنضرة على ذلك الحمض أكثر من بعض زيوت السمك.

الشمس تساعد على الاسترخاء

يمكن الحصول على الشعور بالاسترخاء المطلوب عن طريق المشي أو الجلوس في الشمس. تحفز أشعة الشمس المستقبلات الموجودة على الجزء الخلفي من الشبكية والتي تحفز بدورها إفراز الهرمونات المنظمة لأنماط النوم. يساعد النوم الجيد بانتظام على التخلص من بعض العادات غير الصحية، خصوصاً ما يتعلق بالأكل والشرب. يؤدي ضوء الذي D الشمس إلى إطلاق هرمون السيروتونين (هرمون الشعور بالسعادة)، كما يساهم في جعل الجسم ينتج فيتامين يمنح هشاشة العظام. فقط يجب الاهتمام بدهن واقٍ من الشمس واسع الطيف، وارتداء قبعة ونظارات شمسية

تقليل اللحوم يقي من الانتفاخ

يهضم الجسم اللحوم الحمراء بشكل أبطأ من الأطعمة الأخرى، ولهذا السبب قد يصاب الشخص بالإمساك وألم في البطن وزيادة الغازات عقب تناول وجبة معدة من اللحوم. يساعد تقليل تناولها في تخفيف تلك الأعراض، خاصة أنها من الأطعمة التي وُجد أنها تتسبب في مشاكل صحية بعضها خطر، وأن تناولها يجب أن يكون مرات معدودة في الأسبوع. وجدت دراسة نشرت عام 2015 في مجلة «أبحاث التغذية»، أن النباتيين لديهم معدلات التهاب أقل من الذين يتناولون اللحوم.

الحناء لعلاج القشرة

إلى جانب أن نبات الحناء يعطي الشعر اللون الجميل واللامع، فهو يعمل كذلك على تقوية وترطيب وتغذية الخصلات من الجذور. تفيد الحناء أيضاً في منع قشرة الرأس من خلال إزالة الدهون الزائدة والأوساخ من فروة الرأس بما في ذلك القشرة. إن استخدامها بانتظام على الشعر لا يعالج مشاكل قشرة الرأس فحسب؛ بل يمنع عودتها مرة أخرى.

اليوسفي لبشرة براقة

المندرين أو اليوسفي من الفواكه الموصى بها بشدة لاحتوائه على كثير من العناصر الغذائية والفيتامينات التي تساعد في الوقاية من الأمراض مثل السرطان والإنفلونزا، وكثير من الأمراض الأخرى. يساعد تناول عصير اليوسفي بانتظام، في جعل البشرة تبدو أكثر صحة ويمنحها البريق والإشراق. يمكن أيضاً تناول الفاكهة بكاملها للاستفادة من الألياف الغذائية الموجودة بها والتي تدعم الجهاز الهضمي.