الصحة ,

9 يناير 2022 20:40 مساء

أخبار قصيرة

الجلوس يهدد الصحة

يحذر بحث من جامعة سيدني أن موظفي المكاتب الذين يجلسون لمدة تزيد على 10 ساعات يوميًا في مكاتبهم لديهم زيادة بنسبة 48% في خطر الوفاة مقارنة بالأشخاص الذين كانوا يجلسون لمدة تقل عن 4 ساعات في اليوم. لمواجهة هذه المخاطر الصحية يجب التوقف لمد 5 دقائق بعد كل ساعة مع التأكد من أخذ فترات راحة منتظمة يقضيها بعيداً عن طاولة المكتب.

عصير البرتقال للذاكرة

أظهرت الدراسات أنه في الأشخاص الذين يشربون عصير البرتقال يوميًا تقل احتمالية الإصابة بضعف الذاكرة المرتبط بالشيخوخة بنسبة 47% عن أولئك الذين يتخطون شربه على الأقل مرة واحدة في الشهر. كشفت الأبحاث السابقة عن أن مادتي «لهيسبيريدين» و«البكتين» الموجودتين في البرتقال تفيدان في خفض الكوليسترول الضار، وأن حمض الفوليك الموجود فيه يساعد على النمو السليم للدماغ.

الموز يحسّن المزاج

يحتوي الموز على حوالي 30% من المدخول اليومي الموصى به من فيتامين B6 وهو فيتامين يساعد الدماغ على إنتاج مادة السيروتونين والتي تعتبر عاملاً مهماً لاستقرار الحالة المزاجية. يؤثر السيروتونين في نواحي أخرى منها المهارة الحركية والحالة النفسية، كما أنه مادة كيميائية تساعد على النوم وهضم الطعام. يفيد تناول الموز في تخفيف الاكتئاب والقلق عن طريق تحفيز مستويات السيروتونين في الجسم.

البخار لبشرة نقية

للتخلص من الرؤوس السوداء وحب الشباب في البشرة يمكن تعرض الوجه للبخار بالطريقة الصحيحة. يساعد البخار، بعد تنظيف الوجه، في التخلص من الدهون والبكتريا المتراكمة في المسام والتي تُعد السبب الأساسي في ظهور البثور وتشويه منظر البشرة، كما أنه يجعل مفعول المستحضرات المستخدمة لهذا الغرض أكثر فاعلية. يساعد أيضاً على زيادة إنتاج الكولاجين والإيلاستين اللذين يجعلان البشرة مشدودة.

القهوة تمنع الاكتئاب

بالرغم من أن الكافيين يشيع عنه الآثار السالبة إلا أن له أيضاً فوائد. وجدت أبحاث من كلية هارفارد للصحة العامة أن النساء اللائي يشربن ما لا يقل عن 4 أكواب من القهوة يوميًا يمكن أن يقللن من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 20%. وجدت الأبحاث السابقة أيضًا أن الإناث اللائي يشربن كوبين أو أكثر يوميًا كن أقل عرضة للأفكار السيئة الناجمة عن الإصابة بهذه الحالة.

التفاؤل يبعد الأمراض

يبدو أن رؤية نصف الكوب الممتلئ تفيد في التمتع بالصحة الجيدة وابعاد شبح الأمراض الخطرة. وجدت الدراسات أن هناك علاقة بين زيادة مستوى التفاؤل وانخفاض مستويات الوفيات من السرطان والمرض والعدوى والسكتة الدماغية؛ وهذا ينطبق بشكل خاص على حالات أمراض القلب والأوعية الدموية. أولئك الذين لديهم أعلى مستويات التفاؤل كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%.

القدمان تظهران الأمراض

يمكن للقدمين أن تعطيا تحذيرًا مبكرًا بشأن المشاكل الصحية الخطرة، كمرض السكري وتلف الأعصاب وضعف الدورة الدموية والتهاب المفاصل، وذلك في وقت مبكر من بداية الاصابة. من الجيد مراقبة حالتهما ورصد كل ما يطرأ عليهما من تغيير في الشكل أو في الإحساس لمعرفة ما إذا كانت هنالك مشكلة صحية محتملة والتدخل العلاجي قبل ان تتطور.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©