



● العلاج الوظيفي يساعد في الحد من نشوء الذبذبات بعد العمليات الجراحية أو الصرّوق أو الجروح، والتي قد تتسبب في تقييد الحركة في حال وجودها في اليد أو الأصابع أو المفاصل.



● أوضح الدكتور مانفريد بويتل أن نوبات الهلع تحدث في مواقف الخطر، وفي حال التوتر النفسي الشديد، وتقتصر ببعض الأعراض الجسدية مثل خفقان القلب والتعرق الشديد والارتجاف وضيق التنفس.



● حذر البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه من تعاطي المسكنات قبل ممارسة الرياضة بشكل منتظم؛ حيث قد يؤدي ذلك إلى الإدمان بالمفاصل والعضلات وقد يصل الأمر إلى حدوث اضطرابات بالأعضاء.



● قالت أخصائية العلاج النفسي الألمانية باربرا لوبيش إن المتاعب الجسدية غير المبررة، أي التي ليس لها سبب عضوي واضح، قد تكون نفسية في ما تعرف بالأمراض "الخفية جسيمة".

حمية البحر المتوسط تقلل خطر الإصابة بسكري الحمل

النظام الغني بالخضروات وزيت الزيتون يساعد على خفض الوزن



النظام الغذائي للحامل يرسم ملامح نظام الأكل للطفل لاحقاً

الأبيض المتوسط المكمل بالمكسرات وزيت الزيتون البكر الممتاز قد يساعد على تقليل خطر إصابة النساء بسكري الحمل أو زيادة الوزن أثناء الحمل. ورغم هذه النتائج، ستكون هناك حاجة إلى المزيد من البحوث لفهم كيف يمكن لاتباع هذا النوع من النظام الغذائي قبل الولادة أن يؤثر على الأطفال مثل خطر الإصابة بالسمنة أو الحساسية أو الربو.

قال الدكتور والتر وليست، من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد في منتصف عام 1990، إنه استناداً إلى أنماط غذائية نموذجية من جزيرة كريت والكثير من مناطق اليونان وجنوب إيطاليا في أوائل عام 1960، أكدت حمية المتوسط بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام، أنها وجبة مثالية لأنها تحتوي على الأغذية النباتية بنسبة وفيرة والفاكهة الطازجة وزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون ومنتجات الألبان والأسماك والدواجن المستهلكة في كميات منخفضة إلى معتدلة، والبيض واللحوم الحمراء تسهلك بكميات منخفضة.

يذكر أن إجمالي الدهون في هذا النظام الغذائي هو 25 بالمئة إلى 35 بالمئة من السعرات الحرارية، بالإضافة إلى الدهون المشبعة ونسبتها 8 بالمئة أو أقل من السعرات الحرارية. ويعد زيت الزيتون هو السمة الخاصة لحمية البحر الأبيض المتوسط، فهو يحتوي على مستوى عالٍ جداً من الدهون غير المشبعة.

جزءاً يومياً من المكسرات بالإضافة إلى جزء أسبوعي من زيت الزيتون البكر الممتاز لاستخدامه في طبخ الطهي الرئيسي. وقد تبرعت لجنة الجوز بكاليفورنيا وجمعية مزارعي "بلو دايمان" بالجوز واللوز.

الباحثون لاحظوا أن خطر حدوث مضاعفات إجمالية للأمهات والرضع بدأ أقل قليلاً مع حمية البحر الأبيض المتوسط

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كان النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بمضاعفات الأمهات عموماً، بما في ذلك سكري الحمل وكذلك ارتفاع ضغط الدم بشكل خطير المعروف باسم تسمم الحمل، أو انخفاض خطر الإصابة بمضاعفات الأطفال عموماً، بما في ذلك الإصلاص أو العناية المركزة لحديثي الولادة.

ولاحظ الباحثون أن خطر حدوث مضاعفات إجمالية للأمهات والرضع بدأ أقل قليلاً مع حمية البحر الأبيض المتوسط، إلا أن الفرق كان صغيراً للغاية بحيث لا يستبعد احتمال أن يكون ذلك بسبب الصدفة. ومع ذلك، خلص فريق الدراسة إلى أن اتباع حمية البحر

الخبز، والفواكه، والحبوب الكاملة، وتقليل الكميات المتناولة من الأطعمة المعالجة، وهو ما يميز النظام الغذائي المتوسطي. وأفادت دراسة أجريت عام 2008 ونشرت في مجلة "نو نيو إنغلاند" للدراسات الطبية آثار ثلاث حميات: منخفضة الكربوهيدرات، ومنخفضة الدهون، وحمية البحر الأبيض المتوسط. وشملت الدراسة 322 مشاركاً واستمرت لمدة عامين. النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات وحمية البحر الأبيض المتوسط أنيا إلى أكبر خسارة وزن بـ 12 رطلاً و 10 أرطال. النظام الغذائي منخفض الدهون ساهم في فقدان 7 أرطال. الحمية منخفضة الكربوهيدرات والحمية المتوسطية نتجت عنهما كميات ماثلة من فقدان الوزن في نتائج الدراسة بشكل عام وعند الرجال. في باقي المشاركين الذين كانوا من النساء، حمية البحر الأبيض المتوسط نتج عنها نقص وزن بمعدل 3.8 كغ (8.4 أرطال) أكثر من الحمية منخفضة الكربوهيدرات. ومع ذلك، نتجت عن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات تغييرات أكثر إيجابية في نسبة الدهون في الدم.

وتلقت جميع النساء في الدراسة الأميركية رعاية ما قبل الولادة وتلقين أيضاً نصائح بشأن عادات الأكل الصحية أثناء الحمل وتم إعطاؤهن مكملات حمض الفوليك وفيتامين دي لتعزيز صحة الرضع. كما تم إعطاء النساء في مجموعة النظام الغذائي للبحر المتوسط

وقالت شاكيلا ثانجاراينام، وهي مؤلفة رئيسية في الدراسة وباحثة بجامعة كوين ماري في لندن، "لقد ثبت أن اتباع نظام غذائي متوسطي يقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري ومضاعفات القلب والأوعية الدموية لدى غير الحوامل". وأضافت عبر البريد الإلكتروني "هذه أكبر دراسة أجريت في الحمل لإظهار أن النظام الغذائي للبحر المتوسط يقلل من خطر الإصابة بسكري الحمل وزيادة الوزن... من السهل نسبياً اتباع النظام الغذائي مع فوائد كبيرة".

كما ربطت العديد من الدراسات بين اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط الغنية بزيت الزيتون وخفض الوزن، فقد بينت دراسة استمرت 30 شهراً على 7000 طالب جامعي إسباني أنّ استهلاكهم لكمية كبيرة من زيت الزيتون لم يرتبط بزيادة الوزن. وأوضحت دراسة استمرت لثلاثة سنوات على 187 شخصاً أنّ النظام الغذائي الغني بزيت الزيتون يرتبط بارتفاع كمية مضادات الأكسدة وانخفاض الوزن، كما يمكن لاستهلاكه بكمية معتدلة أن يرتبط بنقصان الوزن أيضاً. ولكن تجدر الإشارة إلى أن زيت الزيتون يحتوي على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية لذلك يجب تناولها باعتدال؛ ووفقاً لما أوضحت ثشرة التغذية البيئية فإن اكتساب السعرات الحرارية من الدهون تزيد من تراكمها في الجسم. ولذلك يُوصى بالحد من استهلاك الأطعمة المرتفعة بالدهون عبر تناول المزيد من

كشفت نتائج دراسة حديثة أن التزام الحوامل بنظام غذائي متوسطي بدلاً من اتباع عادات الأكل المعتادة والشائعة يمكن أن يقلل خطر التعرض لسكري الحمل الذي يضر الحامل والرضيع على حد سواء.

● كاليفورنيا - درس فريق من الباحثين حالة 1252 امرأة مصابة بالسمنة أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم قبل حدوث الحمل وتنتمي كل هذه الاضطرابات إلى ما يسمى عوامل الخطر الأيضية التي تزيد من احتمال الإصابة بسكري الحمل لدى المرأة الحبل.

في منتصف فترة الحمل، اختار الباحثون بشكل عشوائي حوالي نصف هؤلاء النساء لتغيير نظام أكلهن إلى نظام غذائي متوسطي غني بالمكسرات وزيت الزيتون البكر الممتاز والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات، بدل الأطعمة السكرية وكذلك اللحوم الحمراء والمعالجة.

ووفقاً للتقرير الذي نُشر في المجلة العلمية الأميركية "بلوس مديسين"، واصلت الأمهات الباقيات وجباتهن بالشكل المعتاد.

وكانت النتائج أنه مقارنة بالنساء اللاتي لم يغيرن عاداتهن الغذائية، كانت الأمهات اللاتي تحولن إلى حمية البحر الأبيض المتوسط أقل عرضة بنسبة 35 بالمئة للإصابة بسكري الحمل.

جدير بالذكر ووفقاً لدراسة أخرى أجريت عام 2008 نشرت في المجلة الطبية البريطانية، توفر الحمية المتوسطية التقليدية حماية كبيرة ضد مرض السكري من النوع الثاني لدى الجنسين. وشملت الدراسة أكثر من 13000 خريج من جامعة نافارا في إسبانيا وليس لهم تاريخ مع مرض السكري، والذين تناولوا بين ديسمبر 1999 ونوفمبر 2007، والذين اتبعوا في ما بعد عادات صحية وغذائية. في البداية أكمل المشاركون 136 بنداً من استبيان تواتر الطعام والذي صمم لتنظيم حمية غذائية كاملة. وشمل الاستبيان أيضاً أسئلة بشأن استخدام الدهون والزيت وطرق الطهي والمكملات الغذائية. كل سنتين كان المشاركون يرسلون استبيانات المتابعة بشأن النظام الغذائي ونمط الحياة وعوامل الخطر والتقارير الطبية. وخلال فترة المتابعة التي استمرت أربع سنوات ونصف، وجد الباحثون من جامعة نافارا أن المشاركين الذين يلتزمون بهذا النظام الغذائي لديهم احتمال أقل للإصابة بمرض السكري. والالتزام الكبير بالنظام الغذائي يرتبط مع انخفاض بنسبة 83 بالمئة في خطر الإصابة بمرض السكري.

مع النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط اكتسبت النساء اللاتي شاركن في الدراسة الأميركية وزناً أقل؛ بمعدل 6.8 كغ (15 رطلاً) مقابل 8.3 كغ (18 رطلاً) لمجموعة الأمهات اللاتي حافظن على وجباتهن المعتادة.

منكهات الطعام تعاني من السمعة السيئة

إضافة خلاصة الخميرة إلى الطعام، والتي لا تحمل رقم إي؛ لأنها تعتبر مكوناً طبيعياً، غير أن الخميرة تحتوي



منكهات الطعام تصنع من المركبات الكيميائية

كثيراً ما يتم الترويج للأغذية بأنها خالية منها، وهو ما ليس بصحيح. وأوضح أنه في كثير من الأحيان تتم

الغلوتامات، غالباً ما ياكلون أكثر مما تحتاجه أجسامهم. وأشارت سابرسيكي إلى أنه بسبب هذه السمعة السيئة

أوضحت خبيرة التغذية الألمانية مارغريت مورلو أن مكسبات الطعم مثل الغلوتامات تضاف إلى الأطعمة لتعزيز مذاقها أو لتعويض فقدان الطعم الناتج عن عملية التحضير. وأضافت مورلو أن الغلوتامات عبارة عن ملح حمض الغلوتاميك، وهو حمض أميني ينتجه الجسم البشري بشكل يومي، كما يحتوي لبن الأم واللحوم عليه. وتحتوي العديد من الأطعمة الطبيعية على نسبة كبيرة من الغلوتامات مثل الطماطم والفطر، وكذلك اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان وجميع الأطعمة الغنية بالبروتين والأطعمة المخمرة. ومن جانبها، أوضحت خبيرة التغذية الألمانية أنيتا سابرسيكي أنه يتم تمييز الغلوتامات وغيرها من المركبات المرتبطة بـ حمض الغلوتاميك بأرقام إي من إي 620 إلى إي 625. وبدورها أشارت دوريس جريفة، من مركز حماية المستهلك بولاية شمال الراين-وستفاليا الألمانية، إلى أن الغلوتامات تعاني من سمعة سيئة؛ نظراً لأنها تُحدث خللاً بعملية تنظيم الجوع والشبع في الجسم؛ فالأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المحتوية على

أوضحت خبيرة التغذية الألمانية مارغريت مورلو أن مكسبات الطعم مثل الغلوتامات تضاف إلى الأطعمة لتعزيز مذاقها أو لتعويض فقدان الطعم الناتج عن عملية التحضير.

وأضافت مورلو أن الغلوتامات عبارة عن ملح حمض الغلوتاميك، وهو حمض أميني ينتجه الجسم البشري بشكل يومي، كما يحتوي لبن الأم واللحوم عليه. وتحتوي العديد من الأطعمة الطبيعية على نسبة كبيرة من الغلوتامات مثل الطماطم والفطر، وكذلك اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان وجميع الأطعمة الغنية بالبروتين والأطعمة المخمرة. ومن جانبها، أوضحت خبيرة التغذية الألمانية أنيتا سابرسيكي أنه يتم تمييز الغلوتامات وغيرها من المركبات المرتبطة بـ حمض الغلوتاميك بأرقام إي من إي 620 إلى إي 625. وبدورها أشارت دوريس جريفة، من مركز حماية المستهلك بولاية شمال الراين-وستفاليا الألمانية، إلى أن الغلوتامات تعاني من سمعة سيئة؛ نظراً لأنها تُحدث خللاً بعملية تنظيم الجوع والشبع في الجسم؛ فالأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المحتوية على

● برلين - تعرف إدارة الدواء والغذاء الأميركية منكهات الطعام على أنها نكهات لا تصنع من مواد طبيعية وهي لا تستخلص من التوابل، أو الفاكهة أو العصائر أو الخضروات ولا أي نباتات أو غذاء ولا حتى من لحوم أو دواجن أو بيض أو منتجات البان وإنما تصنع من مركبات كيميائية في المعامل لتقدم نكهة تماثل النكهة الطبيعية.

الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المحتوية على مكسبات الطعم، كالغلوتامات، غالباً ما ياكلون أكثر مما يحتاجونه

وعلى الرغم من أن مكسبات الطعم تُضفي على الأغذية مذاقاً لذيذاً ونكهة مميزة، إلا أنها ذات سمعة سيئة وتقع دائماً في مرمى انتقادات خبراء التغذية. فما أسباب ذلك؟ وما هي البدائل الطبيعية لها؟

أيضاً على حمض الغلوتاميك، شأنها في ذلك شأن مسحوق الطماطم، الذي يوجد في الكثير من الأطعمة الجاهزة. وشددت جريفة على ضرورة فحص المستويات القصوى للغلوتامات من المصادر الطبيعية، التي يُسمح بإضافتها للأغذية، وينطبق هذا بشكل خاص على المخبوزات والحساء ومنتجات اللحوم والتوابل والمكملات الغذائية.

وعلى الرغم من أنه ليس هناك خطر إدمان الغلوتامات، لكن سيكون هناك تعود بشكل كبير على تناول أغذية إي 620 وما شابه.

لذا ترى مورلو أنه من الأفضل الاستغناء عن جميع الأغذية المحتوية على مكسبات الطعم، وكذلك المحتوية على خلاصة الخميرة. وفي البداية سيكون الأمر صعباً، غير أنه بعد ذلك سيعتاد اللسان على هذا المذاق. وأضافت أخصائية التغذية الألمانية مورلو أنه يمكن اللجوء إلى البدائل الطبيعية لإضفاء نكهة مميزة على الطعام مثل الأعشاب الطازجة والتوابل كالكمون والكرفس والريحان والأوريجانو.