

تغذية صحية

التنوع أفضل الاستراتيجيات للحفاظ على التوازن

أشار المعهد الاتحادي للتغذية إلى انتشار بعض المفاهيم حول مواد غذائية هامة من بينها الحليب والملح والقمح، فما هي الكمية التي ينبغي إمداد الجسم بها؟

الحليب:

يعتقد البعض أن الحليب يهيج المعدة، ويقال إنه يتسبب في تخفيف الخلايا السرطانية. يوضح الخبراء الألمانيون أن الحليب من وجهة النظر الغذائية يُعد من الأغذية الصحية للغاية، ولكن الرجال الذين يشربون 1.2 لتر يوميا من الحليب يزيد لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وتتراوح الكمية المتوازنة، التي يجب إمداد الجسم بها، ما بين 200 إلى 250 مل من الحليب أو منتجات الألبان بالإضافة إلى شريحة أو شريحتين من الجبن يوميا، وتجدر الإشارة إلى أن الحليب يحتوي على تركيزات عالية من البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

القمح:

يعتبر الكثير من الناس أن تجنب القمح بقي من زيادة الوزن والكثير من الأمراض، كما أن الطعام الخالي من الغلوتين يفيد الصحة.

وأكد الخبراء أن الغلوتين الموجود في القمح آمن، طالما أن الشخص لا يعاني من عدم تحمله، لأن التفاعل المناعي مع الغلوتين يتسبب في التهاب الغشاء المخاطي المعوي.

ويعد التنوع أفضل الاستراتيجيات للحفاظ على التوازن، حيث يُنصح بتنوع مصادر الطعام والقمح، والاعتماد على بعض البدائل الجيدة مثل حبوب الكاموت والكتنوا والشوفان والحنطة السوداء وسباغيتي الذرة أو العدس.



الملح:

يسود اعتقاد بأن الملح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويضر بالعظام. وأشار خبراء المعهد الألماني إلى أن المشكلة تتمثل في تناول الكثير من الملح يوميا، وتوصي منظمة الصحة العالمية بتناول 5 غرامات في اليوم كحد أقصى، وتشير دراسات حديثة إلى أن استهلاك الملح المرتفع يعزز هشاشة العظام.

البقول تحل محل اللحوم:

كشفت دراسة علمية أجراها خبراء التغذية بجامعة ولاية بنسلفانيا، أن البقول يمكن أن تحل محل اللحوم في النظام الغذائي للإنسان.

وفيد موقع ميدكا إكسبريس عن البروتين الموجود في اللحوم، ويخفض تناول المواد البقولية خطر الإصابة بأمراض القلب ويحافظ على مستوى ثابت للكوليسترول في الدم. ويقول البروفيسور كريس - إيتيرتون "أضيفوا بعض الحمص إلى السلطات، واستخدموا البقوليات في غذائكم اليومي بدلا من الأرز والبطاطا واللحوم". وحذر البروفيسور من أن تناول البقوليات بصورة مختلفة؛ لذلك لتجنب الشعور بعدم الراحة في الأمعاء ينصح بطهيها فترة طويلة.



فايروس مطلبسم يستهدف الرجال أكثر وأصحاب الشعر الرمادي

الحالة الصحية قبل الإصابة بفايروس كوفيد - 19 تلعب دورا محوريا في التقاط العدوى وخطورتها



كيف يميز الفايروس على أساس الجنس

هذه المرة، كان أكثر من نصف وفيات فايروس كورونا في الصين بين الرجال، وشهدت أجزاء أخرى من آسيا أرقاما مماثلة. ثم رصدت أوروبا ما وصفته ديبورا بيركس، منسقة فيروسات كورونا في البيت الأبيض، بالاتجاه المقلق. ووفقا لتقرير صادر عن مجموعة مراقبة فايروس كورونا الإيطالي، في إيطاليا، حيث يشكل الرجال حتى الآن 58 في المئة من الإصابات، يفوق عدد وفيات الذكور وفيات الإناث ويبدأ الخطر المتزايد في سن الخمسين.

ولم تنشر مراكز الأمراض والوقاية منها الأميركية التفاصيل بعد، لكن تقريرا عن أول 200 مريض بريطاني تم قبولهم في العناية المركزة وجد أن حوالي ثلثيهم من الذكور.

وعلى الصعيد العالمي، فإن معظم حالات الوفيات من الرجال كانت للمدخنين بشراهة ولفترات أطول من النساء. ويحث المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض ومكافحتها على البحث في علاقة التدخين بفايروس كورونا.

ويرجح أن الهرمونات تلعب دورا أيضا؛ حيث في عام 2017، أصاب باحثون من جامعة أيوا الفئران بالسارس، ومطلما حدث في البشر، كان الذكور أكثر عرضة للوفاة. وذكر الفريق في مجلة "علم المناعة" أن هرمون الإستروجين فرض الحماية من الفايروس، ولكن عندما تمت إزالة المبيضين، قفزت الوفيات بين الفئران الإناث.

كما أن العدوى تجعل من الصعب السيطرة على مرض السكري، ولكن لم يتضح بعد لماذا يبدو أن مرضى السكري معرضون لخطر الإصابة بكورونا. وتكمن المخاطر لدى الأشخاص ذوي المشكلات الصحية في كيفية تحملهم إذا ردت أجهزتهم المناعية على الفايروس، وغالبا ما كان المرضى الذين يموتون يتحسنون بعد أسبوع أو نحو ذلك فقط لتتدهور حالتهم فجأة بعد إصابتهم بالتهاب مدمر للأعضاء.

وقال بيرل، عن مشكلات الرئة الموجودة مسبقا، "يحدث هذا بالفعل في الأشخاص الذين يعانون من قصور في أداء الرئة"، بسبب الاستدساك الرئوي المزمن أو التليف الكيسي.

ويذكر مرض الربو أيضا على قائمة القلق، ولا أحد يعرف حقا خطر الإصابة بكورونا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض ربو خفيفة. ولكن ماذا سيكون الأمر إذا أصبت سابقا بنوبة من التهاب الرئوي؟ قالت بيرل إنه ما لم تكن النوبة شديدة بما يكفي لوضعك على جهاز التنفس، فإن هذا وحده لا ينبغي أن يتسبب في أي ضرر طويل الأمد.

لغز الجندر

ربما لا ينبغي أن يكون عدم التوازن بين الجنسين مفاجئا؛ حيث في الأوبئة السابقة لمرض السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، لاحظ العلماء أن الرجال أكثر عرضة للإصابة من النساء.

ويمكن أن تزيد المشكلات الصحية الموجودة مسبقا أيضا من خطر الإصابة بالعدوى، مثل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

كلما زادت المشكلات الصحية، كلما كان الأمر أسوأ، ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالعدوى

وترى دول أخرى الآن كيف تلعب الصحة ما قبل الوباء دورا، ومن المرجح أن يتم اكتشاف المزيد من التهديدات. وكلما زادت المشكلات الصحية، كلما كان الأمر أسوأ، حيث تشير أرقام إيطاليا أيضا إلى أن نصف الأشخاص الذين توفوا بسبب كورونا كانوا يعانون من ثلاث مشكلات صحية أو أكثر، في حين أن 2 في المئة فقط من الوفيات كانت في الأشخاص الذين ليس لديهم تاريخ مرضي سابق.

وقال الدكتور تريش بيرل، رئيس قسم الأمراض المعدية في مركز يو سي ساوفيسترن الطبي، إن "يبدو أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفايروس كورونا هم المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل قصور القلب الاحتقاني أو الشرايين المتباعدة والاستدساك الشديد".

وفي إسبانيا، كان ثلث حالات الإصابة تحت عمر الـ44 سنة. وفي الولايات المتحدة، وجد مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن 29 في المئة من الحالات تتراوح أعمارهم بين 20 و44 سنة.

كما أن وضع الأطفال مازال لغزا محيرا، فقد شكلوا جزءا صغيرا من عدد الحالات في العالم حتى الآن. وبالرغم من أن معظمهم لا يظهرون إلا أعراضا خفيفة، فقد توصل باحثو طب الأطفال إلى تتبع 2100 طفل مصاب في الصين ولاحظوا حالة وفاة واحدة، تبلغ 14 سنة، وأن حوالي 6 في المئة منهم يعانون من أعراض خطيرة.

وهنا يظهر سؤال آخر: وهو الدور الذي يلعبه الأطفال في نشر الفايروس. حيث كتب باحثون في جامعة دهاوا سي الكندية "هناك حاجة ملحة لإجراء المزيد من التحقيق في دور الأطفال في سلسلة انتقال العدوى".

الحالات الصحية الأكثر خطورة

بغض النظر عن العمر، تلعب الحالة الصحية دورا كبيرا، حيث في الصين، يعاني 40 في المئة من الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية كبيرة من مشكلات صحية مزمنة. وكانت الوفيات أعلى بين الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو السكري أو أمراض الرئة المزمنة قبل أن يُصابوا بفايروس كورونا.

لا يزال كبار السن أكثر عرضة للوفاة بعد الإصابة بفايروس كورونا المستجد، لكنهم ليسوا وحدهم في هذا الأمر، ويبدو أن الرجال الآن في وضع أسوأ من النساء. وبعد ارتفاع أعداد الإصابات حول العالم، أصبح من الواضح بشكل أكبر أن الحالة الصحية قبل الإصابة بالوباء تلعب دورا رئيسيا في كيفية التماثل للشفاء بغض النظر عن العمر.

واشنطن - يعاني معظم المصابين بفايروس كورونا من أعراض خفيفة أو معتدلة، لكن "الأغلبية" لا تعني "الكل"، وهذا ما دفع العلماء لطرح سؤال مهم: ما هي أكثر فئة يجب عليها أن تقلق من إصابتها بالمرض؟ وبما أن حصول العلماء على بيانات كافية حول أكثر الفئات عرضة للإصابة، ولماذا، سوف يستغرق أشهر، فإن الأرقام الأولية عن الحالات المنتشرة في العالم بدأت في تقديم تلميحات.

الإصابة لا تقتصر على كبار السن

كبار السن هم الأكثر تضررا من فايروس كورونا المستجد. وفي الصين، كانت 80 في المئة من الوفيات بين الأشخاص في الستينات من العمر وأكثر، وهذا الاتجاه العام يحدث في الدول الأخرى.

وكلما زادت الإصابة لدى شريحة كبار في السن، يعني ذلك أن دولا تواجه مخاطر أعلى، حيث تحتل إيطاليا المرتبة الثانية من حيث عدد السكان كبار في السن بعد اليابان. وأفادت إيطاليا أن أكثر من 80 في المئة من الوفيات كانت لأشخاص في عمر 70 سنة أو أكبر. وحذر الدكتور مايك رايمان، رئيس قسم الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، من أننا "يجب أن نكون حذرين للغاية بشأن الفكرة القائلة إن هذا مرض يسبب الوفاة لكبار السن فقط". وصرح رايمان سابقا أن ما بين 10 في المئة إلى 15 في المئة من الأشخاص تحت سن 50 يعانون من عدوى متوسطة إلى شديدة، وفي حال بقوا على قيد الحياة، يمكنهم قضاء أسابيع في المستشفى.

وفي فرنسا، كان أكثر من نصف أول 300 شخص تم إدخالهم إلى وحدات العناية المركزة أقل من 60 سنة.

وأكدت ماريا فان كيرخوف من منظمة الصحة العالمية أن "الشباب ليسوا خارقين"، موضحة أن هناك حاجة لمزيد من المعلومات حول المرض في جميع الفئات العمرية. وذكرت إيطاليا أن ربع حالاتها حتى الآن كانت في الفئة التي تتراوح بين 19 و50 سنة.

العالم ينتظر دفعات جديدة من المدمنين بعد العزل

نفسك، من الأفضل أن تستبدل ذلك بلاصقات النيكوتين أو السجائر الإلكترونية.

كما يمكننا أن نحاول القول لأنفسنا: إنها فترة معقدة وماذا يمكننا أن فعل؟ التوقف عن التدخين..."

وتقول ناتالي لاتور، المدونة العامة لاتحاد الإدمان وهي جمعية تضم متخصصين في المجال "يجب أن ننجم في إدارة هذه الرغبة التي لا تقاوم". وتتابع "نرى تكاثرا منتجات فتح الشهية على المواقع الإلكترونية فضلا عن الحاجة إلى تخفيف الضغط باستهلاك الكحول. لذلك، يجب أن نتجنب الوقوع في النمطية أي أن التعايش مع الأمر والإجهاد يساويان شرب الكحول".

وحذر باتيل من أنه كلما طالت فترة العزل المنزلي، كلما ازدادت الآثار السلبية التي سنشعر بها. وأوضح أن "استهلاك هذه المواد يأتي نتيجة لفترة الانتظار: نقول لأنفسنا إنه سيساهم في التهينة، لكن مع الوقت، يقل تأثيره

هناك المزيد من الإجهاد الذي يردّ عليه باستراتيجية استخدام المواد المتاحة.

إنها ظاهرة متوقعة حتى بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يعانون من إدمان حاد، وقد تناولتها منظمة الصحة العالمية في توصياتها للتعامل مع الإجهاد أثناء الوباء".

وتوصي المنظمة "لا تسعى إلى توجيه مشاعرك عبر التدخين أو شرب الكحول أو استخدام العقاقير المخدرة الأخرى".

واخذت بعض البلدان تدابير صارمة لتجنب إساءة استخدام هذه المواد، وستحظر جنوب أفريقيا مبيعات الكحول خلال فترة العزل المنزلي، فيما أصدرت هونغ كونغ قرارا بمنع المطاعم والحانات من تقديمها.

وبالنسبة إلى المدخنين مدمني النيكوتين، تعتبر هذه المشكلة حساسة أكثر. ويقول البروفيسور برتران دوتنبرغ، الأمين العام للحزب ضد التبغ "عندما تكون معزولا في المنزل فإنه ليس الوقت المناسب لحرقان

مع انتهاء فترة العزل المنزلي؟ ليس بالضرورة، لكن الخبراء يحذرون من ذلك بشدة. ويشرح الطبيب النفسي المتخصص في معالجة الإدمان ورئيس قسم الإدمان في شارانت في جنوب غرب فرنسا، فيليب باتيل، إن "الروابط بين حالات الإجهاد بعد الصدمة وتناول الطعام راسخة تماما، إذ يردّ الجسم عبر اللجوء إلى الوسائل المعتادة أي المهدئات والكحول والمخدرات".

وتشير إلسا تاسكيني، عالمة نفس متخصصة والشريكة المؤسدة لجمعية "أديكت إيل"، إلى أن "معظم استراتيجيات التعامل مع الإجهاد مثل الرياضة أو الخروج لم تعد صالحة في حالة العزل المنزلي، لكن

باريس - تتوالى شهادات الناس على شبكات التواصل الاجتماعي، بعضها يسوده القلق حول لجوء كثيرين إلى شرب الكحول أو التدخين بسبب العزل المنزلي المفروض في معظم دول العالم في محاولة للحد من تفشي فايروس كورونا.

فهل يصح جزء كبير من سكان العالم مد منا

