

# أغذية لجسم أكثر صحة ورشاقة

## الضعف الجنسي عند الرجال بدائل العلاج وآراء المتخصصين

تندن / وكالات

كشف باحثون بريطانيون، أن العقاقير التي تعالج الضعف الجنسي - كالفياغرا مثلا - قد تسبب فقدان سماع "صمم" مفاجئ - وقد كانت هذه النتائج مقلقة لملايين الرجال الذين يستخدمون هذه العقاقير. ويقول الدكتور آرون غوش، اختصاصي الصحة الجنسية في مستشفى سباير ليفربول بالملكة المتحدة: إن الضعف الجنسي تقف خلفه عوامل جسدية كثيرة، فمن الممكن أن ينجم عن الإصابة بالسكري، أو جراحة لإزالة أورام البروستاتا. وثمة أسباب أخرى، مثل تقلص ضخ وانسياب الدم بسبب التدخين، وارتفاع مستويات الكوليسترول أو ضغط الدم المرتفع. قد تؤدي علاجات شائعة مثل مضادات الاكتئاب وأدوية ضغط الدم لإضعاف الأداء الجنسي، ولا يجوز أن تغفل عوامل أخرى كالقلق أو حتى ممارسة ركوب الدراجات بانتظام. ويقول الدكتور غوش: إن المشكلة لها كذلك علاقة وثيقة بوهن الرغبة، إذ إن كثيرا من المصابين بالضعف الجنسي يعانون من خلل أو عدم كفاءة هرمون التستوسترون، بسبب بلوغهم سن الأربعين واكتسابهم وزنا زائدا حول المعدة. وهذه العوامل تجعل مستويات التستوسترون تنخفض، وينجم عن ذلك فقدان الرغبة وضعف الانتصاب، ويستحسن إجراء فحص دم إذا كنت تبلغ من العمر ٤٠ عاما، وتختبر أعراضا مشابهة. وهناك أيضا عوامل نفسية تؤدي للإصابة بالضعف الجنسي أو اختلال وظيفة الانتصاب. ويقول الدكتور غوش: "إذا اختبرت ضعفا جنسيا ولو لمرة واحدة، فستكون دائما قلقا من عودة المشكلة مرة أخرى، وفي الحقيقة يعد تعزيز الحالة النفسية للرجال من أهم الأورار الرئيسية في أي علاج، ومن المهم للغاية استخدام العلاج بالتوازن مع تقديم المشورة الجنسية، حتى لو كان السبب ناجما عن علة جسدية مثل السكري.

## نصائح بتناول البطاطا بقشرتها

المفيدة التي تحتويها البطاطا تسهم في تخفيض ضغط الدم وتقوية جهاز المناعة. وإضافة إلى ذلك، فإن تناول البطاطا لا يؤدي للإصابة بالبدانة إذا ما رافقه نظام تغذية سليم. ويعود ذلك إلى أنها لا تحتوي على كميات زائدة من السعرات الحرارية. وذكر العلماء أن هذه المادة الغذائية لا تحتوي الكوليستيرين، كما أنها غنية بفيتاميني B و C. ويصح للأخصائيون من جامعة سكرانتون بتناول البطاطا مع قشرتها الغنية بمختلف المواد التي تعود بالفائدة على الصحة.

نيويورك / يو بي آي تشير أحدث الدراسات والتجارب التي أجراها علماء أمريكيون، أن فريقا من الباحثين في جامعة سكرانتون بولاية بنسلفانيا ينصح بالإكثار في تناول البطاطا (البطاطاس) نظرا لمتانها المختلفة. بذلك رفع الأمريكيون جميع التهم التي وجهها للبطاطا أطباء التغذية الذين ينصحون الراغبين في تقليل وزنهم بحدفها من النظام الغذائي. وتوصل العلماء إلى أن المواد

بغداد / اسراء الخالدي

تغييرات بسيطة في نظام حياتنا اليومي قد يكون لها تأثير كبير على صحة أجسامنا ورشافتنا، منها:

**عدم إهمال وجبة الفطور** تعد وجبة الفطور أهم وجبة من وجبات اليوم. فعند النوم، تتباطأ عملية الأيض في الجسم لتصل إلى ٤٠ درجة حرارية في الساعة، لتأتي وجبة الفطور وتحت عملية الأيض على تسريع عملها، وبالتالي احراق السعرات الحرارية بشكل أسرع. أما في حالة إهمال وجبة الفطور، فإن الجسم سيحتفظ بمعدل إحراق بطيء حتى وقت الغداء، مفتقرا إلى الطاقة، ليشعر بالإرهاق والتعب لدى القيام بأي مجهود عضلي.

**الحد من طريقة طهو الطعام** يعتقد بعض متبعي الحميات أنهم لدى ذهابهم إلى المطعم وطلبهم صنوف الطعام منخفضة السعرات الحرارية، لا يكتسبون مزيدا من الوزن، بل يتعجبون أحيانا من ثبات وزنهم، رغم تناولهم لطعام صحّي! ويعزو الاختصاصيون السبب إلى طريقة طهو الطعام التي تسببه مزيدا

من السعرات الحرارية الخفية والمواد الدهنية الضارة. فعلى سبيل المثال، إن وجبة «الكلمن» قليلة في سعراتها الحرارية، لكن إذا تم طهوها بالزبدة أو الزيت فسيزيد عدد سعراتها وتنخفض قيمتها الغذائية. لذا، ينصح بطهو الطعام على البخار أو سلقه قدر المستطاع، مما يوفر من ١٠ إلى ٣٠ غراما من الدهون، على الأقل.

**الانتباه إلى تنبيلة السلطة** السلطة من الأطعمة الصحية الموصى بتناولها في معظم الحميات، إلا أن طريقة إعدادها أحيانا قد تضيف إليها عدد من السعرات الحرارية، كالسلطة الإيطالية المتبلّة بزيت الزيتون التي تحتوي كمّا من المواد الدهنية والسعرات الحرارية نتيجة إضافة زيت الزيتون بوفرة إليها.

ورغم أن هذا الزيت جيد ومفيد ويصنّف بين الدهون الصحية غير المشبعة، إلا أن الخبراء يرون أن الدهون مهما كانت صحية ومفيدة، قد تقضي على عملية إنقاص الوزن، كما أن تنبيلة «سلطة قيصر» فيها ٣٠ غراما من الدهون على الأقل بالإضافة إلى السعرات الحرارية الأخرى المكتسبة من وجود الدجاج في مكوناتها، علما أن كل غرام من الدهون يحتوي على ٩ سعرات حرارية.

التسوّف وفق نظام محدد يوصي اختصاصيو التغذية باتباع

مجموعة من النصائح قبل البدء بالتسوق، أبرزها البعد عن عبوات التوفير كبيرة الحجم واستبدالها بعبوات الطعام الصغيرة، مما يقلل فرصة الإفراط في الاستهلاك أو ترك بواقي طعام. وعادة ما يميل البعض إلى استهلاك كمية أقل من الطعام عند تقديمه في شكل عبوات صغيرة، بينما يميل إلى استهلاك كميات أكثر منه إذا قدّم في عبوات أكبر. ويجب الالتزام بالثمة المشتريات المحددة قبل التسوق، والبعد عن شراء مزيد من أنواع الطعام الأخرى لمجرد أنها متاحة ومعرضة للبيع.

**الالتزام بلائحة طعام** ثمة العديد من العوامل النفسية التي يعزى إليها سبب زيادة الكيلوغرامات في الوزن، من بينها: ترك الطعام المفضل في متناول اليد لفترات طويلة، تناول الطعام أو «المسلبات» كالمكسرات والمقرمشات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز أو التحدّث عبر الهاتف أو العمل على الكمبيوتر، مما يؤدي إلى الإسراف في استهلاك الطعام بدون تفكير أو شعور.

لذا، يتحدّث خبراء التغذية عن أهمية إعداد مفكرة بلائحة الطعام المحددة منذ بداية اليوم والالتزام بها تحت أيّة ظروف أو مغريات، فضلا عن استخدام أطباق وملاعق وشوك صغيرة لدى تناول الوجبات الرئيسية، والحرص على مغادرة طاولة الطعام بمجرد

الإنهاء منه.

**ممارسة الرياضة بانتظام** ممارسة التمرينات الرياضية من الأمور الأساسية في إنقاص الوزن والتحكم فيه، ولا يخلو أي نظام حمية غذائية من برنامج رياضي منتظم، علما أن التمرينات الرياضية البدنية المنتظمة لا تقوم بإحراق الدهون حصرا، لكنها تؤثر إيجابيا في آلية عمل مركز تنظيم الشهية في المخ، كما تؤثر طيبا على عملية الأيض من خلال خفض معدل كل من ضغط الدم وكوليسترول الدم وسكر الدم، فضلا عن تحسين الحالة الذهنية والبدنية والنفسية.

تقليل كمية الملح

يجب ألا تزيد الجرعة اليومية المتناولة من كلوريد الصوديوم المعروف بالملح على ٩٢ غرامين، إذ يحتوي الجسم ٩٢ غراما من الصوديوم، يتواجد أكثر من نصفها في السوائل المحيطة بالخلايا للحفاظ على التوازن الطبيعي لنسبة الماء بالجسم، علما أن أيّة زيادة في نسبة الصوديوم بالجسم قد تعني زيادة في نسبة الماء محدّدة زيادة في الوزن!

لذا، ينصح بتجنب تناول الأطعمة الملحة أو إضافة الكثير من الملح للطعام.

## انت تسأل والطبيب يجيب

### ما أسباب حدوث حساسية الجلد؟

يسأل قارئ: أعاني حساسية الجلد من وقت لآخر، فما الأسباب وما العلاج؟

يجيب الدكتور قيس العبيدي، استشاري الأمراض الجلدية، قائلا: حساسية الجلد أو الأنتكاريّا تعدّ خلا مناعيا يحدث في الجسم وتحدث كعرض أو كإشارة من الجسم، لوجود خلل ما فيفرز الجسم مادة الهيستامين وقد تحدث لعدة أسباب منها العضوية كالإصابة بأحد الأمراض كأمراض الكلى أو وجود حصوات في المرارة أو التهابات بها، وقد تكون ناتجة عن أسباب خارجية متعلقة بالأطعمة والمشروبات التي يتناولها الشخص وتختلف

الأطعمة التي تسبب الحساسية من إنسان لآخر، ولا يمكن معرفتها إلا عن طريق الخبرة والتاريخ المرضي للمريض. ويشير العبيدي إلى أنه هناك أسباب أخرى لحدوث فوران الدم أو حساسية الجلد والتي تشمل التوتر العصبي والانفعال الزائد، بالإضافة إلى أن هناك بعض الأدوية تكون من ضمن أعراضها الجانبية حدوث حساسية الجلد. ويضيف يجب عدم إهمال تلك الحساسية وضرورة المتابعة مع الطبيب المختص، حيث إن هناك بعض الحالات وإن قلت تكون حساسية الجلد أحد أعراض ظهور بعض الأورام السرطانية.

وينصح بضرورة إجراء بعض الفحوصات الأولية لمعرفة السبب وراء حدوث الجلد وهي إجراء تحاليل معال الحساسية، وتحليل بول وبراز وفي حالة عدم وجود سبب ظاهر يجب إجراء تحليل وظائف كبد وكلّى وبعدها تحاليل دلالات أورام. ويؤكد الوقاية من حساسية الجلد عن طريق الابتعاد عن الأطعمة المسببة لها والتي تختلف من شخص لآخر، مع سرعة علاج أي التهابات مزمنة في الكلى أو الزائدة الدودية حتى لا يحدث أي نوع من الخلل في الجهاز المناعي للإنسان.

## حالة شعرك مقياس صحتك

تأثيراً سلبياً في الثقة والاعتداد بالنفس، محفزاً الكابة، وبالتالي يتسبب في عرقلة التعافي. وإيجاد سبل لمعالجة المشكلة يمكن أن يعزز الثقة والاعتداد بالنفس وبالتالي يسرع ويساعد على الشفاء. وبالطبع لا يمكننا تشخيص الأمراض بمجرد النظر إلى الشعر، ولكن من الممكن أن لا ندرك معاناتنا من مشكلة صحية تتسبب في ضعف نمو الشعر، فإذا شعرت بالقلق من تساقط شعرك، ينبغي عليك أن تستشير طبيبياً.

الأنيميا (فقر الدم)

نحن بحاجة للحديد لإنتاج خلايا الدم الحمراء، التي تنقل الأوكسجين حول الجسم، ويؤدي عجز الحديد للإصابة بالأنيميا، والأنيميا تعني خلايا دم حمراء أقل، وأوكسجين أقل ينقل للروء الرأس، وبذلك تفقد بصيالات الشعر تغذيتها، وفي النهاية يتسبب ذلك في خسارة الشعر تدريجياً، وسيبدو الشعر ضعيفاً ومتقصفاً، وقد تظهر فروة الرأس وتبدو مرئية بوضوح أكثر من المعتاد. وتشمل الأعراض الأخرى شحوب البشرة، والشعور بالخمول والإجهاد. وفي هذه الحالة يستحسن تناول منتج غذائي يحتوي على الحديد. إن نقص فيتامين "سي" واستهلاك الكافيين والكحول يمكن أن يعوقا امتصاص الحديد في الجسم، وشرب كوب من عصير البرتقال مع غذاء غني بالحديد يساعد على الامتصاص، ويسهم في إعادة نمو الشعر.

اضطرابات الأكل

المعروف أن قلة التغذية تسهم في تعطيل دورة نمو الشعر، وإبطاء انسياب الدم في فروة الرأس وبالتالي يفقد الشعر لعنائه ويبدأ في

الاضطراب - أو خلل - الغدة الدرقية، فإذا كانت هرمونات الغدة الدرقية في الجسم كثيرة جداً - أو قليلة جداً - فإنها تؤثر سلباً في الإيض وفي دورة نمو الشعر. وهنا يكون فقدان الشعر عاماً في مؤخرة الرأس وفي الأجناب وفي أعلى الرأس، إذ يمتد التأثير لأية بصيلة، وتعالج هذه الحالة ببعض العقاقير والأدوية.

ولكي نعيد نمو الشعر، ينبغي الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين وتندليك الرأس كل صباح.

القلق

القلق يمكن أن يسبب الشيب المبكر، فالعروف أن الهرمونات التي يفرزها جسم الإنسان أثناء الأحداث المقلقة، تؤثر سلباً في امتصاص فيتامين "بي" الذي يصنع ويخضب الشعر، كذلك يمكن للتوترات العاطفية أن تؤدي إلى الإصابة بداء الثعلبية الذي يجعل الجهاز المناعي يهاجم خلايا الشعر ويسفر ذلك عن فقدان كتل من الشعر، ويبدأ غالباً برقعة صلح صغيرة في الرأس أو في شعر الوجه لدى الرجال.

وللتغلب على الشيب المبكر ينبغي تناول متمات فيتامين بي وممارسة تكتيكات الاسترخاء، والمعروف أن الثعلبية يمكن معالجتها بطرق متعددة تشمل الاستيرويد أو الأشعة فوق البنفسجية، ولكن في بعض الحالات لا يمكن فعل شيء سوى الانتظار حتى ينمو الشعر مرة أخرى، وهذا قد يستغرق سنوات.

مشكلات الغدة الدرقية

فقدان الشعر يمكن أن يكون أول مؤشر على

## خمسة أطعمة وراء ذكاء الأطفال

والتي أثبتت في الدراسات الحيوانية قدرتها على تحسين التعلم والذاكرة.

- السمك وخاصة أسماك التونة الغنية بالأحماض الدهنية متعددة من نوع الأوميغا ٣ التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم.
- البروتينات والبروتينات الهامة جدا لها تحتويه من كميات ضخمة من الألياف والفيتامينات وفيتامين ب ١٢، على وجه الخصوص.

والكبد.

- الحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول الذي يحتاجه الأطفال، وخاصة ممن لم يجتازوا السنين، ويعتبر الكوليسترول ضروريا للأطفال في هذه المرحلة لدوره في بناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية.
- البروتينات والبروتينات الهامة جدا لها تغذية الأطفال لغناه بالكوليسترول والعناصر الغذائية الضرورية للنمو، مثل مادة الكولين الشبيهة بفيتامين (ب)،

أوضح الباحثون، أن أغذية الأطفال يجب أن تضم خمسة أنواع رئيسية من الأطعمة التي تجعلهم أكثر ذكاء محذرين من المكرونة، بوصفها ليست ضمن القائمة، وهو ما يوضحه لنا الدكتور وائل صفوت استشاري أمراض الباطنية في السطور التالية:

- زبدة الفستق تحتوي على الدهون المسؤولة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الابداعية والجهاز الهضمي



## العنب الأسود يحمي من أمراض القلب

باريس / أ.ش.أ.

كشفت "مارتين أنزولاي" في أحدث دراسة نشرت لها في مجلة "ماري فرانس" الفرنسية الشهيرة أن العنب الأسود ملك فاكهة الخريف، الذي عرف في مصر القديمة في أوائل القرن العشرين، أنه غني بالبوليناسيوم والفوسفور والسكريات التي تعطي الطاقة للجسم ومضاد للأكسدة إلى جانب احتوائه على مادة "الريسفيراترول" التي تحمي من أمراض القلب والمتركة في جلد العنب الأسود. وتتضح الخبرة الفرنسية بتناول العنب المجفف، حيث يحتوي على أربعة أضعاف من المعادن التي تحتوي على الألياف المفيدة للأعضاء التي تعاني من الخمول والكسل في وظائفها.