



احذروا «الأورثوركسيا»

درهم وقاية



حذر موقع «فرويندين ويل فيت» الألماني من أن الرغبة في تناول الأطعمة الصحية قد تتحول إلى سلوك قهري لدى البعض، وهو ما يسمى بـ «الأورثوركسيا» أو هوس الطعام الصحي. وأوضح أن هوس الغذاء الصحي يتطور بشكل

خفي وليس له أعراض مميزة، مما يصعب من اكتشافه.

ومن العلامات التحذيرية الدالة على الأورثوركسيا الانشغال الدائم بالطعام والمواد الغذائية وتطبيق صارم لنظام غذائي يضعه المريض من تلقاء نفسه.

وإضافة إلى ذلك، فإن مريض هوس الغذاء الصحي لا يصنف الحلويات والوجبات السريعة فحسب غذاء غير صحي، وإنما كل ما يحتوي على سكر أو دهون أيضا، بالإضافة إلى بعض المبالغات، مثل زيادة معدلات التمارين الرياضية أو صيام يوم كامل.

من ناحية أخرى، أوضح الموقع أن الأورثوركسيا تدفع المريض إلى بعض السلوكيات المرضية، مثل تجنب العلاقات الاجتماعية والدعوات إلى الحفلات، ولا سيما العامرة بالطعام.

وحذر الموقع من أن التخلي القهري عن الأطعمة المحتوية على السكر أو الدهون يتسبب في فقدان كبير للوزن، مشيرا إلى أنه في بعض الأحيان تهدد الأورثوركسيا الطريق إلى الإصابة باضطرابات الأكل الأخرى، مثل فقدان الشهية العصبي أو البوليميا.

المصدر: الألمانية

العمل بنظام المناوبة يصيب الدماغ بالشيخوخة

ظهرت دراسة بريطانية أن العمل بنظام المناوبة أو ما يعرف بالورديات يصيب الدماغ بالشيخوخة المبكرة، ويؤثر سلبا على قدرته على التفكير والتذكر.

وتشير الدراسة -التي أجراها باحثون من جامعة سوانزي- إلى أن العمل بهذا النظام عشرة أعوام يؤدي إلى فقدان الدماغ نشاطا يعادل ستة أعوام ونصف العام من التراجع في قدرات الدماغ، لكنهم يؤكدون أن خمسة أعوام كافية لإعادة الدماغ إلى سابق حالته.

وقال فيليب تاكر من معهد علم النفس بجامعة سوانزي «وجدنا أن من يعملون بنظام المناوبة ليلا ونهارا لديهم قدرات عقلية ونشاط ذاكرة أضعف من غيرهم».

وأشار الباحث إلى أنه «إذا كان الأفراد غير قادرين على التفكير أو القيام بنشاط ذهني لأداء عملهم فإن الاحتمال الأكبر أنهم يرتكبون أخطاء أحيانا تؤدي إلى حوادث، وتشرح هذه الدراسة إلى حد ما أسباب وقوع الحوادث».

المصدر: الجزيرة

تفاحة باليوم وشاي أخضر.. تبعدان عن الطبيب



معهد المملكة المتحدة لبحوث الأغذية - أن مواد «البوليفينول» الموجودة في التفاح والشاي الأخضر تمنع بروتينا يسمى VEGF والذي يحفز عملية تصلب الشرايين التي تقود إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما أن البروتين يلعب دورا في عملية تسمى angiogenesis والتي لها دور في تطور السرطان.

ولاحظ العلماء أن التركيز المنخفض من أحد أنواع البوليفينول من الشاي الأخضر اسمه EGCG، وبوليفينول اسمه «بروسيانيدين» من التفاح، قد أوقعا وظيفة بروتين VEGF. واللافت أن البوليفينول كانت تقوم بتثبيط

وفقا لباحثين فإن تفاحة واحدة في اليوم كفيلة بالإبعاد عن الطبيب، وذلك شريطة تناولها مع الكثير من الشاي الأخضر، وهو أمر يرجع إلى احتوائهما على مواد كيميائية طبيعية تسمى «بوليفينول» يمكن أن تحمي الجسم من مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسرطان.

ولعلنا جوبهت مقولة «تفاحة واحدة في اليوم تبعدك عن الطبيب» بالتشكيك، ووصفت بأنها مبالغة. ولكن المعطيات الجديدة تشير إلى أن التفاح إذا اجتمع مع الشاي الأخضر فإن الطبيب قد يبتعد فعلا. ووجد الدكتور بول كرون ومساعدوه - من

أنزيم يقود إلى زيادة أكسيد النيتروجين في الدم، مما يساعد على توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي قد يقلل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

المصدر: ديلي تلغراف