من بينها تناول البقوليات وشرب الماء

7 نصائح للاستمتاع بدماغ سليم

لكبيرة التونسي (أبوظبي)

تؤثر العادات الغذائية بشكل كبير على بنية الدماغ كيميائياً وفيسيولوجيا. كما يمكن أن تؤدي إلى تغيير سلوك الإنسان، ويقول خبراء إن الدماغ الذي يقدر وزنه بـ 1,4 كجم، يستهلك ما بين 20 و30% من السعرات الحرارية يومياً ما يجعله جهازاً متطلباً بالنسبة إلى حجمه.

وتقول اختصاصية التغذية سارة المهايني، من مركز «لايف لي» للصحة والتغذية، «للحفاظ على سلامة وصحة الدماغ، يجب أن اتّباع نظام غذائي متوازن يؤمن كمية كافية من التشويات في أوقات منتظمة للحفاظ على مستوى السكر في الدم، وأن يحتوي على البروتينات ومجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن للحفاظ على الذاكرة والمزاج». وتقدم تاليا نصائحها لتحقيق ذلك:

1. اختر الأنواع المفيدة من التشويات

تأمين الكمية الكافية من الطاقة إلى الدماغ تعطي القدرة على التركيز، بينما نقص سكر الجلوكوز في الدم يجعل الجسم يشعر بالضعف والتعب الشديدين، وتعد التشويات المصدر الرئيس للجلوكوز في الدم، واختيار التشويات المركبة مثل الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات والبقوليات، مهم جداً لتحسين المزاج. أما هرمون السروتونين، المعروف باسم هرمون المتعة، فهو ينظم الدماغ ويتم تكوينه بشكل طبيعي من مادة التريتوفان، التي تعد أحد الأحماض الأمينية غير الأساسية التي يتم إفرازها في الجسم من التشويات، إلى جانب مصادر أخرى مثل لحم الديك الرومي، والبيض، والحليب، واللبن، والمكسرات. وتشير أبحاث إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض التشويات يصابون بالكآبة بعد أسبوعين من بدئه. ومن ناحية أخرى، فتناول كمية عالية من السكريات البسيطة يؤدي إلى الشعور بالتوتر والنعاس، لذلك يجب تجنب الحلويات والمشروبات المحلاة والخبز والمعكرونة البيضاء.

البروكلي والأسماك لصحة الدماغ (أرشيفية)

2. ابدأ يومك بوجبة فطور متوازنة

تناول وجبة فطور صحية ووجبات منتظمة على مدار اليوم، تحتوي على كمية كافية من التشويات والبروتينات، يضمن وجود ما يكفي من الجلوكوز في الدم وانتقاله للدماغ بشكل مستمر، وتشير دراسات إلى أن تناول وجبة الفطور العادية يؤدي إلى تحسين المزاج، وتقوية الذاكرة وإمداد الدماغ بالمزيد من الطاقة على مدار اليوم مع الشعور بالهدوء، من ناحية أخرى، فإن عدم تناول وجبة الفطور يمكن أن يؤدي إلى التعب والقلق.

ويجب أن تحتوي وجبة الفطور الصحية على الكثير من الألياف، والبروتينات والكربوهيدرات المركبة، مثل الشوفان مع الحليب والموز أو حبوب القمح الكاملة مع حليب منزوع الدسم وقطعة فاكهة.

3. تناول الدهون الصحية

تعد الدهون الصحية ضرورية لصحة الدماغ وعمله بشكل سليم، فإن حمض أوميغا3 الموجود في الأسماك الدهنية، وبذور الكتان والجوز، يتركز بشكل كبير في الدماغ. وقد تبين أنه مهم لعمل الدماغ، خاصة الذاكرة والأداء الذهني، فضلا عن الوظائف السلوكية. وأظهرت أبحاث أن البالا التي لديها معدل استهلاك أوميجا 3 عال (تناول منتظم للأسماك) تتوافر على معدلات أقل من الاكتئاب. كما يظهر أيضاً أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يكون لديهم مستوى أوميجا 3 منخفض في الدماغ. وهو يعد مهماً جداً للأطفال، فهم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية متعلقة بالنظر عند الحصول على كمية غير كافية منه من الأم في فترة الحمل.

وتشمل أعراض نقص أوميجا 3 ضعف الذاكرة، وتقلب المزاج والاكتئاب، مع جفاف الجلد، ومشاكل في القلب، أما الدهون غير المشبعة الأحادية الموجودة في زيت الزيتون وزيت الكانولا، فهي تؤثر على وظائف الإدراك في الدماغ من خلال تحسين تدفق الدم إلى خلايا المخ وفقاً لدراسات.

4. تناول الكثير من المواد المضادة للأكسدة

كلما تقدم الإنسان بالسن، تزيد المواد الضارة في مجرى الدم، وتؤدي إلى بطء الذاكرة، والتأثير على وظائف أخرى للدماغ ما يزيد خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر والخرف، ومن الأخبار السارة أن اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة يساعد في تأخير شيخوخة الدماغ، وتحسين الأداء العقلي من خلال خفض تركيز هذه المواد في الدماغ. وتشير دراسات إلى أن هذه المضادات تحسن الذاكرة، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التعلم والمهارات الحركية. ومن أجل ضمان كمية كافية من مضادات الأكسدة في النظام الغذائي، تأكد من أن صحنك مليء بالألوان المختلفة، بما في ذلك مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات مثل الرمان والبروكلي والبقوليات.

5. اختر الفيتامينات المفيدة للدماغ

هناك أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن التي تعد ضرورية لبناء أدمغتنا، في حين أن نقصها يؤدي إلى تغير المزاج ويؤثر في وظائف الدماغ، على سبيل المثال، فيتامين ب 2 يلعب دوراً مهماً في تحويل التريبتوفان إلى سروتونين (هرمون الشعور بالسعادة)، وبالتالي يتم ربط هذا الفيتامين بالاكتئاب. وقد وجد أن فيتامين ب 12 وحمض الفوليك يساعدان على تحسين الحالة المزاجية والوظائف الإدراكية، خصوصا عند كبار السن.

وربطت دراسات بين الشعور بالضعف والخمول مع فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، الذي يمكن الوقاية منه أو السيطرة عليه بتناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم الحمراء، والفاصوليا الحمراء، ولقد تبين أن الفيتامين م له دور في وظائف الذاكرة والأمراض المتعلقة بالعمر مثل الزهايمر. كما أن الكميات العالية من فيتامين هـ الموجودة في الزيوت النباتية والمكسرات والأفوكادو والزيتون، قد تبطئ التدهور المرتبط بالعمر، ولاحظ باحثون من جامعة تورونتو أن الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب السريري لديهم معدل منخفض من الفيتامين د في الدم، وتبين أن حالتهم الصحية تحسنت بعد إعطائهم 600 وحدة عالمية من هذا الفيتامين. كما أن تناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالسلينيوم مثل الفول، والبقوليات، والمأكولات البحرية يؤدي إلى انخفاض في معدل الاكتئاب، وغيرها من المشاكل النفسية.

6. تأكد من شرب كمية كافية من الماء

يمكن لحالة بسيطة من الجفاف أن تقلل الطاقة العقلية، ما يسبب الشعور بالارتباك وضعف الذاكرة، لذا يجب الحرص على شرب ما يعادل لترين من الماء يومياً، والحذر من استهلاك كمية كبيرة من الكافيين.

7. كن نشيطاً

الرياضة تحسن صحة الدماغ عن طريق زيادة تدفق الدم إلى الخلايا، ووفق دراسات، فإن ممارسة الرياضة بشكل معتدل (ثلاث مرات بالأسبوع لمدة أربعين دقيقة)، يؤخر فقدان الذاكرة الناتج عن التقدم بالعمر عن طريق زيادة حجم الحصين (جزء من الدماغ يساعد في تشكيل الذكريات)، والرياضة أيضا تزيد مستوى الإندورفينز في الجسم، وتعطي شعورا إيجابيا وتعزز المزاج.

الرياضة تزيد تدفق الدم إلى الخلايا

المشروب يحسن الهضم (أرشيفية)

يرطب الجسم ويخفف الضغط النفسي

10 فوائد لشرب الماء مع شرائح الليمون

أبوظبي (الاتحاد)

بعد تناول كوب أو اثنين من الماء، ممزوج بعصير الليمون على الريق عادة صحيّة يجب اتباعها أو المحافظة عليها، وفق أخصائية التغذية هبة المشرّفية، التي تقدم 10 أسباب تدعم صحة قولها:

1. يساعد على ترطيب الجسم؛ يفقد الجسم السوائل خلال ساعات الليل ما يعرّضه للجفاف، وأثبتت دراسات بأن تناول كوب إلى كوبين من الماء يساعد في تعويض السوائل المفقودة من الجسم.

2. تنشيط عمليّة الأيض؛ أثبتت دراسات دور الماء في تنشيط عملية الأيض أي تعزيز قدرة الجسم على حرق السعرات، وإضافة الليمون يحفّز من لا يحب شرب الماء على تناوله.

3. يساعد في عملية الهضم؛ يساعد شرب الماء خاصة في الصباح على تنشيط الهضم ومكافحة الإمساك.

4. يساعد على تخفيف الشهيّة؛ يساعد شرب الماء في الإحساس بالشبع ما يساعد على تجنب تناول فطور غني بالسعرات، لذا ينصح باستبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل الحلويّات والبسكويت بالماء المنكّه بالخضراوات والفاكهة الطازجة مثل النعناع، الخيار، الدرّاق وغيرها.

5. يساعد في المحافظة على نضارة البشرة؛ يساعد تناول الماء في الصباح على ترطيب البشرة والعيون بعد ساعات الليل وخاصّة بوجود مكيّف الهواء ما يزيد من جفافها.

6. يقي من بعض أنواع حصى الكلى؛ أثبتت دراسات بأن الحمض الموجود في عصير الليمون يساعد في الوقاية من حصى الكلى المكوّنة من الكالسيوم.

7. يساعد على الحدّ من تناول الكافيين؛ يساعد الفيتامين «ج» الموجود في الليمون على زيادة النشاط، وبالتالي على التخفيف من تناول القهوة بكميّات إضافيّة خاصة بأن معظم خلطات القهوة هي غنيّة بالسعرات والسكريّات.

8. يخفف الضغط النفسي؛ إن عصير الليمون الحامض غني بالمعادن كالمغنيسيوم، والبوتاسيوم واللذان لهما دور في محاربة الضغط النفسي وتقلص العضلات.

9. يزوّد المدخنين بجرعة من الفيتامين «ج»؛ أثبتت الدراسات بأن للمدخنين نقصاً بمعدل الفيتامين «ج»، بالتزامن مع مضار التدخين المعروفة في أكسدة الخلايا ما يعرّض الجسم للإصابة بتصلّب الشرايين، والذبحات القلبيّة، والسرطان والشيخوخة المبكرة. لذلك، إن المدخنين أكثر حاجة من غيرهم لتناول الفيتامين «ج» المضاد للأكسدة، وخاصة من مصادر طبيعية كعصير الحامض الطازج.

10. يحافظ على رائحة الفم؛ يساعد الفيتامين «ج» الموجود في عصير الحامض على محاربة تكاثر بعض أنواع الجراثيم المسببة لرائحة الفم، يمكن أيضا إضافة أنواع فاكهة أخرى غنية بالفيتامين «ج» مثل الكيوي والفراولة بشكل شرائح إلى كوب الماء.

الزومبا تزيد الثقة بالنفس (أرشيفية)

تزيد الفرد صحة وسعادة

«الزومبا» تحسن نمط الحياة على وقع الموسيقى

ترجمة عزة يوسف

افتتحت رياضة الزومبا العالم بقوة بسبب فوائدها البدنية وصولا إلى جسم أكثر صحة وجمالا. ومع زيادة عدد الأشخاص الذين يريدون إنقاص أوزانهم، وشد عضلاتهم، لا عجب أن تبرز الزومبا كخيار مثالي، وفيما يلي فوائد للزومبا أوردها موقع «run healthy lifestyle»:

• خسارة الوزن

ممارسة الزومبا بانتظام يعمل على تحسين التمثيل الغذائي في الجسم، وهي مفيدة بشكل خاص للأفراد الأكبر سناً، ونتيجة لذلك، فإنها تؤدي إلى حرق سعرات أكثر بكثير من المعتاد. وتشير دراسات إلى أن ساعة واحدة من الزومبا يمكن أن يساعد في التخلص من نحو 600 إلى 1000 سعرة حرارية. وقوع إصابات خلال الأنشطة البدنية.

• تقليص حجم الجسم

إن حركات الزومبا المتنوعة تضمن تحريك أجزاء مختلفة من الجسم والعضلات بشكل جيد، أثناء الاستمتاع بالرقص على الموسيقى والشعور بالسعادة والتفاؤل، وهو ما يؤدي إلى تصغير أحجام الأعضاء المختلفة، مثل البطن والذراعين، بالإضافة إلى التخلص من الترهلات.

• زيادة التناسق

يشعر الكثير من الأشخاص بأن أجسامهم ليست متناسقة بشكل جيد، إلا أن ممارسة رقصات الزومبا بانتظام تساعد الأطفال والكبار على تعزيز تنسيق القوام، بل والتحرك بشكل أفضل، وتجنب

• تحسن المزاج

إن الحركة على إيقاع الموسيقى يجعل الجسم يشعر بشعور جيد، ويبعد عنه التفكير في الهموم والمشاعر السيئة. بالإضافة إلى أن رقصات الزومبا تؤدي إلى إطلاق الأندورفين المسؤول عن تحسين المزاج والتخلص من الإجهاد والتوتر.

• زيادة الثقة

بسبب الحركات التي يؤديها الجسم أثناء الرقص، يصبح الجسم أكثر لياقة، ويعمل على تحسن الشعور بالذات وبالتالي تعزيز الثقة بالنفس.