

القائمة الكاملة ☐☐ "أطعمة خارقة" تخفف من الصداع والبرد والغثيان وتشنجات العضلات



الأربعاء 3 مايو 2023 08:02 م

من تعزيز صحة العظام والرؤية إلى تخفيف الصداع ونزلات البرد، يمكن أن تلعب الأطعمة الغنية بالفيتامينات دورًا في المساعدة على التعافي من الأمراض ☐
وسلّطت صحيفة "ديلي ميل"، الضوء على 10 "أطعمة خارقة" مفيدة للصحة العامة على النحو التالي:

السردين لصحة العظام

الأسماك الزيتية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية ☐ يحتوي 100 جرام من السمك، على 3 جرام منها- مما يجعلها واحدة من أغنى مصادر الدهون الصحية ☐
وأظهرت الدراسات أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تقلل من خطر الإصابة بالكسور وتقلل من فقدان العظام ☐
وتحتوي الأسماك الصغيرة أيضًا على فيتامين د، مع 4 ميكروجرام لكل 100 جرام- حوالي ثلث المدخول اليومي الموصى به ☐
وهذا الفيتامين الحيوي أساسي لصحة العظام، ينظم كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم اللازمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات ☐
كما أن عظام الأسماك غنية بالكالسيوم، مما يعزز قوة العظام، وفقًا لاختصاصي التغذية الدكتور دوان ميلور من جامعة أستون في برمنجهام ☐

القهوة للصداع

يمكن للقهوة أن تهدئ من صداع الرأس عن طريق تقييد الأوعية الدموية في الدماغ، نظرًا لأن الألم الناجم عن الصداع يمكن أن يرجع جزئيًا إلى تورم الأوعية الدموية في الدماغ ☐
وهذا يسبب تغييرًا في تدفق الدم يمكن أن يؤدي إلى الصداع، وفقًا لمجلة "كلينيكال مسج إن ذا هيلثكير سيتينج" في عام 2008.
لكن وجد أن الكافيين يقلل من إمداد الدماغ بالدم بنسبة 27 في المئة وفقًا لدراسة أجريت عام 2009 ونشرت في مجلة "هيومن برين ماينج".
لذلك، من الناحية النظرية، يمكن أن يؤدي تأثير القهوة على تدفق الدم إلى تهدئة الصداع ☐

الثوم لنزلات البرد

يوصف الثوم بأنه من الأطعمة الخارقة المزعومة لخصائصه المعززة للمناعة ☐
وأظهر الباحثون أن الثوم يمكن أن يساعد في التخلص من سيلان الأنف والتهاب الحلق ☐
ويحتوي الثوم على مركبات الكبريت العضوي النشطة بيولوجيًا والتي يمكنها تحسين وظائف المناعة لديك، وفقًا لدراسة أمريكية عام 2012 نُشرت في مجلة "كلينيكال نيوتريشن".
وتوصلت الدراسة إلى أن أولئك الذين تناولوا "مستخلص الثوم المسن" يعانون من أعراض نزلات البرد والإنفلونزا أقل، وشعروا بالمرض لأيام أقل من أولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي ☐
وكشفت دراسة أخرى استمرت 12 أسبوعًا في عام 2001 أن أولئك الذين تناولوا مكملات الثوم يوميًا عاوموا من نزلات برد أقل بنسبة 63 في المئة مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي ☐

اللفت للحماية من النزيف

يعد النزيف الشديد بعد التعرض لجرح صغير علامة واضحة على عدم تناول للخضراوات ☐

يحتوي الكرنب الأخضر المورق على وفرة من فيتامين ك الضروري لتخثر الدم ويحتوي على حوالي 40 ميكروجرام لكل 100 جرام - حوالي نصف الاستهلاك اليومي للمرأة وثلاث ما يتناوله الرجل
وإذا لم تحصل على ما يكفي منه، فقد تكون أكثر عرضة للنزيف والكدمات
وفيتامين ك ضروري لتخثر الدم، وكذلك لصحة العظام وقال الدكتور ميلور، إن النقص نادر الحدوث، حيث يمكن أن تحدّثه البكتيريا الموجودة في القولون
وأضاف: "يمكن أن يسبب ذلك مشاكل إذا كان لدى شخص ما اضطراب في التخثر، حيث يحتاج الأشخاص الذين يتناولون البارافين إلى الحفاظ على كمية ثابتة من فيتامين ك، وإلا فقد يؤثر ذلك على طريقة عمل العلاج".
وفي حين أن اللفت يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ك، إلا أنه ليس أكثر بكثير من الخضراوات الورقية الأخرى، وفقًا للدكتور ميلور، ناصحًا أيضًا بتناول البروكلي نظرًا لفوائده

التفاح للأمعاء

التفاح مليء بالألياف ويمكن أن يفعل المعجزات للأمعاء
مثل العديد من الفواكه والخضراوات، يحتوي التفاح على مزيج من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان وهذا المحتوى العالي من الألياف القابلة للذوبان هو الذي يمكن أن يخفف من الإمساك
قال الدكتور ميلور: "يحتوي التفاح على نوع من الكربوهيدرات البكتين الذي يفلت من عملية الهضم، ولكن يتم تكسيره بواسطة البكتيريا الموجودة على القولون لدينا والتي تعمل كمواد حيوية لدعم صحة الأمعاء".
لكن ليس التفاح وحده هو الذي يقوم بهذه المهمة يساعد تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات أيضًا في الحفاظ على أمعاء صحية
قال الدكتور ميلور: "للحفاظ على مزيج صحي من بكتيريا الأمعاء (الميكروبيوم)، من المهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة من النباتات، بما في ذلك الخضراوات والفواكه والبذور والمكسرات والبقول".

الموز مفيد لصحة القناة الهضمية

يعتبر الموز فاكهة أخرى غنية بالفيتامينات الحيوية، بما في ذلك البوتاسيوم
لكن الموز الأخضر قد يكون أفضل للأمعاء يمر النشا المقاوم عبر الأمعاء الدقيقة غير المهضومة ثم يغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة، مما يساعد في مكافحة الإسهال
ويرجع هذا لأن الموز الأقل نضجًا، مثل التفاح، يحتوي على نوع من الكربوهيدرات لا يمكن هضمه، لكن القولون يمكنه ذلك
يوضح الدكتور ميلور: "يسمى هذا النشا المقاوم، على عكس النشويات الأخرى لا يمكننا هضمه بسهولة" توجد أيضًا في المكرونة والأرز المطبوخين والمبردين".
ارتبط تناول النشا المقاوم من الموز الأقل نضجًا مع مصادر أخرى بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

الحليب للعين

ليس الجزر فقط مفيدًا للبصر، لأن الحليب له أيضًا خصائص يمكن أن تساعد على تحسين الرؤية
يحتوي الحليب كامل الدسم على فيتامين أ، وهو مضاد للالتهابات يساعد في صحة العين والرؤية ومع ذلك، يحتوي الحليب الخالي من الدسم على القليل جدًا من هذا الفيتامين القابل للذوبان في الدهون
وإذا كان الشخص يعاني من نقص في فيتامين أ، فقد يواجه العمى
ومع ذلك، فإن معظم الناس يحصلون على ما يكفي من هذا الفيتامين لأنه يوجد أيضًا في الكثير من الخضراوات الأخرى إلى جانب الجزر
قال الدكتور ميلور: "يوجد أيضًا في البيض ومخلفاته مثل فيتامين أ وبيتا كاروتين (الذي يمكن لأجسامنا تحويله إلى فيتامين أ) في الخضراوات الورقية والفلفل الأحمر والطماطم (بالإضافة إلى وجود بعضها في الجزر بالطبع)".
لكن الفيتامين ليس مفيدًا فقط لأعيننا - إنه ضروري أيضًا لبشرة صحية
قال الدكتور ميلور: "إنه مسؤول عن تكوين خلايا جديدة ويمكن أن يؤدي نقصه إلى جلد سميك وجاف لأنه يمكن الحصول عليه مباشرة كفيتامين أ من الأطعمة ذات الأصل الحيواني والمصنوعة من الكاروتينات من النباتات، بالنسبة لأي شخص يأكل نظامًا غذائيًا متنوعًا لا يمثل مشكلة في العادة".

الزنجبيل للغثيان

يقول الخبراء إن الزنجبيل يحدث من أعراض الغثيان، وفقًا لمراجعة نُشرت عام 2014 في مجلة "نيوترشن جورنال"، والتي بحثت في 12 دراسة شملت 1278 امرأة حامل ووجدت أن 1.1 إلى 1.5 جرام من الزنجبيل يمكن أن تقلل من الغثيان
ويعتقد أيضًا أن التوابل تخفف الغثيان المرتبط بالعلاج الكيميائي، وكذلك تساعد الأشخاص الذين يخضعون لأنواع معينة من الجراحة
وتعود الفوائد الصحية للزنجبيل بشكل أساسي إلى المكون النشط بيولوجيًا جينجربول والمركبات ذات الصلة المسماة شوجول، وهو ما يمنحه طعمًا مميزًا
ويعمل كد العنصرين من خلال منع عمل الناقلات العصبية أستيل كولين والسيروتونين في الجسم وفقًا لدراسة أجريت عام 2014 نُشرت في المجلة الكورية لعلم وظائف الأعضاء وعلم الأدوية
ويؤدي الأستيل كولين إلى تقلصات لإرادية في المعدة، في حين أن السيروتونين يمكن أن يحفز على القيء نتيجة لذلك، يوقف الزنجبيل عمل الأستيل كولين والسيروتونين، وهو ما يمكن أن يساعد في تهدئة الغثيان

البطاطا الحلوة لتشنجات الساق

إذا كنت تعاني من تشنجات عضلية، فقد تكون البطاطا الحلوة هي العلاج الذي تبحث عنه
يمكن أن يساعد البوتاسيوم الجسم على محاربة ضعف العضلات وتشنجاتها والبطاطا الحلوة مليئة به

يحتوي 100 جرام فقط من البطاطا على 337 ملليجرام من البوتاسيوم من أصل 3500 ملليجرام من البوتاسيوم يوميًا، أوصت به هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا
ليست البطاطا الحلوة مصدرًا جيدًا للبوتاسيوم فحسب، بل البطاطا العادية أيضًا، وفقًا للدكتور ميلور وحذر من أن مستويات البوتاسيوم المرتفعة والمنخفضة جدًا ليست جيدة للصحة

الشوفان للقلب

الشوفان ليس مجرد وجبة فطور تساعد على الشعور بالامتلاء والشبع - فهو أيضًا غذاء ممتاز للقلب
يمكن أن يكون ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم سببًا للإصابة بأمراض القلب لكن وُجد أن الشوفان يحتوي على مستويات منخفضة من المادة الدهنية
لا يهتم نوع الشوفان الذي تختاره من الشوفان الملفوف إلى الشوفان السريع، حيث أن الكل مفيد لك، وفقًا لأخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية، فيكتوريا تايلور
أوضحت في مقال، أن جميع أنواع الشوفان تحتوي على ألياف قابلة للذوبان تسمى بيتا جلوكان، والتي يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم
ويمكن أن يقلل خفض نسبة الكوليسترول من خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية
ويمكن للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول في الدم تطوير ترسبات دهنية في الأوعية الدموية بمرور الوقت يمكن أن يتراكم هذا ويجعل من الصعب على الدم أن يتدفق عبر الشرايين
وفي بعض الأحيان يمكن أن تنكسر هذه الرواسب فجأة وتشكل جلطة يمكن أن تسبب أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وفقًا لهيئة الخدمات الصحية ببريطانيا
لمطالعة الموضوع من مصدره ([من هنا](#)).