

# خبر عاجل لفقراء مصر: الفول والعدس يجلبان السعادة والسرور والانشراح وزيادة الشهية



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

1/09/2009

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة زميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس أن تناول الفول والعدس يجلبان السعادة لأنهما غنيان بمادة التريبتوفان التى تزيد من إنتاج هرمون السعادة (سيروتونين) والسرور والانشراح وزيادة الشهية، وهو موصل عصبى له دور كبير فى تنظيم عملية النوم والمزاج. وقال الدكتور مجدى بدران فى تصريح له اليوم الاثنين إن الماء أفضل السوائل فى رمضان لإرواء الجسم والحفاظ على حيوية أنسجته وكفاءة جهازه الدورى والعصبى. محذرا من مخاطر الماء المثلج لانه يقلل مناعة الجسم حيث يبرد الأغشية المخاطية للجهاز الهضمى والأنف ويعطل إفراز العصارات الهاضمة مما يتسبب فى عسر الهضم والغازات وتقلص المعدة والأمعاء.

وأشار الى أهمية الوعى لدى الافراد بثقافة السوائل خاصة خلال صيف رمضان لحماية الجسم من الآثار الجانبية الضارة التى قد تنشأ نتيجة لتناول السوائل بصورة غير سليمة. لافتا الى ان الجفاف يعد من أكثر المخاطر التى يمكن أن يتعرض لها الصائم خلال موجات الحر الشديدة، إذ يسبب الصداع والكسل والخمول والنعاس ومشاكل فى التنفس واضطراب فى معدل دقات القلب.

وذكر أن من افضل السوائل التى يمكن للصائم تناولها بالإضافة الى الماء الألبان والحساء والعصائر الطبيعية والمشروبات الساخنة. موضحا أن هذه السوائل يجب ان تعوض مايفقده الجسم بالعرق والذي يصل معدله اليومى الى 10 مليلترات لكل كيلو جرام من وزن الانسان ومع الحر الشديد يرتفع هذا المعدل للضعف فى الساعة الواحدة.

وحذر الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس من فقدان الماء من الجسم وعدم تعويضه حيث أن الماء المفقود يصاحبه فقدان الأملاح المعدنية المهمة لوظائف الجسم مثل البوتاسيوم والصوديوم مما يؤثر بالسلب عليها خاصة الكليتين والدماغ والقلب. ناصحا بضرورة تناول السوائل بوفرة (8 أكواب ماء على الأقل) وعدم الانتظار حتى الشعور بالعطش.

وأكد أن احتساء الشورية فى بداية وجبة الافطار فى رمضان يعد مثاليا للتنشيط المتدرج للمعدة وزيادة تدفق الدم فى الغشاء المخاطى المبطن لها خاصة شوربة عشب الغراب والفول النابت والعدس. مشيرا الى ان عشب الغراب يرفع المناعة ويعد مهدئا مهما للاعصاب ووظائف العقل ويقي من السكتة الدماغية ، والاكتئاب ، فضلا عن أهميته لإنقباض القلب وتنظيم ضغط الدم ونبضات القلب ويساهم فى توزيع وتنظيم السوائل فى الجسم واستقرارالماء داخل الدم والانسجة.

وأكد أن الفول النابت درع واقى من الحساسية ومنشط لإستيطان البكتيريا الصديقة داخل جسم الانسان التى تعمل على إنتاج مواد غذائية كفيتامين "و" وتخلص الجسم من السموم وتحمى الطعام من التخمر والتعفن داخل الأمعاء وتقوى الإنسان من العدوى وتنشط الجهاز المناعى.

المصدر : مصراوي