عادات صحية ذات فوائد مضاعفة



من الطبيعي أن نشعر بالارتياح وبالرضا عندما نعرف أن أمراً إيجابياً اعتدنا القيام به لهدف محدد، يتمتع بفوائد إضافية أخرى كنا نجهلها. فكيف لو كان هذا الأمر متعلقاً بصحتنا؟ ظروف حياة وعمل الكثيرين منا اليوم، ترغمنا على إهمال بعض القواعد والشروط الصحية. فدوام العمل الطويل مثلاً يرهقنا، فنتخلى عن ممارسة الرياضة يومياً. لكننا على الرغم من ذلك نحاول التمسك بأكبر قدر من العادات الصحية التي تقينا الأمراض. وجميعنا نرحب بالطبع بأي معلفومات تؤكد لنا أنّ العادة الصحية التي نتبناها مفيدة فعلاً. ويتضاعف ترحيبنا هذا إذا أفادت المعلومات أن لهذه العادة نفسها فوائد صحية أخرى لم نكن نعرفها. ونورد في ما يلي عدداً من هذه العادات التي يمكن لمن يتبعها أصلاً أن يغتبط لأنها تحمل له فوائد إضافية غير متوقعة. ويمكن لمن لا يتبعها أن يتشجع ويتبناها منذ الآن ويتمتع بفوائدها المضاعفة. 1- المواظبة على تناول ثمار البحر والأسماك: من المعروف أن أحماض "أوميغا-3" الدهنية الأساسية الموجودة بوفرة في ثمار البحر والأسماك الدهنية مثل السالمون، التونة (إضافة إلى المكسرات وبعض أنواع الزيوت النباتية) تساعد على خفض مستويات دهون التريغليسيريدز الضارة، وتحسن وظائف القلب، وتعزز وظائف الدماغ وقد تقوي الذاكرة. الفائدة الإضافية: أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "أرشيف طب العيون" الأميركية أنّ الأحماض المذكورة تساعد أيضاً على الحفاظ على صحة العينين. وتجدر الإشارة إلى أن عضلات العينين لدينا جميعاً، حتى من يتمتع بنظر ممتاز، تصبح أقل مرونة مع التقدم في

السن، ما يجعل التركيز أكثر صعوبة. كذلك فإنّ الكثيرين معرضون للإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في السن (Degeneration Macular). أمّا السبب الرئيسي وراء ضعف البصر أو فقدانه لدى المتقديمن في السن فيعود إلى الأضرار التي تلحقها الجزئيات الحرة بالأنسجة التي تغلف الجزء الخلفي من الشبكية. ويقول الخبراء إن تناول الأسماك الدهنية وثمار البحر بمعدل مرتين في الأسبوع قد يساعد على إبطال مفعول هذه الجزئيات الحرة، ويقي من النتائج السلبية التي تخلفها في العينين. وهم ينصحون بتناول ما بين 1 و1.6 غرام من أحماض "أوميغا-3" الدهنية في اليوم، أي الكمية الموجودة في قرص مكمل من زيت السمك، أو في نحو 120 غراماً في الأسماك الدهنية. 2- الإقلاع عن التدخين: الجميع يعلمون أنّ التدخين يلحق أضراراً بالغة بالقلب وبالرئتين، وأنّ الإقلاع عنه يساعد مع الوقت على استعادة قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على القيام بوظائفها بشكل جيّد. الفائدة الإضافية: الإقلاع عن التدخين يساعد الدماغ أيضاً على تعزيز قدراته التي يضعفها التدخين. فقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أنّ المدخنين الذين يقلعون عن التدخين يتمتعون بقدرات ومهارات مرتبطة بالقدرة على التذكر أفضل من تلك التي يتمتع بها الأشخاص الذين يستمرون في التدخين. ويقول البروفيسور توماس هيفرمان، الذي أشرف على الدراسة: إن استنشاق مستويات عالية من غاز أول أكسيد الكربون المتصاعد من السجائر التي ندخنها، يمكن أن يحد من كمية الدم الغني بالأوكسجين الذي يصل إلى الدماغ. وقد تبين في هذه الدراسة أنّ الأشخاص الذي يدخنون نحو 60 سيجارة في الأسبوع، تتراجع لديهم القدرة على التذكر بنسبة 19 في المئة مقارنة بالأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين. وتجدر الإشارة إلى أن حتى التدخين غير المتواصل، أي الاكتفاء بتدخين سيجارة من وقت إلى آخر، يلحق أضراراً بالغة بالصحة. فمجرد تدخين سيجارتين يسهم في تضييق الشرايين على امتداد أيام بعد التدخين. أما الأخبار السارة فهي أنّ التوقف عن التدخين لمدة سنتين ونصف السنة، يرفع قدرتنا على التذكر بنسبة 24 في المئة. 3- ممارسة اليوغا: معظم الأشخاص الذين يمارسون اليوغا يفعلون ذلك رغبة في التخفيف من تأثير الضغوط النفسية وخفض مستويات التوتر لديهم. الفائدة الإضافية: يؤكد المتخصصون أن ممارسة اليوغا تساعد على التخفيف من خطر تعرضنا لكسور العظام. فاليوغا تحسن القدرة على التوازن، وقد لا يكون هذا الأمر مهماً بالنسبة إلى الشباب منا، غير أنّ الدراسات الإحصائية تشير إلى أن واحداً من أصل كل شخص بلغ 65 سنة، أو أكثر من عمره يتعرض للسقوط وكسور في العظام. وفي كثير من الأحيان تكون حالات السقوط هذه مميتة، خاصة لدى الأكثر تقدماً في السن. وتقول المتخصصة في اليوغا جاسمين شيهرازي من "مركز علوم اللياقة البدنية" في "جامعة واشنطن"، إنّ التوازن والمرونة يتراجعان مع مرور السنين. وإننا كلما أبكرنا في تعلم كيفية توزيع ثقلنا بشكل متساوٍ ومتوازن عن طريق

تمارين اليوغا، نجحنا في تحويل ذلك إلى عادة تساعدنا على الحفاظ على أنفسنا سالمين في فترات لاحقة من عمرنا. وكانت دراسة نشرتها إحدى المجلات الأميركية المتخصصة في أبحاث تقوية الجسم، قد أظهرت أنّ النساء اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين 23 و35 سنة، واللواتي كن يمارسن اليوغا بمعدل 3 مرات في الأسبوع نجحن في تحسين قدرتهنّ على التوازن، وعلى تعزيز قوة سيقانهنّ وقدرتهنّ على التحكم في عضلاتهنّ بشكل جيّد جداً. 4- اختيار اللبن خفيف الدسم كوجبة خفيفة: يختار الكثيرون تناول اللبن خفيف الدسم عندما يشعرون بالجوع خلال النهار لأنّه فقير بالدهون والوحدات الحرارية، وغني بالبروتينات التي تساعد على مكافحة الجوع، إضافة إلى غناه بالكالسيوم الذي يسهم في بناء العظام وتقويتها، وبالبروبايوتيكس (الجراثيم الحميدة) التي تكافح اضطرابات المعدة والأمعاء. الفائدة الإضافية: تبين في مراجعة لأكثر من عشر دراسات علمية أن البروبايوتيكس الموجودة في اللبن تساعد أيضاً على الوقاية من الرشح والإنفلونزا. فالمواظبة على تناول اللبن خفيف الدسم الغني بهذه الجراثيم الحميدة، يمكن أن يخفف من إمكانية الإصابة بالرشح بنسبة 12 في المئة. غير أنّ المتخصصة الأميركية في التغذية سوزان دوريات تقول إنّ أنواع اللبن المتوافرة في الأسواق ليست جميعها مفيدة للصحة. فعلبة سعتها 180 غراماً من بعض أنواع اللبن بالفواكه قد تحتوي على ما يعادل 7 ملاعق صغيرة من السكر تقريباً. وهي تنصح بتناول أنواع اللبن الطبيعية خفيفة الدهون والخالية من أي مواد تضاف لإكسابه نكهات محددة، والتأكد من احتوائه على البروبايوتيكس. ويمكن لمن يحب المذاق الحلو أن يضيف في المنزل قطعاً من الفواكه الطازجة إلى اللبن، أو ملعقة صغيرة من العسل. 5- الخضوع لجلسات تدليك: كل من يخضع لجلسات تدليك على يد متخصصين يؤكد أن ذلك يساعده على الاسترخاء والارتياح ويخلصه من آلام وتشنجات العضلات. الفائدة الإضافية: معظمنا لا يعلم أنّ الخضوع لجلسات تدليك يساعد أيضاً على مقاومة الأمراض. وقد أظهرت دراسة نشرتها مجلة "الطب البديل والتكاملي" الأميركية أن بعض أنواع التدليك، وخاصة التدليك السويدي يساعد على تقوية الجهاز المناعي. ويقول الدكتور مارك هايمان إنّ التدليك يحث الجسم على إنتاج الخلايا اللمفاوية التي تساعده على مكافحة الأمراض وعلى إبطال مفعول المواد المسببة للأضرار. وتبين في الدراسة أن 45 دقيقة من هذا النوع من التدليك كافية لرفع مستويات هذه الخلايا في الجسم. لكن الخبراء يقولون إنّه في الإمكان الحصول على نتائج أفضل عن طريق الخضوع لمزيد من التدليك. وهم ينصحون بالخضوع لجلسات أسبوعية منتظمة، فهي أفضل من جلسة واحدة بين الحين والآخر. 6- زيارة طبيب الأسنان بانتظام: من الطبيعي أن تساعدنا الزيارات المنتظمة التي نقوم بها لعيادة طبيب الأسنان على تفادي، أو علاج تسوس الأسنان والأمراض التي تصيب الفم واللثة. الفائدة الإضافية: العناية بتنظيف الفم تساعدنا على الحفاظ على

صحة قلوبنا. فالجراثيم التي تسبب مرض اللثة الناتج عن إهمال تنظيف الأسنان جيّداً، قد تدخل إلى مجرى الدم وتسبب رد فعل مناعي يؤدي بدوره إلى انتفاخ أو تضخم الأوعية الدموية ثمّ انقباضها وتجمع طبقات البلاك على جدرانها الداخلية، وكل ذلك يزيد من خطر الإصابة بمشاكل في القلب. وتنظيف الأسنان بالفرشاة وبخيط الأسنان الخاص مهم جدّاً لكنه لا يكفي. فقد أظهرت دراسة أجريت في كاليفورنيا أنّ النساء اللواتي يزرن طبيب الأسنان مرتين في السنة ينجحن في التخفيف من خطر إصابتهنّ بالسكتات الدماغية، وبالنوبات القلبية والمشاكل الأخرى التي تصيب القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى الثلث على الأقل. ويقول الناطق باسم "رابطة أطباء الأسنان الأميركية" روبرت بيك إن مرض اللثة يضر بالقلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول. ونظراً إلى قلة مؤشرات الخطر، فإنّ الكثير من الناس لا يعرفون أنهم مصابون بمرض اللثة إلا عندما يخبرهم طبيب الأسنان. لذلك من الضروري جدّاً زيارة طبيب الأسنان بانتظام حتى لو كنا ننظف أسناننا ونعتني بها يومياً. 7- الاستعاضة عن الحلويات الدسمة بالشوكولاتة السوداء: خبراء التغذية يشجعون الجميع على تناول مربع أو مربعين من الشوكولاتة السوداء التي تحتوي على 70 في المئة من الكاكاو على الأقل كتحلية يومية عوضاً عن الحلويات الغنية بالدهون وبالسكر. ومن المعروف أنّ هذه الشوكولاتة مفيدة للقلب والأوعية الدموية، ومفيدة أيضاً للمزاج. الفائدة الإضافية: تساعد الشوكولاتة السوداء على الحفاظ على الوزن الصحي وتفادي السمنة. فقد تبين في دراسة نشرتها مجلة "أرشيف الطب الباطني" الأميركية، أنّ الأشخاص الذين يأكلون الشوكولاتة السوداء بانتظام تكون أوزانهم أقل من أولئك الذين يأكلونها من وقت إلى آخر فقط. واللافت وغير المتوقع أن أكلة الشوكولاتة يكونون أقل وزناً من الآخرين على الرغم من تناولهم عدداً أكبر من الوحدات الحرارية وممارستهم القدر نفسه من الأنشطة البدنية. وتقول أستاذة الطب المساعدة في "جامعة كاليفورنيا" البروفيسورة بياتريس جولومب، التي أشرفت على الدراسة، إنّ الشوكولاتة تسهم ي تنشيط الأيض في الجسم، ما يساعد على حرق الوحدات الحرارية الإضافية. لكنها تنصح بألا تتعدى كمية الشوكولاتة التي نتناولها يومياً مربعين من النوعية الجيّدة.