

لنتناول المزيد من السمك



تتيانا الكور

إذا كنتم تأكلون وجبتين من السمك في الأسبوع، فإنكم تخدمون صحتكم جيداً. وإذا كنتم لا تأكلون الكثير من السمك، فاسمحوا لي أن أعرض عليكم أسباباً وجيهة للمبادرة في تناول السمك بصورة منتظمة، فللسمك فوائد جمّة إذ يعتبر من المصادر الغنية بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة مثل الأرجينين والتربتوفان والتي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم من أنسجة أو ترميم للأنسجة، خاصة في حالات النمو والمرض. كما ويعتبر السمك مصدراً مهماً لعناصر غذائية مهمة كالكالسيوم الضروري لصحة العظام، واليود والفوسفور الضروريين لصحة الأسنان والعظام والدم وتنشيط الذاكرة، والفيتامينات، خاصة فيتامين أ وفيتامين د الموجودة في كبد السمك. كذلك يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الجلوتاميك (dicA cimatulG) وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

وقد أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى أن تناول وجبتين من السمك في الأسبوع على الأقل يمنع حدوث أمراض القلب والسكتات الدماغية، ويكمن السبب في إحتواء السمك على نوع خاص من الأحماض الدهنية تدعى الأحماض الدهنية الثلاثية أو ما نسميها أوميغا-3 (3-agemO) التي بدورها تلعب دوراً رئيسياً في المحافظة على صحة الشرايين. فمن المعروف أن النوبات القلبية والسكتات الدماغية تحدث عندما تصاب أحد الشرايين الدموية بجلطة من الدم، إلا أن ما أُنشئته الأبحاث العلمية هو أن الأحماض الدهنية الثلاثية (الأوميغا-3) الموجودة في السمك تستطيع إيقاف تكون هذه الجلطات عن طريق إزالة الترسبات من الأوعية الدموية، فضلاً عن أنها تساعد على تخفيض ضغط الدم، لذلك فإن إمكانية حدوث النوبات القلبية والسكتات الدماغية تقل لدى الأشخاص الذين يتناولون السمك بصورة منتظمة إذ نوصي حالياً بتناول وجبتين من السمك أسبوعياً.

وتعتبر جميع أصناف السمك من المصادر الجيدة لأحماض الأوميغا-3، إلا أن بعض الأصناف تعد من المصادر الأغنى، مثل السلمون، والتونا، والسردين، والهيروينج والبوروي والماكاريل. ومن المصادر الغذائية الأخرى الغنية بهذه الأحماض هي: اليقطين، الكتان وبذر الكتان، المكسرات خاصة الجوز واللوز، زيت السمك وزيت الجوز. ويعتبر السمك جيداً للأشخاص المصابين بالسكري إذ يساعد السمك في التحكم في إمكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية والتي غالباً ما تكون مرتفعة عند الأشخاص المصابين بالسكري. كما وأشارت دراسات أخرى أجريت في الولايات المتحدة بأن النساء المصابات بمرض السرطان والولواتي تناولن وجبات غنية بالأحماض الدهنية الثلاثية خلال فترة العلاج كانوا أكثر قدرة على الإستجابة للعلاج بصورة أفضل من اللواتي لم يحصلن على وجبات غنية بالأوميغا 3. وتناول الباحثون عدة فرضيات من أهمها أن الأحماض الدهنية الثلاثية المعروفة بالأوميغا 3 تساهم في إدخال المواد الكيميائية المستعملة في العلاج إلى الخلايا السرطانية وتعمل على إبتدائها، كما وتناول العلماء فرضية أخرى بأن أحماض الأوميغا 3 تقوي جهاز المناعة وتساعد الجسم على مكافحة الأمراض المختلفة.

ومن ناحية أخرى، فقد أظهرت دراسات أخرى أهمية تناول السمك لصحة النفسية والحماية من الإكتئاب إذ توصلت دراسة واسعة النطاق إلى أن

مريد البرغوثي

القول الجميل

من قصيدة رنة الإبرة
تطريز ثوبك صامت ... و يقول
الأخضر المبحوح ناي ناعم
مسته كف الريح والراعي
و أزرقه دقوف حولها شعل و أحمره طبول -
و منمنمات رسومه همس و إصغاء
و غامقها به نغس
و فاتحها له نغس
و فارجها حجول
و الخط يصعد ، مستقيماً ، من وقار الذليل
حتى الخصر
يلمس قوسه ، و يميل
و على الصدر تصخب حفلة الأشكال ،
زهزهة الإجنائن ،
مندرين هانج
ذهب و رمان يرن ، و أشهب يرنو
و كحلي كوخز الجرح ،
عشبي كلذعة غصن نعناع يكوب شاي
و الأكمام في هج تجمع فوقه وهج
و أسرار موزعة على كفيك خافية وبادية
و من زمن إلى زمن
تزوج من الزوال ولا تزول - و سواد ثوبك
إن حكى أوجاعه
أبكي العرائس و الشيوخ

القهوة تقلل مخاطر سرطان الثدي وتناول الخمر يزيدها

أوضحت نتائج دراستين أجريتا في الآونة الأخيرة أن تناول القهوة ما بين مرتين إلى ثلاث مرات يومياً من شأنه أن يقلل من مخاطر إصابة المرأة بسرطان الثدي في حين أن تناول الخمر يزيد من هذه المخاطر.

واستناداً للأبحاث التي أجريت في جامعة لوند وجامعة مالو في السويد نكر مجلس الأبحاث السويدي أن القهوة يمكن أن تعطل إفراز منتجات الأيض المسببة للسرطان التي تنتجها هرمونات الجنس الأنثوية وفضلاً عن ذلك فإن الكافيين في القهوة تبين أنه يعوق نمو الخلايا السرطانية.

وأشار المجلس مع ذلك إلى أنه من السابق لأوانه إعداد توصيات محددة بشأن كمية ما يتم تناوله بعد هذه الأبحاث. وقد أجريت أبحاث على ٤٥٠ مريضة بسرطان الثدي اعتدن تناول القهوة يومياً في الدراسة السويدية وقد توصلت الأبحاث إلى أن هناك أثراً إيجابياً لتناول القهوة وأن ذلك يعتمد على وجود بعض أنواع المورثات.

وانخفض نمو سرطان الثدي بنسبة ٣٠ في المئة في المريضات المعتادات على تناول القهوة عنه لدى المريضات غير المعتادات على تناول القهوة يومياً.

ومن ناحية أخرى توصلت دراسة أمريكية عن سرطان الثدي أنه كلما تزايدت نسبة تناول المرأة للخمر كلما زادت فرص نمو سرطان الثدي عندها بغض النظر عن نوع الشراب التي تتناولها سواء أكان جعة أم نبيذاً أم غيره من أنواع الخمر.

دب أ

السمك.

وكما يشيع في مجتمعنا من معتقدات، فإن المعتقد السائد بأن تناول السمك واللبن في آن واحد قد لا يتوافق والجسم أو قد يسبب الحساسية أو الموت هو معتقد خاطيء، فليس هناك مانع من تناول السمك واللبن في آن واحد ما لم يكن لدى الشخص حساسية لأي من السمك أو اللبن، فغالباً ما يكون السبب ليس جمع الصنفين معاً وإنما تناول إحداهما إذ يعتبر كلا الصنفين من الأغذية المثيرة للحساسية فإذا كان لدى الشخص حساسية لأي منهما أو غيرهما من الأغذية فسوف تؤثر على الشخص أما إذا لم يكن لديه حساسية لأي منهما فليس هناك أي خطر على الصحة.

ومن المعتقدات السائدة أيضاً هوميباردة العديد من الأشخاص بتناول العديد من الحبوب المحتوية على زيت السمك أو أحماض الأوميغا-3 بل وإعطاء النصيحة وتشجيع الآخرين بتناولها، إلا أنه يجب توخي الحذر من تناول هذه الحبوب إذ قد أثبتت دراسات عديدة أن فعالية هذه الحبوب وكفاءة إمتصاصها تختلف باختلاف الشركة الصانعة والمصدر، لذا يجب تناول هذه الحبوب تحت إشراف طبي، ومن مصادر معينة وفي حالات طبية وغذائية محددة.

وفي الختام، فلنخدم صحتنا جميعاً ولنتناول السمك مرتين في الأسبوع مع مراعاة الاعتدال في الإكثار من النوعية والإتزان في تناول الوجبة مع كمية من الخضار والتوابل والشوربات.

استشارية التغذية الطبية والعلاجية tatyana.j@kourkour.com

القول السوداني، زيت السمسم أوزيت الذرة، إلا أنه يجب التنويه إلى أن السمك المغطى بالعجين أو المقلي بتغطيته بالزيت يحتوي على نسبة أعلى من الدهن، مثل أقراس وأصابع السمك، فيمكن تناولها بصورة غير منتظمة ومن باب التنويع. ويمكن إستعمال الأسماك المعلبة كالتونا والسردين والسلمون مع السلططات وفي الساندويشات. ويمكن أيضاً طبخ السلمون والتونا المبلبة مع الخضار كمرقة للرز أو الباستا أو الشعيرية.

وعلى الرغم من أن بعض أنواع السمك الطازج باهظة الثمن، فإن هناك أنواعاً رخيصة أيضاً. ويعكس أنواع اللحوم الأخرى كالدجاج واللحم، فالتنا لا تنسر الكثير من وزن السمك عند الشراء وعند الطبخ. وهناك لحوم أسماك مقطعة ومثلجة (فيليه) متوفرة بأسعار مناسبة.

ويجب التنويه إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية ضد السمك يجب عليهم أن يتجنبوا تناوله، ويعود سبب الحساسية ضد السمك إلى تفاعل الجسم مع بروتين في لحم السمك. ويوجد هذا البروتين في عدة أصناف من السمك، ولكن معظم المواد المسببة للحساسية ضد السمك يتفاعلون مع كافة أنواع السمك. ويتحمل البعض أنواعاً من السمك كالسلمون، الماكاريل وسمك المياه الحلوة. وتعتبر المواد المسببة للحساسية في السمك مستقرة الحرارة، أي أنها لا تختفي خلال السلق أو القلي. فنجد أن بعض الأشخاص الحساسين يصابون بربود فعل تحسسية في حال إستئصالهم للبخار الناتج من سلق

الأشخاص الذين يتناولون السمك أقل من مرة في الأسبوع هم أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب المعتدل والشديد (وبعدل ٢١ ٪) مقارنةً بمن يتناولون الأسماك أكثر من مرة في الأسبوع، ويعود ذلك إلى إحتواء السمك على الأحماض الدهنية الثلاثية (الأوميغا 3) الموجودة في السمك.

وهناك أهمية كبيرة لتطور دماغ الطفل أثناء تواجده داخل رحم الأم وأثناء رضاعته، لذا على الأم أن تتناول أطعمة تحتوي على الأحماض الدهنية الثلاثية، والتي يشكل السمك أهم مصادرها إذ أوضحت أبحاث عديدة أجريت في النمارك وفي جزر البيرو أن النساء اللاتي تناولن وجبات من الأحماض الدهنية الثلاثية أثناء فترة حملهن وخلال فترة الرضاعة ولدن أطفالاً ناضجين أكثر من أطفال النساء اللواتي لم يتناولن الأحماض الدهنية الثلاثية. ويساعد السمك على تجنب الإصابة بالربو إذ أشارت الدراسات بأن احتمالية الإصابة بالربو لدى الأطفال تقل عند هؤلاء الذين يتناولون السمك، وخاصة الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية الثلاثية، لأكثر من مرة في الأسبوع.

وبالرغم من إحتواء السمك على الأحماض الدهنية الجيدة والفقيدة، فالتنا نعتبره عادة قليل الدهن مما يجعله عنصر أساسياً في المحافظة على وزن صحي. وأفضل طريقة لطهي السمك هي طبخه على البخار أو شويبه أو طبخه في الفرن العادي أو الباربيكيو باستخدام كمية محدودة من الزيت النباتي، خاصة زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت

د .محمد عبد الكريم الشوبكي

واضطراب النوم وهذا يؤدي إلى المزيد من (الصريك وضغط على الفكين)، والدخول في الحلقة المفرغة وتفاقم الحالة المرضية. وقد يكون صوت الصريك عالياً بحيث يؤدي إلى إيقاظ مرافق المريض من النوم، وفي بعض الحالات يكون إنقباض الفكين والشد عليهما بدون حركة جانبية. ويؤدي الضغط اللراري على الفكين إلى ألم عضلات الوجه والصداق وفي الحالة المزمنة تؤدي إلى الإصابة بـ (روماتزم المفصل الفكي)، وحدوث المزيد من الحالات النفسية من قلق وإكتئاب وأعراض نفسجسمانية.

إن معظم المصابين لا يدركون ولا يشعرون بالأسباب والأعراض التي تحصل بشكل تصاعدي إلا في فترة متأخرة، وبعد إهتراء الأسنان أو العظام أو اللثة ولسوء الحظ فإن أكثر الحالات تكتشف صدفة في عيادة طبيب الأسنان من خلال الفحص الروتيني.

إن العلاج باستخدام(واقى الأسنان) mouth guard علاج مؤقت هدفه حماية المفصل الفكي، وإحكام إغلاق الفم، والتقليل من إزاحة الأسنان ووقاية تحطم الأسنان وإنحسار اللثة والتأثير على المفصل الفكي يحتاج إلى المزيد من معالجة الحالات النفسية التي تسبب هذه الحالة بالعلاج الدوائي النفسي والعلاج السلوكي.

والطريقة العلمية المتفق عليها في أحدث المراكز الطبية في البلدان المتطورة تعاون العلاج النفسي مع العلاج الوقائي، ومعالجة خلل الأسنان العضوي للوصول إلى حلول جذرية تحمي حياة المريض جذرياً.

وسائل المساعدة لمعالجة الحالة

إسترخاء الفكين ومساج عضلات الوجه والرقبة.
النوم الكافي.
تجنب أكل المواد الصلبة.
تجنب الكحول والنيكوتين والمخدرات مثل الامفتامين.

تخفيف الضغوطات النفسية والاجتماعية وضغوطات العمل.
معالجة القلق والتوتر النفسي بالعلاج الدوائي والسلوكي من قبل إختصاصي الأمراض النفسية.

إستشاري الأمراض النفسية والعصبية

صريك الأسنان أثناء النوم هي حركة شدة لا إرادية(لاواعية) تطبق الفكين أثناء النوم مع الحركة على الجانب معاً على الأغلب. وبالتالي تهتك البشرة الحامية للأسنان الخارجية (المنبتا) مما يؤدي إلى إهتدائها وما تحتها (اللثة والفكين، والمفصل الفكي) . وتبلغ نسبة الذين يعانون منه ٨ - ٢١ ٪ من الناس.

إن عملية المضغ (حركة الفكين، عملية عصبية عضلية مسيطر عليها من الدماغ في حالة الوعي، ولكن في حالة النوم فإن العملية لحركة الفكين والضغط عليهما ناتجة عن إنعكاس عصبي مرتبط بالحالة النفسية.

الأسباب العضوية

فتعود إلى أمراض اللثة والأسنان وعدم التوازن بين الفكين، وحينما تكون مزمنة وشديدة تؤثر على الأسنان وعظام الفكين، واللثة، والنوم والحالة النفسية، وتستدعي التدخل العلاجي من إختصاصي الأسنان وإختصاصي الأمراض النفسية.

الأسباب النفسية

الكبت النفسي وذلك بالتأثير غير الواعي التحولي بالشد على عضلات الفكين.
إضطراب النوم، بسبب القلق،الإكتئاب، أوالشخير، أوالألم.
إستهلاك النيكوتين وكميات عالية من الكافئين (مثل الشوكولاته والقهوة والكولا).
الضغوطات النفسية الاجتماعية وضغوطات العمل.
الصداق النصفي (الشقيقة).
مشاكل الجهاز الهضمي الوظيفي النفسي والعضوي بسبب نشأته من أوإحداثه للقلق.

الأعراض

تهتك الطبقة الخارجية للأسنان، إهتراء اللثة وانحسارها، التهاب مفصل الفكين-Tempo (mandibular)، الإحساس بالآلم أثناء الأكل وحرركة الفكين وبالتالي الشعور بمزيد من القلق والتوتر

صريك الأسنان