

## مجلة البيئة

عدد شهر أكتوبر 2013م

أسرة التحرير

إ.د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- |     |                        |
|-----|------------------------|
| عضو | إ.م.د/ سحر محمد مرسى   |
| عضو | د/ مرزوقة عبد العزيز   |
| عضو | د/ نعمة محمد المغربي   |
| عضو | د/ نادية إبراهيم سيد   |
| عضو | د/ سلوى على مرزوق      |
| عضو | د/ ناهد شوكت أبو المجد |



### مشروع خطوية

اعطنا فرصه نسأل عنه في المنتديات والشاتات  
اللي يدخلها في الأنترنت وبعدها نرد عليكم ان شاء الله



## معلومات صحية مفيدة

### حكمة العبد



### تعرف معنا على هذه الأطعمة الخطرة التي قد تؤدي إلى الوفاة إذا تم تناولها

إن اللحوم الحمراء ولحوم الطيور والمأكولات البحرية الغير مطهية والبيض الني يمكنها أن تحتوي على بكتيريا تسمى السالمونيلا salmonella bacteria والتي تسبب التهابات بالمعدة والأمعاء. إن التسمم ببكتيريا السالمونيلا لا يهدد حياتك، ولكن إذا انتقلت البكتيريا إلى الدم فهي تسبب تجرثم الدم أو bacteremia والتي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. لذا احذروا اللحوم غير المطهية جيداً

### بذور الفاكهة

تكثر في فصل الصيف الفاكهة ذات البذور الكبيرة مثل الخوخ والمشمش والبرقوق والكرز، ويجب الحذر عند تناولها فجانبا غسلها جيداً بالماء فإن بذورها تحتوي على مادة تسمى أميغدالين أو amygdaline وهي تنتج السيانيد السام! ويمكن للجسم أن يهضم جرعات صغيرة من السيانيد، ولكن الجرعات الأكبر تسبب الدوار والقيء، والتسمم بالسيانيد يؤدي إلى ارتفاع الضغط وزيادة نبضات القلب والفشل الكلوي ومن ثم الدخول في غيبوبة. كما يؤدي للاختناق الذي يسبب الوفاة. لذلك اغسلوا الفاكهة جيداً وخصوصاً الخوخ والمشمش لأن وبرها يحفظ الكثير من الأوساخ واحذروا من تكسير بذورها



لذلك ننصح دائماً بتناول الفاكهة بعد ساعتين من وجبة الغداء أو قبل ساعة من وجبة العشاء والأفضل هو تخصيص وجبة كاملة من الفاكهة مثل الإفطار أو العشاء دون تناول شيء آخر معها من اللحوم والنشويات وغيرها



### القرنبيط وأهميته

- 1- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل البوتاسيوم والكاروم.
- 2- يساعد في تخليص الجسم من السموم.
- 3- يساعد في تقليل انفصام شبكية العين.
- 4 يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.
- 5 يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم.
- 6- يقلل من الإصابة بالأزمات القلبية..

- 7- يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم.
- 8- يعتقد انه يقاوم أمراض السرطان.



### فوائد البصل الأخضر

- 1.الأوراق الخضراء مصدر غني بفيتامين A C بينما الأطراف البيضاء مصدر غني للكالسيوم
- 2.غني بعنصر الكبريت الذي يقضي على الفطريات
- 3.يوقف الإسهال
- 4.ممنشط للجهاز التنفسي حيث يعمل كطارد ومقشع للبلغم وأيضاً مفيد في حالات السعال الديكي، الربو، التهابات الرئة.
- 5.كخفّض ضغط الدم والكوليسترول في الجسم
6. يمنع نمو الخلايا السرطانية وبالأخص سرطان القولون والكثير من الدراسات أثبتت ذلك
- 7.يساعد في فتح الشهية
- 8.يسرع الحركة الدموية ويمدّ بالقوة والنشاط لذا يبعد الشعور بالتعب و الضغط النفسي المصاحب
- 9.مدرّ للبول ومقوي لأداء القلب.

## فوائد تناول التمر و خصوصاً على الريق ..

أن أكل التمر على الريق:

- يقتل الديدان.
  - ويقوي العضلات والأعصاب.
  - ويؤخر الشيخوخة.
  - ويحارب الاضطراب العصبي.
  - وينشط الغدة الدرقية.
  - ويلين الأوعية الدموية.
  - ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهابات.
  - ويكافح الدوخة والترخي والكسل.
  - ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلي.
- هذا, ونشير إلى أن منقوع التمر يفيد ضد السعال والتهاب

القصبات الهوائية, وأليافه تكافح الإمساك, وأملاحه تعدل حموضة الدم

التي تسبب حصى الكلى والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم.



## لماذا ينصح بعدم أكل الفاكهة بعد الطعام مباشرة ؟؟؟

يمكن تناول الفاكهة في اي وقت من اليوم ولكن إذا كانت بعد الطعام فيفضل إن تكون بعده بساعتين على الأقل... لماذا؟

مشكلة الفاكهة أنها سريعة الهضم حيث تهضم تقريباً في 40 دقيقة بينما باقي الأطعمة تأخذ فترات أطول وخاصة اللحوم مما يؤدي إلى المشاكل التالية:

\*تتخمر الفاكهة نتيجة بقائها فترة أطول بالمعدة حتى تم هضم باقي الطعام لتكون بعض المواد السامة والكحول التي تعيق عملية الهضم وتسبب عسر وسوء في العملية الهضمية.

\*بقاء الفاكهة فترة أطول بالمعدة يجعلها تدمر "أنزيم البيبسين Pepsin

" enzyme وهو أنزيم هام في عملية هضم النشويات, مما يبطئ هضم النشويات ويسبب الشعور بالتخمة ويساعد في ظهور البدانة والسمنة.

بقاء الفاكهة فترة أطول بالمعدة يجعلها تفقد اغلب محتواها من الفيتامينات مما يؤدي إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي وهضم البروتين وبالتالي يسبب عسر الهضم والانتفاخ.

**المحار:** البعض يستمتع بأكل المحار، حيث يقوم بفتح المحارة وعصر بعض الليمون ثم تناولها مباشرةً إليكم القاعدة: لا تتناول المحار أبداً قبل أن تقوم بشم رائحته للتأكد من سلامته، فهو يصنف في المراتب الأولى للأطعمة التي يمكن أن تسبب التسمم حسب هيئة الغذاء والأدوية الأمريكية FDA فالمحار يمكن أن يحتوي على النور فيروس والتي تسبب التهابات المعدة والأمعاء و بكتيريا فيبيرو وهي مرتبطة بالكوليرا وتسبب ارتفاع الحرارة والصدمة الإنتانية septic shock وأفات الجلد العنيفة وحتى تسمم الدم المميت! فاحذروا من المحار وتأكدوا من صلاحيته للأكل

### العسل

نعم هذا ليس خطأ في الكتابة! فالعسل العضوي أو غير المبستر يمكن أن يحتوي على سموم تسمى Grayanotoxin، وهي تسبب الدوار والضعف ولتعرق الزائد والغثيان والقيء، وتستمر هذه الأعراض لمدة 24 ساعة! ويمكن أن تزيد حدة الأعراض بتناول كميات أكبر من العسل. فاحرصوا على شراء العسل من الشركات التجارية المضمونة لتجنبوا هذه النتائج الغير مرغوبة. أرجو أن تكونوا قد استفدتم من الموضوع وأن تتأكدوا من سلامة ما تأكلون من أجل صحتكم

## فوائد الطماطم

من فوائد الطماطم إزالة الجراثيم المتسببة في الأمراض التي تعلق في جسد المريض \*تقوم الطماطم بتنشيط حركية الكليتين. \*تحتوي الطماطم على نسبة كبيرة من فيتامين أ و أيضاً فيتامين(ج) \*تعمل الطماطم كمطهر للأمعاء والبطن كما أنه يزيل عسر وصعوبة هضم الطعام والإخراج \*تحتوي ثمرة الطماطم على معدن الحديد فإذا كنت تعاني من فقر الدم اشرب عصير

الطماطم أو تناولها

- \* يمكن استخدام الطماطم لتخفيف وعلاج الحموضة لمعادلة قلوبات الجسم
- \* تقلل الطماطم حالة الاحتقان في الأمراض الصدرية الخاصة بالتنفس واحتقان القصبة الهوائية
- \* الطماطم مفيدة لحاملي مرض السكري وذلك لوجود كمية صغيرة جداً من الكربوهيدرات ويمكن استخدامها في التحفيف أيضاً
- \* عصير الطماطم يعالج التهابات المفاصل عن طريق مزجها بالزيت والتسخين حتى يتبخر ثم الوضع فوق منطقة الإصابة لتسكين الألم
- \* تناول الطماطم يفتح المسامات والقنوات الطبيعية في الجسم



## زيت السمك يحارب فقدان الوزن الناتج عن العلاج الكيميائي

وجدت دراسة جديدة أن إضافة زيت السمك للنظام الغذائي قد يمنع فقدان الوزن والعضلات الذي يحدث عادة لدى مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي. العلاج الكيميائي يمكن أن يسبب نقصان في كتلة العضلات في مرضى السرطان، مما يؤدي إلى التعب وانخفاض نوعية الحياة، وعدم القدرة على تلقي العلاجات الضرورية، وتقليل فرص النجاة من المرض.

ووجد الباحثون أن إضافة زيت السمك مع الحماية يساعد المرضى في الحفاظ أو اكتساب المزيد من العضلات، وقام فريق البحث بمقارنة آثار زيت السمك على الوزن، وكتلة العضلات، والأنسجة الدهنية في مرضى سرطان الرئة.

وشملت الدراسة 16 مريض تناولوا زيت السمك (2.2 غم/ يوم) و 24 مريض لم يأخذه، واستمرت الدراسة نحو 10 أسابيع، وتم قياس العضلات والدهون بشكل دوري باستخدام التصوير الطبقي.

وأظهرت النتائج فقدان المرضى الذين لم يتناولوا زيت السمك معدل 2،3 كجم بينما المرضى الذين تلقوا زيت السمك حافظوا على وزنهم، وأن 69 في المائة من المرضى الذين تناولوا زيت السمك زادوا من كتلة العضلات أو حافظوا عليها، ولم يلاحظ أي اختلاف في كتلة الأنسجة الدهنية بين المجموعتين.

ويحمل هذا الاكتشاف أملا كبيرا لأنه حاليا لا يوجد علاج فعال لسوء التغذية ذات الصلة بالسرطان، وزيت السمك آمن وليس له تقريبا آثار جانبية



## أهميه الخضار والفاكهة للأطفال

تعتبر الخضروات والفاكهة مصدراً غنياً بالقيمة الغذائية العالية لجسم الإنسان، وإن تناول الطفل لها يعدّ من الدعائم الأساسية لضمان تغذية سليمة وبناء جسم سليم. وتعدّ فوائد الخضار والفاكهة للأطفال جليّة في تقوية مناعتهم ضد الفيروسات والبكتيريا التي قد يتعرضون لها. أمّا عن فوائد الخضار والفاكهة للأطفال الأخرى فهي تتمثل في الآتي:

تعتبر الخضروات والفاكهة مصدر غني بالقيمة الغذائية فهي من أهم مصادر فيتامين أ و ج، والبيوتاسيوم إضافةً إلى الألياف.

يضمن تناول الخضروات والفاكهة الحصول على مزيد من السرعات الحرارية اللازمة لصحة الطفل. -تسهل عملية الهضم.

تعدّ ملين طبيعى في حال حصول اضطرابات في الأمعاء والمعدة.

لما أنّ سهولة تحضير وتقديم الخضار والفاكهة للطفل بشكل مميز يساعد في جذب انتباهه لأهميتها ويشجعه على تناولها باستمرار.

وهذه قائمة ببعض الخضراوات والفاكهة الغنية بفيتامينات أ، ج، الفولات (أحد أنواع فيتامين ب) والبيوتاسيوم.

مصادر فيتامين أ و ج -1  
جميع الموالح- العصائر- الكيوي-  
الفراولة - القرنبيط - الفلفل-  
الطماطم- الكرنب - البطاطس -  
الخس والسبانخ

مصادر البيوتاسيوم -3  
البطاطا المشوية، الخضراوات  
المطبوخة، الموز، الفاكهة المجففة،  
عصير البرتقال، البقوليات  
المطبوخة.  
تبقى فوائد الخضار والفاكهة  
للأطفال عديدة ويصعب ذكرها  
جميعاً، لكنّها كافية لضمان سلامة  
الطفل وإمداد جسمه بكل المواد  
الأساسية التي يحتاجها



## -اللوز:

عادة ما يؤكل اللوز مع بعض الإضافات مثل السكر، أو مضافا إلى بعض أنواع الكعك، ولكن يفضل أن يؤكل من دون أي مواد أخرى، حيث يعتبر أفضل مصدر غير حيواني للبروتين، وهو عامل بناء قوي للعظام لاحتوائه على نسبة عالية من المعادن اللازمة لبناء العظام، مثل الكالسيوم والماغنسيوم والمنجنيز والفسفور، من ثم فهو ضروري جداً لصحة الطفل في مراحل عمره المختلفة

## العسل:

ما أكثر فوائد العسل! فهو مصدر هام للطاقة، كما يستخدم كمضاد للالتهابات ومقاوم للفيروسات وأفضل من أي دواء طبي لمقاومة نزلات البرد، ويتكون العسل في معظمه من الكربوهيدرات والماء ولهذا قدرته فائقة في إمداد الجسم بالطاقة، وينصح بأن يتناول الطفل ملعقة كل يوم في الصباح قبيل التوجه للمدرسة أو للنادي لممارسة الأنشطة الرياضية.

## الملفوف:

يعد من الأطعمة المفيدة لتقوية المناعة، كما أن كثير من الأطفال يقبلون عليه ويحبونه.

## ما هي فوائد التبرع بالدم؟

إلى جانب الناحية الإنسانية والجانب الأخلاقي للتبرع بالدم لإنقاذ حياة إنسان آخر والحد من معاناته، له فوائد صحية عدة منها:

-ثبت أنه في كل مرة تتبرع بها بالدم تتخلص من بعض الحديد الذي يحتويه، والذي إذا ارتفع مستواه في الدم يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن الحديد يعجل أكسدة الكوليستيرول ويزيد من تلف الشرايين الصغيرة.

-التبرع بالدم مرة واحدة كحد أدنى كل عام، يقلل نسبة الإصابة بأمراض الدورة الدموية وسرطان الدم.  
التبرع بالدم ينشط نخاع العظمي، المسئول الوحيد في الجسم عن تكوين خلايا الدم. فحينما يتجدد دم الإنسان طبيعياً كل 120 يوماً، من يتبرع يتجدد دمه بعد 20 يوماً فقط أي أسرع بستة أضعاف، كما أن خلايا الدم الجديدة أكثر نشاطاً في نقل الأوكسجين إلى أعضاء الجسم ما يؤدي إلى زيادة النشاط والحيوية.

## نصائح مهمة لمرضى حساسية

### الأنف والصدر

للتقليل من حساسية الصدر علينا الالتزام بما يلي:

الرضاعة الطبيعية لمدة عام على الأقل مهمة جداً لاكتساب المناعة.

2-عدم تناول الأم المرضع الأغذية المثيرة للحساسية كالببيض والسمك واللبن والمكسرات والحمضيات....

3-لا بد من الامتناع عن التدخين في الجو المحيط بالطفل.

4-يجب عدم دخول الطفل المطبخ أثناء الطبخ.

5-يجب عدم استخدام بخاخات الشعر ومزيلات العرق والعطور القوية النفاذة الرائحة أثناء إرضاع الطفل.

6-يجب عدم إحضار ألعاب و بَريه للطفل ويفضل استبدالها بألعاب بلاستيكية.

7-يجب إخراج الطفل من المنزل عند صبغ البيت لمدة أيام حتى تختفي الرائحة.

8-ويجب إخراجها من البيت عند تنظيف البيت من الأتربة.

9-يجب عدم تربية طيور أو حيوانات داخل المنزل.

10-يجب عدم إخراج الطفل خارج المنزل في فترات النهار في الشهور ( مارس , أبريل , مايو , سبتمبر , أكتوبر )

-استعمال صابون الأطفال الخالي من الروائح.

12-اجتناب غسل ملابس الطفل بالصابون ذي الرائحة.

13-متابعة أنشطة الطفل المدرسية وخصوصاً الألعاب الرياضية لاكتشاف مدى معاناته من ربو الجهد العضلي المبذول

نصائح مهمة لمرضى حساسية الصدر والأنف

1- الامتناع عن التدخين داخل المنزل من المحيطين بالمرض.

2- الامتناع عن استخدام العطور القوية النفاذة الرائحة مثل دهن العود وكذلك بخاخات العطور وملطفات الجو والمبيدات الحشرية.

3-وضع النباتات الداخلية بعيداً عن تيارات الهواء.

4- تهوية غرف النوم وتعريض المخدات والمفارش لأشعة الشمس فيما عدا الشهور ( مارس , أبريل , مايو , سبتمبر , أكتوبر . )

5- التقليل من تناول المشروبات الباردة وكذلك الشديدة السخونة والتقليل من نسبة الملح بالطعام.

6- اجتناب حمامات السباحة العامة لاحتواء مائها على مادة الكلور.

## أهم 10 أطعمة لتقوية جهاز المناعة للطفل:

الأسماك:  
يعتبر السلمون والتونا من أكثر الأنواع المفيدة من الأسماك، لكن سمك الماكريل يعتبر من أفضل الأنواع على الإطلاق، فهو يحتوي على أوميغا 3 وهو ضروري للجسم، حيث تمنح الأحماض الدهنية قيمة غذائية عالية للجسم، وهي فعالة جدا في تحسين المزاج ونشاط الجسم وتقوية الذاكرة وأداء المخ، وتحمي الجسم من أمراض القلب والشرايين.

### البروكلي:

يؤكد خبراء التغذية أن البروكلي من أفضل الخضراوات لصحة الأطفال وكذلك الكبار، فهو يحتوي على مضادات للأوكسدة وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف، ومن فوائده المهمة أنه يمنع الإصابة بسرطان الأمعاء ويحمي الجهاز المناعي ويحسن الجلد والمزاج، كما أن تناول البروكلي بصفة دائمة يحسن عمل القلب والأوعية الدموية ويقوي العظام.

### الكوي:

يعتبر الكوي من أفضل أنواع الفاكهة، حيث يحتوي على ضعفي كمية فيتامين (C) الموجودة في البرتقال، ونسبة أكبر من نسبة البوتاسيوم المتوفرة في الموز، كما يحتوي على مضادات الأوكسدة، أما مادة الكلوروفيل التي تعطي هذه الفاكهة لونها الأخضر فهي فعالة في مقاومة السرطان، كما أن الكوي يعد مصدر جيد للمغنيسيوم الذي يقوي القلب ويحمي الأوعية الدموية.

### -الموز:

يتميز الموز بأنه غني بالطاقة والمعادن، فيمكن إعطاء الطفل ثمرة موز في الصباح خلال ذهابه للمدرسة فتمنحه الطاقة والحيوية والنشاط، كما أن الموز يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم والتخلص من آلام العضلات وأيضا غني جداً بالألياف

### الطماطم:

تحتل الطماطم بقيمة غذائية عالية حيث تحتوي على مادة لايكوبين التي تعد بمثابة المحارب الأول للجزيئات الحرة في الجسم، ويفضل أكلها نيئة حيث أن الطبخ يقلل من قيمتها الغذائية بعض الشيء

### السبانخ:

تعتبر السبانخ من أكثر الأطعمة الغنية بالحديد، وينصح بأن يتناولها الأطفال بكثرة خاصة خلال مراحل نموهم الأولي، ويمكن أن يتم إدخال السبانخ في الوجبات المدرسية للطفل في السندوتشات، ليكتسب جسمه طاقة وحديد.

### الثوم:

الثوم بمثابة مضاد حيوي طبيعي كما أنه السلاح الذي يعمل على تقوية جهاز الجسم المناعي ضد أي التهابات قد تصيب أي عضو في الجسم، وأيضا يعمل كمضاد للسموم قبل أن تنتشر في الجسم، لذا ينصح بإدخاله في السلطة أو أي أطعمة لكي يستفيد منه الطفل.

### حشرة الفراش:

هي عبارة عن كائنات مجهرية تتواجد بكثرة في غرفة النائم على الفراش أو في الموكيت أو في الملابس الصوفية وتسبب حساسية في الأنف والصدر والجلد.  
طرق الوقاية

- 1- تقليل نسبة الغبار في غرفة النوم بالتنظيف اليومي للسجاد والستائر بالمكنسة الكهربائية.
- 2- تغليف المرتبة بغلاف بلاستيكي لمنع تسرب الحشرة أثناء النوم واستنشاقها.
- 3- تهوية الغرفة وتعريض الفراش لأشعة الشمس.
- 4- البعد عن أكل البهارات وكذلك المعلبات والمشروبات الملونة ويستثنى (سفن أب) والحمضيات.

