



مجلة البيئة

سبتمبر ٢٠١٢

كلية التمريض - جامعة أسيوط



حكمة العدد



قليل من الوعي سيقودنا إلى
بيئة أجمل

البيئة هي المكان الذي يعيش فيه الإنسان وجميع الكائنات الحية متفاعلة مع ما يدور حولها من تغيرات حيوية أو مناخية أو جولوجية ومتى كانت هذه البيئة أكثر نقاء وصفاء فإنها تؤثر بشكل ايجابي على استمرارية الحياة بشكل ميسر بعيدة عن التعقيد أو تعريض حياة الكائن الحي للمخاطر والهلاك أو الرحيل الى أماكن أكثر ملانمة.

هنا أن الأوان أن ادخل في صلب موضوعي الذي وددت ان اطرحه أمام أعين القراء حرف وصورة فكلنا نعلم ان الأمطار هبة من الله لا يوازها هبة اخرى فالماء نعمة والماء أمانة قال تعالى:

{ وجعلنا من الماء كل شيء حي } الأنبياء ٣٠ .

فكل كائن حي لا يستغني عن وجود الماء فهو ارحص موجود واغلى مفقود وماشهدتهما

فبالرغم من توالي هطول الأمطار وجريان الأودية التي تصب في سد وادي مدهاس الا أن الماء لازال كما هو بصورة ملوثة بعد ان جرف السيل الأخير كل ما في بطون الأودية من مخلفات بناء او زيوت وعلب فارغة وأكياس ممتلئة بما فيها من بقايا أطعمة وملوثات وأوراق وخلافها من مواد قد تكون سببا لما سنشاهده الان .

السؤال الذي يطرح نفسه وبعبقوية ممتزجة بالألم من أوصل تلك المخلفات الى بطون الأودية ??? ومن المسئول عن ذلك كله ???

ستقودنا تلك الأسئلة الى ان نشير بأصابع الاتهام أولا الى المواطن فإذا فقد الوعي وحل مكاتة عدم الاهتمام والا مبالاة سنقع حتما ضحية للتلوث وما قد ينتج عنها لاسمح الله من كوارث بيئية وصحية وهجرة للكائنات الحية التي فطرها الله على الميل الغريزي لصفاء الطبيعة ونقاء المياه وجودة الوجود.

إن اشد انواع التلوث اضرارا بالحياة تلوث الهواء والماء ولكن نحمد الله ان المنطقة لدينا ليس فيها مصانع كثافة سكانية عالية أو ارتال كبيرة من السيارات.

بل تملك طبيعة خلابة وأشجار خضراء وجو عليل يخلو بفضل الله من الملوثات اما الماء فلأسف انه أصبح ملوثا لفقده الوعي من المواطن وعدم المتابعة من الجهات المسؤولة .

مدينة أميركية تمنع قناني المياه البلاستيكية الصغيرة



وحصلت المرأة المسماة جان هيل وبالبلغة من العمر ٨٤ عاما على دعم حركة "بان ذي بوتل" (امنعوا القناني) التي تندد بالتلوث الناجم عن الزجاجات البلاستيكية التي لا يخضع الكثير منها للتدوير. وتشير هذه الحركة أيضا الى ان المياه المعبأة في قناني تكلف أكثر بألف مرة من مياه الصنبور وبحسب الحركة، استهلك الأميركيون أكثر من ٥٠ بليون قارورة مياه بلاستيكية صغيرة سنة ٢٠٠٧، "وتم رمي ٣٨ مليار منها في المكبات بما أن نسبة التدوير بلغت ٢٣ % فقط".

في الأول من كانون الثاني (يناير)، أصبحت بلدة كونكورد الأميركية (ماساتشوستس) الأولى التي تمنع بيع قناني المياه البلاستيكية الصغيرة حفاظا على البيئة ، ومنذ ذلك التاريخ، أصبح بيع المياه في قوارير بلاستيكية تقل سعتها عن لتر واحد ممنوعا في البلدة وخاضعا لغرامة يصل أقصاها إلى خمسين دولارا، بحسب مرسوم صادر عن البلدية. وفي تصويت تم في نيسان (أبريل) الماضي، حصل هذا الاجراء على تأييد ٤٠٣ أعضاء في المجلس البلدي ورفض ٣٦٤ منهم. وصادق عليه المدعي العام في ماساتشوستس في أيلول (سبتمبر) ، لكن المرسوم ينص على إمكانية تعليق هذا الاجراء في حال تبين أن تطبيقه مكلف جدا ، وقد جاء هذا المرسوم نتيجة تحرك امرأة ثمانية من سكان هذه البلدة الصغيرة التي تضم ١٦ ألف نسمة وتقع على بعد ٣٠ كيلومترا تقريبا غربي بوسطن.

أغذية تنظم السكر في



داء السكري مرض يجعل صاحبه غير قادر على استعمال السكر الآتي من الطعام فيبقى عالياً في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تدايعات خطيرة تحل بأهم أعضاء الجسم: القلب، والعينان، والكليتان، والجهاز العصبي والدوراني. لا شك في أن ضبط مستوى السكر في الدم يعتبر حجر الأساس لمنع حدوث اختلاطات الداء السكري، ويتم ضبط السكر بناء على الثلاثي الآتي: الحمية، والادوية، والنشاط البدني. هناك بعض الأغذية تملك أهمية أكثر من غيرها كونها تساعد في تحسين مستوى السكر في الدم، وفي ما يأتي أهمها: ١- البقدونس، في دراسة أجريت على مجموعتين من الفئران المصابة بالداء السكري، الأولى أعطيت البقدونس يومياً، أما الثانية فلم تتناوله قط. وعند قياس ومراقبة مستوى السكر لدى المجموعتين، سجل العلماء هبوطاً في سكر الدم عند الفئران التي أكلت البقدونس، في حين لم يلاحظ هذا الأمر عند فئران المجموعة الثانية

كاريكاتير



مجلة البيئة

عدد شهر يناير ٢٠١٣ م

أسرة التحرير

إد/ 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 |

- ١- شرب الشاي مع البنادول فقد لوحظ ان شرب الشاي مع البنادول ان مفعول قد زاد بنسبة ٤٠ % لأحتواء الشاي على مادة الكافينلذا فقد انتجت الشركة نوع من البنادول اضافت له الكافين واطلقت عليه بنادول اكسترا.
 - ٢- شرب الشاي مع تناول أقراص الحديد قد يكون هنا شخص مريض بالأنيميا ويستخدم أقراص الحديد كعلاج أو قد تكون ايضا سيدة حامل تتناول الحديد كمقوى للدم ومع شرب الشاي مع أقراص الحديد لوحظ ان مادة التانين التي يحتويها الشاي تقوم بترسيب الحديد وتمنع امتصاصه مما يؤدي الى تلاشي مفعوله.
 - ٣- شرب الكحوليات مع تناول الأدوية مما هو معروف ان الكحوليات اعادانا الله منها تنشط انزيمات الكبد مما يؤدي الى سرعة تكسيره وتخلص الجسم منه ونقص فاعليته.
 - ٤- لوحظ ان الحليب بما فيه من كالسيوم يتفاعل مع التيتراسيكلين ويرسب مادة صفراء على اسنان الأطفال ونودى الى ضعف نمو الأسنان والعظام لذا فأن التيتراسيكلين ممنوع فى معالجة الأطفال.
- ثالثا تأثيرات الأدوية على المرض.
- ١- عزيزى القارئ لك ان تتخيل ماذا يحدث لشخص مصاب بربو وضيق فى التنفس عندما

يتناول دواء يزيد الريبو بالتأكد سينتج عنة اختناق هذا المريض وهذا ما لوحظ عند تناول مرضى الريبو لدواء اندرال وهو دواء يستخدم لتنظيم دقات القلب والأكتئاب والصداع النصفى ان هذا الدواء يسبب ضيق فى الشعب الهوائية مما ينتج عنة زيادة فى اختناق المريض.

-مريض السكر والضغط عند تناول الكورتيزون مئا كيناكورت أو سيلستون وغيرهما فقد يصاب مريض السكر والضغط بالحساسية ويضطر ان يتناول ابرة كرتيزون فيكون لها تأثير سيء على المريض لأن الكورتيزون يرفع السكر والضغط.

مما سبق يتضح لنا خطورة تفاعلات الأدوية ويجب على الجميع عدم تناول اى دواء الا تحت اشراف طبي اخبار الطبيب و الصيدلى بالأمراض المزمنة عندك قبل تناول اى دواء على السيدات اخبار الطبيب أو الصيدلى قبل تناول اى دواء بحالتها إذا كانت حامل أو عندها طفل رضيع تناول الدواء بالماء فقط وليس بالشاي أو البيبسى وغيرهما عدم شرب الشاي بعد الأكل وتناول الأدوية مباشرة .

معلومات صحية



هل هناك علاقة بين شرب الحليب والريجيم؟

هل يساعد شرب الحليب أو تناول منتجاته في مكافحة السمنة؟ يبدو أن الإجابة على هذا السؤال هي ايجابية وفقاً لدراسة جديدة.

تفيد نتائج هذه الدراسة أن البالغين الذين تناولوا كمية الحليب الأكبر في كل يوم) سواء كان ذلك عن طريق شرب الحليب أو تناول منتجاته) - حوالي ٥٨٠ ملجرام - خسروا ٥,٥ كغم من وزنهم. في المقابل، خسر البالغون الذين تناولوا كمية الحليب الأصغر - حوالي ٢٥٠ ملجرام (أو نصف كأس حليب في اليوم) - ٣ كغم من وزنهم بعد سنتين، النقطة الأخرى التي أشارت إليها نتائج هذه الدراسة هي العلاقة بين مستويات أعلى من فيتامين D في الدم وبين الريجيم الناجح.

شملت عينة الدراسة أكثر من ٣٠٠ رجل وإمرأة تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٦٥ عاماً، يعانون من الوزن الزائد. واطب كل المشاركين في الدراسة على إتباع حمية قليلة الدهون، قليلة الكربوهيدرات، أو حمية البحر الأبيض المتوسط. حيث كانت كل منتجات الحليب متوفرة فى الكافيتيريا فى أماكن عمل المشاركين فى الدراسة. قام المشاركون بتعبئة إستمارات بخصوص كمية منتجات الحليب التي قاموا بإستهلاكها خلال اليوم (بالإضافة إلى المنتجات الغذائية الأخرى). شملت منتجات الحليب ١٢ منتجاً، مثل الحليب قليل الدسم أو الحليب العادي، شوكولاتة الحليب، اللبن قليل الدسم واللبن العادي والجبنة الصفراء والبيضاض. بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بقياس مستوى فيتامين D وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)،

Body Mass Index).

تبين من نتائج الدراسة أن زيادة إستهلاك منتجات الحليب ترافقها خسارة أكبر فى الوزن. كذلك، ظهرت علاقة بين مستوى مرتفع من فيتامين D وبين خسارة أكبر للوزن عقب إتباع حمية غذائية، أقر الباحثون بأنهم لا يعرفون كيف حدث ذلك تماماً .

مع ذلك، دعا المختصون الذين لم يشتركوا في الدراسة وعلقوا على النتائج إلى التعامل بحذر مع تفسير هذه النتائج، والأخذ بالحسبان أن هذا البحث لم يثبت علاقة سببية واضحة (بين السبب والنتيجة - أي بين تناول الحليب وخسارة الوزن). من الممكن أن يساعد الحليب في تخفيف الوزن ولكن من المرجح أيضًا أن الأشياء التي لا نأكلها هي التي تساعد على تخفيف الوزن. على سبيل المثال، زيادة تناول منتجات الحليب تعني الحد من استهلاك المشروبات الخفيفة.

ولا يعرفون حتى ما إذا كانت منتجات الحليب تساعد بالفعل على تخفيف الوزن. تم إقترح عدد من النظريات حول هذا الموضوع، بما في ذلك الإحتمال بأن زيادة استهلاك الكالسيوم (الموجود في منتجات الحليب) تزيد من خسارة الدهون عن طريق البراز.

ينتج فيتامين D في الجسم نتيجة التعرض لأشعة الشمس. ربطت العديد من الدراسات بين نقص فيتامين D وبين الإضطرابات الطبية المختلفة، بما في ذلك أمراض القلب والأورام الخبيثة المختلفة. توجد علاقة بين مستوى منخفض من فيتامين D وبين زيادة وزن الجسم، وقد تبين من نتائج الدراسة بأن ارتفاع مستوى فيتامين D قد يساعد في تخفيف الوزن. يجدر بالذكر بأن الحليب هو مصدر ممتاز لفيتامين D وهو غني، أيضًا، بالمواد المغذية.

وفقًا للتوصيات الغذائية من سنة ٢٠٠٥، يجب المواظبة على تناول ثلاثة كؤوس من الحليب في اليوم الواحد. وتقدم هذه الدراسة سببًا إضافيًا لشرب الحليب القليل الدسم، وخاصةً للأشخاص الذين يحاولون تخفيف وزنهم. يركز معظم الأشخاص الذين يحاولون الحفاظ على وزنهم أو تخفيف وزنهم على المنتجات الغذائية، لكن من المهم الأخذ بالحسبان أيضًا منتجات الشرب.

لا تتناول أقراص الدواء بالشاي



تفاعلات الأدوية من المواضيع المهمة لضمان فاعلية الدواء واجتناب الآثار الجانبية له وعدم حدوث انتكاسة

للمرضفمثلًا ماذا يحدث إذا شربت الشاي بعد تناول الدواء وماذا يحدث إذا تناولت أكثر من دواء في نفس الوقت هل ستؤثر هذه الأدوية على مفعول الأدوية الأخرى بالسلب أو بالإيجاب وما تأثير شرب الحليب مثلًا على بعض الأدوية مما سبق يتضح لنا خطورة هذا الموضوع وسأتناول بالتفصيل انواع هذه التفاعلات كما يلي:

أولا تفاعلات الأدوية مع بعضها drug drug interaction قد يكون الشخص مصاب بأكثر من مرض في نفس الوقت ويتناول أكثر من دواء وهذا الأدوية بالتأكيد لها تأثير على بعضهما مما ينتج عنه ا- مضاعفة فاعلية الدواء ب - تلاشي او نقص في فاعلية الدواء ج - عدم التأثير. ومثالا على ذلك :

١- عندما تتناول السيدات المضاد الحيوى مع حبوب منع الحمل الكثير من السيدات يتناولون حبوب منع الحمل بانتظام ولكنها تصدم عندما تعلم انها حامل وتكون في حيرة من امرها وكيف حدث ذلك والحقيقة ان هذه السيدة قد تكون اصيبت بنزلة برد وتناولت مضاد حيوى مثل الأموكساسيلين وهذا المضاد يؤدي الى نقص امتصاص منع الحمل من الأمعاء مما ينتج عنه في ضعف المفعول او تلاشي الفعول ومن ثم الحمل.

٢- تناول الأسبيرين مع مضادات تجلط الدم مثل الوارفارين او الكومادين كما نعلم ان الأسبيرين يزيد سيولة الدم وتناولة مع مضادات التجلط او التخثر سيزيد من فاعليتها.

٣- تناول اقراص الفحم مع دوية القلب اقراص الفحم مثل دواء ديسفلاتيل وهى تستخدم لعلاج الانتفاخ لأنها لة القدرة على امتصاص الغازات تؤدى النقص فاعلية الأدوية لأنها ستعمل ايضا على امتصاص هذه الأدوية وعدم استفادة الجسم منها مما يؤدي الى انتكاسة مرضية.

ثانيا تفاعلات الأدوية مع الغذاء والمشروبات: لوحظ ان هناك بعض الأطعمة قد تزيد او تنقص من فاعلية الأدوية مثل

عزيزي الرجل.. "اللاهية"
تخلصك من الشخب



كشفت صحيفة الديلي ميل البريطانية عن حلاً رائعاً لمرضى الشخير، وذلك عن طريق جهاز يشبه لهاية الطفل الصغير .

يقوم الجهاز بسحب اللسان إلى الأمام ، أثناء النوم ، بحيث يسمح للشعب الهوائية أن تظل مفتوحة مما يساعد على التنفس بشكل جيد .

واللاهية هي غطاء بلاستيكي كبير يغطي الأسنان و بداخله جزء من بلاستيك أخف " يشبه لهاية الطفل الصغير " .

يساعد الجهاز المرضى المصابين بالشخير على التنفس بشكل جيد، وإنهاء الشخير، حيث يقوم المريض بالضغط عليها مما يفرغ الهواء و يفتح مجالاً للشعب الهوائية وبالتالي التنفس بشكل جيد . يذكر أن توقف التنفس أثناء النوم نتيجة عقد اللسان في مقدمة الفم ، يسبب ألماً، نتيجة اهتزاز ضد الأنسجة الرخوة التي تقف في طريقها ، فيستسقط المريض بمجرد ادراك التنفس وذلك في غضون ١٠ ثواني إلى أن ترسل الإشارة إلى العضلات مرة أخرى فيعود عملها .

البسلة تقاوم الإمساك



أكد باحثون أن البسلة ترفع نسبة السكريات في الدم، كما أنها تمنح الجسم مواد مهمة عديدة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند من يتناولها، هذا بالإضافة إلى أنها مصدر جيد للبروتينات النباتية والألياف التي تساعد على تنبيه الأمعاء وتقاوم الإمساك.

وأوضح الباحثون أن البسلة تمنح الطاقة للجسم، لما لها من سكر وألياف وبروتينات، لذلك تكفي كمية لا تتجاوز ١٥٠ جراماً من البسلة لإشباع الشخص.

وأكد الباحثون أن البسلة تحمي من العمى، وذلك لأنها غنية بمادة 'اللوتين' التي تلعب دوراً في الوقاية من مرض 'دهور الجزء المسنول عن الإبصار في الشبكية' والذي يعتبر السبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى بين كبار السن .

الوصايا العشر لتجاوز موجات



قد تؤدي موجة البرد الشديد التي تجتاحنا في أيام الشتاء إلى أمراض وإصابات من أنواع مختلفة.

من هذه الإصابات هنالك الهيپوتراميا (Hypothermia)-هبوط حرارة الجسم إلى درجة قد تؤدي لأضرار جسيمة. الهيپوتراميا هي حالة تنخفض فيها درجة حرارة الجسم إلى ما دون ٣٥ مئوية،

وهي تؤدي في حالات معينة للموت. يعتبر المسنون والأطفال ما دون الأربع سنوات أكثر تأثراً بالتغيرات القصوى بدرجات الحرارة، بسبب كون جهازهم المناعي هشاً وضعيفاً.

اليك ١٠ نصائح تساعدكم على تجاوز موجة البرد بسلام:

١- من المهم الحرص على درجة حرارة ثابتة ٢١-٢٤ مئوية بالغرفة.

٢- الاهتمام بارتداء طبقتين من الملابس على الأقل، بحيث تكون واحدة منها على الأقل ملاصقة للجسم، لخلق عزل أفضل.

٣- من المهم ارتداء جرابات وملابس داخلية جافة وغير ملتصقة جداً كي لا تعيق تدفق الدم.

٤- عليك تغطية الرأس في البيت أيضاً. تظهر

الأبحاث أن ٣٠% من فقدان الحرارة يتم عبر الرأس.

٥- ينصح استخدام اغطية سرير من فلانيل او فرش بطانية صوف على الغطاء.

٦- من المهم تناول ٥-٦ وجبات خفيفة باليوم والحرص على شرب ٨ أكواب ماء باليوم.

٧- يجب الحفاظ على هواء نقي بالغرفة، وذلك لمنع الجفاف. من الممكن القيام بذلك بواسطة وضع منشفة رطبة قرب السرير أو بواسطة تشغيل نافث بخار بارد عدة مرات باليوم، لمدة ساعة.

٨- من المهم جدا الحرص على سلامة وأمان جهاز التدفئة وكذلك إبقاء فتحة صغيرة للتهوية.

٩- إلى جانب الحرص على التهوية، يجب الاهتمام بعدم وجود فتحات بالأبواب والنوافذ بالبيت.

- من المهم التيقظ لكافة عوارض موجة البرد وانخفاض حرارة الجسم. يمكن لدى الأطفال

والرضع، ملاحظة حالات من الضيق، البكاء المتواصل وتغيير لون الجلد (ازرقاق) في كفات

الأيدي والأرجل. قد تحدث لديهم أيضا حالة من عدم التركيز، هبوط في الإداء العام، نعاس وعدم رغبة بالأكل أو الرضاعة. أما كبار العمر فإتهم

يشعرون بالبرد الشديد، هبوط الإداء العام والوضع الجسدي، تشتت الوعي إلى درجة قد تصل إلى

الغرق في غيبوبة كاملة .

الليمون يحارب السمنة



توسع علماء الطب والنباتات والأغذية في ذكر خصائص الليمون وفوائده، وخلصوا ما قالوه إن الليمون مركب من ثلاثة أجزاء مختلفة المنافع والقوى، وهي.. القشر والحامض والبذر. ومن فوائده أنه مقو للمعدة وللقلب .

ومن الوصفات العلاجية التي يدخل فيها الليمون: وصفة لمحاربة السمنة:

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ويشرب صباحاً على الريق.

وصفة لمحاربة نفخة المعدة والامعاء: ينقع قشر ليمونتين أو ثلاث في نصف لتر ماء، وتضاف إليه عدة قطرات من عصير الليمون الطازج،

ويشرب صباحاً على الريق قبل الإفطار ويوصف الليمون لكل الناس وفي كل الأعمار بلا استثناء بشرط أن يخفف بالماء لأن عصر الليمون الصافي

يؤذي في بعض الأحيان، لأن ما يحتويه من حامض الليمون يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي، وقد يسبب حرقاً في المعدة، والإضرار بمينا الأسنان.

وتناول الليمون مع الماء الفاتر صباحاً فيه فوائد كثيرة منها:

طرد السموم من المعدة والكبد، وحماية خلايا

الجسم وتعزيز أجهزة الدفاع فيه.

ويجب أن يتم اختيار الليمون ذي اللون الأصفر اللامع، لأن الليمون الأخضر أو الأصفر الباهت الذي لم ينضج بعد تكون حموضته عالية وفيتامين (ج) قليل به، كما يجب اختيار الليمون ذي القشرة الرقيقة الناعمة الذي يحتوي على عصير أغزر من عصير الليمون السميك القشر.

الفوائد الأخرى لعصير الليمون أنه: يعالج التسمم ويبيد الجراثيم وينشط كرات الدم البيضاء ويهدئ الأعصاب ويقويها ويعالج الصرع والإسهال والروماتيزم والتهاب المفاصل وتعفن الأمعاء والتهابات البروستاتا.

خمس عناصر غذائية تزيد من ذكاء الطفل.



ناك أصناف من الطعام، تساعد على زيادة معدلات الذكاء، لدى الأطفال، وأخرى تسبب الكسل ونقصان في معدل الذكاء، ولذلك تقدم الدكتورة "نهى أبو الوفا" استشاري طب أطفال قصر العيني، وزميل الجمعية المصرية لطب الأطفال والمبتسرين أشهر ٥ أطعمة يساعد من خلالها على زيادة معدل الذكاء لديه قائلة:

'زبدة الفستق والحليب كامل الدسم، والبيض، والبروتينات، والسمك' ه عناصر غذائية سحرية تساعد بشكل كبير على زيادة معدلات الذكاء الطفل، لأن الأحماض الدهنية من نوعية أوميغا (٣) لها فوائد كبيرة لتغذية عقل الإنسان.

حيث زبدة الفستق تحتوي على الدهون المسنولة عن زيادة النمو الذهني، والمهارات الإدراكية، أما الحليب كامل الدسم الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول الذي يحتاجه الأطفال وخاصة ممن لم يتجاوز العامين.

أشارت نهى إلى أن الكوليسترول ضروري للطفل في هذه المرحلة، حيث تعمل على تنشيط الخلايا العصبية الدماغية، بالإضافة إلى أنه يساعد على عزل خلايا الدماغ.

أما عن الأسماك فيتمتع سمك التونة بالأحماض الدهنية المتعددة وغير المشبعة من نوع أوميغا (٣) التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم.

أكدت نهى على أهمية اللحوم الحمراء نظراً لما يحويه من الحديد والبروتينات والألياف والفيتامينات وخاصة فيتامين (ب ١٢) .