

الموز

فكر العلماء كثيراً وفكروا.. ليش القرد يأكل موز !
وليش القرد دائماً نشيط؟؟!! أجروا التجربة تلو الأخرى على القرد و موزه...إلى أن توصلوا إلى حقائق عجيبة عن الموز... فوجدوا أن الموز يحتوي على ثلاثة سكريات طبيعية: سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة. حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض .

الكآبة

وفقاً لدراسة جديدة، على أشخاص مصابين بالكآبة، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز، حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان، نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتينوم، الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء، ويحسن المزاج، ويجعلك تشعر بالسعادة.

فقر الدم

يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

تحفيز قدرة الدماغ

في دراسة شملت ٢٠٠ طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء، لتحفيز قدرة الدماغ. فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم، تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.

زيادة الوزن والعمل

وجدت دراسات قام بها معهد علم النفس في النمسا بأن ضغط العمل يؤدي إلى التهام أطعمة مهدئة مثل الشوكولا ورقائق البطاطس حيث وجدت بأن سبب بدانة أكثر من ٣٠٠٠٠ موظف كانت على الأرجح بسبب ضغط العمل. ولتفادي شهوة تناول الطعام ، نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية بالكربوهيدرات والفيتامينات المغذية، كل ساعتان، فكان الموز الفاكهة الأكثر ملاءمة لمنع البدانة.

الحموضة المعوية

لموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

التدخين

يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. لاحتوائه على فيتامينات ب ٦، وب ١٢، بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمغنيسيوم، كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين.

وهكذا فالموز غذاء كامل متكامل. لذلك فقد يكون الوقت لاستبدال المثل القائل: تفاحة في اليوم تبعدك عن الطبيب، إلى موزة في اليوم وصحة على الدوم.

والله ما نلوم القرد لما تكون حياته موز في موز

لأننا نهتم



أ.د. مجدي سبع
إستشاري جراحة المسالك
البولية والعقم والضعف
الجنسي

حصوات الجهاز البولي

تعد الإصابة بحصوات الجهاز البولي من أكثر الأمراض انتشاراً في دول الخليج ولقد اثبتت الأبحاث العلمية ان نسبة الاصابة بحصوات الجهاز البولي تصل الى ١٠ % في الذكور و ٥ % في الإناث.

تعريف

أن حصوات الجهاز البولي هي الحصوات التي تنشأ في أي مكان في الجهاز البولي وتشمل حصوات الكلى والحالب والمثانة. و لكن هناك إختلاف في طريقة تكوين حصوات الكلى والمثانة .

فحصوات الكلى غالباً ما تنشأ نتيجة اختلال جيني او زيادة في تركيز الأملاح في البول او نتيجة التهابات متكررة في المسالك البولية أو نتيجة بطء في تصريف البول من الجهاز البولي نتيجة وجود ضيق في المجاري البولية وعلى العكس فحصوات المثانة غالباً ما تتكون نتيجة وجود إنسداد أسفل المثانة أو التهابات متكررة بالمثانة أو نتيجة الإصابة بالمثانة العصبية.

التشخيص

أن تشخيص حصوات الجهاز البولي لا يعتمد فقط على الأعراض و شكوى المريض و لكن يتطلب عمل بعض الأشعات و منها الأشعة العادية (X-RAY) والأشعة الملونة والموجات فوق الصوتية وحديثاً الأشعة المقطعية الحلزونية وتعتبر الآن هي أكثر أنواع التشخيص دقة .

العوامل المؤثرة

من العوامل التي تؤثر في حدوث حصوات الجهاز البولي : سن المريض و الجنس، نوع الأطعمة، الموقع الجغرافي، الوراثة و بعض أمراض الجهاز البولي و الأمراض العامة .

العلاج

أن علاج حصوات الجهاز البولي يشمل العلاج بالعقاقير الطبية، التفيت عن طريق جهاز الموجات التصادمية، استخراج الحصوات عن طريق منظار الكلى، الجراحات التقليدية أو استخراج الحصوات بإستخدام منظار البطن.

لأننا نهتم أسأل أستاذنا