

الغازية منها والاهتمام بالنظافة العامة بالمنزل والنظافة الشخصية للأطفال والكبار. وينصح بتناول الغذاء الغني بالمعادن والفيتامينات والألياف مثل: الخضروات والفاكهة، خاصة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، وتجنب أكل الأطعمة الحارقة والأكل الدهني. وضرورة ارتداء الملابس القطنية الخفيفة وقبعة أو شمسية عند الخروج والتعرض للشمس، ومراعاة عدم التعرض للشمس في وقت الذروة، والاهتمام بالتطعيمات للوقاية من الأمراض المعدية، وتفادي الذباب والباعوض، وكذلك الماء والطعام الملوث.

### أمراض الصيف: ١- الجديري والحصبة والغدة النكافية



تأتي على رأس قائمة الأمراض الفيروسية المعدية التي تهدد المصريين بحلول فصل الصيف عدوى الجديري والحصبة والغدة النكافية "أبو اللكيم"، إلا

## فصل الصيف



مع قدوم فصل الصيف يكثر تفشي الأمراض بسبب تلوث الطعام والشراب، علاوة على أن التغيرات الجوية بهذا الفصل تتيح لكثير من الحشرات نقل الأمراض وبالأخص الحمى التيفودية والالتهاب الكبدي الوبائي والنزلات المعوية، الأمر الذي يحتم اتخاذ بعض الإجراءات الصحية خلال الصيف منعا لانتشار هذه الأمراض أو حدوث تفشيات وبائية.

إن هناك مسببات للأمراض مثل البكتيريا والفيروسات أو ناقلات للعدوى مثل الباعوض والذباب تنشط في الصيف عنها في باقي الفصول.

وأن الأطفال هم الأكثر تأثرا وعرضة للمرض مقارنة بالكبار، لذلك يجب الحفاظ على الجسم رطباً دائماً عن طريق شرب الماء وتحضير العصائر والمشروبات الطازجة والبعد عن

الجفاف فور بداية الإسهال ثم العرض على الطبيب.

#### ٧- الصداع:

وهو من الأعراض المتكررة في الصيف الناتج عن الإجهاد بسبب التعرض للحرارة العالية والتعرض للشمس ويجب أخذ قسط من الراحة وأخذ أدوية الصداع.

### عشر مشروبات منعشة في فصل الصيف



نتيجة للموجة الحارة ، يفرز الجسم كميات كبيرة من الماء والسوائل تظهر على هيئة عرق شديد، لهذا ينصح الأطباء بتناول كميات وافرة من الماء والسوائل الطبيعية لتجنب الإصابة ببعض الأمراض المختلفة المرتبطة بفقدان الماء بالجسم. ويعد الماء العنصر الأساسي في الحفاظ على الجسم رطباً فضلاً عن دوره في تقليل خطر

أنها يمكن الوقاية منها بالتطعيم وعند الإصابة بها يجب الخضوع للكشف الطبي والالتزام بالعلاج الموصوف.

#### ٢- التيفود:

هو مرض بكتيري يأتي عن طريق الماء والطعام الملوث أو المختلط بمياه الصرف، وهناك نوعان من التطعيم للوقاية من هذا المرض.

#### ٣- الالتهاب الكبدي الوبائي A:

يعد مرض فيروسي يأتي عن طريق الغذاء والماء الملوث، وهناك تطعيم له ويجب الحرص على تناول الماء والطعام النظيفين.

#### ٤- حمى النيل:

وهي حمى جلدية كثيفة يسببها انسداد في الغدد العرقية، ويمكن علاجها أيضاً باستخدام محلول الكلامين والبعد عن الحرارة العالية.

#### ٥- التسمم الغذائي:

من السهل فساد الأطعمة بسبب ارتفاع درجة الحرارة في الصيف لذلك يجب الحرص على وضع الطعام في الثلاجة بعد طهيه جيداً.

#### ٦- الإسهال:

وهو شائع في الصيف والأخطر بالنسبة للأطفال ويهدد بحدوث جفاف وهذا بسبب الغذاء والماء غير الصالحين، ويجب تناول محلول علاج

المشروبات الهامة لمرض هشاشة العظام، وقرحة القولون.

### ٣- التفاح

يحتوي التفاح على عنصر "البكتين" وهو من الألياف القابلة للذوبان، ويساهم في الوقاية من أمراض القلب، والسكري، وزيادة الوزن، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويعد الخوخ والجريب فروت من الفواكه الغنية بالبكتين.

### ٥- الليمون



من المشروبات التي تمنح الشعور بالاسترخاء والراحة، كما يساهم في ترطيب الجسم إذا تم مزجه بالنعناع، نظرا لاحتوائه على مواد كربوهيدراتية وعدد من المركبات المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى فيتامين ب، ج، اللازمين لصحة العظام والأسنان واللثة، وفيتامين "C" الذي يقوم بدوره بتعزيز الجهاز المناعي في الجسم، فهو هام لمرضى الكبد والكلى ومفيد في حالات الإمساك والإسهال والتخلص من غازات البطن.

### ٦- العرقسوس

الإصابة ببعض الأمراض، وخصوصاً خلال الموجة الحارة التي تشهدها البلاد في الوقت الحالي، وأكدت الدراسات على أهمية تعويض الفائد من السوائل بالعصائر الطبيعية مع الماء، حتى لا يصاب الجسم بالجفاف، والذي يصل في بعض الأحيان إلى الإصابة بضربات الشمس. وتقدم استشاري التغذية قائمة بأهم المشروبات الصحية التي تساعد الجسم على التخلص من حرارة الصيف، وبقاء الجسم رطباً وفي حالة انتعاش..

### ١- الفراولة



تعد الفراولة مصدراً جيداً لعنصر "الليكوبين" الذي يساعد على مرونة الأوعية الدموية، كما أنه يُعد شرباً ممتازاً لمرضى القلب والضغط.

### ٢- الأناناس

يحتوي الأناناس على عنصر "البروميلين" وهو عبارة عن مزيج من الأنزيمات البروتينية، يساعد على تخفيف أعراض عسر الهضم وحرقة المعدة، بالإضافة إلى قدرته في هضم الكربوهيدرات والبروتينات، لذا يعد من

بالأمراض السرطانية المختلفة، وفقر الدم، لكن يحذر من تناوله لمرضى النقرس.

#### ١٠- التمر هندي

يحتوي التمر على مضادات حيوية تقي الجسم من حموضة المعدة، ويعمل على تحسين الهضم، ويساعد في إنعاش الجسم وتلطيفه وخاصة في فصل الصيف.

#### ١١- الكركديه

الكركديه من النباتات الطبية التي تستخدم في علاج كثير من الأمراض لعل أهمها، علاج ضغط الدم، وتخفيف أعراض النقرس، و لمرضى السل الرئوي، وتقوية عضلات القلب، وحماية الجسم من الإصابة بالأمراض السرطانية، وينصح بتناوله في فصل الصيف لأنه يساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم، ومدّه بالسوائل اللازمة للحركة والنشاط.

<http://alwafd.org>

#### القهوة وأضرارها



من النباتات العشبية التي لها خصائص فعّالة في علاج الكثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الهضمي وقرحة المعدة، وأمراض الكبد، كما أنه يمنح الشعور بالعطش، لكن يُحذر طبيًا من تناوله لمرضى الضغط والقلب والكلي.

#### ٧- المشمش

يحتوي المشمش على "البيتا كاروتين" وفيتامين A الذي يساهم بشكل فعال في تحسين البشرة وتقوية الشعر والأظافر، وحماية العين من الإصابة ببعض الأمراض المختلفة مثل الماء الأبيض.

#### ٨- الدوم

من المشروبات التي لها خصائص طبية عديدة نظرا لاحتوائه على A و B ومضادات الأكسدة وبعض الأحماض الدهنية، فهو يساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول في الدم، والمحافظة على الأسنان.

#### ٩- الشعير

يُعد الشعير مصدرا جيدا للفيتامينات والمعادن والألياف، مما يساعد على مرونة الجلد والبشرة وحمايتها من أعراض الشيخوخة المبكرة، بالإضافة إلى دوره في تقليل خطر الإصابة

من مشاكل في الهضم بتجنب شرب القهوة لتجنب الاعراض المزعجة والتهيجات التي قد تنجم عنها. كما وقد يرتبط استهلاك القهوة الزائد مع زيادة فرص الإصابة بقرحة المعدة إذ أن تأثير القهوة الحمضي على بطانة المعدة قد يؤدي إلى ضعفها وجعلها أكثر عرضة للإصابة ببكتيريا *Helicobacter pylori* المسببة للقرحة.

#### ☆ القولون العصبي:

المكونات التي تحويها القهوة وخاصة الكافيين تساهم في تهيج الأمعاء الدقيقة وزيادة أعراض القولون العصبي من تشنجات في البطن ومشاكل متناوبة ما بين الاسهال والامساك.

#### ☆ الحموضة وحرقة المعدة:

تناول القهوة قد يزيد من حموضة المعدة، إضافة إلى كون الكافيين وغيره من مركبات القهوة التي تساهم في ارتخاء العضلة العاصرة المريئية السفلى مما قد يسبب حرقة المعدة نتيجة للارتجاع المعدي المريئي.

#### ☆ الإسهال:

شرب القهوة يسرع من عملية إفراغ المعدة ومرور الطعام السريع إلى الأمعاء دون أن يتم هضمه بشكل كامل، كما يزيد من حركة الامعاء

كثير هم من لا يستطيعون بدء نهارهم دون كوب القهوة، وينظرون إلى إيجابياتها دون إدراك المخاطر فيما وراء هذا النوع من الإدمان! دعونا نعرفكم على بعض أضرار القهوة وأثارها السلبية على صحتك:

القهوة تعد المشروب المفضل لدى الكثيرين، إذ أن اغلب الأشخاص لا يستطيعون البدء بنهارهم دون إشباع إدمانهم على الكافيين بكوب من القهوة الساخنة. بالطبع للقهوة فوائد عديدة تعود على الجسم لا يمكن إنكارها، إذ أن مجموعة من الدراسات أظهرت أن القهوة قد تساعد على تحسين اليقظة، وتناولها على المدى البعيد قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكري والسرطانات، ومرض باركينسون والزهايمر.

#### أضرار شرب القهوة يوميا

##### ☆ قرحة المعدة:

تحوي القهوة بعض المواد المهيجة للمعدة ولبطانة الامعاء الدقيقة، مثل الكافيين وبعض الاحماض، وهذا بالتأكيد سيشكل المتاعب لمن يعانون من القرحة والالتهابات المعوية. لذا عادة ما ينصح الاطباء والمختصون من يعانون

بحذر أو إختيار النوعيات الجيدة من القهوة، أو استبدالها بالقهوة الخضراء.

### **تفاعلات مع الأدوية:**

إذا ما كنت تتناول بعض الأدوية أو المكملات العشبية فانتبه عند تناولك للقهوة بوقت قريب منها، حيث وجدت بعض التجارب تفاعلات جانبية ما بين الكافيين وبعض انواع الادوية، مثل بعض ادوية المضادات الحيوية. لذا فدائماً احرص على استشارة طبيب حول الطرق المثلى لتناول دوائك بعيداً عن أي من الاغذية والمشروبات التي قد تتعارض مع عملها أو تحده.

### **أضرار القهوة على الريق**

لا ينصح عادة بشرب القهوة في الصباح على معدة فارغة أو كما يقال (على الريق)، إذ أن ذلك سيحفز إفراز حمض الهيدروكلوريك Hydrochloric acid في المعدة، وهذا الحمض مخصص فقط لهضم الطعام ويتم إفرازه في حال وجود طعام في المعدة. وفي حال تكرر إفراز هذا الحمض من قبل جسمك استجابة لأكواب القهوة، فقد يصبح هناك صعوبة في إنتاج كميات كافية منه للتعامل مع الوجبات الدسمة والكبيرة لاحقاً. وبالتالي فإن هضم البروتينات سيتأثر بسبب عدم وجود كميات كافية من هذا

وانقباض عضلاتها مما يجعلها تعمل كملين للفضلات، ومسببة للإسهال إن زاد استهلاكها عن الحد. هذه الحالة وعلى المدى البعيد قد تؤدي إلى سوء امتصاص لبعض العناصر، كما وانها قد تؤدي التهابات ومشاكل في الجهاز الهضمي.

### **☆ التوتر والإجهاد:**

إن شرب كميات كبيرة من القهوة قد يزيد من إفراز هرمونات التوتر والإجهاد مثل هرمون الكورتيزول والأدرينالين. التي تساهم في زيادة معدل دقات القلب وضغط الدم. وفي حال تناول القهوة بكميات عالية فإن ذلك قد يقود إلى الشعور بالتوتر والعصبية بدلاً من الاسترخاء وتعزيز المزاج الذي قد يحدث بتناول كميات بسيطة منها.

### **مصدر الأكريلاميد:**

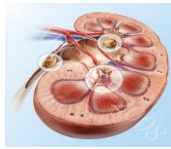
مادة الأكريلاميد هي مادة مسرطنة موجودة للاسف في العديد من أطعمتنا مثل البطاطا، وقد تنتج في القهوة عندما يتم تحميص حبوب البن في درجات حرارة عالية. وبما أنه قد ثبت أن القهوة تعد واحدة من المصادر الرئيسية لهذه المادة الكيميائية الخطرة. لذا فيفضل تناولها

ويرتفع لديهم خطر الإصابة بالجفاف، الذي ينتج عنه جفاف البشرة والجلد.

- محتوى القهوة من حمض التانين Tannin عالي، وهذا الحمض عادة ما يستخدم في عالم الصبغات ودباغة الجلود، كما وقد يؤدي تناوله بكميات عالية إلى انسداد الخلايا وعدم حصولها على الغذاء بشكل جيد. كما وقد يؤدي تناول مصادر التانين بكثرة إلى جفاف البشرة وفقدانها لرطوبتها والإصابة بالتجاعيد.

- وجد أن شرب القهوة بكميات كبيرة وعلى المدى البعيد قد يقود إلى تأثر عمل الكبد في عملية إزالة السموم وتنقية الدم بصورة سليمة نتيجة لإصابة الكبد والتي ما نجدها في كبار السن

### أضرار القهوة على الكلى



قد يؤثر شرب القهوة على امتصاص المعادن في الجسم، وعمل الكليتين. فالأشخاص الذين يشربون القهوة بكميات كبيرة هم معرضون لسوء التغذية والإصابة بنقص بعض العناصر. فقد وجد

الجمض لاتمام عملية هضمها. فينتقل البروتين إلى الامعاء الدقيقة دون ان يتم كسره وهضمه بشكل سليم، وبالطبع فإن البروتين غير المهضوم بشكل سليم يرتبط بعدد كبير من المشاكل الصحية مثل التلبكات المعوية والانتفاخ والغازات، وأعراض القولون العصبي، والانسدادات وقد تصل إلى رفع خطر الإصابة بسرطان القولون. لذا فننصحك بتجنب هذه العادة اليومية السيئة تجنباً لهذه المخاطر .

### أضرار القهوة على البشرة



وجد أن شرب القهوة لفترة طويلة قد يقود إلى تأثيرات سلبية على بعض الأمور الجمالية مثل: صحة البشرة والجلد، الأسنان. وذلك يعود تفسيره الى ما يلي:

- محتوى القهوة العالي من الكافيين يجعل منها مادة مدرة للبول، وبالتالي فإن من يتناولون كميات عالية منها قد يكونون عرضة أكثر من غيرهم لفقدان السوائل من الجسم

٤- تناول قهوتك باعتدال! اذ ان جرعات معتدلة من الكافيين اي ما يعادل ٢٠٠ الى ٣٠٠ ملليجرام يوميا هو ضمن الحدود الامنة للاستهلاك من قبل البالغين وفقا لجامعة ميشيغان.

<http://mawdoo3.com>

### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. أمال ابراهيم العراقي
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد

أن القهوة تؤثر على امتصاص الحديد في المعدة ، كما أنها تؤثر على قدرة الكلى في الاحتفاظ ببعض المعادن المهمة للجسم مثل: المغنيسيوم والكالسيوم والزنك. وبالطبع أي نقص في هذه العناصر سيقود إلى الإصابة بمشاكل صحية، فمثلا نقص المغنيسيوم قد يؤثر على انتظام عمل الأمعاء، ويسبب مشاكل في الجهاز الهضمي.

إذا ما كنت قلقا اتجاه هذه الاثار السلبية لمشروبك المفضل فتأكد من انك تقوم بالقواعد الاتية التي ستجعلك تتناول القهوة بطريقة اكثر صحة:

١- احرص على ان يكون استهلاكك للقهوة عرضي وفي اكواب صغيرة.

٢- اختر قهوة عالية الجودة، ويفضل ان تكون قهوة عضوية خالية من اي مبيدات حشرية.

٣- تناول القهوة الخضراء التي تعد مصدر عالي لمضادات الاكسدة وحمض الكلوروجينيك، فقد اثبتت العديد من الدراسات انها تساعد على تعزيز مناعة الجسم والوقاية من السرطانات وتساعد في تخفيف الوزن وتقليل نسبة الدهون في الدم.





يحتوى الباذنجان على العديد من العناصر الغذائية المفيدة والمركبات النباتية التي تعزز صحة الانسان.

#### **أنواع الباذنجان:**

- الباذنجان الأبيض: هو باذنجان صغير الحجم لونه ابيض ينتشر في مصر وعادة ما يستخدم في المكدوس والمحشي

- الباذنجان الياباني: وهو بنفسجي داكن اللون ذو ثمار طويلة رفيعة

- الباذنجان الصيني: شبيه بالياباني الا ان لونه افتح

- الباذنجان التايلندي: اخضر اللون ووذو مذاق اكثر مرارة من غيره

- الباذنجان الهندي: ذو مذاق حلو وثمار صغيرة ولونه مائل إلى الحمرة

- الباذنجان الامريكي: ذو ثمار كبيرة ولون داكن ويشابهه الباذنجان الايطالي

**الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد  
رئيس الجامعة**

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. أحمد غلاب محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	د. عادل عبده حسين أحمد
نوعية	د. ياسر محمد فضل
آداب	د. عصام عادل أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة

**فوائد الباذنجان من القلب وحتى الدماغ**

- مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة، وذلك من خلال محتوى الباذنجان من مضادات الاكسدة القوية التي تحارب الجذور الحرة، وتحمي الخلايا.

- محتوى الباذنجان العالي من المياه يساهم في تغذية جذور الشعر وتقويته.

- يحتوي الباذنجان مجموعة من المعادن والفيتامينات التي تعمل تغذية فروة الراس والحفاظ على صحة الشعر.

#### الخلاصة

ان ادراج الباذنجان ضمن نظامك الغذائي الصحي بطريقة موزونة ومع مراعاة طريقة تحضيره الصحية بحيث نتجنب قليه ونركز على اضافته نيء أو مشوي، سيساهم بشكل كبير في امداد أجسامنا بالعديد من الفوائد ومضادات الأكسدة التي تعزز مناعتنا ضد العديد من الامراض.

فوائد الباذنجان الصحية:

- خفض مستويات الكولسترول

- تعزيز صحة القلب والشرابين

- التخلص من الوزن الزائد

- مقاومة السرطانات

- تعزيز الوظائف الادراكية

فوائد الباذنجان للبشرة والشعر

يساعد تناول الباذنجان في الحصول على بشرة صحية وشعر صحي بفضل محتواه من القيم الغذائية، دعنا نعرفك على هذه الخصائص التي قد يضيفها الباذنجان لك:

-بشرة نقية، فغنى الباذنجان بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية يساعد في الحفاظ صحة الجسم مما ينعكس على المظهر الخارجي بجلد صحي لا تشوبه اي شائبة.

- نضارة ورطوبة البشرة، وذلك بفضل محتوى الباذنجان العالي من المياه، والفيتامينات والمعادن التي تحفظ رطوبة البشرة ونضارتها