7 فوائد لأكل السبانخ

عرف السبانخ منذ قديم الزمان بأنه طعام الأبطال فهو يحتوي على قيمٍ غذائيةٍ استثنائية، فهو يضم الكثير من المعادن والفيتامينات والمركبات النشيطة والأحماض العضوية، وهناك 7 أسبابٍ صحية لتناول السبانخ وهي:

السبانخ مفيدٌ للجهاز الهضمي

للسبانخ تأثيرٌ مفيدٌ على الأمعاء، فهو من الخضارِ الغنيّةِ بالألياف، إذا تناولته بطريقةٍ منتظمةٍ، فسوف يعتني بجهازك المعوي.

أكل السبانخ يحيد تأثير الصوديوم

يساعد أكل السبانخ بإنتظامٍ على تثبيت ضغط الدم، لأن السبانخ يحتوي على الكثير من البوتاسيوم، الذي يحيد التأثير المضاد للصوديوم على الجسم، إذا كنت تضعين ملحاً أكثر من اللازم في كل شيءٍ تأكلينه ولا تستطيعين أن تتخلي عن هذه العادة السيئة (بالمناسبة، يعتبر الأطباء الملح والسكر ضاران تماماً مثل السجائر والكحول)، فيجب أن تحاولي أكل الأطعمة التي تحتوي على كميةٍ اقل من البوتاسيوم.

السبانخ مفيد لعمل جهاز القلب والأوعية الدموية

ثبت أن بعض المكونات مثل بروتين سبانخ تقلل من تحول peptide angiotensin I إلى angiotensin II، هذه العملية تجعل الأوعية الدموية ضيقةً وتزيد من ضغط الدم، بالإضافة الى احتواء السبانخ على اللوتين أيضاً، الذي يمنع تشكيل جزئيات الكولوستيرول الضارة ويخفض من خطر تضييق الشرايين- العامل الرئيسي لإرتفاع ضغط الدم.

السبانخ يحافظ على عظامٍ صحيةٍ، ويمنع النزف

يحتوي السبانخ على فيتامين ك المسؤول عن تخثر الدم، ولكن ليس من المهم منع النزف فقط، فهو يتعاون مع معادن أخرى (فسفور ونحاس وخارصين ومنغنيز ومغنيسيوم) تحافظ على عظامنا قويةً وصحيةً، مما يساعد الجسم على الاحتفاظ بالكالسيوم. وبالطبع: السبانخ يمنع الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر مثل نخر العظام.

السبانخ مانعٌ للتأكسد

الفلافونيدات التي يحتوي عليها السبانخ تعمل بشكلٍ جيدٍ على منع الشيخوخة المبكرة وأخطار السرطان، فهي تخفض تأثير الجذور الحرة على الجسم، التي تدمر الخلايا وتروج لتطوير الأورام الخبيثة.

السبانخ يقوي مناعتك

وجود فيتامينات أي، ج، إي، دي وب يجعل السبانخ طعاماً مثالياً لتنشيط نظام المناعة "خط الدفاع الأول عن الجسم"، والذي يساعد في إبقاء الخلايا منيعةً بكميةٍ كافيةٍ لإعلام الجسم بوجود تهديدٌ مثل العدوى أو التأثير المرضي.

تخفيف الوزن

من الفوائد الأخرى للسبانخ تخفيف الوزن، فهي تحتوي على العديد من المواد المغذية المنخفضة بالسعرات الحرارية.

تهريب الأطفال

الفقر والجهل أهم الأسباب

تهريب الأطفال في الجمهورية اليمنية تعد مشكلة كبرى نظرا لتزايدها وتعدد أسبابها حيث بينت دراسة مشكلة تهريب الأطفال التي نفذتها وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل قبل عدة أعوام أن حوالي 90% من عمليات تهريب الأطفال هي من أجل العمل أو الاستغلال في تهريب البضائع كما أن 10% المتبقية يتم استغلالهم في التسول داخل أراضي دولة مجاورة.

التسرب من المدارس بداية الانحراف

الطفل "ع" يبلغ من العمر 12 عاما تعرض لمشاكل وضغوطات أسرية دفعته إلى ترك المدرسة والبيت والذهاب إلى الحدود والوقوع في يد أحد مهربي الأطفال وفي الطريق وبسبب السرعة الجنونية لسيارة التهريب والتي تقل عليها 10 أطفال انقلبت السيارة وتوفي كل من فيها.

الطفل عمر أراد أن يبني مستقبله بطريقة خاطئة فترك المدرسة وذهب بعيدا متسللا إلى إحدى الدول المجاورة واليوم مضى على غيابه 13 عاما دون علم بمكانه.

والطفل سمير وأثناء تسلله إلى إحدى الدول المجاورة تعرض لطلقة نار على ساقه من قبل حرس الحدود..

هذه بعض الحالات وهناك حالات أخرى لم تجد من يرعاها ويضمها ويوجهها التوجيه السليم فكانت النتيجة مرة ومأساوية حيث حملوا أنفسهم بل حملتهم الظروف القاهرة التي مروا بها مالا يطيقون فكان ما كان وحدث لهم ما حدث فوجدوا أنفسهم في ضياع في بلاد لم يلاقوها، لا يجدون فيها الأسرة التي افتقدوها وكانوا أشبه بسائر على صحراء واسعة لا يعرفون اتجاهها قتلهم الاعياء والعطش.

الفقر السبب الأول

فما هي الأسباب والدوافع التي دفعتهم إلى سلوك ذلك الطريق المدمي للأقدام ذي النهاية المسدودة و من يسلكها قد لا يعود منها ثانية.

الأخ عبداللطيف الهمداني منسق اللجنة الفنية لمكافحة تهريب الأطفال قال إن دراسة ميدانية أولية عن مشكلة تهريب الأطفال" دراسة حالة لمحافظتي حجة والمحويت" في أبريل 2004م نفذتها وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل بعض المؤشرات عن المشكلة أهمها الظروف الاقتصادية .. والسياسية التي مرت بها اليمن من بداية عام 1990م والمتمثلة بالفقر وسوء الحالة المعيشية لأسر الأطفال المهربين وانتشار الأمية والبطالة وضعف الخدمات الأساسية والمشاكل الأسرية من طلاق وتفكك أسري والعنف والإساءة ضد الأطفال وضعف الوعي وكذا النظرة الجيدة إلى عمالة الأطفال وقبولها من قبل الأسر والأهالي وتشجيعها لمصدر أساسي من مصادر الدخل وكذلك عدم وجود نصوص قانونية صريحة تجرم قضية تهريب الأطفال وتحدد عقوبات واضحة ضد المهربين وكذلك موافقة الأهل وتساهلهم مع المشكلة وضعف مشاركة المجتمع المحلي في التصدي للمشكلة.

التسرب من المدارس

تعد ظاهرة التسرب من المدارس أحد أهم الأسباب والنتائج الرئيسية لمشكلة تهريب الأطفال فالتسرب من المدرسة يعني بداية الانحراف والضياع حيث يجد الطفل نفسه ليس له أي أهمية ويتلقى العنف اللفظي والجسدي من الجميع فيضطر إلى الهروب من الواقع الذي يعيش فيه إلى واقع مجهول أشد قساوة وضراوة وسفره يحرمه من التعليم ويضيفه إلى قائمة الأمية.

آثار ومخاطر

الطفل الذي يغامر ويعرض نفسه لخطر التهريب يتعرض للعديد من المخاطر حيث كان لي لقاء مع بعض الأطفال الذين وقعوا في مصائد التهريب.

الطفل "س" يقول لم: أكن أتوقع ما أصابني من متاعب ومخاطر عندما تهربت إلى السعودية حيث وجدت نفسي اتقلب على جمرات من نار تجرعت الكثير من المتاعب حتى حصلت على عمل متعب وهو رعي الأغنام وبأجر قليل جدا ثم وجدت نفسي في سجن الترحيل والذي قضيت فيه أسوأ أيام عمري كانت تلك حالة من آلاف الحالات المأساوية التي التهمتها نيران تهريب الأطفال.

وإجمالا فقد بينت دراسة أجرتها وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل أن من المخاطر والآثار التي يواجهها الأطفال ضحايا التهريب ما يلي:

- الضرب والإساءة أثناء التسلل والحبس عند القبض عليهم.
- البعض يتعرض للتحرش الجنسي والاغتصاب من قبل المهربين أنفسهم أو قطاع الطرق.
- الإجهاد البدني والتأزم النفسي والخوف والقلق من الإمساك بهم أثناء رحلة التهريب.
- الحصول على الأشياء الأساسية والاحتياجات من الطعام والدواء.
- النهب والسرقة لممتلكاتهم من قبل قطاع الطريق أو مصادرة وإتلاف بضائعهم من قبل الجنود.
- التشرد والمبيت في الشوارع لمن ليس لهم أهل أو أقارب في المناطق التي يهربون إليها.
- البعض يتعرض للضياع والبعض يموتون بسبب الحوادث المرورية أثناء هروبهم من دوريات الشرطة.
- الإهمال من الأسر بعد عودتهم وعدم التقبل من المجتمع في مناطقهم خاصة عند فشل الطفل في الحصول على المال نتيجة القبض عليه وترحيله.

الضرب والتحرش الجنسي والضياع بعض المعاناة