



20 سبباً وراء زيادة الوزن السريعة .. فانتبهوا لها!

الأيروبكس والرقص لحماية النشاط الذهني من آثار الشيخوخة



«العربية» : مع التقدم في السن، يعاني معظم الناس من انخفاض في اللياقة البدنية والذهنية، مما قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل الصحية مثل الخرف ومرض الزهايمر. ولهذه المشكلة حل، حيث توصلت عدة دراسات سريرية إلى أن التمارين الرياضية من نوع «أيروبكس»، وخاصة تلك التي يتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبع رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

13 - الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي ببطء إلى زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالسكريات والدهون، والابتعاد عن تناول الحلويات، خاصة في المساء. كما ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبع رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

14 - عدم ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات فتح الجسم الطاقة اللازمة لذلك. والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول آية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

15 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

16 - الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي ببطء إلى زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالسكريات والدهون، والابتعاد عن تناول الحلويات، خاصة في المساء. كما ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبع رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

17 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

18 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

19 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

20 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء



«سكاي نيوز» : أفادت دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أعلى.

دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أعلى.

دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أعلى.

دراسة أجرتها جامعة بروكسل إلى أن ممارسة مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أعلى.

مصدر: سكاي نيوز، دراسة أجرتها جامعة بروكسل.

1 - قسور الغدة الدرقية
بعد قسور الغدة الدرقية أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيادة الوزن السريعة وغير المتوقعة، حيث تلعب الهرمونات التي تفرزها تلك الغدة، دوراً كبيراً في عملية التمثيل الغذائي للجسم، وكفاءة في حرق الدهون.

2 - الإفراط في تناول الطعام رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة واحدة لا جدال فيها ألا وهي: إذا كان مقدار السعرات الحرارية الذي تتناوله أكثر من الذي يحرقه جسمك فسوف يزيد وزنك لا محالة. وهذا يعني أنك إذا لم تراقب كمية طعامك فلن تتمكن من إنقاص وزنك. كما أن تناول كميات كبيرة من الطعام، خاصة في المساء، يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

3 - الخفاف
وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30%.

4 - الإجهاد
يحفز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول، والذي يسبب بدوره إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، ما يقلل من نسبة السكر في الدم، الأمر الذي يدفعك لتناول السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن.

5 - الملح
هناك علاقة طردية بين الملح



ويزيادة الوزن، فالملح يسبب احتباس الماء، الأمر الذي يترتب عليه زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالسكريات والدهون، والابتعاد عن تناول الحلويات، خاصة في المساء. كما ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبع رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

6 - الإفراط في تناول المشروبات السكرية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الشهية واحتباس الماء. لذا ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة النوع المناسب لتحديد السعرات.

7 - تناول كميات قليلة من البروتين
بينما لا يزال خبراء التغذية على خلاف حول الكمية المثلى من البروتين التي يجب أن يتناولها الفرد يومياً، إلا أنهم جميعاً متفقون على أن معظم البالغين لا يتناولون ما يكفي أجسامهم من البروتين. وتضمن أهمية البروتين في المحافظة على كتلة العضلات بالجسم حتى لا تصاب بالهزال الأمر الذي يقلل من معدل التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

8 - الاكتئاب

ويؤدي الاكتئاب في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يؤدي ببطء إلى زيادة الوزن. لذا ينصح بتجنب الأطعمة المليئة بالسكريات والدهون، والابتعاد عن تناول الحلويات، خاصة في المساء. كما ينصح بتناول كميات بسيطة من تلك الأطعمة دوماً، وبذلك تكون قد اشبع رغبتك دون أن تكسب وزناً إضافياً.

9 - عدم الالتزام بالتغذية السليمة بعد الرياضة
تعد ممارسة الرياضة وسيلة فعالة في إنقاص الوزن لكن بشرط بسيطة، ألا وهي الاستعانة بوجبة خفيفة غنية بالسعرات الحرارية قبل التمرينات فتح الجسم الطاقة اللازمة لذلك. والالتزام بتناول وجبة غنية بالبروتين بعد ممارسة الرياضة مباشرة بدلاً من تناول آية وجبة غنية بالسعرات الحرارية من شأنها ضياع الفائدة من التمرينات.

10 - الأطعمة الصحية
يعتقد كثير من الناس أن جميع الأطعمة الصحية منخفضة السعرات الحرارية، لذا يلجأون إليها خاصة خارج المنزل لتجنب زيادة أوزانهم وهذا الاعتقاد قد يكون خاطئاً في كثير من الأحيان، فعلى سبيل المثال، تعد تنبتة السلطة التي تقدم في معظم المطاعم مصدراً غير متوقع للسعرات الحرارية والدهون والسكر.

11 - العديد من الأدوية

سلاحان لمحاربة «ألزهايمر»



دراسة : علاج سرطان المعدة بعقار يستخدمه مرضى أورام الجلد والرئة

إن استجابة مرضى سرطان المعدة للعقار «كانت مشجعة»، وأضاف أن الدراسة تشير إلى أن الأورام قد تقلصت بما فيه الكفاية لتبرير استجابة المرضى للعلاج، كما أن الدواء آمنًا.

وأختتم قائلاً: «نشأ من هذه النتائج، حصول عقار بيمبروليزوماب، لعلاج سرطان الجلد المتقدم، وفي أكتوبر/تشرين الأول 2015، وافقت الهيئة على نفس العقار، كعلاج لسرطان الرئة المتقدم، والذي وصل خلاله المرض لمرحلة متأخرة.

ويُعتبر سرطان المعدة من السرطانات الخبيثة الذي ينشأ من بطانة المعدة، وغالباً ما يكون سرطان المعدة في مراحله المبكرة مسبقاً بقرحات، وآلام، والتغيرات طفيفة فيها.



«الأنسول» : أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن عقاراً معتمداً لعلاج سرطاني الجلد والرئة، أثبت نتائج واعدة في علاج المرضى الذين يعانون من سرطان المعدة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية للأورام الذي يعقد في الفترة من 12 إلى 16 سبتمبر الجاري في العاصمة الإسبانية مدريد.

وأختتم الباحثون وعرضوا عقار «بمبروليزوماب» (Pembrolizumab) المعتمد لعلاج سرطاني الجلد والرئة، على سرطان المعدة.

والجدة عمل الدواء، أوضح الباحثون أنه يعمل على غلق المسار البيولوجي الذي يستخدمه السرطان لإخفاء نفسه عن الجهاز المناعي.

وأجرى فريق البحث تجاربه على 259 مريضاً يعانون من سرطان المعدة، وأعطوهم العقار لمدة 6 أشهر.

مصدر: زيف وينبرج، المدير المشارك لبرنامج أورام المعدة، في جامعة كاليفورنيا على تكساس الوم، وقال قائد فريق البحث، الدكتور ووجد الباحثون أن العقار أظهر استجابة لدى المرضى، وساعداهم