

11 سبباً لشعورك بالجوع .. من بينها عدم تناول البروتين



«العربية نت» : إذا كنت ممن يلازمهم شعور دائم بالجوع لا يستطيعون التخلص منه مهما تناولوا من وجبات، فإليك 11 سبباً لهذه الحالة خلصت إليها أخصائية التغذية، مايو سيمكين.

- 1- بداية يجب معرفة أن هناك نوعين من الهرمونات في جسم الإنسان مسؤولين عن الجوع والشبع هما هرمون «غريلين» الموجود في الأمعاء والذي يحفز الجسم على الشعور بالجوع ويرسل إشارات للشبع بمجرد أن يتناول الشخص الطعام، وهرمون «الليبتين» البروتيني والذي تنتجه الخلايا الدهنية وهو محفز لعملية الأيض ويلعب دوراً أساسياً في التحكم بالوزن.
- 2- وبمعرفة طبيعة هذين الهرمونين يمكننا التحكم في الشعور بالرغبة المستمرة في تناول الطعام. واليك فيما يلي الأسباب الـ11 التي خلصت إليها سيمكين ونشرها موقع «هيلينستا» المعنى بالصحة، والتي تلعب دوراً فعالاً في الإحساس بالجوع طوال اليوم:
- 1 - تناول الكربوهيدرات بكثرة
- كثرة تناول الكربوهيدرات المكررة، مثل الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض، يزيد نسبة السكر في الدم بمجرد وصولها إلى المعدة، حيث لا تأخذ وقتاً طويلاً لهضمها، فيقوم هرمون الأنسولين بالحد من مستويات السكر العالية، فتعود حالة الجوع بعد فترة وجيزة جداً. لذا ننصح سيمكين بعدم استبدال تلك الأنواع من الكربوهيدرات بالأخرى المصنوعة من الحبوب الكاملة فقط وإنما أيضاً ننصح بتناول الخضراوات مثل البطاطا الحلوة واليقطين والتي تكون غنية بالكربوهيدرات بطيئة الامتصاص للاستمتاع بالشبع لفترة أطول.
- 2 - عدم احتواء الوجبات على البروتين
- إدخال البروتين في كل وجبة رئيسية وكذلك وجبات السناك، التي يتم تناولها بين الوجبات الأساسية، يملأ المعدة ويشعر الشخص بالشبع لفترة طويلة لأنه يظل في المعدة وقتاً طويلاً. بالإضافة إلى أنه لا يتم هضمه بسهولة.
- 3 - عدم تناول قدر كافٍ من الدهون
- أثبتت الدراسات أن الدهون تزيد من الشبع من خلال العمل على المسارات العصبية في الدماغ والتي تنقل من فكرة المكافأة المرتبطة بتناول الطعام. وكما هو الحال في التريبتانات، فالدهون أيضاً عنصر غذائي معقد يحتاج لوقت طويل لتكسيره وضممه، لذا يشعر المرء بعد تناوله بحة شبع لفترة طويلة.
- 4 - قلة تناول الألياف
- وتتميز الألياف بقدرة عالية على امتصاص الماء في البطن وتحتجزه، فالدهون أيضاً عنصر غذائي معقد يحتاج لوقت طويل لتكسيره وضممه، لذا يشعر المرء بعد تناوله بحة شبع لفترة طويلة.
- 5 - عدم اكتشاف أهمية بذور الشيا
- تستقر هذه البذور السوداء، والتي تعد أميركا الجنوبية موطنها الأصلي، في المعدة لفترة طويلة ليس فقط لاحتوائها على نسبة عالية من البروتين وأوميجا 3 وإنما لأن حجمها يتضاعف من 10-12 مرة باختلاطها بالماء. لذا فإنها تنتفخ بالمعدة وتشعر الشخص بحالة من الشبع وعدم القدرة على تناول المزيد من الطعام لساعات طويلة.
- 6 - الإفراط في تناول الفواكه
- تحتوي الفواكه على سكر وفركتوز طبيعي، لذا يمكن الاعتماد على الفواكه بمثابة المصدر الرئيسي للسكر الذي يحتاجه الجسم، لكن بعد أقصى حصة من الفواكه يوميًا، ويمكن الاعتماد على ثمرة الفاكهة أيضاً في حالة عدم تناولك إحدى الوجبات.
- 7 - الاعتقاد بانك جائع
- يعتقد كثير من الناس أنهم جائعون، لكن الحقيقة أن أجسامهم تكون بحاجة إلى ترطيب فيقوم الجسم بإرسال إشارات الجوع للجسم، لذا وعند الشعور بالجوع حاول تناول كوب من الماء، مع ضرورة إبقاء الجسم رطباً بالسوائل.

رياضة الـ «تاتشي» علاج طبيعي لخشونة الركبة



«العربية نت» : ذكرت دراسة صغيرة أن رياضة «التاتشي» ربما تكون علاجاً تقليدياً طبيعياً لتخفيف الألم لمن يعانون من التهاب المفصل التنكسي للركبة أو ما يعرف بـ«خشونة الركبة».

وتحدث «خشونة الركبة»، التي تؤدي إلى ألم وعجز عند كبار السن، عندما يبلى النسيج اللزج في نهاية العظام. وفي حين أنه لا يمكن الشفاء منها، عادةً بوصف علاج طبيعي أو دوية مضادة للالتهابات لتخفيف الألم وتحسين الحركة.

والرؤية ما إذا كانت رياضة «التاتشي» وهي ممارسة تامل صينية تدمج بين النفس العميق والبطيء وحركات رشقة، يمكن أن تكون بديلاً جيداً لعلاج الطبيعي، عُهد باحثون لحوالي 200 شخص مصابين بـ«خشونة الركبة» باختيار أحد هذين الخيارين لمدة ثلاثة أشهر.

ووجدت الدراسة أن كلا المجموعتين شهدتا ترجيحاً معادلاً في الألم في نهاية الأشهر الثلاثة وبعد ستة. وعلى الرغم من ذلك، فإن الأشخاص في مجموعة الـ «تاتشي» شهدوا تحسناً أكبر فيما يتعلق بالصحة العامة والصحة الذهنية أكثر من المشاركين الذين عُهد لهم بالعلاج الطبيعي.

وقال الدكتور نشن تشن وانغ، مدير مركز الطب التكميلي والتكاملي في مركز «توفتس» الطبي في بوسطن لوكالة «رويترز هيلث»: «التاتشي نشي ممارسة صينية تقليدية متعددة المكونات تشمل الجسد والعقل وتعزز الصحة بصورة منهجية. وذلك عن طريق دمج العناصر البدنية والنفسية والعاطفية والروحية والسلوكية معاً».

وخلال الدراسة، عُهد وانغ وزملاؤه لخصف للمشاركين بحضور فصول «تاتشي» لمدة ساعة مرتين أسبوعياً لمدة 12 أسبوعاً، وحصل الآخرون على جلسات علاج طبيعي مدة الجلسة الواحدة نصف ساعة مرتين أسبوعياً لمدة ستة أسابيع ثم طلب منهم ممارسة التمارين في المنزل أربع مرات على الأقل أسبوعياً لمدة ستة أسابيع أخرى.

وكان متوسط عمر المشاركين في الدراسة 60 عاماً، وكانوا يعانون من زيادة في الوزن أو سمنة ومصابين بخشونة الركبة منذ لثمان سنوات تقريباً.

وأجريت الدراسة، التي نُشرت في دورية «حوليات الطب الباطني»، في مركز طبي أكاديمي واحد، مما يجعل من الصعب القول ما إذا كانت النتائج ستكون مماثلة في محيطات أخرى.

الرمان .. فوائد سحرية لثمرة شهية



- 1- الوقاية من السرطان
- الوقاية من السرطان: أظهرت دراسة أجريت مؤخرا عام 2012 أن الرمان يعمل على قتل وتثبيط نمو الخلايا السرطانية والإبقاء في نفس الوقت على الخلايا الأخرى السليمة بالجسم. فيما أكدت دراسة أخرى أن هناك 13 مركباً بالرمان يمكنه إبطاء انتشار خلايا سرطان البروستات، وتبين أن حمض Puniceic كان الأكثر قوة في القضاء على الخلايا السرطانية.
- 2- مفيد لهشاشة العظام
- يُعد الرمان على الوقاية من هشاشة العظام، حيث أجريت دراسة في مايو 2004 قالت نتائجها إن مستخلصات الرمان ساهمت في خفض الإصابة بهشاشة العظام في سن اليأس عند النساء، ما
- 3- فوائد للجمال
- تناول الأم الرمان أثناء حملها يحمي أطفالها من العته عن طريق زيادة كميات الأكسجين، وأرجع العلماء هذا إلى أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، ويعمل الرمان على توفير العديد من المواد الغذائية الضرورية لسلام انشاء مثل فيتامين د والحديد والفولات والكالسيوم وأيضا فيتامين ج الذي يساهم في زيادة امتصاص الحديد بالجسم.
- 4- خفض لضغط الدم
- تناول الرمان قد يساهم في خفض الضغط المرتفع، حيث وجد أن تناول 500 مل يومياً من عصير الرمان عدة شهر قد ساهم في خفض ضغط الدم.
- 5- مرتبط بالكوليسترول
- يُعد الرمان على منع أو إبطاء تراكم الكوليسترول والدهون في الشرايين وغيرها من العوامل المرتبطة بأمراض القلب.
- 6- الرمان والزهايمر
- انتهت دراسة أميركية إلى أن عصير الرمان يساهم في منع التدهور في مرض الزهايمر من خلال مضادات الأكسدة التي تقلل من تراكم البروتينات الضارة نتيجة عمليات الأكسدة مثل «البيتا أميلويد».
- 7- الرمان والسكري
- يُعد عصير الرمان على تقليل مخاطر مرض السكري، إضافة إلى مخاطر الإصابة بالأمراض المصاحبة للسكر مثل تصلب الشرايين.
- 8- للخصس والرجيم
- يُعد الرمان أحد أفضل الأسلحة التي يمكن أن تخوض بها معركة تخفيف الوزن. فمضادات الأكسدة والفيتولات العديدة تعمل على سرعة حرق الدهون وزيادة معدل التمثيل الغذائي.
- 9- فوائد الرمان للكبد
- الرمان يُعد واحداً من المطهرات الطبيعية للكبد، حيث إنه ينقي الكبد والدم والأمعاء.

المفوف ... فوائد عظيمة .. يجهلها الكثيرون



- 1- يقوي جهاز المناعة
- نظراً لاحتواء المفوف على كمية عالية من فيتامين «C»، فإنه يساعد على تقوية جهاز المناعة، لذا فإن إدراج المفوف ضمن النظام الغذائي الأسبوعي لمدة مرتين على الأقل يحسن من الصحة بشكل ملحوظ. كما أن الألياف الموجودة في المفوف تعزز من الجهاز الهضمي أيضاً وتقلل الالتهابات.
- 2 - يحسن الهضم ويعالج قرحة المعدة
- نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، فإن المفوف يساعد على تحفيز الجهاز الهضمي، وبالتالي يسهل عملية الهضم ويخفف الإمساك. كما يعتبر أحد أفضل العلاجات الطبيعية لقرحة المعدة، حيث وجدت دراسة في كلية الطب بجامعة «ستانفورد» أن عصير المفوف الطازج هو فعال جداً في علاج القرحة الهضمية، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من مادة «الغلوتامين».
- 3 - يحسن من صحة القلب
- المفوف الأحمر غني بالـ«أنثوسيانين»، وهو مضاد للاكسدة يتمتع بقدرة على مقاومة الالتهابات، كما يلي من الأمراض المتصلة بالقلب والأوعية الدموية. وبحسب الدراسات، فإن الملغوف غني من أغنى الخضراوات بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، ويصح خبراء التغذية بإضافته إلى نظام الغذائي على الأقل مرتين أسبوعياً، لضمان صحة أفضل.
- 4 - يقوي جهاز المناعة
- وبحسب تقرير أورد موقع «بولد سكاى» المعنى باختيار الصحة، فإن المفوف غني بعناصر غذائية مفيدة للجسم مثل فيتامين «C»، والمنغنيز والألياف. وقد أثبتت الدراسات، بحسب مواقع طبية عديدة، أن إدخال المفوف على النظام الغذائي بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بعدة أمراض، مثل الأمراض المتصلة بالقلب والأوعية الدموية، والسمنة، والسكري، كما أنه يحسن الجلد والبشرة.
- 5 - يقوي النظر ويعمق إعتام عدسة العين
- المفوف يحتوي على نسبة عالية في «البيتا كاروتين»، الذي يساعد على تقوية الإبصار ويوفر الحماية ضد إعتام عدسة العين المصاحب لتقدم العمر.
- 6 - يساعد على خسارة الوزن
- المفوف هو خيار جيد جداً لأولئك الذين يبحثون عن فقدان الوزن بسبب أنه غني بالألياف. فخصف كوب من المفوف المغلي يمد الجسم بـ20 سعراً حرارياً فقط، لذا فهو عنصر أساسي في الأنظمة الغذائية التي تهدف لانقاص الوزن. ويعد حساء المفوف من الأطباق الشهيرة في الأنظمة الغذائية التي تهدف لانقاص الوزن.
- 7 - يعزز من صحة الخ و يمنع «الزهايمر»
- المفوف يعزز من صحة الخ ويمكنه من أداء وظائفه بطريقة أفضل. ويساعد المفوف على زيادة التركيز نظراً لاحتوائه على فيتامين «K»، وعلى الـ«أنثوسيانين» اللذين يساهمان في الوقاية من «الزهايمر».
- 8 - يعنى بالجلد ويؤخر ظهور التجاعيد
- المفوف غني بالمواد المضادة للاكسدة التي تساعد على حماية الجلد وتؤخر ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة.