

12 معلومة للتخلص من خمول الجسم بعد الإفطار

7- تناول الوجبات الخفيفة أولاً ثم الثقيلة

هذه الخطوة جزء مهم جداً من الطاقة التي تحتاجها بعد الإفطار في رمضان، لأنك عندما تتناول الأطعمة الثقيلة أولاً، فالجسم يقاوم صعوبة الهضم وغيره من الأطعمة الأخرى، والنتيجة هي أن الجسم لا يمتص كمية كافية من العناصر الغذائية اللازمة للطاقة من الأطعمة التي تتناولها. عدم طرد كمية هائلة من الطاقة للجسم.

٨ - تناول المزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة.

عندما تقوم ببطيخ الطعام على الحرارة تقطع انزيمات الطعام. نتيجة لذلك، يحتاج الجسم إلى استخدام هذه الانزيمات للهضم، وهذا يخلق عملاً إضافياً للجسم ويستنزف الطاقة الزائدة للحض. وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالنعول. لذلك، حاول تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ليس فقط لأنها صحية، بل أيضاً لتعويض العناصر الغذائية التي تساعد في تصنيع عملية الهضم أكثر سلاسة.

9 - تناول لحوم أقل

10 - تجنب الأطعمة الجاهزة
يجب تجنب الأطعمة الجاهزة بقر الإمكان المجردة من المحتوى الغذائي المليئة بالمواد الكيميائية، فهي ليست فقط سيئة لصحتنا ولكن أيضا صعب على الجسم تكسيرها لأن الجسم لا يعترف بمكوناتها.

11- مضغ الطعام جيداً

12 - تقليل القهوة
يمكن أن يكون للقهوة فوائد ولكن في نفس الوقت لها العديد من سلبيات لأنها محضبة للغاية والجسم يعمل بشكل أفضل عندما يكون في الحالة القلوية فهي مدرة للبول وتعطي زيادة مؤقتة في الطاقة. شرب قهوة مثل بطاقة الائتمان فانت تحصل على الفائدة الآن ولكن الأضرار لاحقاً.

محاولة تجربة الشاي الأخضر كوجبة خفيفة بعد الإفطار لأنها معبأة بالمواد المضادة للأكسدة ويعزز من فقدان الدهون ويتم الإفراج عن نكافيين على مدى فترة طويلة ويحتوي على الأحماض الأمينية التي لها تأثير مهدئ وتحسين التركيز.



الذي تحصل عليه وعدم الحصول على العناصر الغذائية، يحتاج الجسم إلى بعض الفيتامينات والمعادن لتوفير الطاقة للعظام والعضلات والعناصر الغذائية الصحيحة، عندما تتناول وجبة غير صحية فإن الجسم لا يوفي بالاحتياجات الغذائية الخاصة به لذلك تشعر بالتعب والخمول، الجهاز الهضمي بحاجة إلى وجبة غائية صحية لعلاج هذه المشكلة بسرعة.

6 - تجذب المنتجات الحيوانية في وجبة الإفطار

لأن البروتينات الحيوانية الموجودة في الحليب، يمكن أن تسلب طاقة الجسم بسبب أن البروتينات صعبة الهضم لذلك يتم تحويل الطاقة الخاصة به إلى عملية الهضم، كما أن التمثيل الغذائي للبروتين الحيواني يترك بقايا حمضية في الجسم وتعود بحموضة الجسم إلى قوّة قليلة، بدلاً من البروتين الحيواني، تناول بعض الخضراوات والحبوب الكاملة التي توفر لك الفيتامينات والمعادن.

4- تناول عدد وجبات أقل بدلاً من وجبة كبيرة

التي تحتاج إلى البروتين بشكل طبيعي في حياتهم وبعد الإفطار
تتكد الجسد ملء للغدة البروتين كل أربع ساعات. حتى لو كنت تتناول
وجبة كاملة من الخضراوات والأسماك والحبوب الكاملة فإنه لن تتناول
بقاء الجسم ساعات بدون تناول طعام. عند تناول وجبة كبيرة في الإفطار
يحدث اضطراب في عمل الجهاز الهضمي، خصوصا عندما تكون وجبة
مكونة من الحبوب الكاملة والحلويات والسكريات والوجبات
يعاني من ضعف التركيز وسعوية ضم العناصر الغذائية حاول تناول
وجبات صغيرة في مدار ساعات الإفطار لكي تسمح للجهاز الهضمي لكي
يعمل بشكل أكثر كفاءة لأنه لا يحوي على كمية أقل من العناصر الغذائية.

5 - الحصول على وجبة صحية

الضمول بعد تناول وجبة الإفطار يمكن أن يكون بسبب نوعية الطعام

«العربية نت»: يعتقد الكثير من الناس خلال شهر رمضان بأن وقت الإفطار هو الوقت المناسب لتناول الولايم بسبب عدم تناول الطعام طوال اليوم، فيما يحذر خبراء التغذية من هذه العادة التي تؤدي إلى الخمول. لذا اختاروا لكم هذه النصائح عند كسر الصيام لتفادي الإحساس بالخمول.

1 - خفض كمية السكريات في وجبة الإفطار

2 - تجنب الكافيين مباشرة بعد الإفطار

القهوة أو الشاي أو الصودا الغازية بعد الإفطار هي حلول مؤقتة لتجنب الخمول، إلا أنك تتسبب على الساعات العميقة بعد وجبة الإفطار فإن شرب الشاي أو القهوة لن يشعرك على العكس فهو يؤدي إلى استنفاد الطاقة، يمكنك استبدالها بالمشروبات منزوعة الكافيين أو الماء بعد وجبة الإفطار بدلاً من القهوة أو المشروبات الغازية، فالإفطار تحافظ على بقاء الجسم رطب والسماح للجهاز الهضمي لكي يعمل بشكل طبيعي وأكثر سلامة.

3 - ساعات نوم كافية
إذا كنت تحصل على عدد ساعات ما بين 7 - 9 ساعات نوم طوال الليل فانت أقل عرضة للشعور بالخمول والتعب بعد تناول وجبة الإفطار.

فالجسد عندما يحصل على عدد ساعات نوم أقل ويتنازل وجبة ليليته عند الإفطار سوف يواجه صعوبة في البقاء يقظاً بعد الإفطار والاضطرار من النوم. من الناحية المثالية، نحن نحتاج من النوم في بعض الأحيان نصف الليل وننقل استخدام الكمبيوتر أو عدم مشاهدة التلفزيون أو الحفاظ على غرفة نومه خالية من الضوء والضوضاء.

نحن نعلم أن وقتاً محدوداً من روتيننا ينام كل ليلة وبفضل أن يكون هذا الوقت عندما نشعر بالتعب. إذا ذهبت إلى الفراش في وقت مبكر جداً حاول الخروج إلى النوم في كل ليلة في نفس الميعاد والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح.

عندما تحصل على كمية كافية من النوم فانت لن تحتاج إلى منبه. عليك أن تستيقظ ببطيعة الحال بعد قدر كافٍ من النوم. يمكنك الحصول على 15 دقيقة بعد تناول الطعام عندما تشعر بالخمول فهو وسيلة لكي تمنع الخمول الليلي والمزبد من المشاكل مع النوم.

دراسة: حدة أعراض انقطاع الطمث قد تسوء بزيادة الوزن



«رويترو» : تشير دراسة برازيلية حديثة إلى أن الشعور بأعراض انقطاع الطمث مثل التعرق الليلي والتهبات الساخنة قد يكون أشد وطأة لدى البدنيات مقارنة بالأنثى وزناً. وقارن الباحثون بين أعراض انقطاع الطمث لدى نساء أوزانهن صحية بنساء أوزانهن زائدة أو سميكتات وخلصوا إلى أن ثلاثة أعراض أصبحت أسوأ مع زيادة وزن النساء وتلك الأعراض هي التعرق الليلي والتهبات الساخنة ومشكلات في العضلات والمفاصل والمثانة.

وقالت الدكتورة لوسيا كوستا بايفا كبيرة باحثي الدراسة في جامعة كاتيندياس في ساو باولو «حدة الهبات الساخنة ازدادت طردياً مع زيادة مؤشر كتلة الجسم وللأسفة أثر كبير على الأنشطة اليومية مثل تعطيل غير مقصود لهجمات العمل وتقليل كفاءة الأداء بشكل عام».

وأضافت كوستا بايفا عبر البريد الإلكتروني «تقل أيضاً ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ لدى هؤلاء النساء... وبالتالي يضيف ذلك أدلة جديدة لأهمية تشجيع النساء على خسارة الوزن».

ويحدث انقطاع الطمث عادة بين 45 و55 عاماً. وفي الأعمار السالفة عليه وخالته ويعدّه يقل إفراز المبايض لهرموني الإستروجين والبروجيستيرون بما يتسبب في أعراض مثل جفاف المهبل وتقلبات مزاجية وآلام في المفاصل وآرق.

وأشار باحثو الدراسة في «دورية (مينوبوز) إلى أن أبحاثاً حديثة خلصت إلى أن 57 بالمئة من النساء بين سن 40 و64 عاماً في أنحاء العالم يتعرضن لهبات ساخنة فيما قالت 60 بالمئة إنهن يواجهن مشكلات في ممارسة الجنس فيما ظهرت لدى 62 بالمئة منهن آلام في المفاصل والعضلات ودلى 50 بالمئة منهن مشكلات في التنوّد.

وقالت كوستا بايفا إن اعتقاداً شائعاً لدى الأطباء لفردة طولية أن السمنة قد تخمي من الهبات الساخنة لأن الأنسجة الدهنية تعزّز تزويد الجسم

بالإستروجين وهو هرمون يمكنه المساعدة في تخفيف حدة تلك الأعراض. لكنها أضافت أن الدراسة الحالية تعزّز دراسات أجريت في الأونة الأخيرة وتشير إلى العكس وهو أن السمنة قد تجعل الهبات الساخنة أكثر حدة بسبب عمل الدهون كعازل يما يحبس الحرارة داخل الجسم.

ولتقييم العلاقة بين السمنة وحدة أعراض انقطاع الطمث فحصت كوستا بايفا وزملاؤها بيانات مسح شمل 749 برازيلية تتراوح أعمارهن بين 45 و60 عاماً. وحددت المشاركات حدة الأعراض بمقياس متدرج من صفر وهو ما يعني عدم وجود مشكلات وحتى أربعة التي تدل على المعاناة من مشكلات شديدة.

وخلال الدراسة كان من بين المشاركات 68 بالمئة في فترة ما بعد انقطاع الطمث فيما لم تبدأ 16 بالمئة منهن تلك المرحلة بعد وقر 16 بالمئة منهن بها.

وشملت الدراسة 288 امرأة مؤشر كتلة الجسم لديهن يقل عن 25 وهو ما يصنّفه الباحثون كوزن طبيعي أو صحي فيما كان مؤشر كتلة الجسم لدى 255 امرأة ما بين 25 و30 وهو ما يعني أن أوزانهن زائدة وكانت 206 نساء بدنيات بمؤشر كتلة الجسم عن 30 أو أكثر. لكن الباحثين أشاروا إلى أن الدراسة لم تكن مصممة لإثبات تأثير البدانة على تكرار وحدّة أعراض انقطاع الطمث ولا الكيفية التي تؤثر بها على تلك الأعراض واعتصمت كذلك على تقييم النساء وتذكرهن لحدة الأعراض وهو من بين عيوب الدراسة. وقالت الدكتورة ماري جايان مينكين الباحثة في كلية يال للطب في نيو هافن في ولاية كونيتيكت التي لم تشارك في الدراسة أن الأبحاث التي تربط السمنة بأعراض أكثر حدة لانقطاع الطمث بدأت في الظهور منذ أكثر من عقد.

وأضافت أن خسارة الوزن يمكنها أن تساعد في تخفيف الهبات الساخنة وآلام المفاصل والعضلات المسببة لانقطاع الطمث.

تقنية حديثة لشطف الدهون



شفاط الدهون التجميلية إلى
تحسين مظهر الجسم، وهي لا
تعني خسارة الوزن، بل تحسين
شكل الجسم من خلال التخلص من
الدهون الصعبة فيه، ليبدو بمظهره
الفضل.

ويهدف إلى إزالة الدهون الزائدة والصعبة بطريقة خاصة لتتساقط وتخت الجسم، حتى تعطي قواماً مثالياً.

وسيتيحها في تقنية حديثة ته
تطويرها لتحت المصانع وإدارة
الدهون والسليوليات في أماكن
تختلف عن جسم الإنسان.
وتتميز هذه التقنية بقدرة عالية
الوصول إلى المناطق الصغيرة
(الرقيقة والذقن والركبة) والمناطق
الكبيرة (البطن والسرورع)
والإفخاذ) عن طريق شق الجلد
بأقل قدر ممكن واستخدام إبرة
لينة جداً، تتجنب منها الموجات
فوق الصوتية التي تساعد على
ذوبان الدهون، بينما تقوم موجات
الراديو بتحفيز انقباض الكولاجين
وحد طبقات الجلد بعد ذلك.
وتهدف العملية في المقام الأول
لتنسيق القوام لدى الأشخاص
الذين يعانون من تجمع دهنية
في أماكن متفرقة من جسمهم.

في هذا المجال، كما يجب أن يحتوي المستشفى أو المركز الطبي الذي تتم فيها هذه العمليات على التجهيزات اللازمة لتفادي أي مضاعفات محتملة.

إذ أن هناك أمور كثيرة تساعد على نجاح هذه الإجراءات أهمها المريض المناسب لها، وإيضاً الطبيب الذي يحمل خبرة عالية.

وينتشر إجراء شقط الدهون بشكل كبير في العالم، وكثيره من الإجراءات الجراحية، فقد يتطوي على بعض المضاعفات إذا لم تراعى فيها معايير السلامة الصحية.

تصعب إزالتها بالرياضة
والحمية.
وأكثر المناطق التي تتجمع فيها
الدهون هذه، هي الخصرة والمعدة
والأرداف.



كيف تتغلب على تقلب المزاج في رمضان؟

“العربية نت” : يعاني كثيرون خلال فترة الصيام من تقلب في المزاج والتوتر، ويمكن التغلب على هذه الحالات من خلال الإكثار من تناول بعض الأطعمة: يعالج البوتاسيوم الإجهاد والتوتر ويقلل ضغط الدم، ويحافظ الفيتامين “ب” في الدم على سلامة الجهاز العصبي ويقي التوتر الأعصاب، أما البوتاسيوم فيلزم العمل على خفض التوتر والإجهاد، وتعد الفاصوليا الحمراء غنية بالبوتاسيوم، والبوتاسيوم، وتساعد في تخفيف الإضطرابات النفسية.

السيانين غنية بمضاد للأكسدة الذي يعزز الشعور بالسعادة، ويحتوي الشمر على اليرويدين والفولات والمغنيسيوم التي تحارب الاكتئاب، وأخيرا البطاطا الحلوة التي تحتوي على فيتامين “ب6” الذي يساهم في تحسين الصحة العقلية.