

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

عصرها، ويدلل كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

كذلك راج مؤخرًا أن عصير الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخلص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمنز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يومياً مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرد المواد الضارة خارجة».

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلي بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناوب: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً ويظنون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فينبينا يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 مل من السكريات الحرة يومياً، أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً. نعلم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء!، بحسب ما ذكرت «بي بي سي» .



تناولوا عصير المانجو وثمرة المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة لعصر الفاكهة دون البذر والقشر. وترجع غايل ريس، المحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بليموث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة مكثفة بالتأكد على حدود الـ 150 مل من عصير الفاكهة يومياً مع التوصية باستخدام خلط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطي امتصاصه ولكن السعرات قد تزيد على أي حال. ومع ذلك إضافة الألياف أفضل من عصير فاكهة دون ألياف».

كذلك يقول روجر كليمنز، أستاذ العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للعصر أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة.

كذلك يلزم معرفة مكن الفائدة في الفاكهة قبل

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. وتضيف إلفين قائلة: «ما أسير الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

كيف تجعل العصير مفيداً؟ غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلاً لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلاط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والقشور أيضاً. وقاست الدراسة أثر كوكثيل الفواكه والمانجو المقشرة - ومؤشر كليهما لنسبة السكر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخلط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوكثيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم أقل ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقاً بين من

فالإفراط قد يؤدي إلى ارتفاع السكر والإنسولين في الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز، بينما الأطعمة مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.

ويقول سيفنباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلاً عن الماء ولا يفرط المرء في تناوله».

والخلاصة، فإن عصير الفاكهة قد يتسبب في الإصابة بالسكري إذ زادت السعرات عما يحتاجه الجسم، بينما من غير المعروف كيف يؤثر العصير على الصحة على المدى البعيد لدى المتمتعين بوزن مثالي.

وتقول هيزن فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإكثار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البكترياس تحمل السكر إنما يعود جزئياً لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن السكر والإنسولين في الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز، بينما الأطعمة مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.



التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى. وقارن الباحث دراسات مكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف. ورغم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفتقر هي الأخرى للألياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

سعرات إضافية ورصد الباحث أثراً سلبياً للسعرات الزائدة للسكريات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينا أخذت من أشخاص صائمين. ولكنه وجد فائدة لتناول ثمر الفاكهة - بل وحتى عصيرها - حين لم تزد السعرات عن المطلوب.

وخلص سيفنباير إلى تأكيد الحد الموصى به من عصير الفاكهة وقدره 150 ملل يومياً، أي ما يعادل كوباً متوسطاً.

كذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم حين لا يتم الإفراط في السعرات؛

على مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للافتقار لارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحمل البكترياس على إفراز الإنسولين لخفض السكر لحد أكثر استقراراً، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الألية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية ثمة ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطاً بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الجلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة تمرر السوائل إلى الأمعاء أسرع مما تمرر الطعام الصلب، حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للسائل مع ثمرة الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين تناول عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفاً من العاملين بالتمريض ومتابعة حالات الإصابة بالسكري بينهم

وحيث تُنزع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحمل البكترياس على إفراز الإنسولين لخفض السكر لحد أكثر استقراراً، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الألية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية ثمة ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطاً بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الجلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة تمرر السوائل إلى الأمعاء أسرع مما تمرر الطعام الصلب، حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للسائل مع ثمرة الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين تناول عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفاً من العاملين بالتمريض ومتابعة حالات الإصابة بالسكري بينهم

تقول إيفا ألفين، المستشارة الأكاديمية بـ «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من السكر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرة» - كما في العسل والسكر المضاف للأغذية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراماً من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً.

كثيراً ما نقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإكثار من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكر والإنسولين في الدم؟

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساساً بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقللون على بدائل سريعة ومغذية، كما شاع الحديث عن فوائد العصائر في فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم.

وكان من أثر ذلك أن ازداد سوق عصائر الفاكهة والخضر ربها على مستوى العالم، وقدرت أرباح هذا السوق في عام 2016 بنحو 154 مليار دولار، مع توقعات بمزيد من النمو.

ولكن هل العصائر مفيدة حقاً للصحة كما يظن كثير؟

أغلب الأغذية المحتوية على الفركتوز - وهو نوع من السكر ينتج طبيعياً في الفواكه وعصيرها - غالباً لا تضر الجسم طالما لم يزد تناولها عن حاجة الجسم من السعرات المطلوبة يومياً، والسبب في ذلك الألياف التي تحتويها ثمار الفاكهة والتي تحتوي على السكر داخل خلاياها، ويستغرق الجسم وقتاً لهضمها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصر الفواكه.

تقول إيفا ألفين، المستشارة الأكاديمية بـ «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من السكر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرة» - كما في العسل والسكر المضاف للأغذية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراماً من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً.

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صائمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين.

وبعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى نزيف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها.

وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «مبورو» البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم

الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صائمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين. وبمعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى نزيف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها.

وأوضحت الدراسة، أن عدم

الجهز الإلكتروني من الطفل. وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوالم الإعلامية»، مضيفة أنهم لا يزالون صغاراً للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريباً.

إذن من الأفضل توضيح مسبقاً الوقت المحدد لشاشات الأجهزة الإلكترونية أو كم عدد حلقات المسلسل المسموح للطفل بمشاهدتها.

وتقول لانجر: «فليقم أحد الوالدين بإعلان ودياً انتهاء الوقت وجعل الطفل يطفى الجهاز بنفسه». وبالتالي يتعلم الطفل في سن مبكرة تحمل جزء من المسؤولية عن استهلاكه لوسائل الإعلام.

وجرى إطلاق المبادرة المسماة «LOOK! What Your Child Is Doing With M

dia» في عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمراهقة والشباب، بحسب ما نقل «24» .

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر. وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مثمراً بالقيام ببساطة بانتزاع

يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بانفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال بكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في السرير؟

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن الخروج معاً لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

في حين أنه يجب ألا يتم منع الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة ألمانية جديدة تقدم النصح للآباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية. ولكن كيف يمكن للآباء إبعاد طفل متمسك أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كرسين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مثل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته وتقول لانجر: «الأطفال الصغار ليسوا جديين في التفكير المجرد». وبالتالي بدلاً من التحدث عن قصة شاهدها الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلاً، سيكون من أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.