

مكافحة السمنة بنظام غذائي مرتفع الدهون !

فضلا عن ذلك، دعا التقرير إلى الابتعاد قدر المستطاع عن السكر، ووعن عدّ السعرات الحرارية، والحرص على التخلص من الفكرة السائدة أنّ ممارسة التمارين الرياضية قد يساعد في تجاوز نظام غذائي سيئ. وقال إنّ البديل الصحي يمكن في انتاج نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المكررة ووعالي الدهون الصحية، ما يساعد بالتالي في فقدان الوزن ووعن زيادته، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

والأفوكادو، تحتوي على الدهون المشبعة، بيد أن التشويه المستمر لصورة الدهون الطبيعية، دفع الكثير من الأشخاص إلى الابتعاد عنها على الرغم من فوائدها الغذائية.

من جانبه، قال صامويل فلتهم من المكتب الإعلامي لـ«تعاونية الصحة العامة» لـ«العربية الحرة»، إن التقرير يشرح ماهية

النظام الغذائي الحقيقي. ويقَدِّم أدلة علمية، تقترح التوقف عن تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون والتركيز على استهلاك الطعام المتوازن الطبيعي مهما بلغ مستوى الدهون فيه. وأضاف أن التقرير ينصح لتخفيض الوزن باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعتمد على «الطعام الحقيقي».

إليك ما يأكله.. «الرشيقون»

الشاي الأخضر يوميا
خسروا كثيرا من وزنهم،
خصوصا المدون في
البطن، أكثر من أولئك
الذين شربوا كوبا واحدا
فقط، وذلك بفضل ارتفاع
مستوى مضادات الأكسدة
فيها.

– المكسرات: عندما
يشعر الأشخاص
الرشيقون بالحاجة إلى
وجبة خفيفة يفضلون
تناول الجوز واللوز
والبندق والفستق
الحلبي والكاجو، عوضا
عن شرائح البطاطس
والسكاكر والبزورات
مثلا. وجدت دراسة طبية
أنّ من يأكلون المكسرات
بشكل اعتيادي هم أكثر
رشاقة من غيرهم.

بالشوارع للنفس معايير النظافة المطبقة على المطاعم الأخرى، من ناحية جودة المنتجات المستخدمة ومدى جودتها، لذا فإن كنت من عاشقي طعام الشارع فعليك بتناول الأطعمة المعرضة للحارة العالية، كالمشويات على سبيل المثال.

4 - كن دائماً على استعداد

أجراؤه قائي في السفر ينصح بتناول عقار بيبتيو- بيسمول لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع، حيث أظهرت الدراسات أن مضغ قرصين من الدواء سالف الذكر 4 مرات يوميا قبل وأثناء السفر قد تخفف خطر الإصابة بالإسهال إلى النصف.

حقائق فعلية .. عن عضلة القلب

لكل عضو في جسم الإنسان شأنة بالتاكيد، لكن بعض الأعضاء لا يمكن العيش من دونها وأهمها الدماغ والقلب. كثيرة هي الإشارات الثقافية في هذين العضوين، ولعل القلب يتميز أكثر فيها كون الصفة الغالبة عليه هي العاطفة. لكن، بعيداً عن الرومانسية ما الذي يتميز به القلب فعلاً وما هي الحقائق المميزة المرتبطة به بحسب موقع «مينز هيلث» الطبي؟

– يضخ القلب كل عشرين دقيقة نحو 100 لتر من الدم. أي أن كل ساعة واحدة يعد القلب فيها 300 لتر من الدم، وهو معدل الإنسان العادي اليومي الذي يتراوح ما بين 7200 لتر و 7700. معدل هائل خصوصاً إذا ما عرفنا أن الإنسان العادي لا تتجاوز نسبة الدم في كتلة جسمه 8 في المائة، كل هذه الدماء التي تحرك الدورة الدموية في الجسم وتصل إلى كل خلية فيه بأذناها القلب من الأوكسجين الخارجي عن طريق الرئتين.

- القلب الاصطناعي عبارة عن مضخة تحل مكان القلب من أجل الاستقرار في ضخ الدم داخل الجسم. تصنع من عدة مواد تتميز بالليونة والمتانة أهمها التيتانيوم والبالستيك. تطور مثل هذا النوع من العمليات سمح للبعض بالعيش بانتظار متبرع القلب، بقلب اصطناعي لا يزيد داخل الجسم بالضرورة، بل يمكن أن يكون خارجاً، ولو لفترة مؤقتة.