

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفيتول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة. كذلك راج مؤخرًا أن عصير الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخليص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالسكريات والكحول والسميات. ويقول كليمنز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يوميًا مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرده 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 نفقدها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محل بالسكر وبعض الفيتامينات».

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

ومن ثم فينمنا يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمـر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات الحرة يوميًا، أو تتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً. نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء، بحسب ما ذكرت «بي بي سي» .



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

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطئ 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 كمـن الفاسدة في الفاكهة قبل عصرها، ويدلـ كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب

اليومية عنـ الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعيض بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. وتضيف الفين قائلة: «ما أسـر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، ويزيادة السعرات قد يزيد الوزن». كيف تجعل العصير مفيداً؟ غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلاً لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والقشور أيضاً. وقاست الدراسة أثر كوكتيل 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 كوكتيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم أقل ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقاً بين من تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

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 سيفنياير: «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 وألا 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 هيزر فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «مازال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإكثار

من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس لحمل السكر إنـما يعود جزئياً لعوامل وراثية». ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات

من ناحية، وتأثير الأطعمة والمشروبات التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى. وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكروز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تفتقر هي الأخرى للألياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما يُصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

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

وخلص سيفنياير إلى تأكيد الحد الموصى به من عصير الفاكهة وقدره 150 ملل يومياً، أي ما يعادل كوباً من العصير. 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؛

بالسكري بينهم على مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضـر 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 يُصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

سعرات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنياير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)،

يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً.

وحيـن تنزع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحمل البنكرياس على إفراز الإنسولين لخفض السكر لحد أكثر استقراراً، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الآلية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية لـ 10 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 ثمره 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

كثيراً ما تقبل 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 أساسياً بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقبلون 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 كثيرون؟

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 يوميًا، 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 إيسا السفن، المستشارة الإكلينيكية بـ «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من القدر 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

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات

الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



المصور يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتجرب هذا أنت وطفلك اكتشاف كيف يبدو الأمر. وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مثيراً

شخصية بالقصة، يمكن الخروج معاً لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال يكرس قواعد المنزل ويتناول

يمكن الخروج معاً لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع

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 أمانية جديدة تقدم النصـح للآباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية. ولكن كيف يمكن للآباء إبعاد طفل متمسـر أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كرسـتين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مسل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

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

دراسة : علاقة وثيقة بين تنظيف

الأسنان والعجز الجنسي



على نظافة الفـم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خـفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب.

ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفـم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا 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 «صادمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين.

ويعاني 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 «ميرور» البريطاني. وأوضحت الدراسة، أن عدم الحفاظ

بالقيام ببساطة بانتزاع الجهاز الإلكتروني من الطفل. وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوالم الإعلامية»، مضيفة أنهم لايزالون صغارًا 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 يطفئ 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 Media» في عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمرأة والشباب ، بحسب ما نقل «24» .