

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

كذلك يلزم معرفة مكن الفائدة في الفاكهة قبل عصرها، ويدل كليمينز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

«تخلص الجسم من السموم» كذلك راج مؤخرا 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 كليمينز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يوميا 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 ففقدتها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يوميا، وتتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يوميا ويظنون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضا الألياف مما نتناوله من الكروهيديرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموما وزيادة الألياف».

ومن ثم فيينا بعد تناول الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمير ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات الحرة يوميا، أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً.

نعم العصير يمنحنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء!، بحسب ما ذكرت «بي بي سي».



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

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساسيا 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 ورحا على مستوى العالم، وقدرت أرباح هذا السوق في عام 2016 بنحو 154 مليار دولار، مع توقعات بمزيد من النمو.

ولكن هل العصائر مفيدة حقا للصحة كما يظن كثيرون؟

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

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصير الفواكه.

تقول إيسا إلفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من القدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافا 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 غراما من السكر المضاف أي ما يعادل 150 ملل من عصير الفاكهة يوميا.

وحيث تترجع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحل

من تناولوا عصير المانجو وثمره 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا 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 هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لملحمة و 2500 (حوالي لتر)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. ويقول سيفينباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا عن الماء ولا يفرط المرء في تناوله».

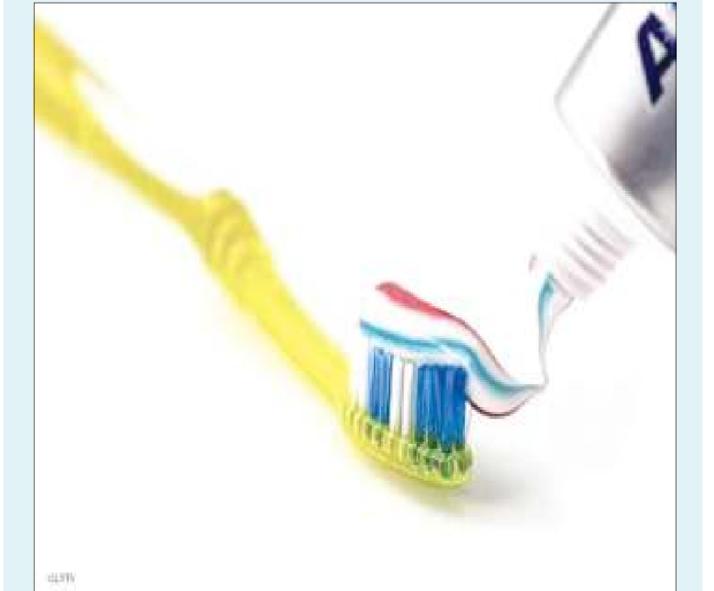
والخلاصة، فإن عصير الفاكهة قد يتسبب في الإصابة بالسكري إذ زادت السعرات عما يحتاجه الجسم، بينما من غير المعروف كيف يؤثر العصير على الصحة على المدى البعيد لدى المتمتعين بوزن مثالي.

وتقول هيزل فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمّل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا 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».

شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «ميرور» 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.

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

بانتزاع الجهاز الإلكتروني من الطفل، وتشير إلى أن: "من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوامل الإعلامية"، مضيفة أنهم لا يزالون صغارا للغاية فهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريبا. إن من الأفضل توضيح لمسلمين الوقت المحدد لشاشات الأجهزة الإلكترونية أو كم عدد حلقات المسلسل المسموح للطفل بمشاهدتها.

وتقول لانجر: "فليقم أحد الوالدين بإعلان وديا 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 و كبار السن والمرأة والشباب، بحسب ما نقل "24".



السريع؟ فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر. وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مثيرا بالقيام ببساطة

يحسبون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بانفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في

بالقصة، يمكن الخروج معا لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

السمنة والأجهزة الذكية قد تقطع النفس أثناء النوم

الأقل أسبوعيا، وأن الرجال هم الأسوأ حالا. وأرجع العلماء هذه الزيادة إلى ارتفاع معدلات السمنة، وتأثير الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر. وأكد العلماء أن اضطرابات النوم والتنفس، لا تحظى حاليا بتشخيص كاف من جانب الأطباء، خصوصا مع الأخطار المحتملة والناجمة عن انقطاع التنفس أثناء النوم، كما دعا إلى أن تكون هذه الدراسة سببا في تسليط الضوء على المشكلة أكثر للحد منها.

أجرى علماء من المستشفى الملكي العالمي في لندن، قسم الأنف والحنجرة والأذن، دراسة اختبرت نحو 1239 بالغاً، أكدت أن نسبة الأشخاص الذين يعانون من الشخير، وانقطاع النفس أثناء النوم قد زادت بأكثر مما كانت عليه قبل 20 عاما. ووجد الباحثون أن 7% من البريطانيين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهو أشد أشكال اضطراب التنفس أثناء النوم، فيما كانت النسبة قبل عقدين أقل من 4%. كما أفادت الدراسة أن 4 من كل 10 أشخاص يشخرون ثلاث ليال على

ولكن كيف يمكن لأبباء إبعاد طفل متمسك أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كريستين 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 جديين في التفكير المجرد". وبالتالي بدلا من التحدث عن قصة مشاهدتها الطفل للتم في مقطع مصور قصير، مثلا، سيكون من الممتع أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها، أو إذا ما كان الضفدع شخصية

