

هل شرب العصائر أكثر فائدة لاصحة أم تناول الفاكهة؟

الاحتواء العصيري على العناصر المفيدة. كذلك يلزم معرفة مكمن الفائدة في الفاكهة قبل عصرها، ويدلل كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركيبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة. كذلك راج مؤخرًا أن عصير الفاكهة يفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخليص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسموميات.

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



كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقى الطعام باعتباره غنى بالمغذيات المطلوبة.

تقول فرييس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة ككتشب التفاح نفقها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتحذيف أن العصير ليس السبيل الأفضل للبلوغ الحد المقصود به بتناول خمس شمرات يوميا، وتتابع: «الناس يحرضون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً ويظنون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما تتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فيينما يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، فيينغي أن يظل ذلك في حدود، والأمر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 مل من السكريات الحرجة يومياً، أو بتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً.

نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاءً من كل داء، بحسب ما ذكرت «بي بي سي».

أقل من تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقاً بين من تناولوا عصير المانجو وثمرة المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة كعصير الفاكهة دون البذر والقشر.

وترجح غايل ريس، المحاضرة بالتنمية البشرية بجامعة بليموث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة مكتفية بالتأكيد على حدود الـ 150 مل من عصير الفاكهة يومياً مع التوصية باستخدام خلاط يستخلص كامل الفاكهة ما يمكن.

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 الألياف».

ذلك يقول روجر كلينمنز، أستاذ العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للعصر أفضل للصحة ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير بزيادة السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالى 2000 سعر لملمأة و 2500 للرجل)، فقد ظهرت دراسات عدة أثبتت أن استهلاك عصير الفاكهة لا تستوي بعصير العادي.

ويذكر فيين فائلة: «ما يسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وبزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

كيف تحصل على عصير مفيد؟

غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلاً لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استطاع باحثوها خلط مستخلص من الفاكهة العصيري والبذور والقشور أيضاً. وكانت الدراسة أثرت حوكى تل الفواكه والمانجو المقشرة - ومؤشر كلية نسبة السكر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخليط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار لفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا حوكى تل الفاكهة بالمعذبات الإضافية كانت بزيادة السكر في الدم لديهم

لا يتم الإفراط في السعرات؛ فبالإفراط 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.

وبقول سيفنابير: «من الأفضل تناول ثمرة الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لا بد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضار 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 الممتنعين بوزن مثالي.

وتقول هيذر فرييس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «مازال هناك الكثير مما لا نعرفه عن آثار الإكثار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمل السكر إنما يعود جزئياً لعوامل وراثية».

وتأثير الأطعمة والمشروبات التي تعتبرها صحيحة، من ناحية أخرى. وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنه السكروز وشراب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركب) بأنماط غذائية تخلو من السكريات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السعرات بمعزل عن أثر الأطعمة المحتوية على السكريات.

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

وخلص سيفنباير إلى تأكيد الحد الموصى به من عصير الفاكهة وقدره 150 ملل يوميا، أي ما يعادل كوب متوسطا.

ذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم حين

مدار 18 عاماً.
ورجع الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للاقفافات المكونات أخرى يحويها الفاكهة كالالياف.
ورغم أن عصائر الخضروات تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السعر من عصائر الفاكهة، إلا أن تفتقر هي الأخرى للألياف وقد أثبتت دراسات أية الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما يُنصح بتناول الشخص البالغ 20 غراماً من الألياف يومياً.
سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أجمعوا دراسات عدّة على خطورة عصير الفاكهة حال زيتها السعرات مما يحتاج الجسم منها.
فيتحليل 155 دراسة عن جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومنها الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية إلى الدمام ساس ضد ارار، تلك طرط من بس بية لها بها بول بابة بي، يير رع بوز بزر رع ب، بوى رة

الجسم فركتوز العبوة أسرع، مما يؤدي ارتفاع مفاجئ للسكر في وبالتالي يحمل البنكرياس على إفراز الإنسولين لـ السكر لحد أكثر استهلاكاً، مما يزيد من الإصابة بداء السكر النوع الثاني.

وفي عام 2013، باحثون في البيانات المئوية ألف شخص تم متابعتهم بين عامي 1986 و 1999، وجدوا ارتباطاً بين عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أعلى لمستويات الغلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة السوائل إلى الأمعاء ألم ما تمرر الطعام الصعب حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للسائل مع الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني، بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفاً من النساء بالتمريض ومتابعة الإصابة بالسكري بينهن.

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 يزيد 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 لضمها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصر الفواكه.

تقول إيمان إيفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديبياتيس» يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تتخلو من القدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً لثمرة الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرقة» - 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.

وحين تُنزع الألياف يمتص

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



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 «مบรور» 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 الفن والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مررتين 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».

وفي وجهة نظر لإنجر، إن الأمر لا يكون مثمناً بالقيام ببساطة بانتزاع الجهاز الإلكتروني من الطفل. وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العالم الإعلامية»، مضيفة أنهم لا يزالون صغاراً للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة.

إن من الأفضل توضيح مسبقاً الوقت المحدل لشاشات الأجهزة الإلكترونية أو كم عدد حلقات المسلسل المسموح للطفل بمشاهدتها. وتقول لأنجر: «فليقِم أحد الوالدين بإعلان ودياً انتهاء الوقت وجعل الطفل يطفئ الجهاز بنفسه». وبالتالي يتعلم الطفل في سن مبكرة تحمل جزء من المسؤولية عن استهلاكه للوسائل الإعلام.

وجرى إطلاق المبادرة LOOK! What the Child Is Doing With Media عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمرأة والشباب، بحسب ما نقل .²⁴



ويتناول البسكويت في السرير؟ فلتجرِّب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يحسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بأنفسكم الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ج معاً لرؤيَّة أي يعيش بالقرب من المجاورة. هل كان في المقطع المصوَّر

في حين أنه يجب الا ينبع من الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحى أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة أمانية جديدة تقدم النصائح للأباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام

الإلكترونية.
ولكن كيف يمكن للأباء
إياد طفل متسلّم أمام
شاشة جهاز إلكتروني؟
تنصح كرستين لأنجر،
من المبادرة، بفعل شيء
مسلسل مباشرة بعد الفترة
التي يقضيها الطفل أمام

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته وتقول لأنجر: «الأطفال الصغار ليسوا جيدين 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 الصندوق شخصية بالقصة، يمكن