

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

لاحتواء العصير على العناصر المفيدة. كذلك يلزم معرفة مكمّن الفائدة في الفاكهة قبل عصرها، ويدلّل 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 لتخلّص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخليص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمنشآت 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 خارجه».

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة. تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نفضها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلي بالسكّر وبعض الفيتامينات». وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يوميا، وتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضروات يومياً ويظنون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما تتناوله من الكربوهيدرات والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثمّ فبينما يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمّر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 مل من السكّرات الحرة يومياً، أو تجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً.

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



أقلّ ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقاً بين من تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو. غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة كعصير 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 متكتفية بالتاكيد على حدود الـ 150 مل من عصير الفاكهة يومياً مع التوصية باستخدام خلّاط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تنبئ 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 للعصير أفضل للصحة

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعيز بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم. وتضيف الفين قائلة: «ما أسير الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وبزيادة 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 السكّر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخلّاط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوكثيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكّر في الدم لديهم

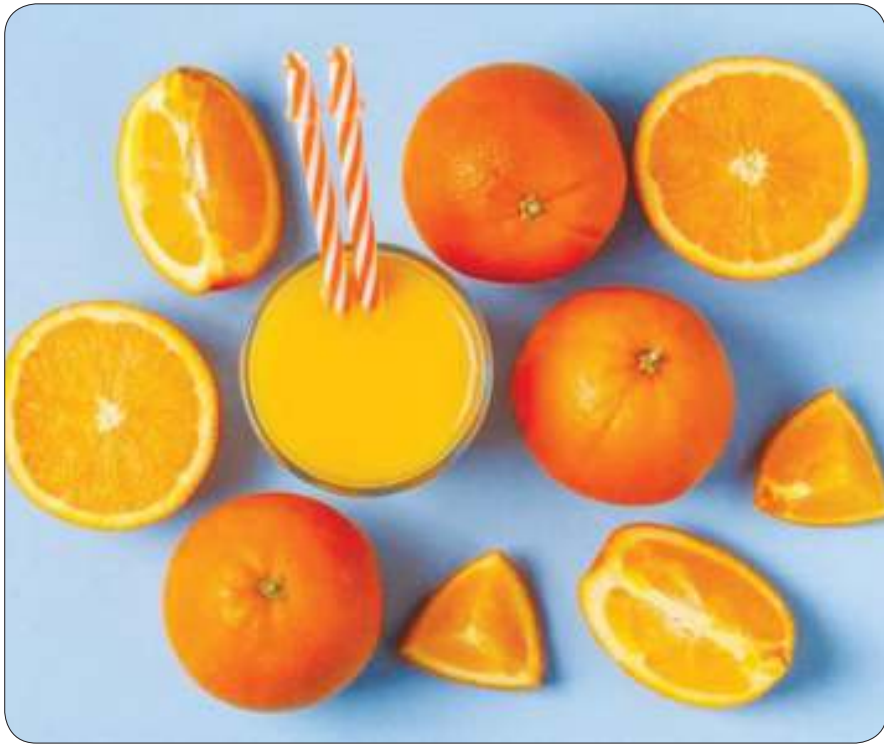
لا يتم الإفراط في السعرات؛ التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى.

وقارن الباحث دراسات عن أثر السكّرات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكّر وزرّاب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تخلو من السكّرات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السعرات بمعدل عن أثر الأطعمة المحتوية على السكّرات.

ورصد الباحث أثراً سلبياً للسعرات الزائدة للسكّرات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكّر 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 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 الغازية المحتوية على السكّر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكّري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، ومستوى السكّر في الدم حين



مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً لافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضّر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكّر 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 والسكّري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

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

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكّر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكّري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، ومستوى السكّر في الدم حين

مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً لافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضّر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكّر 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 والسكّري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

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

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكّر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكّري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، ومستوى السكّر في الدم حين

الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكّر في الدم وبالتالي يحصل البنكرياس على إفراز الإنسولين لخفض السكّر لحد أكثر استقراراً، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الألية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكّري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية لثمة ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطاً بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكّري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الغلوكوز 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 بالسكّري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفاً من العاملين بالتمريض ومتابعة حالات الإصابة بالسكّري بينهم على

كثيراً ما نقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإكثار من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكّر 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 والخضّر ربحاً 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 السكّر 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 السكّر داخل خلاياها، ويستغرق الجسم وقتاً لهضمها ووصول الفركتوز إلى الدم. ولكن الأمر ليس كذلك حال عصر الفواكه.

تقول إيفا الفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكّري إن العصائر تخلو من القدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكّرات حرة» - كما في العسل

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراماً من السكّر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً. وحين تُنزع الألياف يمتص

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



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 السكّري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صامة» 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 تزيّف 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

وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مضمراً بالقيام ببساطة بانتزع الجهاز الإلكتروني من الطفل. وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوالم الإعلامية»، مضيفاً أنهم لا يزالون صغاراً للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريباً.

إنّ 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».

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



ويتناول السكّري في السرير؟ فلنجرّب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر.

يحتسون الكاكاو؟ إذن قلّعدان بأنفسكما الكاكاو. هل كان بطّل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل

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

في حين أنه يجب ألا يمنع 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 متسمّر أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كرسّين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مسهل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركتة 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 شخصية بالقصة، يمكن