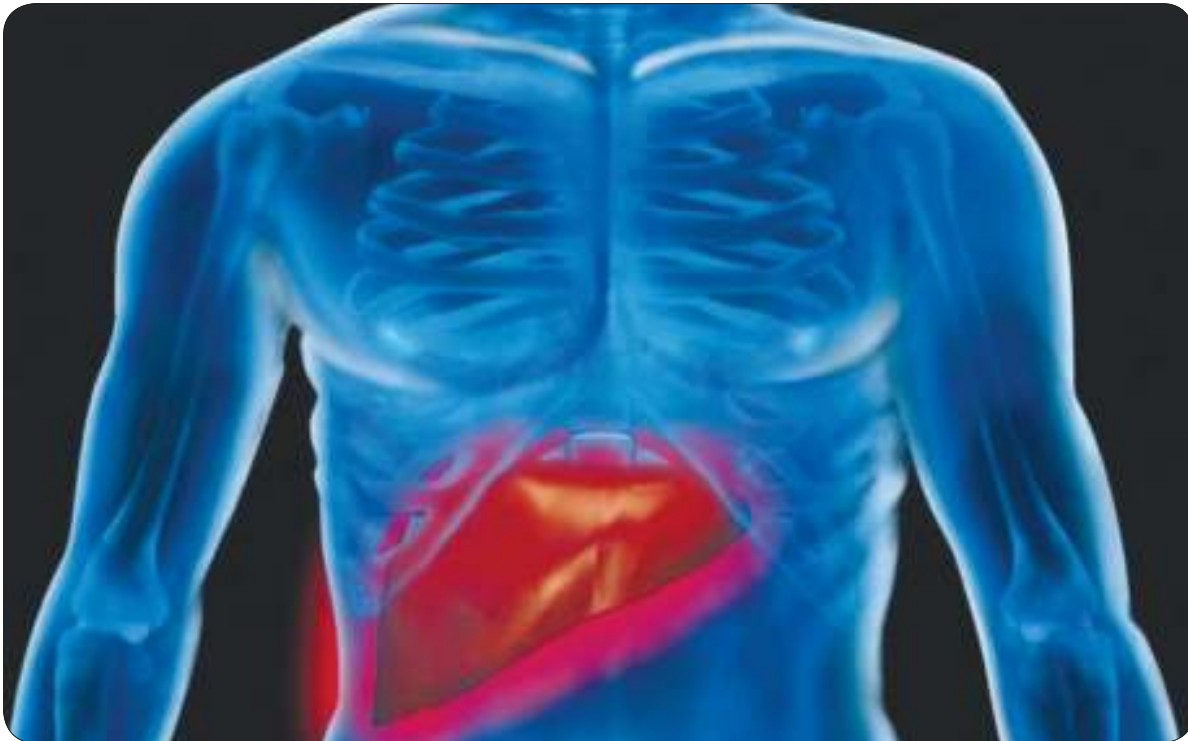


9 تغييرات صحية عند الإقلاع عن تناول الخمر



لشرب الخمر مضار متعددة
على الصحة كتدمير الكبد
والصداع وبروز الكرش،
وهما يؤثر بالتالي على جودة
الحياة، وعندما يقطع المرء
تقائماً عن تناول الخمر
بأنواعها ومسمياتها تظراً
على جسمه العديد من
التغيرات الإيجابية، والتي
تتعرف عليها هنا:

- 1 - تطهير الجسم من السموم
- 2 - تحسّن جودة النوم

فبعد أسابيع تتحسن جودة النوم بشكل ملحوظ. ووفقا للدراسات، يغير استهلاك الحمر النشاط الدماغي بمرحلة النوم العميق، مما يحرم المرء من الحصول على نوم جيد، وبالتالي الشعور بالتحسن اليوم التالي. وذلك وفقا لتقرير لديميتري فيكتوروفيتش في موقع "آف بي" الروسي.

3 - فقدان الوزن

إذا قرر الشخص التوقف عن الشرب، مع الحفاظ على نفس النظام الغذائي والنشاط البدني الذي كان يمارسه، فإنه من المرجح أن يفقد البعض من وزنه. وتحتوي زجاجة اللعجة (الخبر) الواحدة على 500 سعرة حرارية، في حين لا يتجاوز عدد السعرات الحرارية في كيلوغرام اللبوسفي 320 سعرة حرارية.

4- البشرة بحال أفضل
الحصول من المشروبات



«SOX9»، فإنه يمكن أن يوقف تطور الخصيتين، وفقا للورقة التي نشرت في مجلة «Nature Communications».

وقالت بريتنا كروف، عالمة الأحياء التنموية: «يحمل الكروموسوم Y جينا حيويا يدعى SRY، يعمل بدوره على جين آخر يسمى SOX9 بدء تطوير الخصيتين في الجنين».

وأضافت كروف قائلة: «هناك حاجة لمستويات عالية من الجين SOX9 لتطوير الخصية الطبيعية. وإذا كانت هناك اضطرابات في نشاط SOX9 ولم تظهر سوى مستويات منخفضة منه، فإن الخصية لن تتطور، مما يؤدي إلى وجود طفل يعاني من اضطراب في النمو الجنسي».

بحسب ما نقل «روسا اليوم».