No. 4132 | الأربعاء | 19 ربيع الآخر 1443 هـ | 24 نوفمبر 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

صدق أولا تصدق ... أطعمة غنية بالدهون تساعدك في نحافة البطن !

«العربية نت» : قد يبدو عنوان هذا الموضوع غريباً بعض الشيء.. فكيف لأطعمة غنية بالدهون أن تساعد في التخلص من الدهون المتراكمة بمنطقة البطن؟!

إلا أن الكثيرين لا يدركون أن هناك عدة أنواع من الدهون.. فهناك أطعمة غنية بالدهون المفيدة للصحة وأخرى غنية بالدهون الضارة بالصحة.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن الدهون المفيدة تساعد في المحافظة على الصحة العامة للجسم، كما أنها تساعد في التخلص من الوزن الزائد. لذا فإذا كنت ممن يعاني من تراكم الدهون في منطقة البطن، فعليك باتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على بعض أنواع الأطعمة «الغنية بالدهون»، وذلك لتجنب المشاكل المتصلة بتراكم الدهون في الجسم، خاصة في منطقة البطن، ومنها السمنة وأمراض الأوعية الدموية وآلام الظهر وآلام المفاصل وارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم.

ولمساعدتك على تجنب تلك المشاكل، عليك بالإكثار من هذه الأطعمة:

1 – جوز الهند : ثمرة جوز الهند غنية بأحماض الأوميغا 3، التي تحفز من عملية التمثيل الغذائي وتساعد في زيادة سرعة الحرق، خاصة في منطقة البطن، لذا فاحرص على تناول جوز الهند بكافة أشكاله: الزيت واللبن وجوز الهند الخام.

2 – الزيتون: الزيتون غني بأحماض الأوميغا 3 وكذلك البروتين، ولذا فهو يساعد في التخلص من دهون البطن، كما أن الزيتون يقي من النوع الثاني من مرض السكري.

3 – اللحوم الحمراء : بالرغم من أن اللحوم الحمراء تعتبر غنية بالسعرات الحرارية، إلا أنها تحتوي على حمض اللينوليك المترافق، والمعروف بقدرته على حرق دهون البطن. وتعد اللحوم الحمراء العضوية مفيدة جداً في خفض الوزن الزائد.

4 – الأفوكادو : هذه الفاكهة المذهلة لها فوائد عديدة للجسم، نظراً لاحتوائها على مضادات الأكسدة وكذلك أحماض الأوميغا 3. ومن أهم تلك الفوائد هي التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

5 – الشوكولاتة الداكنة

تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مضادات الأكسدة وكذلك حمض الأوليك، لذا فهي تساعد في التخلص من دهون البطن بفعالية كبيرة.

6 – السمك : بعض أنواع الأسماك تعتبر غنية بالدهون، مثل سمك السالمون، إلا أنها تساعد في التخلص من دهون البطن نظراً لأنها غنية بأحماض الأوميغا 3.

7 – اللوز : حبات اللوز غنية بفيتامين «E» وكذلك أحماض الأوميغا 3، لذا فإن تناول اللوز بشكل منتظم يخلصك من الدهون المتراكمة في منطقة البطن ويعزز من صحة الجسم بشكل عام.

القليل من الحركة خلال اليوم يخفض نسبة السكر في الدم

خلصت دراسة صغيرة إلى أن البُدُن الذين يجلسون معظم فترات النهار يمكنهم الوقوف لبعض الوقت أو السير ببطء أو ركوب الدراجة والتحرك ببطء لخفض مستوى السكر في الدم.

وقال جلين جايسير من كلية التغذية وتحسين الصحة بولاية أريزونا الأميركية في فينيكس إن «أي شيء يمكنك فعله لخفض نسب الغلوكوز خلال النهار هو شيء جيد».

ولفت جايسير لرويترز هيلث: «اخترنا يوم عمل عادياً، لأن عدداً كبيراً من الأميركيين يقضون الكثير من الوقت جالسين في مكاتبهم ويشير عدد من الدراسات إلى أن الجلوس خطر على الصحة، لذا اعتبرنا أن محاولة الحد من ذلك بالوقوف أو السير أو ركوب الدراجة ستساعد».

ودرس الباحثون حالات تسعة بالغين بُدُناً أو يعانون زيادة الوزن وكانوا يضعون باستمرار أجهزة لقياس السكر في الدم وضغط الدم أثناء يوم عملهم المعتاد الذي يستمر ثماني ساعات، ويقضون معظمه جالسين. وبعد ذلك بأسبوع أصبح المشاركون تدريجياً يقفون لفترات متقطعة تتراوح بين 10 و30 دقيقة بما وصل في المجمل إلى ساعتين ونصف الساعة يومياً.

كما استخدم المشاركون، في الأسبوع التالي، جهازاً للمشي لنفس الفترة بدلاً من الجلوس. وفي الأسبوع الرابع قضوا الوقت في ركوب دراجة.

وكتب الباحثون في تقرير نشرته دورية «ميديسن أند ساينس إن سبورتس أند إكسرساين» أن متوسط الغلوكوز على مدى 24 ساعة كان أقل عند الوقوف والسير منه عند الجلوس وكان في أدنى معدلاته عند ركوب الدراجة.

إنجاز طبي يمنح مرضى الإعاقة الحركية أملاً كبيراً

«سكاي نيوز» : في إنجاز طبي، تمكن مجموعة مرضى يعانون الشلل منذ أعوام من استعادة القدرة على الحركة والمشي بشكل معقول.

وبحسب ما نقلت صحيفة «إندبندنت» فإن أحد المرضى الذي خضعوا لتدريب طبي، تمكن من المشي بمساعدة عكازين، دون مساعدة الطبيب، فيما بدأ آخرون يحسون بأطرافهم المشلولة.

واستفاد المرضى الذين تجاوزوا محنة الشلل، من تدريب طبي يقوم على تحفيز الأعصاب التي لا تزال نشيطة في المناطق المصابة بالشلل، وذلك من خلل هياكل خارجية يتم وصلها بالأرجل وربطها عصبيا بالدماغ.

ويسهر فريق من العلماء في مدينة ساو باولو البرازيلية على تطوير االتجربة، للتخفيف من معاناة مرضى الشلل، وتقليص اعتماد بعضهم على الغير في قضاء الأمور اليومية.

وشمل مشروع العلماء ثمانية مصابين بالشلل، وكان الاعتقاد بأن أعصابهم سيقان 7 منهم قد تعرضت لتلف كامل، لكنها عادت إلى ديناميتها.

واكتشف الباحثون أن بعض الأعصاب استطاعت أن تقاوم التلف، وبفضل التدريب وتحفيزها إلكترونيا، عادت إلى النشاط.

وأوضح مدير مركز هندسة الأعصاب في جامعة ديوك، ميغل نيكوليسيس في الولايات المتحدة، أن الشفاء لم يحصل بشكل تام حتى اليوم.

وأضاف أن ما حصل ما كان ليخطر بالبال، مشيرا إلى أن ما حصل يعطي أملا بتحسن المصابين بالشلل، في المستقبل.

دراسة : الجراثيم الموجودة في الفم تفاقم أورام سرطان القولون والمستقيم

حذّرت دراسة أمريكية حديثة من أن الجراثيم الموجودة في الفم قد تفاقم أورام سرطان القولون والمستقيم، المسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا.

وأوضح الباحثون بجامعة «هارفارد» الأمريكية أن جراثيم تسمى (Fus-bacteria) تتواجد في الفم، قد تنتقل عبر مجرى الدم، وتغذّي أورام القولون والمستقيم، ونشروا نتائج دراستهم، الخميس، في دورية (Cell Host|M-crobe) العلمية.

وأضاف الباحثون: «بعد إجراء بحوث على الإنسان والفئران، تبيّن أنه من السابق لأوانه الحديث عن إمكانية منع جراثيم الفم من الانتقال إلى القولون عن طريق الدم، والمساهمة في تشكيل الأورام».

وأشار فريق البحث إلى أن دراساتهم المستقبلية «ستركز على دور جراثيم الفم في تغذية سرطان القولون والمستقيم وانتشاره».

وكشفت دراسات سابقة أن الفم يحتوي على تريليونات الجراثيم والعوامل الممرضة، التي تلعب دورا في التغيير الخلوي والمناعي في الجسم، ما يؤدي إلى الإصابة بسرطان المستقيم والقولون.

وينصح الباحثون بضرورة العناية بصحة الفم والأسنان ونوعية الأغذية التي يتناولها الإنسان، وضرورة مراجعة الطبيب لدى ملاحظة أي تغير في صحة الجسم.

ووفقا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعا، والمسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا؛ إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

ضغوط على «ماكدونالدز» من أجل حظر المضادات الحيوية

تمارس حملة جديدة على الإنترنت ضغوطا على شركة ماكدونالدز للوجبات السريعة من أجل حظر استخدام منتجات حيوانية من حيوانات معالجة بالمضادات الحيوية.

ويحذر علماء من أن كثرة استخدام المضادات الحيوية يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لها. ودعت منظمة خيرية تدعى (شير أكشن) Shar-Action المستهلكين إلى أن يبعثوا رسائل إلكترونية إلى الرئيس التنفيذي لماكدونالدز ستيف إيستربوك.

وكانت الشركة قد توقفت عن استخدام دواجن معالجة بالمضادات الحيوية، لكن في الولايات المتحدة فقط. وطالبت (شير أكشن) ماكدونالدز التي تمتلك مطاعم في 100 دولة بالتوقف عن استخدام لحوم الدواجن والبقر والخنزير ومنتجات الألبان التي مصدرها حيوانات عولجت بالمضادات الحيوية في جميع مطاعمها البالغة 30 ألفا في أنحاء العالم.

ويحذر خبراء طبيون من أن الاستخدام الروتيني للمضادات الحيوية لوقاية الحيوانات من الأمراض يؤدي إلى نشوء ميكروبات مقاومة لتلك المضادات. ويُعتقد أن 23 ألف أمريكي يموتون سنويا بسبب هذا.

وحذر العلماء من أن العالم على شفا مرحلة ما بعد المضادات الحيوية، بعد اكتشاف بكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي «كوليستين» الذي يستخدم في حال فشل كل البقية.

قالت كيه اف سي إنها ستبدأ بحظر المضادات الحيونية في منتجاتها العام القادم

وقد اكتشفت تلك البكتيريا في الصين في شهر «نوفمبر» عام 2015. ويبدو أن البكتيريا تطورات في مزارع الحيوانات قبل أن تنتقل لتصل إلى المستشفيات.

وتفيد منظمة (شير أكشن) أن أكثر من 70 في المئة من المضادات الحيوية المستعملة في الولايات المتحدة مخصصة للمواشي، بينما تبلغ هذه النسبة 50 في المئة في بريطانيا. وقالت شركة ماكدونالدز لوكالة أنباء رويترز إن من المبكر الآن التفكير في وضع تخطيط زمني لحظر استخدام منتجات من حيوانات عولجت بمضادات حيوية.

وتذرعت الشركة باختلاف القوانين حول العالم، مما يصعب التنفيذ. وتعرضت شركة (كيه اف سي) للمأكولات السريعة أيضا لحملة تطالبها بحظر استخدام المضادات الحيوانية، وقالت إنها ستقلل استخدامها في منتجاتها ابتداء من العام القادم.

وتخطط شركة أخرى للوجبات السريعة، هي ويندز، لعمل نفس الشيء ابتداء من عام 2017.