

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بيتره، وأغلب مركبات الفيتول أو الفلافونويد الغنية في البرتقال توجد في القشرة. كذلك راج مؤخران عصير العنب الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخلص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة».

نحن نتناول يوميا مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطردها المواد الضارة خارجة.

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتبارها غني بالمغذيات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة تفتقر لتفتح فمها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر ويوضع الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل بلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يوميًا، وتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومًا ويظنون أن القصد بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضًا الإبرار مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فينمنا يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في الحسبان، والأمز بنظري على مخطأ عند تناول أكثر من 150 مل من السكريات الحرة أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً.

نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاك من داء؛ بحسب ما ذكرت (دبي بي سي).



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

وتسرح غايل ريس، المحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بلومث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بتصانح واضحة جراء تلك الدراسة متكتفة بالتأكيد على حدود الـ 150 مل من عصير الفاكهة يومياً مع النصيحة باستخدام خلطاف يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تنطلي انتصاضه ولكن السرعات قد تزيد على أي حال. ومع ذلك إضافة الألياف أفضل من عصير فاكهة دون الليف».

أكد بقول روجر كليمن، استاذ العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للحصول أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة.

تذك يلزم معرفة ممكن الفائدة في الفاكهة قبل عصرها، وبدل كليمن على

2000 سعي للمرة و 2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعصر أبداً العصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف الفين قائلة: «ما يبسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، ويزيد 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. وقامت الدراسة أن تقول كوتيل الفواكه المانجو المقشرة – ومؤشر كليهما للنسبة السكر في الدم مرتفع بعصرها في الخلاط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفواكه.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوتيل الفاكهة المغذيات الإضافية كانت زيادة السكري في الدم لديهم ولم تجد فرقاً بين من تناولوا عصير المانجو وثمرته المانجو.

التدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز. بينما الأطعمة مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.

ويقول سفينباير: «من الأفضل تناول مزيد الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير، فمكمل الفاكهة والخضراوات هو الخيار الأفضل. فبإضافة السكر إلى العصير، يفقد المرء قيمته».

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

وتقول هيدز فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإنسار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلتنا لتناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (إحواي)



وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكروز وشراب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تخلو من السكريات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السعرات بمعدل عن الأظعمة المحتوية على السكريات.

ورصد الباحث أثر سلبيا للسعرات الزائدة للسكريات ومونها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينات أخذت من أشخاص صائمين، ولكنه وجد قاسدة لتناول ثمر الحنظل - بل وحتى عصيرها - حل من ثمر السعرات عن المطلوب.

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

كذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم - لا يتم الإفراط في السعرات؛ فالإفراط قد يؤدي إلى ارتفاع السكر والإنسولين في الدم مما يرجح حسب الدراسة

ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً لانقثار كوليكتات أخرى يوحياها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضر قد تحتوي عناصر غذائية أكثر، فإنهم أكل في السمر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفقر في الألياف للألياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً صلة بين تناول الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم السكري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

سعرات إضافية

وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، اجعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحتل 155 دراسة عكف جون سيفغاباير الأستاذ بشارك قسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية الحوية على لسكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمرض ذلك)، وتأثير الأطعمة والمشروبات التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى.

وحيث تُنَزَعُ الألياف بمتص
الجسم فترتكز فركتوز العنبر
بوتيرة أسرع، مما يؤدي إلى
ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم
وبالتالي يحمل البنكرياس
على إفراز الأنسولين لخفض
السكر لكن هذا استقراراً
ومع الوقت قد لا تجدي تلك
الآلية، مما يزيد من خط
الإصابة بداء السكري من
النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس
باحثون البيانات الصحية
لمائة ألف شخص تم جمعها
بوتيرة عامي 1986 و2009،
ووجدوا ارتباطاً بين تناول
عصير الفاكهة وخطر
الإصابة بالسكري من النوع
الثاني، وخلصوا إلى أن
عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب
السعر وأكبر مستويات
الغلوكوز والأنسولين؛ لأن
لبعدة تمر السوائل إلى
الأمعاء أسرع مما تمر
الأطعمة الصلبة، حتى أن
الطعام المشابه المحتوى
الغذائي لسائل مع ثمرة
الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى
إلى وجود صلة بين تناول
عصير الفاكهة والإصابة
بالسكري من النوع الثاني
عند رصد العادات الغذائية
لأكثر من 70 ألفاً من العاملين
بالترييض ومتابعة حالات
الإصابة بالسكري بينهم
على مدار 18 عاماً.

كثيرا ما نقبل على العصار
الطازجة كبدل صحي غني
بالفيتامينات، لكن ما مدى
صحة الإفكار من تناول
العصار؟ وما هو تأثير
ذلك على مستويات السكر
لدى insulin في الدم؟
لقد أصبح عصير الفواكه
لطانة أساسيا بالنسبة
للكثيرين مع تسارع وتيرة
الحياة وازدياد أعداد المهتمين
بالصحة من يقبلون على
بدائل سريعة ومغذية،
كما شاع الحديث عن فوائد
العصار في فقدان الوزن
والتحلل من السوم في
الجسم.

وكان من أثر ذلك أن
ازداد سوق عصائر الفاكهة
والخضر ربحا على مستوى
العالم، وقدرت أرباح هذا
السوق في عام 2016
بـ150 مليار دولار، مع
توقعات مزيد من النمو.

ولكن هل العناصر مفيدة
حقاً للصحة كما يظن
بعضهم؟
غالب الأغذية المحتوية
على الفركتوز - وهو نوع
من السكر 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 السكر داخل
خلاياها، فيستغرق الجسم
وقتاً لهضمها ووصول
الفركتوز إلى الدم.
ولكن الأمر ليس كذلك حال
عصير الفاكهة.

تقول إيمّا إلفين، المستشارة الإكلينيكية بـ«هيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري أن 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 مللي من عصير الفاكهة يوميا.

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، والهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة التهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان. كذلك بعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

كشفت دراسة حديثة عن علاقة صمامة، 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 تزييف 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 بالأسنان وصحتها الجنسية، حسب ما يذكر موقع «ميرور» البريطاني.

وأوضحوا الدراسة، أن عدم الحفاظ

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



فلتجرب هذا أنت وطفلك
واكتشاف كيف يبدو
الأمر.
وفي وجهة نظر لانجر،
إن الأمر لا يكون مثمراً
بالقيام ببساطة بانتزاع

يحتسون الكاكو؟
 ذن فلتعدان بأنفسكما
 الكاكو. هل كان بطل
 مسلسل الأطفال يكسر
 قواعد المنزل ويتناول
 بسكويت في السرير؟

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن لخروج معارضة أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان لأطفال في المقطع المصور

في حين أنه يجب ألا يتم منع الطفل الصغير من التفاعل مع الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام المنشآت سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة المانية الجديدة تقدم النصح للآباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية. ولكن كيف يمكن للآباء إيجاد هلال متسمر أمام إشاعة جهاز الكتروني؟ تنصح كرسين لاجر، من المبادرة، بفعل شيء مسهل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته وتقول لانجر: «الأطفال الصغار ليسوا جيدين في التفكير المجرد». وبالتالي بدلاً من التحدث عن قصة شاهدتها الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلاً، سيكون من الممتع أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.