

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

عصرها، ويدل 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 لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخلص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات 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 خارجة».

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

تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فبينما يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات من الحبة يومياً، أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً. نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء؛ بحسب ما ذكرت «بي بي سي».



تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

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

وتشرح غابيل ريس، المحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بليوت والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة مكتفية بالتأكد على حدود الـ 150 ملل من عصير الفاكهة يومياً مع التوصية باستخدام خلط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطن 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 للعصر أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة. كذلك يلزم معرفة مكن الفائدة في الفاكهة قبل

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستطيع بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

ويقول سيفنباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخضر فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلاً عن الماء ولا يفرط المرء في تناوله».

وتقول هيدز فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «مزال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإكثار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البكترياس تحمل السكر إنما يعود جزئياً لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن

التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى.

وقارن الباحث دراسات مكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالإلياف.

ورغم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفتقر هي الأخرى للإلياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

على مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالإلياف.

ورغم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفتقر هي الأخرى للإلياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

سرعات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري والنوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، والإفراط في السعرات؛

كثيراً ما نقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإكثار من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكر والإنسولين في الدم؟

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساسياً بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقلون 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 والخضر ربها 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 كثير؟

أغلب 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، ويستغرق الجسم وقتاً لهضمها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال تناول الفواكه.

تقول إيفا إفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من قدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً 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 غراماً من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً.



دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



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

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صامدة» 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 بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «ميرور» 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 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 السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟

الطفل. وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الابتعاد عن العوالم الإعلامية، مضيفة أنهم لا يزالون صغاراً للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريباً.

إذن 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 M» -

في عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمرأة والشباب، بحسب ما نقل «24».



فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر.

وفي وجهة نظر لانجر؛ إن الأمر لا يكون مثمراً بالقيام ببساطة بانتزاع

يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بانفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في السرير؟

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن الخروج معاً لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع الصور

في حين أنه يجب ألا يتم منع 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 متمسك أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كريستين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مثل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشات.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته 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 المفيد أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.