



3 أمور شائعة خاطئة يجب تجنبها عند إنقاص الوزن

إنقاص الوزن والحصول على جسم مثالي يعتبر الشغل الشاغل لكثير من الناس في مختلف الأعمار، لكن هناك وسائل ومعتقدات خاطئة راسخة في عقول الكثيرين تحول دون تمكنهم من إنقاص أوزانهم والحصول على القوام المنشود. ولإنقاص وزنك بفاعلية إليك 3 أمور شائعة عليك تجنبها، بحسب ما خلص إليه الدكتور علي شابيرو ونقله عنه موقع «موتو».

حساب السرعات الحرارية تعتمد البرامج التجارية لإنقاص الوزن على حساب كمية السرعات الحرارية التي تدخل وتخرج من الجسم يوميا، الأمر الذي ثبت عدم فعاليته وفق دراسة حديثة أجريت بجامعة جون هوبكنز.

وأشار دكتور شابيرو إلى أن العديد من برامج الحمية الغذائية لم تثبت فعاليتها حتى الأفضل منها، وهي «weight watchers» و«Jenny Craig»، فقد ساهمت فقط في إنقاص وزن متابعيها من 3-5% فقط من وزنها الزائد.

وأوضح أن الخطوة الأولى للحصول على جسم متوازن هو التركيز على الأطعمة الصحية المغذية، قائلا: «عند تناولها تكون سيطرت على الجوع وأشبعت رغبتك في تناول الطعام وأنت راض عن وزنك».

كمية الطعام والحركة يعتقد كثيرون أن كمية الطعام التي نتناولها ومقدار الحركة اليومية يتحكمان تماما في عملية التخلص من الوزن الزائد، إلا أن

الدكتور شابيرو يؤكد أن عوامل أخرى مثل الإجهاد، قلة النوم والتعرض للمسموم البيئية، يمكنها أن تتحكم في عملية حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

وفق دراسة نشرت في مجلة أبحاث السمّة، فإن أوزان الناس حاليا أزيد بنسبة 10% من نظرائهم ممن كانوا يتناولون نفس المقدار ويمارسون نفس القدر من الرياضة عام 1980، الأمر الذي يفيت تدخل العوامل الأخرى سالفة الذكر في عملية

التحكم بالسرعات الحرارية. لذا فإن شابيرو ينصح بالمحافظة على مستوى متوازن من الهرمونات في الجسم الأمر الذي يساعد بشكل كبير في فقدان الوزن، كما يؤكد أن الحصول على قسط كاف من النوم، وشرب كميات كبيرة من المياه النقية لهما عظيم الأثر في التخلص من الوزن الزائد.

ولمعرفة أفضل الحميات المناسبة لجسمك، أوضح شابيرو طريقة سريعة وسهلة لمعرفة استجابة مستويات السكر في الدم، والتي تختلف من شخص لآخر.

اعتمدت التجربة على تقديم

طعام نباتي، طعام من حمية البحر الأبيض المتوسط، وطعام من حمية PALEO لجميع زبائن شابيرو على مدار 3 أيام مختلفة، مع رصد مستويات السكر ومدى الشعور بالشبع لدى هؤلاء الأشخاص.

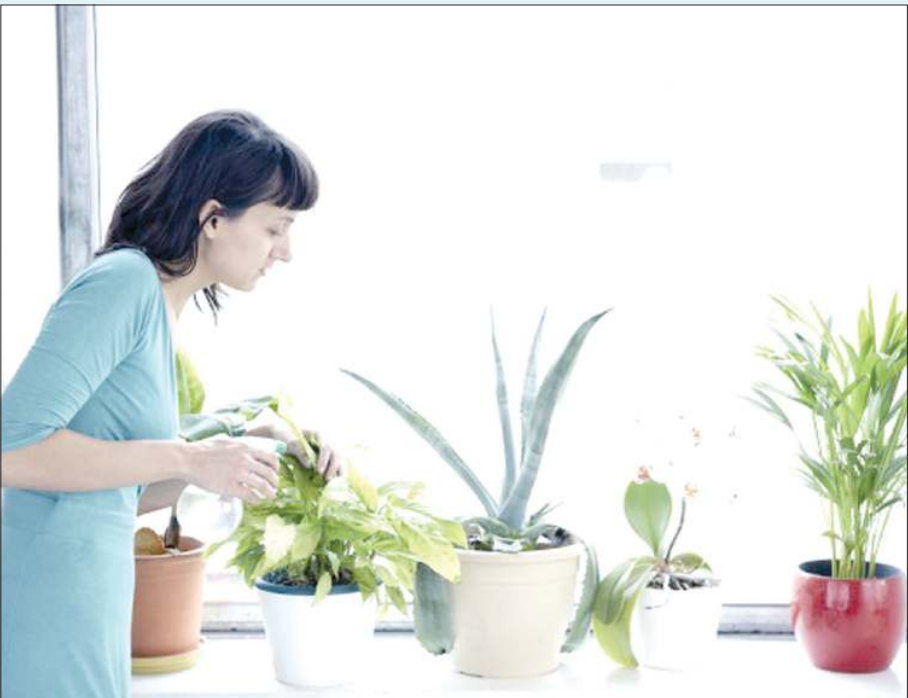
ونصح شابيرو زبائنه باستبعاد أي نظام غذائي من 3-الأنظمة سالفة الذكر إذا احسوا بالجوع في فترة تتراوح ما بين 3-5 ساعات بعد تناولهم الوجبة، لأن هذا يعد دليلا على أنها لا تناسبهم.

إنّ الشاي الذي نستخدمه ونشره بشكل يوميّ تقريبا هو عبارة عن أوراق شجرة الشاي دائمة الخضرة، وهذه الأوراق يتمّ تجفيفها تحت أشعة الشمس ثمّ حفظها في أكياس صغيرة لتكون بعد ذلك جاهزة للاستخدام المباشر دون الحاجة لوقت كبير. توجد الكثير من أنواع الشاي: أهمها الشاي الأسود (الأحمر)، والشاي الأخضر، ويُعرف الشاي بأنه من أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء. فوائد الشاي والليمون الصحية للشاي الكثير من الفوائد على الصحة؛ لأنه يحتوي على مواد غذائية قيمة تقوّي الجسم، وتعطيه الطاقة والنشاط. أما الليمون فهو من النباتات الحمضية التي توفر للجسم المناعة الكافية لمحاربة الأمراض لكثرة فيتامين سي الموجود فيه، كما أنّه يحتوي على الكثير من العناصر والمركبات المهمة للحفاظ على صحة الإنسان. مما سبق تبين لنا أنّ فوائد الشاي والليمون

كخبرة، فكيف يكون الحال إذا اجتمعوا في كوب واحد؛ زيادة الفائدة للجسم والتي تكمن فيما يلي: يقوّيان جهاز المناعة؛ وذلك بسبب كمية العناصر الهائلة التي توافرت بالجسم نتيجة تناول الشاي بالليمون. يحميان الجسم من السرطانات؛ وذلك بسبب وجود مضادات الأكسدة في كل من الشاي والليمون. ينشّطان الدماغ ويزيدان التركيز، ويحميان من مرض الزهايمر. يحميان من أمراض القلب والشرابيين. فوائد الشاي والليمون بعد الأكل يمكن أن يتمّ تناولهما بعد الأكل، وذلك بسبب فوائدهما الجيدة. يساعدان في هضم الطعام. يحافظان على مضادات الأكسدة من الهضم، ويقيانها ليستفيد الجسم منها ومن قدرتها على معالجة الكثير من الأمراض. يتمتعان امتصاص المواد الدهنية الموجودة في

الأكل، فذلك يؤثّر إيجابياً في تخفيف الوزن، وخاصّةً للأشخاص الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن. يخلصان الأمعاء من الفضلات، فممنع تراكم فضلات الطعام لفترة طويلة في الأمعاء يعتبر مفيدا لأنه بذلك يحمي الأمعاء من التقرحات ومن البواسير. يحميان الجهاز الهضمي من السرطانات التي قد تصيبه، فتتناول كوب الشاي مع الليمون يخلص الجسم من السموم التي تؤذي للسرطان. يهدئان الأعصاب، ويحدّان من التوتر والقلق. يقوّيان الذاكرة؛ حيث إنّ شرب كوب من الشاي بالليمون يُنشّط المخ ويجعل الشخص أكثر تركيزاً. ولتخضير كوب شاي مع الليمون يتمّ غلي كوب من الماء، ثمّ وضع كيس الشاي به إلى أن يتغيّر لون الماء إلى لون الشاي المعروف، ومن ثمّ تضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون إليه، ويحرك، وبالنسبة لإضافة السكر فإنه يعتمد على الرغبة.

النباتات المنزلية لتحسين الصحة النفسية والجسدية



النباتات مهددة للأعصاب، لكن هناك أدلة كثيرة أيضاً تثبت فائدتها لصحة الإنسان». كما شدد علماء الجمعية البستانية الملكية على أن أبرز الميزات المعروفة عن النباتات المنزلية هي الميزة المرتبطة بتحسين الجانب النفسي للأشخاص، وذلك بعدما ثبت لهم أن النباتات تعمل على الحد من التوتر، بالإضافة إلى القلق والتعب. وأضاف العلماء في مراجعة نُشرت لهم بإحدى المجلات البستانية المتخصصة: «كما يمكن للنباتات المنزلية أن تساعد في الحصول على عدد من الفوائد الصحية المرتبطة بالجانب الجسدي، بما في ذلك إزالة الملوثات المحمولة جواً، كالجسيمات والملوثات الغازية، وهوما يؤدي لتحسين جودة الهواء بالداخل وإحداث تحسينات بالصحة الجسدية».

وربما الفائدة الأكثر أهمية التي توصل إليها الخبراء هي أن النباتات يمكنها كذلك تصيد وتنقية الملوثات التي ثبت أنها ترتبط بحدوث الآلاف من حالات الوفاة كل عام. تبديد التوتر والقلق وأوردت صحيفة الدابلي ميل البريطانية عن لي هانت، الذي يشغل منصب كبير مستشاري الشؤون البستانية لدى الجمعية البستانية الملكية، قوله: «يمكن للنباتات المنزلية الشائعة أن تقوم بذلك أيضاً، وطالما أن يقدّموا النباتات تحمل الظل ودرجات الحرارة المنخفضة، وتنتم بجاذبيتها للعين، فإن معظمها سيكون مفيداً ومجدياً». وتابع هانت حديثه بالقول: «يعد النبات العنكبوت من الخيارات الجيدة، أو حتى اللابلانجليز المعروف، فأي شيء يمكن أن ينمو بالداخل هو خيار جيد، ونحن نعلم أن

أكد بعض الخبراء أن النباتات المنزلية تعمل على تحسين الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، وفي هذا الإطار، أوصى خبراء من الجمعية البستانية الملكية بإحضار ما هو بالخارج إلى الداخل، نظراً لما يمكن أن يقدمه ذلك من فوائد يتم الافتقار إليها نتيجة المكوث بالداخل، لا سيما لسكان المدن، الذين يقضون ما يقارب 90% من أوقاتهم داخل المنزل. وأوضح الخبراء في سياق ذلك، أن النباتات تقلل بالفعل من مستويات التوتر، وتحسن الحالة المزاجية وتنقي الهواء الملوث، وقد أظهرت مراجعة أخرىات يتناولن المكسرات خلال المناسبات، ووجدت انخفاضاً ملحوظاً في معدلات الإصابة بسلطان الذي عند أولئك اللواتي يدمن تناول المكسرات.

الفوائد السحرية للمكسرات



تتمن الفوائد المعروفة للمكسرات في كونها تخفض مستوى الكوليسترول الضار – والمسمى طبييا في الدم وتحمي بالتالي من الإصابة بأمراض القلب. بحيث يكفيك تناول 30 غراما في اليوم – أي بمقدار ما يتسع له جيبيك أو قبضة يدك – كي تزيد عمرك المتوقع بمقدار عامين بحسب آخر الدراسات، إلا أن ذلك ليس سوى غيض من فيض ما تخبئه المكسرات من الأسرار. المكسرات لا تزيد من وزنك مهما أدمنتها يكمن أعظم أسرار المكسرات في كون أن الإفراط من تناولها لا يزيد من الوزن، وهي الظاهرة التي حيرت العلماء وجعلتهم يجرون أكثر من 20 تجربة لإيجاد الرابط بين تناول المكسرات وزيادة الوزن، دون أن يجدوا أي مؤشر على وجود هذا الرابط، بحسب ما أوردت الـ«ديلي ميل».

في إحدى التجارب على سبيل المثال، طلب من المشاركين تناول كمية كبيرة من «الفسق الحلبي» تعادل 120 حبة بشكل يومي ولمدة 3 شهور، وكانت النتيجة الصادمة

للامتناس، وأما الجزء المتص في الدم فهو يسرع من عملية حرق الدهون في الجسم بشكل كبير، بحيث إن الشخص الذي يتناول وجبة تحوي على المكسرات يحرق 30 غراما من الدهون خلال 8 ساعات، في حين فإنه في الحالات الطبيعية يحرق 20 غراما خلال ذات الفترة.

2 – المكسرات وصفة

سحرية لمرضى السكري تكمن أهم صفات المكسرات في كونها لا تزيد مستوى السكر بالدم بشكل كبير بعد تناولها، وذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير المشبعة والبروتينات بمقابل كميات قليلة جدا من السكاكر (الغلوكوز)، ولهذا السبب ينصح مرضى السكري بإضافة المكسرات إلى وجباتهم اليومية.

كما أن احتواء المكسرات على الـ«أوميغا3» يجعلها تملك ذات الخاصية التي تميز لحوم السمك، وهي تخفيض معدلات الكوليسترول في الدم، مما يعطي لمرضى السكري مناعة إضافية ضد الأمراض القلبية والوعائية. 3 – المكسرات تحمي من سرطان الثدي تجمع العديد من الدراسات على أن تناول

المكسرات بشكل يومي يحمي النساء من الإصابة بسلطان الثدي، منها دراسة أجرتها جامعة «هارفرد» قارنت بين نساء يتناولن المكسرات بشكل شبه يومي وبين أخريات يتناولن المكسرات خلال المناسبات، ووجدت انخفاضاً ملحوظاً في معدلات الإصابة بسلطان الذي عند أولئك اللواتي يدمن تناول المكسرات.