AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4577 | الأحد | غرة ذي القعدة 1444 هـ | 21 مايو 2023 م | السنة السادسة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

في تقرير صادر عن «منتدى السمنة الوطني» و«تعاونية الصحة العامة» ببريطانيا

محاربة السمنة بنظام غذائي مرتفع الدهون !

دعا تقرير صادر عن «منتدى السمنة الوطني» و«تعاونية الصحة العامة» في بريطانيا إلى إصلاح شامل في التوجهات الغذائية، لافتاً إلى أنّ التركيز على نظام غذائي منخفض الدهون فشل في معالجة أزمة البدانة في بريطانيا.

وحثّ التقرير على العودة إلى تناول اللحوم والأسماك والألبان والأجبان من جديد، وأيضاً تناول المأكولات الصحيّة التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل الأفوكادو. واعتبر أنّ «تناول الدهون لا يجعلك شخصاً بديناً».

وتسبّب التقرير في ردود فعل قوية في الأوساط العلمية، خصوصاً مع اعتباره أنّ الدهون المشبعة لا تتسبّب في أمراض القلب، كما أنّ الألبان كاملة الدسم ومنها الحليب واللبن والجبن، يمكن أن تحمي القلب.

أمّا في ما يتعلّق بالأطعمة المصنّعة، قليلة الدسم أو الكوليسترول أو التي تخفض الكوليسترول، فأشار إلى أنّ المطلوب تجنبها. كما لفت إلى أنه يتوجّب على مرضى السكري من النوع 2 أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بالدهون عوضاً عن آخر يعتمد على الكربوهيدرات.

فضلاً عن ذلك، دعا التقرير إلى الابتعاد قدر المستطاع عن السكّر، وعن عدّ السعرات الحرارية، والتخلّص من الفكرة السائدة أنّ ممارسة التمارين الرياضية قد يساعد في تجاوز نظام غذائي سيئ. وقال إنّ البديل الصحي يكمن في انتهاج نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المكرّرة وعالي الدهون الصحيّة، ما يساعد بالتالي في فقدان الوزن ومنع زيادته، كما يقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل قال التقرير إنّ اتباع نظام غذائي غني بالألبان كاملة الدسم مثل الجبن والحليب واللبن قد يقلّص في الواقع فرص الإصابة بالسمنة. وأكمل أنّ غالبية الأطعمة الطبيعية المغذّية المتوفّرة، مثل البيض والسمك واللحوم ومنتجات الألبان والمكسّرات والحبوب والزيتون والأفوكادو، تحتوي على الدهون المشبعة، بيد أنّ التشويه المستمرّ لصورة الدهون الطبيعية، دفع الكثير من الأشخاص إلى الابتعاد عنها على الرغم من فوائدها الغذائية.

من جانبه، قال صامويل فلتهام من المكتب الإعلامي لـ«تعاونية الصحة العامة»، لـ«العربي الجديد» إنّ التقرير يشرح ماهيّة النظام الغذائي الحقيقي، ويقدّم أدلّة علمية، تقترح التوقّف عن تجنّب الأطعمة المشبعة بالدهون والتركيز على استهلاك الطعام بشكله الطبيعي مهما بلغ مستوى الدهون فيه. وأضاف أنّ التقرير ينصح لتخفيض الوزن باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعتمد على «الطعام الحقيقي».

إذا أردت أن تعيش بعيداً عن البدانة إليك ما يأكله .. «الرشيقون»

لا يأكل الأشخاص الرشيقون عادة الجزر والكرفس فقط كما يتخيل بعضهم. هناك العديد من أنواع الطعام التي يفضلونها، والتي تعطي نتائج جيدة دائماً على صعيد المحافظة على الرشاقة، خصوصاً أنّهم لا يأكلون كميات كبيرة؛ فالمعدة الصغيرة تتسع لكمية صغيرة من الطعام. على هذا الأساس، يعرض موقع مجلة «ريدرز دايجست» الأميركية، 6 أنواع طعام وشراب يتناولها الرشيقون كالآتي:

– منتجات الألبان: دراسات كثيرة تدعم هذه الفرضية. يشير باحثون من جامعة «هارفارد» تابعوا عادات الأكل لـ7000 شخص، على مدى 3 سنوات، إلى أنّ من تناولوا منتجات منخفضة الدسم أو خالية الدسم من مشتقات الحليب مرتين في اليوم على الأقل كانوا أقل عرضة للسمنة بنسبة 37 في المائة من غيرهم. وتساعد المستويات العالية من الكالسيوم في عملية الأيض خصوصاً لجهة التخلص من الدهون.

– الشوفان: يتناول الرشيقون دقيق الشوفان الغني بالألياف صباحاً، مع العلم أنه ينشط عملية الأيض لديهم، ويبقيهم من دون جوع حتى الغداء. وجدت إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذين تناولوا أقل من ستة غرامات من الألياف كانوا أكثر سمنة بـ3.6 كيلوغرامات من أولئك الذين تناولوا ما لا يقل عن 11 غراماً، على مدى فترة 10 أعوام.

– الأفوكادو: إذا كنت تعتقد أنّ الأفوكادو من المأكولات الدهنية ولا يمكن لآكله فقدان الوزن، يجب أن تعيد النظر. وجدت دراسة طبية أنّ من تناولوا نصف حبة أفوكادو في وجبة غدائهم، لم يشعروا بالجوع مدة أطول بعد الغداء، وكانوا أقل رغبة في الأكل مقارنة بغيرهم. في الأفوكادو دهون صحية تساعد في المحافظة على استقرار مستويات السكر في الدم.

– الفلفل الحار: وجد علماء من جامعة «بوردو» أنّ الأشخاص الذين يتناولون الفلفل الأحمر الحار في وجبات طعامهم يميلون بنسبة أقل إلى المأكولات الدهنية والمملحة والسكرية. كذلك، يعزز الفلفل الحار عملية الأيض.

– الشاي الأخضر: بدلاً من القهوة أو الصودا، يتناول الرشيقون الشاي الأخضر باستمرار. وجدت دراسة يابانية أنّ الأشخاص الذين شربوا خمسة أكواب من الشاي الأخضر يومياً خسروا كثيراً من وزنهم، خصوصاً الدهون في البطن، أكثر من أولئك الذين شربوا كوباً واحداً فقط، وذلك بفضل ارتفاع مستوى مضادات الأكسدة فيها.

– المكسرات: عندما يشعر الأشخاص الرشيقون بالحاجة إلى وجبة خفيفة يفضلون تناول الجوز واللوز والبندق والفستق الحلبي والكاجو، عوضاً عن شرائح البطاطس والسكاكر والبزورات مثلاً. وجدت دراسة طبية أنّ من يأكلون المكسرات بشكل اعتيادي هم أكثر رشاقة من غيرهم.

7 أطعمة تعمل على تنظيم معدلات الهرمونات في الدم .. عليك بها

هناك أطعمة عدة يمكنها ضبط الهرمونات التي هي في أغلبها فواكه وخضروات تعمل على تنظيم معدلات الهرمونات في الدم لما تتمتع به من خصائص.

وقد ذكر الموقع الهندي «بولد سكاي» قائمة بهذه الأطعمة التي تتميز بوجود نسبة كبيرة من الألياف بها، وفي هذا السياق يأتي ذكرها تباعا وهي كالتالي:

1 – الكرنب: من الخضروات التي تتميز بوجود نسبة كبيرة من الماء والألياف في داخلها ولذلك فهو نوع من الخضروات الصحية التي يمكن لها أن تضبط نسبة الهرمونات في الجسم، كما أن كل الخضروات التي تشبهه مثل «الخس» تؤدى نفس الدور.

2 – الأطعمة المليئة بالألياف: مثل الحبوب والخضروات فهي ذات تأثير جيد جدا على نسبة الهرمونات فى الجسم

3 – الأطعمة «الأورجانك»: الأكلات التي تأتي من مصدر طبيعى غير مشبع بالكيماويات، وهى الأطعمة التى يطلق عليها «أورجانيك» هى من الأطعمة التى تضبط نسبة الهرمونات فى الجسم.

4 – البسلة: من الأطعمة التى تؤدى دورا كبيرا فى هذا الاتجاه، فاحتواؤها على الاستروجين يجعل منها نوع من الخضروات ذى الفائدة الكبيرة فيما يتعلق بضبط الهرمونات.

5 – الخضروات الليفية: من ضمن الأكلات التى يمكن الاستعانة بها فى هذا الاتجاه، ومن ضمن أمثلتها السبانخ.

6 – الأطعمة المحتوية على أوميجا 3: ويمثلها الأسماك والتونة والسلامون وهى أنواع من الأطعمة التى لا بد من تناولها لفوائدها الكثيرة ومن ضمنها ضبط الهرمونات.

7 – الفراولة: الأطعمة التى تحتوى على «الفلافونويد» هى من ضمن الأطعمة التى يمكن الاستفادة من أكلها لضبط الهرمونات.

تجنب التسمم الغذائي أثناء السفر بـ 4 طرق

«العربية نت» : إذا كنت من محبي السفر وعاشقي الترحال، لكنك تخشى الإصابة بالتسمم الغذائي والأمراض المعوية، كالتهاب القولون أثناء سفرك، فإليك 4 نصائح ثمينة تجنبك قضاء عطلتك بجانب المرحاض وتقيك من كافة أنواع التسمم الغذائي لتنعم بإجازة سعيدة.

وتتلخص النصائح الأربع والتي نشرها موقع مجلة «تايم» الأميركية في الآتي:

1 – عدم الشرب من ماء الصنبور

ينصح أثناء السفر باستخدام المياه المعبأة H2O الخالية تماماً من الشوائب في الشرب وحتى تنظيف الأسنان، مع الحرص على عدم تناول الثلج في المطاعم وأي شيء ربما يكون مصنوعا بواسطة مياه الصنبور.

2 – الحرص على تناول الأطعمة المطهية

الخضراوات الطازجة غير المطهوة أحد أكبر مصادر الإصابة بالتسمم الغذائي حسب تقرير لمركز لمكافحة الأمراض والوقاية منها العام الماضي، لذا يتعين الحرص أثناء السفر على تناول الأطعمة المطهوة في درجات حرارة عالية لضمان خلوها من البكتيريا الضارة.

3 – تجنب عربات الطعام الموجودة بالشوارع

قد لا تخضع عربات الطعام الموجودة بالشوارع لنفس معايير النظافة المنطبقة على المطاعم الأخرى، من ناحية جودة المنتجات المستخدمة ومدى جودتها، لذا فإن كنت من عاشقي طعام الشارع فعليك بتناول الأطعمة المعرضة للحرارة العالية، كالمشويات على سبيل المثال.

4 – كن دائماً على استعداد

كإجراء وقائي في السفر ينصح بتناول عقار بيبتو– بيسمول لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع، حيث أظهرت الدراسات أن مضغ قرصين من الدواء سالف الذكر 4 مرات يوميا قبل وأثناء السفر قد تخفض خطر الإصابة بالإسهال إلى النصف.

حقائق فعلية .. عن عضلة القلب

لكلّ عضو في جسم الإنسان شأنه بالتأكيد، لكنّ بعض الأعضاء لا يمكن العيش من دونها وأهمّها الدماغ والقلب. كثيرة هي الإشارات الثقافية إلى هذين العضوين، ولعلّ القلب يتميز أكثر فيها كون الصفة الغالبة عليه هي العاطفة. لكن، بعيداً عن الرومانسية ما الذي يتميز به القلب فعلاً وما هي الحقائق المميزة المرتبطة به بحسب موقع «ميتز هيلث» الطبي؟

– يضخّ القلب كلّ عشرين دقيقة نحو 100 ليتر من الدم. أي أنّ كلّ ساعة واحدة يضخّ القلب فيها 300 ليتر من الدم، وهو معدل الإنسان العادي اليومي الذي يتراوح ما بين 7200 ليتر و7700. معدل هائل خصوصاً إذا ما عرفنا أنّ الإنسان العادي لا تتجاوز نسبة الدم في كتلة جسمه 8 في المائة. كل هذه الدماء التي تحرك الدورة الدموية في كلّ الجسم وتصل إلى كلّ خلية فيه يأخذها القلب من الأوكسجين الخارجي عن طريق الرئتين.

– النبضات مؤشر على السلوك. فالتوتر يسرّع نبضات القلب ومثله الإجهاد البدني. وتعتمد أجهزة كشف الكذب على ذلك التسارع في النبضات وضغط الدم ووتيرة التنفس في عملها.

– القلب لدى الحيوانات التي يأكل الإنسان لحمها لا يفيد أكله القلب البشري تحديداً. بعض التقاليد تقول إنّ كلّ شيء يأكله الإنسان ويكون مماثلاً لما لديه من الأعضاء إنّما يغذي هذه الأعضاء، لكن لم تثبت صحة ذلك.

– القلب الاصطناعي عبارة عن مضخة تحلّ مكان القلب من أجل الاستمرار في ضخ الدم داخل الجسم. تصنع من عدة مواد تتميز بالليونة والمتانة أهمها التيتانيوم والبلاستيك. تطور مثل هذا النوع من العمليات سمح للبعض بالعيش بانتظار متبرع بالقلب، بقلب اصطناعي لا يُزرع داخل الجسد بالضرورة، بل يمكن أن يكون خارجه، ولو لفترة موقتة