



إشراف : ياسر السيد

العدد 2516 - السنة التاسعة
الخميس 9 شوال 1437 - الموافق 14 يوليو 2016
Thursday 14 July 2016 - No.2516 - 9th Year

5 خطوات للإقلاع عن تناول السكر



المشغوف يساعد المسارة على إقتران اليكتريا المفيدة «بروبيايوتك» التي تحدث توازن في الجسم والتي تقضي على الشعور بالذهم تجاه السكريات، حسب نصيحة المعالجة الغذائية أديان بنيامين.

4. كبح الرغبة في تناول الحلويات

عند البدء في طرد السكر من النظام الغذائي الخاص بك، فإنه لا مقر من انخفاض مستويات الطاقة بجسمك، الأمر الذي يترتب عليه ازدياد الرغبة في تناول الحلويات، لذا ننصح خميرة الغذائية كاستاندرا الشون بتناول الكروم والذي يساعد في الحد من تلك الرغبة الشديدة.

حيث يساعد هذا المعدن في الحفاظ على توازن مستويات الانسولين بالدم.

5. الحرض على الشبع لا لتركي نفسك للجوع أبداً لأن الجوع يدفع الإنسان لتناول المزيد من الحلويات وهي أول ما يخطر على بال الجائع.

1. الاختيار بدقة أثناء التسوق

أثناء التسوق اقرئي جيدا المكونات المكتوبة على كل عبوة وانتهبي جيدا لأن كلمة سكر قد لا تكتب بصورة مباشرة فمن الممكن أن تكون سكروز أو فركتوز أو جلوكوز، لاكتوز ، مالتوز أو أي مكون ينتهي به«وز» على حد قول أخصائية التغذية مارلين غلينفيل، والتي تعتبر أن الابتعاد عن الأطعمة المضاف إليها سكر هي أولى خطوات التخلص منه.

2. التخلص من السكر بالتدريج

يجد الكثيرون صعوبة بالغة في التخلص من تناول السكر وخاصة هؤلاء الذين يتناولون كميات كبيرة منه يوميا، لذا ننصح خميرة الغذائية شونا ويلكسون بعدم التخلص من السكر بشكل فجائي، بل بالتدرج في الابتعاد عنه حتى نصل إلى النتيجة المرجوة.

3. الحفاظ على توازن الأمعاء

الحرض على تناول الألياف ومشتقاتها ومخل

«العربية نت» : خلال السنوات الأخيرة انتشرت تحذيرات صحية من خطورة تناول السكر حيث اعتبره خبراء التغذية خطأ آخر يؤدي من يقرب منه.

ورغم أن التخلص من السكر في الأطعمة أمر يبدو مريعا للوهلة الأولى بالنسبة للكثيرين، إلا أن أعدادا كبيرة من الناس يمانرون إلى إخلاء خزانة مطابخهم من السكر تمهيدا للتخلص منه في حياتهم بشكل تام ونهائي.

وقام بهذه المبادرة أيضا عدد من المشاهير من بينهم الممثلات الأميركية كيت هيدسون وإيسا لونغوريا، وجنيفر أنيستون بالإضافة إلى المذيعة البريطانية كارولين فلاك، حيث قاطعوا الحلويات وابتد عليهم نتائج ذلك بشكل مذهل للغاية. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية في تقرير لها عن مجموعة من خبراء التغذية كيف يمكن لأي شخص التغلب على السكر وإبعاده تماما عن كل ما يتناوله من طعام في خمس خطوات بسيطة ألا وهي:

كيف تصنع حمية غذائية لنفسك ؟



بهذا الرّجيم احسناء عصير او شوربة لتعويض الفيتامينات بشرط ان تكون قليلة السعرات، رجيم الألياف يتطلب هذا النوع ان يتناول الشخص طعاما مشيعا بالسّبع، وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول يوميا، بالإضافة لحل مشاكل الجهاز الهضمي، فمن المعروف عن الألياف مدى قوتها في إراحة الجسم من السموم والانتفاخات وغيرها . الرجيم المعتمد على فصيلة الدم هذا النوع من الرجيم يعتمد على أبحاث وتجارب تجريه مدى توافق بعض الأطعمة وسرعة حرقها مع فصيلة دم الشخص.

عدد معين من النقاط لكل صنف، وكل شيء أكله الشخص من أحد الأصناف فيجب أن تسجل عدد النقاط بحيث ألا تتجاوز مقدارا معينًا، أما الأصناف الصحية ذات السعرات القليلة فنوضع عندها نقاط قليلة؛ بحيث يستطيع الشخص أن يأكل منها حتى الشبع، ولا يؤثر ذلك على وزنه وقام الخبراء بتقييم هذا الرجيم بنسبة 9 من 10، رجيم الامتناع عن الدهون يقوم هذا النظام على عدم أكل أي طعام يحتوي على دهون من مكسرات ووجبات سريعة. الرجيم سريع المفعول وفي هذا النوع يقوم الشخص بأكل وجبة صحية واحدة، ولا يجب أن تتعدى 700 كالوري، ويسمح

والتركيز بالمقابل على الأطعمة التي تحوي الألياف بشكل كبير كونها تُشعر الشخص بالشبع لفترة أطول، التقليل من استخدام الملح، مع زيادة معدل شرب الماء باليوم الواحد ، زيادة النشاط اليومي بزيادة الحركة او ممارسة التمارين الرياضية، أشهر أنواع الرّجيم تختلف أنواع الرّجيم من قاس يعتمد على نوع او نوعين من الأكل، ومتوسط يعتمد على عدة وجبات، ودايم او بسيط لا يتم التنازل عنه إلا في حالات نادرة، ويكون بالامتناع عن تناول نوع أو نوعين من الأكل. وستورد لكم أشهر أنواع الرّجيم حسب قول المختصين في التغذية.

رجيم النقاط وفي هذا النوع يتم تحديد

يعرّف الرّجيم بأنه اتباع أسلوب معين للتغذية بالامتناع عن تناول بعض الأصناف، أو التركيز على تناول أخرى حارقة للدهون بهدف تخفيف الوزن. وتتناسب شدة الرجيم طرديًا مع الهدف وعكسًا مع الوقت. وجد أخصائيو التغذية أنّ سرعة وكمية حرق الدهون في الجسم تعتمد على جنس الشخص؛ وحركته اليومية، وكمية دمه؛ فعلى كل من يريد إنقاص وزنه استشارة طبيب مختص لتجنب إضاعة الوقت، وللحصول على نتائج أفضل، طرق لتخفيف الوزن التقليل قدر الإمكان من كميات الأطعمة التي تحتوي على سعرات حراريّة عالية (دهون)،



سوائل الأذن الوسطى من أكثر مشاكل السمع لدى الأطفال

«العربية نت» : تعد مشكلة تجمع السوائل في الأذن الوسطى خلف الطبلية من أكثر الظواهر شيوعا عند الأطفال حيث تكون الأذن الوسطى بالعادة مليئة بالهواء مما يسهل نقل الصوت وعندما تتجمع السوائل بدل الهواء فان هذا يعيق السمع. وتنتشر هذه المشكلة خاصة في الأعمار التي تقل عن سنتين وتقل عدد من تجاوزا 6 سنوات.

وتتطلب في بعض الأحيان عملية بسيطة تقتضي زرع اقنية دقيقة جدا في الأذن.

كيفية التعامل مع البشرة الجافة



البشرة وقلة النضارة خشونة في الجلد خاصة في أوقات البرودة والحرارة حكة وشعور بعدم الراحة إحمرار الجلد وتهيجه ظهور التجاعيد وعلامات التقدم بالعمر بسرعة كيف تتعامل مع البشرة الجافة عند الإستحمام استخدم الماء الدافئ وليس الحار، وتجنب الإستحمام لفترات طويلة واستخدام أنواع الصابون الذي يحتوي مواد تزيد الجفاف أكثر من استخدام الأقمعة المرطبة التي تحتوي على مرطبات طبيعية مثل العسل وماء الورد وزيت اللوز استخدام واقي الشمس الذي يحتوي على مواد مرطبة وواقية من تأثير الشمس الجفاف استعمل الزيوت المرطبة الطبيعية مثل زيت اللوز وزيت الزيتون النقي لعمل مساجات للبشرة أو استعمل الكريمات المرطبة التي تزيد رطوبة الطبقة الخارجية للجلد لا تستخدم لمواد الكيميائية التي تحتوي على العطور واستبدلها بتلك الخالية من الكحول والعطور اتبع نظام غذائي متوازن من الخضراوات والفاكهة وخصوصا الحمراء والصفراء كالبرتقال والليمون والطماطم، و أكثر من المكسرات وجيوب الفصح ابتعد عن التدخين حيث أن مادة النيكوتين الموجودة في النخان تقلل من كمية الأكسجين الواصل إلى البشرة وتعمل على تجفيف البشرة من الخارج استبدل الملابس الصوفية والخشنة التي تسبب تهيج الجلد والبشرة بملايس فضفية ناعمة استخدم اقنية لحماية اليد عند استخدام مواد التنظيف والمواد الكيميائية بشكل عام أكثر من التمارين الرياضية حيث أنها تساعد في تنشيط الدورة الدموية ووصول المواد الغذائية إلى الخلايا عن طريق الدم اعمل على إزالة خلايا الجلد الميتة كل فترة للإبقاء على نضارة البشرة وحيويتها.

البشرة الجافة هي تلك التي تكون فيها الطبقة السطحية للجلد رقيقة مما يؤدي إلى جفاف الخلايا ونقرشها بسبب قلة إفرازات الغدد الدهنية؛ لذا فهي تتميز بالحساسية وبعد أصحابها عرصة لحايل البشرة أكثر من غيرهم؛ من أجل ذلك تكون بحاجة للعناية اليومية والمنظمة أسباب جفاف البشرة بعض حالات جفاف البشرة تحدث بسبب عوامل مرضية،و بعضها ينتج من سوء العناية والإهتمام،حيث أن هناك العديد من العادات الخاطئة التي يقوم بها الناس مثل التعرض لأشعة الشمس القوية لفترات طويلة ، والتعرض للمواد الكيميائية مثل مواد التنظيف وغيرها. كما أن الإستحمام بالماء الحار لأكثر من مرة في اليوم يعمل على إزالة الطبقة الدهنية التي تزيد من محتوى الرطوبة، فإن الحرارة تعمل على تدمير نسبة من الماء الموجود في خلايا الجسم وتزيد من نسبة الجفاف . إضافة إلى ذلك فإن استخدام بعض أنواع الصابون القلوية التي تحتوي على العطور والتي تقل فيها نسبة المواد المرطبة تساهم في جفاف البشرة أيضا أما بالنسبة للعوامل المرضية فهناك بعض الحالات التي تسبب في جفاف الجلد مثل الخلل في العمليات الأيضية مثل قلة نشاط الغدة الدرقية ، أو عدم إفراز كميات كافية من الدهون من الغدد الدهنية وقد نيجب أن نعرض السكري اثره حيث يساهم في ظهور أعراض جفاف البشرة إضافة إلى ذلك فإن التقدم في السن يقلل من قدرة البشرة على الاحتفاظ بالماء وذلك بسبب رقة الجلد الذي يؤدي إلى تقليل عدد الخلايا التي تحتوي نسبة من الدهون ونساهم في إبقاء كمية أكبر من الماء في الجلد المشاكل التي تواجه البشرة الجافة بهتان