



إشراف : ياسر السيد

العدد 2545 - السنة التاسعة

الأربعاء 14 ذي القعدة 1437 - الموافق 17 أغسطس 2016
Wednesday 17 August 2016 - No.2545 - 9th Year

9 وجبات صحية خفيفة تجنبك الإفراط في .. الطعام

فوق السبانخ أو الفاصوليا،

البيض

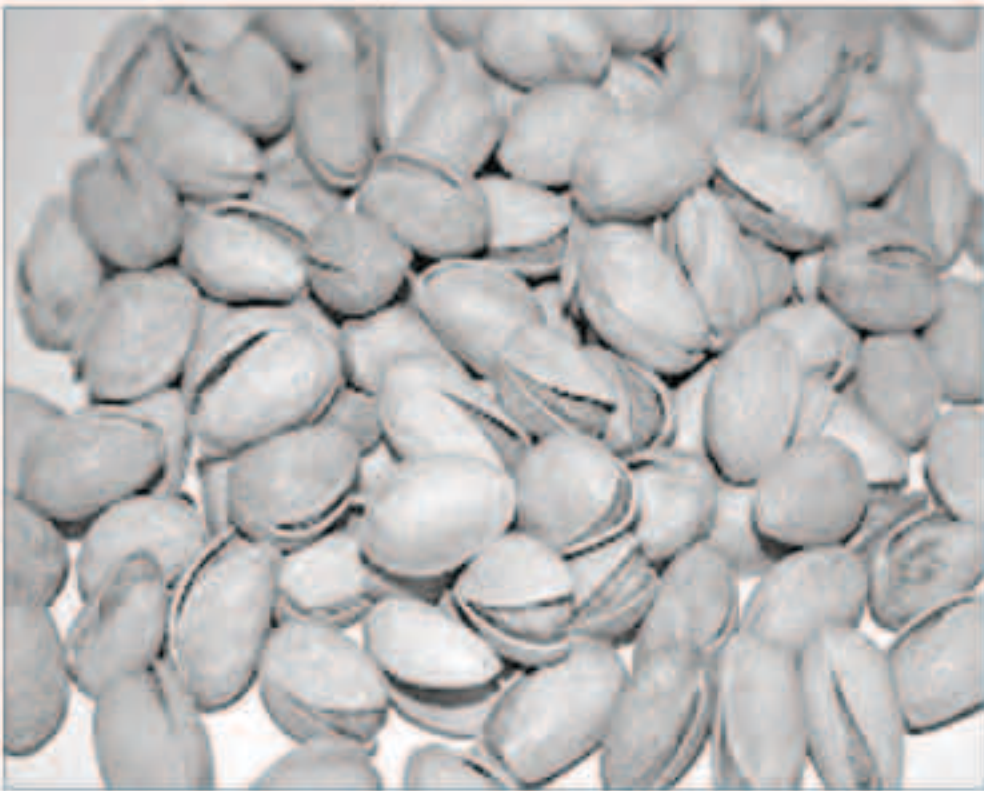
تعتبر البيضه المسلوقه أكثر وجبة خفيفة تعطي إحساسا بالشبع في العالم. فهي مصدر كامل من الأحماض الأمينية البروتينية. كما أنها تهيئ هورمون الغريلين المعوي الذي يسبب الجوع والرغبة الشديدة في الأكل. ويقول الخبراء إن لا مشكلة في أكل صفار البيض مجدداً.

الفشار

صنق او لا تصنق! فالفشار غني بمضادات الأكسدة والحبوب الكاملة التي تملأ بطنك. صحیح أن وعاء صغيراً من الفشار يتألف بمعلّمه من الهواء، لكن رؤيته تساعد على خداع الدماغ وجعله يصنق أنك أكلت وجبة خفيفة، ما يقنع شهيتك. من الأفضل تحضير هذه الحبوب المطاطية على الموقد، لأن الخبراء يحذرون من الأصناف المغلفة الجاهزة للوضع في المايكرويف إذ إنها مغطاة عادة بكل أنواع المواد الكيميائية غير الصحية.

القهوة

على الأرجح هي ليست أول ما يخطر في بالك عندما تشعر بالجوع. لكن شرب البن المطحون المغلي بالماء قد يخفف مستوى هورمون الغريلين المعوي المحفز للشهية بحسب دراسة أجراها باحثون ألمانيون وأستراليون. كما أن بعض البحوث وجدت رابطاً بين شرب القهوة من جهة وخسارة الوزن وطول العمر من جهة أخرى.



خسروا بعض الكيلوات بعد إضافة الفاصوليا إلى نظامهم الغذائي.

التنجيل

تكثر الأحاديث اليوم عن الأطعمة التي قد تسرع عملية الأيض. ولكن ثمة بيانات قوية تثبت أن بعض مكونات التنجيل مثل مادة الكايسيسين الموجودة في الفلفل الحار. قد ترفع معدل سرعة الأيض في جسمك بينما تخفف شهيتك في الوقت نفسه. حاول إضافة بعض التنجيل الطازج

الفاصوليا

الفاصوليا هي أول ما ينصح خبراء التغذية بتناوله لدى سؤالهم عن أكثر الأغذية التي تعطي إحساساً بالشبع وتساعد على الحد من الجوع. فهي غنية بالألياف البطئة للهضم والبروتينات المشبعة. ووفقاً لدراسة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية American Journal of Clinical Nutrition العام 2016، حتى الأشخاص الذين لم يحاولوا فقدان أي وزن، قد

السبانخ

ليست هذه الوجبة الخفيفة الأكثر إغراء، غير أن السبانخ والخضار الورقية تحتوي أغشية نباتية تسمى ثايلاكويد، وهي تزيد شعورك بالشبع وتخفض رغبتك الشديدة في تناول الحلوى، وذلك بحسب دراسة سويدية في العام 2015. ولكن لا ينبغي أن تسلق السبانخ إلا فسقضي على ثلاثة أرباع محتوياته المغذية.

الحمص

أقشر الحمص وتناول بعض الفلفل! فوفقاً للبحوث، إن إضافة الحمص وخضروات أخرى إلى الطبق الأساسي أو الوجبة الخفيفة قد تساعد على الشعور بالنخعة بنسبة 31% أكثر. وقد أثبتت دراسة أسترالية حديثة أن صحة القناة الهضمية ووظيفة الأمعاء تتحسن لدى الأشخاص الذين يأكلون الحمص بشكل منتظم.

الأصحاء أو أولئك الذين يعانون من الأمراض الاستقلابية مثل مرض السكري. وقد وجدت دراسة في العام 2015، أن الأشخاص الذين يضيفون الفستق إلى نظامهم الغذائي لمدة 10 أسابيع يملكون مستويات صحية من الأحماض الدهنية في الدم. ويعود الفضل إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة الأحادية الموجودة في الفستق والتي تعدّ من الامتيازات الصحية للمكسرات.

البكتيريا المستخدمة في تخمير طبق الكرنب أو الملفوف المخلل الذي يساعد على تهدئة شهيتك ويساعد جسمك على تعديل نسبة السكر في الدم. ولكن احرص على اختيار طبق يحتوي على كمية قليلة من السكر.

الفستق

يقوم الفستق بالتقلّب على الجوع ويدعم في الوقت نفسه استجابات الإنسولين الصحية بعد الوجبة لدى البالغين

«إسلاف نت» : يقول بعض الخبراء إن فكرة «الوجبات الخفيفة الصحية» لتتمحور حول تناقض لفظي، فجسم الإنسان لم يبن لاستيعاب العادة الأمريكية في أكل وجبات خفيفة بينهم بين الوجبات الرئيسية. وبحسب الدكتور فالتر لوتغو مدير معهد طول العمر في جامعة جنوب كاليفورنيا، فحتى ثلاث وجبات في اليوم قد تكون كثيرة.

ويضيف الأستاذ لويجي فونتانا، وهو بروفيسور في علوم التغذية في جامعة واشنطن في سانت لويس وجامعة بريشيا في إيطاليا، أن نوبات من الصيام أو إراحة الأمعاء لأوقات مطوّلة من عملية الهضم، قد يحفز كل أنواع عمليات الخلايا التي تحدّ من الأمراض وتطيل العمر. إذا، إن كنت تظنّ أنّ تخزين الأطعمة الصحية يعني أنه بإمكانك غزو الدّلاجة أو الدّزّانة في أي وقت والقضاء على أغذية خفيفة بدون أي شعور بالذّنب، فلو تغوّف وفونتانا يلمّح أنّك على خطأ. ولكن إذا كنت لا تستطيع الصمود حتى الوجبة التالية، يمكنك اللجوء إلى بعض الأطعمة المدعومة علمياً التي تسكّت جوعك حتى لو بكميات صغيرة.

الملفوف المخلل

تشير بعض البحوث إلى أنّ الأطعمة المخمرة تدعم صحة مجهريات البقعة في القناة الهضمية، وبالتحديد «اللاكوبسلس» وهو نوع من

الجلوس لأكثر من 10 ساعات يومياً يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب



«العربية نت» : افادت مراجعة جديدة لأبحاث سابقة أنه من غير المحتمل أن يؤدي الجلوس بلا نشاط بشكل معتدل على الأقل للإصابة بأمراض القلب. وخلص الباحثون بناء على تحليلهم إلى أن الجلوس بلا نشاط لفترات طويلة جداً، أي أكثر من 10 ساعات يومياً هو وحده المرتبط بزيادة خطر الإصابة بآزمة قلبية أو جلطة دماغية أو الوفاة نتيجة أمراض متصلة بالقلب. وبالغفارة بالجلوس لاقل من 3 ساعات يومياً خلال الفترة التي يكون فيها الإنسان

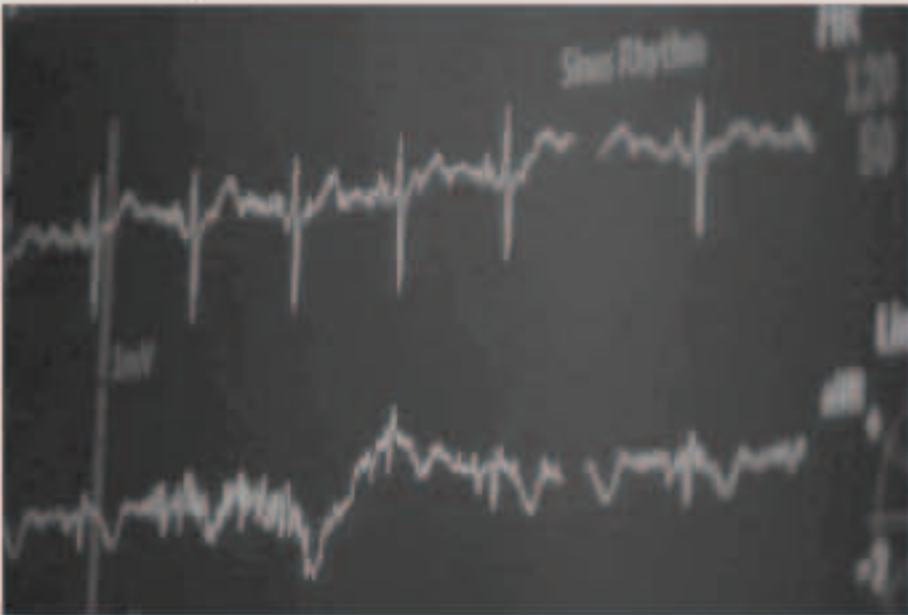
مستيقظا فإن الجلوس بلا حراك لأكثر من 10 ساعات، هو الذي يتم ربطه بزيادة ثمانية في المئة في خطر الإصابة بأمراض القلب. وقال كبير معدي المراجعة الدكتور أمباريش باندي من مركز ساوث وسترن الطبي التابع لجامعة تكساس في دالاس: «نتائجنا تشير إلى أن فترة "الجلوس مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب بمستويات عالية جداً، بصرف النظر عن عوامل الخطر المحتملة الأخرى، مثل مؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني».

واضاف أنه لم يُعرف على وجه الدقة ما هي مدة الجلوس بلا نشاط التي يتعين تفاديها لتقليل خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب. وحلل الباحثون بيانات من 9 دراسات استمرت لفترات طويلة وتابعت أكثر من 700 ألف بالغ، وقُسمت الصلة بين الفترة التي لا يمارسون فيها نشاطاً ووقوع أحداث مثل الإصابة بآزمة قلبية وجلطة دماغية، وتضمن «وقت الجلوس بلا نشاط» أي فترات يقف فيها نشاط الإنسان مثل الجلوس أمام التلفزيون أو قيادة السيارة، وتابعت نصف الدراسات الأشخاص لأكثر من

11 عاماً. وزادت الإصابة بأمراض القلب بنسبة 14 في المئة لدى الأشخاص الذين كانوا أكثر جلوساً بلا نشاط أو نحو 12 ساعة يومياً. بالمقارنة مع الأشخاص الذين جلسوا بلا نشاط لمدة 2,5 ساعة فقط يومياً. ولكن لم يتم الربط بين فترات الجلوس بشكل معتدل وزيادة خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب. وأشارت النتائج التي نُشرت في دورية «جاما لطب القلب» إلى أن الخطر لم يبدأ

في الزيادة إلا بعد الجلوس لأكثر من 10 ساعات يومياً بلا نشاط. وأوضح باندي أن بقاء الإنسان نشيطاً وقيامه بممارسة تدريبات رياضية بشكل منتظم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض شرايين القلب. وتابع: «زيادة النشاط البدني وتقادي الجلوس لفترة طويلة وإدخال تعديلات على مكان العمل مثل تجهيز مكاتب تصلح للكتابة والقراءة والإنسان واقفاً ربما تكون مفيدة لتقليل فترة الجلوس بلا نشاط».

«السرطان» القاتل رقم 1 في أوروبا



كما هو الحال في النرويج، والتمتارك التي تشهد أكثر نسبة وفيات بين السيدات من جراء الإصابة بالسرطان. وكانت فرنسا قد احتلت المرتبة الأولى من حيث إجمالي عدد الوفيات الفاجئة عن الإصابة بالسرطان مقارنة بأمراض القلب، ووفقاً لأرقام الصادرة عن عام 2011، توفي 92375 رجلاً متأثراً بإصابته بالسرطان، في مقابل 64659 من أمراض القلب. وتشير البيانات المسجلة في إسبانيا إلى وفاة نحو 67,711 رجلاً من جراء السرطان في مقابل 52,487 من أمراض القلب.

بعد عامين بدت فيه القارة السمراء خالية منه

«شلل الأطفال» يهاجم إفريقيا .. مجدداً

المرض. ووفق منظمة الصحة العالمية، فقد انخفضت الإصابة بمرض شلل الأطفال بنسبة 99 في المئة بعدد حالات الإصابة بالمرض حتى عام 2014. وقال ممثل زفران مدير مكافحة شلل الأطفال في المنظمة في تصريحات صحفية: «قد يكون هناك مزيد من الحالات». وينتشر شلل الأطفال بين الأطفال بسرعة، خصوصاً مع تدرّي الخدمات الصحية في مناطق الحروب ومخيمات اللاجئين، ويغزو المرض الجهاز العصبي ويمكن أن يؤدي إلى شلل لا علاج له خلال ساعات.

«سكاي نيوز»: عاد شبح مرض شلل الأطفال العدي إلى الظهور مجدداً في إفريقيا، بعد عامين بدت فيه القارة السمراء خالية من المرض العدي. وأوضح خبراء في الأمم المتحدة الجمعة، أنه جرى اكتشاف حالتين من المرض في شمال شرقي نيجيريا التي تشهد اضطرابات، وفق ما ذكرت وكالة «رويترز». وأوضحوا أنه في كل حالة إصابة بشلل الأطفال تكون هناك 200 حالة عدوى «صامتة» لا يتم رصدها، ما يعني انتكاسة لجهود محاربة