



7 أخطاء شائعة أثناء اتباع نظام غذائي للتخسيس .. تعرف عليها

«العربية نت» : هناك بعض المعلومات الخاطئة التي عادة ما نطبقها أثناء اتباع الأنظمة الغذائية لخفض الوزن، إلا أن العديد من الدراسات قد خلصت إلى أن تلك المعلومات الشائعة غير سليمة، وفي كثير من الأحيان قد تضر بالنظام الغذائي الذي نتبعه، وأحياناً قد تاتي بنتائج عكسية.

وقد ذكر موقع «بول سكاي» المعنى بالصحة 7 من هذه الأخطاء الشائعة التي يجب أن نتحاشاها من أجل الحصول على نتائج جيدة أثناء اتباع الحمية الغذائية لخفض الوزن، وهي:

(1) صفار البيض غير صحي
الكثيرون ياكلون فقط بياض البيض ويتحاشون الصفار، إلا أن هذا يعد من الأخطاء الشائعة، حيث إن صفار البيض يحتوي على الكوليسترول الجيد المفيد الذي لا يؤثر على ضغط الدم أو على الأوعية الدموية.

(2) السكر الطبيعي غير صحي
عند اتباع أي نظام غذائي لخفض الوزن، عادة ما نستبدل السكر الطبيعي بالحلويات الصناعية، نلصق منها بأننا نتحاشي استهلاك السعرات الحرارية، إلا أن الحقيقة هي أن السكر الطبيعي يساعد في زيادة عملية التمثيل الغذائي والحرق في الجسم.

(3) المأكولات العضوية أكثر صحة
الكثيرون يعتقدون أن الأغذية العضوية أفضل لأنها لا تتعرض

للمبيدات والأسمدة الصناعية، إلا أن الحقيقة هي أن الأغذية الصناعية أيضاً قد تحتوي على عدة ميكروبات مثل الإيكولاي والسالمونيلا، وبالتالي قد تسبب الأمراض.

(4) اطلب السلطة عندما تأكل في الخارج
عادة ما تحتوي السلطات على صلصات مثل المايونيز والخردل،

وهي تحتوي على سعرات حرارية عالية، لذا فحاول تجنب الصلصات والتكريز على السلطات فقط.

(5) التدخين يكبح الشهية
هو خطأ شائع أيضاً، حيث إن الكثيرين يعتقدون أن التدخين يكبح الشهية لذا يلجؤون للتدخين بشرافة أثناء اتباع الحمية الغذائية لخفض الوزن،

إلا أن هذا يضر كثيراً بصحة الجسم ولا يضمن خفض الوزن. (6) الأطعمة منخفضة الدهون تساعد في خفض الوزن
الكثير من الأطعمة منخفضة الدهون تحتوي على سعرات حرارية عالية، لذا فمن المهم فحص المعلومات الغذائية للمدونة على تلك الأطعمة والوجبات بشكل جيد ومعرفة مكوناتها

قبل الاستهلاك.

(7) اتباع رجيم قاس يخفض الوزن
هذه المعلومة قد تبدو صحيحة ظاهرياً، إلا أن الحقيقة هي أن الكثير من الأطعمة منخفضة الدهون تحتوي على المدى الطويل يضر بالجسم على المدى الطويل ويؤثر سلبياً على التمثيل الغذائي للجسم مما قد يسبب زيادة الوزن.

باحثون : النوم بدون ملابس أفضل للصحة ..لعدة أسباب



«العربية نت» : أوصى باحثون وأمطاء بالنوم العاري، مؤكدين أنه أفضل من التاجية الصحية سواء للرجال أو النساء بعد أن اكتشفوا أن النوم العاري يحسن من أداء جهاز المناعة ويقلل من الجراثيم والبكتيريا في الجسم.

وبحسب دراسة طبية حديثة نشرت نتائجها جريدة «ديلي ميل» البريطانية فإن نوم الشخص عارياً يسبب له راحة أكبر ويقلل من استهلاكه المتكرر خلال الليل، كما أنه يؤدي إلى تنظيم حرارة البشرة والجلد، في الوقت الذي يؤدي ارتداء الملابس ليلاً إلى تكاثر البكتيريا والجراثيم التي تجد في دماء الفراش جواً ملائماً.

كما انتهت الدراسة إلى أن نوم الشخص عارياً في السرير يؤدي إلى إبتعاش جهاز المناعة في الجسم، في الوقت الذي تشير فيه «ديلي ميل» إلى أن 12% فقط من الأميركيين ينامون عراة، بحسب ما وجد استطلاع أجراه معهد النوم الوطني في الولايات المتحدة.

ويقول الأطباء والباحثون إن طبيعة جسم

الإنسان هو أن حرارته تنخفض عند النوم، كما أن الأطباء يقولون إن كبار السن هم الأكثر استفادة من انخفاض حرارة الجسم، أما فيما يتعلق بالنوم فيقول الباحثون إن ارتفاع حرارة الجسم يؤدي إلى النوم المتقطع وإلى الاستيقاظ بين الحين والآخر خلال الليل.

ووجد الباحثون أيضاً أن بقاء الجسم بارداً خلال الليل يؤدي أيضاً إلى تحسين التمثيل الغذائي في الجسم.

وبحسب دراسة مسحية أجريت في بريطانيا، وأشارت لها «ديلي ميل»، فإن 57% من البريطانيين الذين ينامون عراة قالوا إنهم يعيشون حياة زوجية سعيدة، فيما قال 48% فقط من الذين ينامون مرتدين البيجامات إنهم يعيشون حياة زوجية سعيدة، وتنخفض هذه النسبة إلى 43% بين أولئك الذين يرتدون ملابس ليلية عادية، وصولاً إلى نسبة 38% فقط في أوساط مرتدي أنواع أخرى من الملابس خلال النوم ليلاً.

أول تقديرات تتوقع الأثر المحتمل لـ «زيكا» في بويرتوريكو



نفسية، والذي ظهر هناك في ديسمبر 2015. وقالت الدكتورة مارجريت حنين رئيسة قسم العيوب الخلقية بالمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، التي كانت واحدة من عدة باحثين شاركوا في الدراسة التي نشرت الجمعة في دورية (غامما) لطب الأطفال «بناءً على المعلومات المسودة المتاحة عن خطر الميكروسيفالي، نقرر أن ما بين 100 و270 حالة ميكروسيفالي ربما تحدث».

وقالت حنين إن النتائج لا ترسم الصورة الكاملة للمفروس زيكا الذي جرى الربط بينه وبين عدد من العيوب الخلقية الأخرى بما في ذلك تشوهات عدة في المخ والأطراف والقدم العرجاء والصمم ومشكلات في العيون.

وقالت حنين إن المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها تعمل عن كثب مع وزارة الصحة في بويرتوريكو للحد من حدوث الحالات أو تخفيف آثار الإصابة بالمفروس، خاصة بين النساء الحوامل، ويقرر أن تكلفة علاج الطفل الواحد للصاب بصغر حجم الجمجمة تصل إلى 10 ملايين دولار على مدار حياته.

«سكاي نيوز» : يقدر خبراء صحة أميركيون أن يمايل إلى 270 من الرضع في بويرتوريكو ربما يولدون بعيب خلقي خطير، هو صغر حجم الجمجمة المعروف باسم (ميكروسيفالي)، الذي تسببه إصابة الأمهات بفيروس زيكا أثناء الحمل.

وهذه هي أول تقديرات تتوقع الأثر المحتمل للمفروس في بويرتوريكو، وهي أرض أمريكية تقع في البحر الكاريبي وقد أكتوت بئرا انتشار المرض في الولايات المتحدة.

وفُهرت في بويرتوريكو 10690 حالة إصابة مؤكدة بفيروس زيكا، ويشمل ذلك 1035 امرأة حامل حتى 12 أغسطس.

ودفع ارتفاع معدلات الإصابة بالمفروس في بويرتوريكو ش الحكومة الأمريكية إلى إعلان حالة الطوارئ الصحية الأسبوع الماضي.

وبالاستعانة بأحدث البيانات المتاحة توقع باحثون من وزارة الصحة في بويرتوريكو والمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن تصاب ما بين 5900 و10300 امرأة حامل في بويرتوريكو بالمفروس في المرحلة الأولى من

بريطانيا تقيم جودة الخدمات التجميلية



«إيلاف نت» : تطلق وزارة الصحة البريطانية الإثنين مشاورات لمدة ثمانية أسابيع من أجل توسيع برنامج التقييم الذي تجريه لجنة جودة الرعاية CQC، وتريد الحكومة أن يغطي التقييم حوالي ألف منشأة بما فيها تلك التي تقدم خدمات إنهاء الحمل ومشورة سوء استخدام المواد المخدرة.

وقال وزير الصحة جيرمي هانت، إن ذلك سيساعد في وضع حد لـ«بانصيب» سوء الممارسة، وأضاف: «ينبغي أن يتلقى أي شخص يختار الخضوع إلى عملية تجميلية، جودة عالية وعناية سليمة، لذلك وضعنا جهاز تنظيم قويا يساعد الناس على اتخاذ قرار واع واكيد».

وأعتبر الوزير أن اقتراح وزارة الصحة توسيع صلاحيات لجنة جودة الرعاية من أجل تقييم مقدمي خدمات إضافية، هو خطوة مهمة نحو تحسين المعايير، كما أنه يساعد في وضع حد لاحتمال مواجهة سوء الممارسة في جزء من المجال التجميلي.

فضيحة تكبير الصدر

وتتضمن الاقتراحات أيضاً تقييم مقدمي الخدمات الصحية المجتمعية المستقلين وخدمات الإسعاف ووحدات غسيل الكلى،

من خلال مراقبة 100 عيادة تجميلية عن كثب، من بين مقدمي الخدمات الآلاف الذين يمكن تقييمهم.

ومنذ العام 2014، قامت لجنة جودة الرعاية بتقييم أكثر من 10 آلاف جهة تقدم الخدمات، لكنها

ركّزت على تلك التي تملك أكبر عدد من المرضى، ومن ضمنها أمانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية وممارسات الطب العام، ومقدمو الرعاية الاجتماعية للبالغين والمستشفيات المستقلة.

وتجدر الإشارة إلى أن اللجنة

تقوم حالياً بفحص عيادات عمليات التجميل، ولكنها لا تعطي تقديماً يحدد ما إذا كانت «ممتازة» أو «جيدة» أو «تحتاج تحسيناً» أو «غير مؤهلة»، ولا تنشر هذه النتائج على الإنترنت كما تفعل مع المستشفيات والأطباء العامّين.

ويظن المسؤولون أن توسيع نطاق البرنامج خطوة ضرورية نحو تحسين السلامة والشفار الواعي. بعد المخاوف البارزة التي تلححت مثلاً من فضيحة حشوات تكبير الصدر وترميمه في العام 2012.

دراسة: الزنجبيل طريقة جديدة وآمنة لعلاج أمراض الأمعاء

كما وجد الباحثون أيضاً أن جسيمات الزنجبيل النانوية عززت صحة بطانة الأمعاء خصوصاً بإصلاح انسجتها، كما قللت من إفرازات البروتينات المساعدة على حدوث التهاب وزادت مستويات بروتينات أخرى تكاثر الالتئابات.

وقال ديدر مارلين، الباحث المشارك، وأستاذ علوم الطب البيولوجي في جامعة جورجيا الأمريكية، إنه يعتقد أن جسيمات الزنجبيل النانوية قد تصبح علاجاً جيداً لمرض «كرون»، وهو التهاب مزمن يصيب الأمعاء ومرص التهاب القولون التقرحي وهما أهم مرضين من أمراض التهابات الأمعاء.

وأضاف أن الفريق اختبر فكرة العلاج الموجه نحو القولون مباشرة، واختبار

صغيرة جداً، ووضعها في جهاز يدور بسرعة كبيرة، ووجهت إليها موجات فوق صوتية حولتها إلى جسيمات دقيقة، تبلغ كل جسيمة منها 230 نانومتر (النانو وحدة قياس تبلغ واحداً من المليار من المتر).

وعند إطعام فئران التجارب بجسيمات الزنجبيل ظهر أولاً، أنها لم تكن سامة، كما حققت تأثيرات علاجية ملموسة، أهمها أنها تتوجه بشكل فعال للتأثير على القولون.

وقد تم امتصاصها بالدرجة الأساسية من قبل خلايا بطانة الأمعاء التي تكثر فيها الالتئابات، كما ظهر أن الجسيمات خفضت من التهاب القولون الحاد، وأوقفت تحوله لمرض مزمن، كما أوقفت حدوث السرطان المرتبط بهذا النوع من الالتئاب.

ابتكر باحثون أميركيون طريقة جديدة وآمنة لعلاج امراض الأمعاء بواسطة الزنجبيل الذي ثبت نتائج مبشرة في علاج مرض «كرون» الذي يصيب الأمعاء، ومرص التهاب القولون التقرحي.

وقال الباحثون بمركز أتلانتا الطبي للمحاربين القدامى في أمريكا، إنهم نجحوا في تحويل نبات الزنجبيل الطري إلى جسيمات نانوية مستخلصة من الزنجبيل، يتم توجيهها إلى الأمعاء لعلاج الأمراض بدلا من تناوله كمشروب عن طريق الفم، ونشروا نتائج دراستهم في دورية (Biomaterials) المتخصصة بالمواد البيولوجية.

وشرح فريق البحث طريقته للوصول إلى «الزنجبيل النانوي» غير طبيعته إلى أجزاء

