

نصائح لوجبات صحية لطفلك خلال يومه الدراسي لحمايته من الأمراض

6. تحضير مكونات اللانش بوكس من الليلة السابقة لليوم الدراسي حتى تتمكن الأم من توفير كل المكونات دون التسبب في تقطيعها بالطريقة المفضلة للطفل مثل أشكال الكارتون للشخصيات التي يفضلها.

7. ترك الطفل حرية اختيار مكونات السلطة وأنواع البروتين الذي يفضلها حتى يتناولها عن رضا.

وينصح خبراء التغذية في تقرير على الموقع البريطاني بأهمية التقليل من تقديم الشيكولاته والوجبات الغنية بالدهون مثل رقائق البطاطس المقلية في المدرسة، واستبدال العصائر الجاهزة الغنية بالسكريات بغيرها المنزلية التي تترك فيها الأم سكرها الطبيعي دون إضافات أو إكثانية إضافة العسل الأبيض بدلا من السكر.



شجعي طفلك على وجبة الافطار



نصائح لوجبات صحية لطفلك خلال اليوم الدراسي

مع بداية العام الدراسي تحاول الأمهات تقديم وجبات صحية متوازنة لأطفالها في «الانش بوكس» يساعدهم على نمو جسدي صحي وحمايتهم من الأمراض.

ويقدم خبراء التغذية على الموقع البريطاني «ديلي ميل» مجموعة من النصائح الغذائية التي تساعد الأمهات في مهمتها.

وهي..

1. من الضروري وضع نوع أو نوعين من الفاكهة والخضروات ليتناولها الطفل خلال يومه الدراسي.
2. شريحتان من الخبز بحبوب القمح الكاملة مع أي نوع من البروتين.
3. تنوع الوجبات بالسلطة خاصة سلطة الكريوهدرات مثل سلطة

المكرونة والتبولة، تناول الطعام باصابعهم، يمكن تقطيع الخضروات لرضاء الأطفال في الفواكه على هيئة أصابع، الكعك بالفاكهة المحققة أو المكسرات حتى لا يكتسب الطفل كمية من الدهون والسكريات الزائدة عن احتياج جسمه.

فكر مرتين قبل الأكل

نصائح سهلة لعدم زيادة الوزن بعد إنقاصه

في هذه المرحلة، ولتحافظ على وزنك الجديد، عليك وضع أهداف جديدة للنشاط البدني والرياضي الذي تقوم به. حاول الاشتراك في ألعاب ومسابقات رياضية، مثل الركض والسباحة وركوب الدراجات. سيساعدك الانتظام في نشاط بدني على مواصلة اهتمامك وعدم إهمال الحركة البدنية.

حجم الوجبات

تناول وجبات أقل حجماً على فترات متقاربة من الوقت، سيساعدك ذلك على إبقاء التمثيل الغذائي نشطاً. تناول ما بين 4 إلى 6 وجبات يفصل بين كل منها 3 ساعات.

المشي

احرص على المشي باستمرار، سواء داخل المكتب أو بين غرقه أو حول المبنى الذي تعمل فيه. ستحتاج 10 آلاف خطوة يوميا، ويمكنك تحميل بعض التطبيقات على هاتفك والتي تقوم بعد الخطوات التي مشيتها في اليوم.

إذا كنت قد وصلت إلى الوزن الذي ترغب فيه، أو اقتربت منه لا تحتفل، فالهدف الأصعب ليس فقدان الكيلو غرامات الزائدة، وإنما الاحتفاظ بالوزن الجديد. يعتبر الحفاظ على الوزن بعد إنقاصه من صميم عملية التخسيس. إليك بعض النصائح والإرشادات لتحقيق الهدف وتحافظ على وزنك بعد إنقاصه:

البروتين

احرص على زيادة نسبة البروتين الصحي في طعامك، يمكنك زيادته حتى حوالي 75 بالمائة من الوجبات الرئيسية. من مصادر البروتين الصحي: اللحم الخالي من الدهون، والعدس والبقوليات. سيساعدك البروتين على بناء عضلات قوية، وتعتبر عملية بناء العضلات جزءاً أساسياً من تحقيق عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون باستمرار.

فكر مرتين قبل الأكل

قبل أن تأكل اسأل نفسك: هل ستساعدك هذه الوجبة على أداء المزيد من النشاط البدني؟ إذا كانت تحتوي على سعرات حرارية فارغة دون مغذيات تجنب هذا الطعام ابتعد عن المقالي والكريوهدرات البسطة والمشروبات السكرية الغنية بالسعرات دون فوائد غذائية.

أهداف للنشاط البدني

طريقة المشي تكشف «عدوانية» الشخص

يقول المشاركون في الدراسة إنها ستساعدك في منع وقوع جرائم

وجدت دراسة علمية حديثة أن هناك رابطاً بين طريقة سير الإنسان وميله إلى العدوانية وانتكاس الجرائم.

وحسب الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة بورنسموث البريطانية، فإن النتائج ستكون مفيدة في مجال منع الجريمة قبل وقوعها، فعلاصات العدوانية تظهر في طرق سير بعضنا، على ما أورد موقع «ميدل إيست توداي».

أول أسس وعملت الدراسة على بحث العلاقة بين 5 سمات شخصية، وكان من بينها المشي واثرة في طريقة

تفكير الشخص وتصرفه وشعوره. وتناولت الدراسة سلوك 29 شخصاً في مجموعة معينة لكشف ميولهم العدوانية عن طريق جعلهم يسرون بصورة طبيعية، وكانت أثناء ذلك تقنية تسجل حركة المشاركين، وجرى إخضاع المشاركين لاحقاً إلى تقييم شخصي. وخُصصت الدراسة إلى أن الحركة المبالغ في الأجزاء العليا والسفلى للجسم تظهر ميلاً للعدوان، وأشارت إلى وجود علاقة معتدلة بين سرعة المشي والليل الذكوري للعدوانية، في حين لم يلاحظ هذا الأمر بين النساء.

دراسة ترصد صلة محتملة بين تلوث الهواء وألزهايمر

تحتاج إلى مزيد من الأبحاث المستقبلية

وجد مشروع بحثي بريطاني مكسبي مشترك صلة محتملة بين تلوث الهواء والإصابة بمرض الزهايمر بعد إجراء دراسات مفصلة لتسجيل المخ.

ودرس باحثون من جامعة لانكستر وملاؤوها في فريق البحث تسجيل المخ لعينة من 37 شخصاً يعيشون في مكسيكو سيتي أو مانشستر وهما بؤرتان لتلوث الهواء.

وبالاستعانة بالتحليل الجيني والتحليل الطبي وجد الفريق جزئيات مغلظة صغيرة من جراء تلوث الهواء مستقرة في أمخاخ أفراد العينة.

وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها اكتشاف ذلك.

وقالت ماهر: «أول ما فعلناه هو أننا جئنا قطاعات ريفية للغاية من التسجيل باستخدام جهاز إلكتروني يدرجه وضوح عالية في جلاسجو. تمكننا من فحص هذه القطاعات الريفية لتحديد ما إذا كانت هذه الجزئيات موجودة في الخلايا وشكلها وحجمها وحجم توزيعها وأجرينا تحليلاً كيميائياً لمعرفة ما إذا كانت هذه الجزئيات من الحديد الأسود».

والحديد الأسود معدن عالي المغناطيسية وسام يساعد في إنتاج أنواع الأكسجين التفاعلية (بما في ذلك الجذور الحرة) في المخ البشري. ولطالما ارتبطت هذه بالأمراض العصبية التنكسية مثل الزهايمر.

وأوضح تحليل مفصل لأكثر من ست عينات من تسجيل المخ احتواء على الحديد الأسود أن الغلبة الجزئيات كروية وهو ما يميزها عن جزئيات الحديد ذات الزوايا التي يعتقد العلماء

أنها تتكون بصورة طبيعية في المخ. وتشير أحجام الجزئيات التي يتراوح قطرها بين خمسة نانومتر و150 نانومتراً إلى أنها تشكلت في درجة حرارة مرتفعة ويقدّر فريق الدراسة أن مصدرها الصناعة أو محركات المركبات خاصة التي تعمل بوقود الديزل أو الحرائق.

ويمكن أن تدخل الجزئيات دون 200 نانومتر المخ مباشرة من خلال عصب الشم بعد استنشاق الهواء الملوث عن طريق الأنف.

ولا يزعم الباحثون اكتشاف صلة محددة بين الجزئيات والزهايمر لكنهم يعتقدون أنه يجب أن تكون الصلة المحتملة أولوية للأبحاث المستقبلية.

وقالت ماهر: «إذا كانت جزئيات الحديد الأسود الناتجة عن التلوث لها صلة محتملة بهذا المرض العصبي التنكسي فإن هذا يدعو أولاً إلى محاولة الأفراد تقليل تعرضهم له وثانياً محاولة صناع القرار السياسي القيام بتحرك من أجل خفض العبء الصحي. ربما يكون الزهايمر وباء حديثاً من صنعنا».

وتم أخذ عينات تسجيل المخ من 37 شخصاً تتراوح أعمارهم بين ثلاثة أعوام و92 عاماً. وتعاونت ماهر في الدراسة مع زملاء من جامعات أوكسفورد ومانشستر ومونتانا وجلاسجو بالإضافة إلى الجامعة الوطنية المستقلة في المكسيك. ونشرت الدراسة في دورية (بروسيدينجز أوف ذا ناشونال أكاديمي أوف ساينسز). ووفقاً لموقع الزهايمر دوت نت على الإنترنت فإن 44 مليون شخص على مستوى العالم يعانون من نوع من الخرف لكن الزهايمر أكثرها شيوعاً.



تلوث الهواء يلغس على عشر سكان الأرض