

الأكل ببطء واستمتاع يجعلك تستغني عن الحميات القاسية

تعتمد على تناول الطعام بشكل واع وعلى الإنصات للجسم لمعرفة إشارات الجوع الطبيعية. وللمعرفة ذلك يتعين التركيز للإجابة على الأسئلة التالية: ما الذي يحتاج إليه الجسم؟ ما الذي اشتبهه فعلاً؟ أم أنني أخلط بين أمور أخرى على غرار الرغبة في النوم أو الراحة أو حتى العطش؟ الإنصات إلى الجسم يعني عدم السماح بإغراءات أخرى تهدي عن نفسي وإنما الثاني ومعرفة ما الذي يريد الجسم فعلاً. وهذا الأمر يمكن أن ينجح بشكل جيد إذا ما حرصنا على تناول طعامنا ببطء.

متى يشبع الدماغ؟

وينصح بالقول: «حاول أن تخصص على الأقل 30 دقيقة بأكملها لتناول وجبة الطعام، وإذا اقتضى الأمر إبحث عن مكان هادئ أو اجعل بيك مريحاً واستمع بكل ضفة طعام. ومن يتناول طعامه ببطء، فإنه يأكل أقل من المعتاد».

ويشير أن «الدماغ يحتاج إلى 15 دقيقة حتى تصله إشارات الشبع من البطن». وبالتالي حاول ألا تعطي نفسك بما لا يحتاجه من طعام زائد. ويمكنك أن تغطي من الطعام من خلال ملا استخدام أعواد الأكل كما يفعل الصينيون أو اليابانيون ملا. استمع وتذق بطعامك... ولكل يدهو وبطء».



الأكل ببطء

الاستمتاع بالأكل والإصغاء لإشارات الجسم هذا الانجذاب الجديد يستند إلى ظاهرة أو فلسفة التغذية الحديثة.

الإنصات إلى الجسم فالحميات الغذائية إنما ترهق الجسم والروح وتقسد الشهية، وبالتالي فإن التغذية الحديثة

الذي نتناوله وإنما بالطريقة التي نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب على ذلك جيداً.

ويشرح: «أقمض قطعة من التفاحة واضغطها ببطء مرات عديدة. لا تدع لثداً أو أي أس آخر يلمسك عن ذلك. استمع بكل ضفة ويأكل التفاحة». مقيداً

المطعم أيضاً، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس الألمانية.

طريقة الأكل استاذ التامل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام ببطء وبانتباه. يؤكد أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام

التغذية الحديثة والوجبة البسيطة طرق جديدة تعلمك الاستمتاع بأكل كل شيء دون أن تخشى زيادة الوزن. بيد أن تطبيقها ليس سهلاً ويحتاج إلى الصبر والثبات. وهذه قد تشكل العقبة التالية لمن لا يرغب في اتباع حميات قاسية وشاقة. يحاول البعض التخلص من الوزن الزائد عبر حميات شاقة قد تحقق الهدف المرجو، فيما يفضل آخرون اللجوء إلى طرق أقل مساواة وأكثر صحية. ومن بين تلك الطرق: توجه غذائي جديد يهدف إلى استبدال كل جمجمة بالتغذية البسيطة، وفقاً لتقرير مجلة فوكوس الألمانية.

مفهوم التغذية البسيطة الفكرة وراء الأكل ببطء تكمن في تناول الطعام أنشطاً من الحس بدلاً من احتساب السعرات الحرارية. فكرة توصف بأنها صحية أكثر وأنها تجلب الهدوء إلى الطعام.

وكررة فعل على ذلك تطورت خلال السنوات الـ 25 الماضية حركة الوجبة البسيطة (Slow Food) والتي كانت تدافع عن مبدأ مفاده: «من خلال كل وجبة نتناولها، فإننا نتخذ قرارات ذات تداعيات كبيرة على حياتنا. فالأمر يتعلق هنا بالذائق والجودة البيئية والجهوية وجودة

ضرب الكرة بالرأس قد يكون قاتلاً!

سنة العاشرة، يجب ألا يتم تعليمهم مهارات ضرب الكرة بالرأس، وذكر تايلور، وهو لاعب سابق، أن «النتائج الجديدة تعمل على حفز المزيد من الاهتمام بهذه المسألة، مع عدم تغافل التدريب لاحقاً (...) إن كرة القدم تحتاج إلى ولجب الرعاية لجميع المشاركين فيها».

وقد وجد علماء من جامعة ستيرلينغ أخيراً أن إعادة توجيهاً ضربة ركنية بالرأس عشرين مرة، يعمل على خفض اختبار أداء الذاكرة لمدة تصل إلى 24 ساعة، «اتبعوا النموذج الأميركي» ويستعد الاتحاد الاستكندي لكرة القدم للشباب لعرض رؤيته بخصوص المبادئ التوجيهية بشأن هذا البند.

وتجادل جمعية لاعبي كرة القدم المحترفين البريمايين بان بلادها يجب أن تتبع النموذج الأمريكي في هذا الإطار. وكانت السلطات المسؤولة عن كرة القدم بالولايات المتحدة قالت سلفاً إن الأطفال تحت

دعا اتحاد كرة القدم الإنجليزي، إلى فرض حظر على الأطفال تحت سن العاشرة من ضرب الكرة بالرأس في كل من التدريبات والمباريات المنفصلة.

وقال الرئيس التنفيذي لجمعية لاعبي كرة القدم المحترفين، غوردون تايلور، إن الأمر جاد بالنظر إلى الأدلة التي تمخضت عنها دراسة بهذا الخصوص.

وقد وجد علماء من جامعة ستيرلينغ أخيراً أن إعادة توجيهاً ضربة ركنية بالرأس عشرين مرة، يعمل على خفض اختبار أداء الذاكرة لمدة تصل إلى 24 ساعة، «اتبعوا النموذج الأميركي» ويستعد الاتحاد الاستكندي لكرة القدم للشباب لعرض رؤيته بخصوص المبادئ التوجيهية بشأن هذا البند.

وتجادل جمعية لاعبي كرة القدم المحترفين البريمايين بان بلادها يجب أن تتبع النموذج الأمريكي في هذا الإطار.

وكانت السلطات المسؤولة عن كرة القدم بالولايات المتحدة قالت سلفاً إن الأطفال تحت



ضرب الكرة بالرأس

أفضل 10 أطعمة يمكن تناولها قبل ممارسة الرياضة

يعتبر البيض مصدراً متميزاً للطاقة لاحتوائه على الكثير من البروتينات، لذا فهو يعد من أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية.

• الفواكه المجففة تحتوي الفواكه المجففة على الكربوهيدرات البسيطة والتي توفر للجسم الطاقة الفورية ليوم كامل. لذا يمكن اعتبارها أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية.

• الحبوب الكاملة تحتوي الحبوب الكاملة على الكثير من المواد الغذائية الأساسية والألياف، كما أنها تساعد في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لكن ببطء الأمر الذي يجعل الجسم يتمتع بالطاقة لفترة أطول، ما يجعلها من أفضل الأطعمة قبل الرياضة.

• صدور الدجاج والأرز البني تعتبر هذه الوجبة مناسبة لتدريبات المساء، فالأرز البني يعد مصدراً غنياً بالكربوهيدرات، أما صدور الدجاج فتوفر كمية كافية من البروتينات للجسم، لذا فهي تعتبر من أفضل الوجبات قبل تمارين بناء العضلات.

• الجبن الأبيض يوفر الجبن للجسم الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة، وذلك لاحتوائه على كمية مناسبة من البروتين وكمية بسيطة من السكر.



ممارسة الرياضة

• الحصى يحتوي الحصى على قدر كبير من البروتين والكربوهيدرات والعناصر الغذائية التي تضمن تمتع الجسم بالطاقة طوال اليوم.

• البيض

• عصير الفواكه أو السوتى توفر الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة الموجودة في عصائر الفواكه طاقة للجسم تستمر لساعات طويلة، لذا فهي تعتبر من أفضل ما يمكن تناوله قبل ممارسة الرياضة.

• الكافيين يعتبر الكافيين من أفضل الخيارات قبل ممارسة الرياضة، فهو يساعد في حرق الدهون، وفقدان الوزن، كما أنه يساعد في توفير الطاقة اللازمة للجسم.

يختار الكثيرون في اختيار أنواع الأطعمة التي يجب أن يتناولوها قبل ممارسة التمارين الرياضية، لضمان تحقيق أفضل النتائج المرجوة للجسم والصحة.

فكل ما نتناوله قبل التمرين، إذا تم اختياره بعناية، سيمكنك الطاقة الطبيعية والقدرة على التحمل لتحقيق أهدافك المنشودة من هذه التمارين سواء ببناء العضلات، أو حرق السعرات الحرارية، منح الجسم اللياقة والنشاط وغيرها.

فإذا كنت من الحريصين على معرفة تلك الأطعمة، إليك 10 أنواع هي الأهم للحصول على عظيم الفائدة من التمارين الرياضية، وفق ما جاء في موقع بولنديسكا! للمعنى بالصحة وهي كالآتي:

• اللوز يعتبر اللوز أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة الرياضة، فاحتوائه على الكربوهيدرات يمنح الجسم الطاقة اللازمة لأداء كافة التمارين بفاعلية، كما أنه يساعد في الحفاظ على العضلات والأعصاب وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

• الشوفان يمنح الشوفان الجسم طاقة طويلة المدى على مدار اليوم بفضل احتوائه على نسب عالية

حظر التدخين يقلل إصابة الأطفال بالرئو بنسبة 17 في المئة



رئو الأطفال

أعلنت دراسة حديثة أن حظر التدخين في الأماكن المغلقة أدى إلى خفض أعداد حالات الأطفال الذين يزورون أقسام الطوارئ بسبب معاناتهم من نوبات ربوية بنسبة 17%. فقد عكفت الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة علم المناعة والحساسية على تحليل حالات الأطفال الذين أدخلوا أقسام الطوارئ في أكثر من 20 مستشفى في 14 ولاية أمريكية، حيث قام الباحثون بتحليل الحالات في الثلاث سنوات التي سبقت صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة والسنوات التي

أعلنت دراسة حديثة أن حظر التدخين في الأماكن المغلقة أدى إلى خفض أعداد حالات الأطفال الذين يزورون أقسام الطوارئ بسبب معاناتهم من نوبات ربوية بنسبة 17%. فقد عكفت الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة علم المناعة والحساسية على تحليل حالات الأطفال الذين أدخلوا أقسام الطوارئ في أكثر من 20 مستشفى في 14 ولاية أمريكية، حيث قام الباحثون بتحليل الحالات في الثلاث سنوات التي سبقت صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة والسنوات التي

انخفاض تدفق الدم وتلف الأوعية أهم مضاعفات الإصابة بالصداع النصفي



الصداع النصفي

• الأشخاص الذين يعانون من حالة مرضية أخرى مثل تصلب الشرايين والصرع ومرضى الذئبة وعرض فقر الدم المنجلي. هذه النوبات قد تمتد من 5 إلى 60 دقيقة تبدأ بصداع عادي ثم مرحلة الصداع النصفي في شبيكة العين.

كما أن الدراسات تشير إلى أن هناك بعض المخاطر التي تسببها هذه الحالة منها انخفاض مفاجئ في تدفق الدم إلى العين الذي قد يؤدي إلى تلف شبكية العين والأوعية الدموية للعين. كما أن الأدوية التي تستخدم لعلاج الصداع النصفي الشبكية يمكن أن تسبب أحياناً مشاكل أخرى.

الأوعية الدموية والإصابة بهذا النوع من الصداع:

- جيب منع الحمل.
- الجفاف.
- الحرارة المفرطة.
- ضغط الدم المرتفع.
- - انخفاض سكر الدم.
- إجهاد.
- 7 - التدخين.

وتقول الدراسات إن هذا المرض يؤثر على النساء أكثر من الرجال. كما أن هناك أيضاً بعض العوامل التي ترفع من فرص إصابة الأشخاص بهذه الحالة ومنها:

- الأشخاص الذين نقل أعمارهم عن 40 عاماً.
- الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي.

حمية لتنظيف الجسم من السموم في أسبوع



الشاي الأخضر والتماخ تهدئة الأحاسيس بالجوع

تناول شوربة الخضار مرة يومياً إما في الغداء أو العشاء، الوجبات الخفيفة فواكه مثل الجافة والكمثرى والبرتقال والفراولة (الفرايز) والدراق، مع الشاي الأخضر. وفي الأيام التالية تناول تشيكولات من المكسرات تجمع ما بين الجوز واللوز والبندق والكاجو والبذور مع الفواكه المجففة. واعتمد على الشاي الأخضر والبابونج والتماخ والتججيل لتهدئة الإحساس بالجوع، وتحسين الهضم، وتنقية الجسم.

أن يحتوي الغداء على خضار مطهي على البخار، في الأيام التالية تناول شوربة العدس، وتشويصات من الخضروات الطويلة مثل الفاصوليا البرونكي والفريزيت والكوسا والفطر (المشروم). العشاء شوربة خضار أو دجاج، مع خضروات وديج مشوي. وفي الأيام التالية تناول طبق سلطة كبير مع شرائح قليلة من صدر الدجاج أو الدك الرومي أو السمك المشوي، واحرص على

في اليوم الأول تناول في البداية كوب ماء دافئ، ويمكنك إضافة بعض قطرات الليمون (الحامض) إليه، ثم تناول التفاح بعد ذلك بـ 10 دقائق، واحرص على أن يحتوي على عصير خضروات من مكوناته الشمندر (البينجر) والجزر ونصف تفاحة وشرائح قليلة من الزنجبيل. في الأيام التالية ابدأ بماء الدافئ، ويمكنك تناول اللبن (الزبادي) مع الفواكه، أو عمل سموثي من الفواكه والخضروات، مع إضافة بعض بذور الشيا أو الفروع (اللبن الأبيض). تناول سلطة متنوعة الخضروات والفواكه، والأفضل