



لهذه الأسباب أنت لا تفقد وزنك الزائد رغم اتباعك للحمية!



الغرغرة بالماء والملح مثبتة علمياً



بعض الوصفات العلاجية وراثتها عن جداتها ضمن الطب الشعبي، لم لحقها الطب العلمي ليؤكد دورها أو ينفيهِ. اليكم فوائد تقنية الغرغرة بالماء والملح ومضارها.

ما الذي يجعلنا متحمسين تجاه الغرغرة؟

ببساطة، الغرغرة هي علاج طبيعي، غير مكلف، ومتوفر في البيوت. بالإضافة إلى أن الطب يشيد بدوره في مواجهة الـأم الحلق الخفيفة.

ثبت علمياً أن الملح يساعد على امتصاص الماء من أنسجة الفم، فبما يشكل حاجزاً أمامها وأمام مسببات الأمراض من العودة إليها.

إذا، أي الأمراض تستطيع الغرغرة مواجهتها؟

تساهم الغرغرة في مواجهة عدة أمراض تتعلق في قضاء الفم:

في العادة تتألم في الساعة 12 بعد منتصف الليل، فلنتتبع من تناول عشاك في الساعة 9 مساءً. وهذا بغرض إعطاء جسدك المدة الكافية لهضم الطعام قبل النوم.

7- اشرب الماء أثناء الوجبات لتفقد الوزن

البعض يعتقد أن شرب الماء أثناء تناول الطعام يجعلنا نأكل كميات قليلة وبالتالي نأخذ الوزن. إلا أن هذه المعلومة ليست سليمة. فالدراسات الحديثة أثبتت أن شرب الماء أثناء تناول الطعام يخفف من العصارة الهضمية التي تنتجها المعدة، وبالتالي يحدث عسر الهضم. وهذا قد يتسبب بمشاكل هضمية عديدة.

8- تناول ما تشتهي ظمأاً

تمارس التمرينات الرياضية الكثيرون يعتقدون أن ممارسة الرياضة بشكل يومي، تعطي لهم الحق في تناول كل ما لذ وطاب من الأطعمة وبكميات كبيرة.. فلن يزيد الوزن! هذا خطأ آخر.. فممارسة الرياضة بالفعل تحرق السعرات الحرارية، إلا أن الإفراط في تناول الأطعمة سيكسب الجسم وزناً زائداً وقد يسبب مشاكل هضمية

متساوية. فعلى سبيل المثال، 100 سعر حرارية المكتسبة من تناول الأيس كريم -الغني بالدهون- تختلف تماماً عن 100 سعر حرارية المكتسبة من تناول طبق من الخضروات -الغنية بالألياف.

5- الامتناع عن الدهون تماماً

لهذه معلومة أخرى خاطئة تماماً، بحسب خبراء التغذية. فالكثيرون يعتقدون أنه إذا امتنعنا عن تناول الدهون تماماً سنفقد الوزن، إلا أن الحقيقة هي أنه للمحافظة على صحة الجسم ولكي يمارس الجسم مهامه وأنشطته بطريقة سليمة، يجب تناول كميات من الدهون المفيدة، مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأفوكادو، وغيرها. ولا افقدنا عنصرنا هاماً جداً من العناصر الغذائية المفيدة للصحة.

6 - توقف عن تناول الطعام بعد 8 مساءً

فيبدو أن هذه المعلومة خاطئة أو مضللة أيضاً. فوجب الانتهاء من تناول وجبة العشاء قبل 3 ساعات من النوم، وليس تحديداً عند الساعة 8 مساءً. لذا فإذا كنت

اتباع سياسة «التجوع» عملية شائعة خاصة بين جماعات السيمما وعارضات الأزياء لإنقاص أوزانهن. لكن الأطباء وخبراء التغذية يحذروننا دوماً من «تجوع» أنفسنا لأن ذلك له تأثير سلبي بالغ على الصحة، كما أن «التجوع» يقلل من عملية التمثيل الغذائي والحرق، وبالتالي بعد فترة يمتنع الجسم عن فقدان الوزن الزائد.

3- الإفكار من الفواكه

طبعاً الجميع يدرك أهمية تناول الفواكه من أجل الحفاظ على صحة الجسم، إلا أن الدراسات الحديثة قد أثبتت أن تناول الفواكه بكثرة قد يتسبب في مشاكل عديدة في الجسم، وذلك لارتفاع مستوى السكريات والفرطوز في الفواكه.

4- كل السعرات الحرارية متساوية

الكثيرون يعتمدون على نظام حساب السعرات الحرارية التي تدخل الجسم عن طريق الأطعمة، في محاولة لتقنين عدد السعرات الحرارية وتثبيتها عند مستوى معين. إلا أن الكثيرين يجهلون أن السعرات الحرارية ليست كلها

«العربية» : كثير ما ننتع حميات غذائية عديدة ولكننا لا نلقد الوزن الكافي الذي يتناسب مع مدى الحرمان الذي نتعرض له أثناء اتباع الحمية.. فنجد أنفسنا نمتنع عن تناول كل ما نشتهي من الأطعمة والمشروبات ولكن مع الأسف لا نفقد وزناً يذكر.. وبالطبع نصاب بالإحباط واليأس.. وقد يلجأ البعض إلى الانتقام «من الحمية» عن طريق تناول أطباقه المفصلة، فإذا بمؤشر الليزان يتجه إلى الناحية اليمنى أكثر فأكثر.. فزبد الوزن بضعة كيلوغرامات.. وفي النهاية تخرج من النظام الغذائي ونحن أثقل وزناً.

لكن ألم تسأل نفسك ماذا تفعل الأنظمة الغذائية التي وضعتها لنفسك واتبعتها بدقة؟

ومن المعروف أن هناك أنواعاً مختلفة من الأنظمة الغذائية التي تهدف لإنقاص الوزن.. فهناك أنظمة قليلة الدهون وهناك أنظمة عالية البروتين، كما أن هناك بعض الحميات التي تزيد من مستوى التمثيل الغذائي في الجسم، وأخرى تزيد من مناعة الجسم.. الخ.

كيف تخفف القراءة من الشعور بالاكئاب؟



«24»، يقول العديد من المولعين بالقراءة، إن الكتب تعد ليسماً شافياً لعقولهم، ويبدو أن العلماء والباحثين يتفقون مع هذا الرأي، من خلال العديد من الدراسات، التي تشير إلى أن القراءة يمكن أن تساعد على علاج الاكتئاب.

وفي حين أن القراءة ليست علاجاً يحد ذاتها، إلا أن الخبراء يعتقدون أنها فعالة، ونقل من الاعتماد على مضادات الاكتئاب في بعض الحالات، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وتضاعف الاعتماد على الأدوية المضادة للاكتئاب على مدى العقد الماضي، مما أثار

الخوف، بأن الأطباء باتوا يصفون هذا النوع من الأدوية بحرية، دون النظر في العلاجات البديلة. وأظهرت العديد من العلاجات البديلة فعالية في علاج الاكتئاب، وفي دراسة أجراها فريق من جامعة جروينجن الهولندية، وجد الباحثون، أن القراءة تعزز مزاج المتقاعين.

وفي سبتمبر الماضي، نشر باحثون من جامعة تورنتو في إيطاليا، تحليلاً لـعشر دراسات عن هذا النوع من العلاجات. وأظهر المشاركون في 6 دراسات على الأقل، تحسناً كبيراً في علاج الاكتئاب، بعد المشاركة في دورات العلاج بالقراءة.

الكحول يزيد فرص الإصابة بالخرف في سن مبكرة

بمعدلات خفيفة يومياً. ووفقاً للمعهد الوطني الأمريكي للطب في شرب الإدمان، فإن الإفراط في شرب الخمر يضر بصحة الإنسان بشدة، وأدى إلى وفاة نحو 3.3 ملايين شخص في الولايات المتحدة عام 2012.

ومرض الخرف، هو حالة شديدة جداً من تآكل العقل يتقدم العمر، وهو مجموعة من الأمراض التي تسبب ضموراً في الدماغ، ويؤدي الزهايمر أحد أشكالها، يؤدي إلى تدهور مواصل في قدرات التفكير ووظائف الدماغ، وفقدان الذاكرة.

ويتطور المرض تدريجياً لفقدان القدرة على القيام بالأمال اليومية، وعنى التواصل مع المحيط، وقد تدهور الحالة إلى درجة انعدام الأداء الوظيفي.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن عدد المصابين بالخرف في 2015، بلغ 47.5 مليوناً.

وأشار فريق الدراسة إلى أن الإفراط في شرب الكحول ارتبط، أيضاً، غير دراسات أجريت من قبل، بالإدمان على تدخين التبغ، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وانخفاض مستوى التعليم، والاكتئاب، وفقدان السمع، لكن الدراسة الجديدة أضفت لها إسهامه في زيادة خطر الإصابة بالخرف.

وقال يورجن ريهم، الباحث المشارك في الدراسة من جامعة تورنتو، إن «الأضرار التي تصيب الدماغ جراء تعاطي الكحول، وأبرزها الخرف، يمكن الوقاية منها بالإقلاع عن إدمان الكحول».

وأضاف أن «الإدمان على شرب الكحول يقلل متوسط العمر أكثر من 20 عاماً، ويشكل الخرف أحد الأسباب الرئيسية لوفاة هؤلاء الأشخاص».

كانت دراسة كشفت أن استهلاك الكحول يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض الكبد، حتى بين الأشخاص الذين يشربونه

«الأناسول» : حذرت دراسة فرنسية حديثة من أن الإفراط في شرب الكحول، يمكن أن يقود إلى خطر الإصابة بالخرف في سن مبكرة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بوردو الفرنسية، بالتعاون مع باحثين من جامعة تورنتو الكندية، ونشروا نتائجها في عدد الثلاثاء، من دورية (Lancet Public Health) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون أكثر من مليون من البالغين في فرنسا، حيث تناولت هذه الدراسة على وجه التحديد تأثير شرب الكحول، على زيادة الاضطرابات العقلية والسلوكية أو الأمراض المزمنة التي تعزى إلى الاستخدام المزمن للكحول.

ومن بين من أجريت عليهم الدراسة، أصيب 57 ألفاً بالخرف المبكر، وكان 57% منهم بسبب الإفراط في شرب الكحول.



غير أن إحدى الاستراتيجيات أظهرت فعالية في خفض الوزن وهي تقوم على استهلاك كميات أقل من السكريات إضافة إلى تقليل مكرر بدرجة أقل مع تناول أكبر قدر ممكن من الخضار والأطعمة الكاملة.

تسلسل جزء من المجن الخاص بالمشاركين ما سمح للعلماء بالبحث عن وجود جينات متصلة بإنتاج بروتينات تغير طريقة عمل السكريات والدهنيات في الأيض.

كذلك تناول المشاركون كميات

«العربية» : غالباً ما تترخض النضائح الغذائية لمرافقين في فقدان الوزن على تخفيف استهلاك السكريات والدهنيات. لكن أي خيار هو الأنسب؟ أظهرت دراسة حديثة أن إيا من هذين النظامين ليس له الفضلية على الآخر.

وبيئت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميريكن ميديكل اسوسيشن» «جاماً» أيضاً أن التريكية الجينية أو آلية عمل الانسولين في الأيض لا تعطيان أفضل خيار على الآخر.

وقد يكون لهذه الاكتشافات تبعات كبيرة على سوق التخفيف الأمريكية المقدرة قيمتها بـ66 مليار دولار، وخصوصاً على أحدث الصيحات في هذا المجال وهي حمية الحمض النووي التي يقول المروجون لها إنها تستند على تحديد النظام الغذائي الأفضل تبعاً للجينات الخاصة بكل شخص.

وقال كريستوفر غارنر، استاذ الطب في جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا الأمريكية: «سمعنا جميعاً عن قصص لصديق اتبع حمية غذائية خلقت له نتيجة ممتازة وعن آخر اعتمد الحمية عينها من دون أي نتيجة تذكر».

وأضاف: «الأمر مرده إلى أننا مختلفون جميعاً، ولأننا بدنا للتو بفهم أسباب هذا التنوع».

وتناولت الدراسة 609 أشخاص تراوح أعمارهم بين 19 و50 عاماً، بينهم 57% نساء، وقد أخضعوا بشكل عشوائي لنظام غذائي قليل الدهون أو لنظام آخر قليل السكريات على مدى عام.

وكان معدل فقدان الوزن في كل مجموعة 5.9 كيلو غرامات، إلا أن البعض فقدوا وزناً أكبر بكثير يصل إلى 27 كيلو غراماً فيما البعض الآخر أزياد وزنه حتى 9 كيلو غرامات إضافية.

ولم يتوصل العلماء إلى تحديد الصلة بين الحمية المتبعة وزيادة