



## مثل الفلفل الحار.. هكذا تقمع حرارة التمارين الشهية



«العربية» : كشفت دراسة أمريكية حديثة عن السبب الذي يجعل التمارين الرياضية تكبح شهيتنا، وتحد من تناول المزيد من الطعام، عبر إرسال إشارات للدماغ بقمع «الشهية».

والدراسة أجراها باحثون بكلية البرت أبنشتاين للطب بمدينة نيويورك الأميركية، ونشروا نتائجها، الأحد، في دورية (PLOS Biology) العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة أظهرت أن «التمارين الرياضية مثل الجري وركوب الدراجات والسباحة تقلل من الشهية من خلال تغيير مستويات الهرمونات التي تدفع حالة الجوع، لكن الآلية لهذا التغيير كانت محور بحث العلماء في دراستهم الجديدة.

وأضافوا أن الأليات البيولوجية الكامنة التي تحدث أجسامنا على إفراز عدد أقل من «الهرمونات التي تدفع الجوع» عقب التمارين ظلت غير مؤكدة.

ولفترة طويلة، ظلت لدى الأشخاص قناعة أن من يمارسون نشاطا بدنياً كثيفاً، سترد شهيتهم، لأن الجسم يريد أن يعوض السعرات الحرارية التي تم حرقها خلال التمارين، لكن ما يحدث على

أرض الواقع هو العكس تماماً. وفي دراسة أجريت على مجموعة من الفئران، الذين مارسوا التمارين الرياضية مثل الجري وركوب الدراجات والسباحة لمدة 45 دقيقة، وجد الباحثون أن ارتفاع حرارة الجسم أثناء ممارسة الرياضة قد تلعب دوراً في إرسال إشارة إلى الدماغ بأن الشهية تحتاج

إلى الانخفاض.

ووجد الباحثون بقيادة الدكتور يوتغ هوان جو، أن مفعول التمارين الرياضية في قمع الشهية يستمر لمدة 12 ساعة عقب التمارين الرياضية. وأكدوا أن هذه العملية شبيهة لما يحدث في الجسم عندما نأكل الأطعمة الغنية بالفنابيل الحارة

كالفلفل الحار.

وأشارت النتائج إلى أنه عندما نأكل الأطعمة التي تحتوي على «الفلفل الحار» فإن حرارة جسمنا ترتفع، وتقل شهيتنا، لأن الفلفل الحار يحتوي على مركب يسمى capsaicin الذي يتفاعل مع مستقبلات حسية في الجسم، ترفع سخونة

الجسم وتقمع الشهية، وهو ما تفعله التمارين الرياضية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن هناك أكثر من 1.4 مليار سمنة من البالغين يعانون من فرط الوزن، وأكثر من نصف مليار يعانون من السمنة، ويموت ما لا يقل عن 2.8 مليون نسمة كل عام بسبب فرط الوزن أو السمنة.

## هل حقاً يصيبك الاستخدام المفرط للموبايل بالعزلة؟



«العربية» : حذرت دراسة حديثة من أن الإفراط في استخدام الهواتف المحمولة يزيد من حالات الإصابة بالعزلة والوحدة والقلق. كما أن تأثيره على المخ يشبه تأثير إدمان المواد الأفيونية المخدرة.

وخلال الدراسة التي أجريت حول استخدام التكنولوجيا بين طلاب الجامعات، وجد باحثون في جامعة سان فرانسيسكو عدداً من الحالات الشبيهة للقلق بين أولئك الذين يعتمدون بشكل مفرط على أجهزتهم المحمولة، وأن سلوكهم يشبه إلى حد كبير سلوك أولئك الذين يتعاطون المواد المخدرة.

وبالإضافة إلى التأثيرات العصبية، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعتمدون على هواتفهم يشعرون بالعزلة والوحدة والاكتئاب والقلق أكثر من أقرانهم، حسب ما جاء في صحيفة

«ديلي ميل» البريطانية. وعلى حد قول إريك بيبر، أستاذ التربية الصحية في جامعة سان فرانسيسكو

الحكومية، يبدأ الإدمان السلوكي لاستخدام الهواتف الذكية في تكوين روابط عصبية في الدماغ بطرق

مشابهة لما يعانيه الأشخاص الذين يتحاولون مادة «أوكسيكودون» لتخفيف الآلام.

وشملت الدراسة 135 طالباً في الجامعة، وظهر عدد من التأثيرات الاجتماعية السلبية بين أولئك الذين أقرطوا في استخدام الهاتف المحمول.

وكشفت الدراسة أيضاً أن الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم أكثر يقومون عادة بمهام متعددة، ما يجهد العقل ويحرمه من الاسترخاء، ويقلل من الجهد اللازم لإنجاز المهام الحياتية الأخرى.

ويؤكد خبراء الصحة النفسية أن الوحدة أو العزلة الناتجة عن الانشغال بالهاتف، تسبب غياب التفاعلات المباشرة وتقضي على لغة الجسد.

وكانت أبحاث مثيرة للقلق نشرت في ديسمبر 2017 أكدت أننا نستخدم الهواتف الذكية حوالي 4000 مرة في السنة دون سبب واضح، حيث تفتح الموبايل 28 مرة يومياً، بشكل تحول إلى عادة أكثر منه ضرورة.



تزال في المعدل الطبيعي، وإنه يمكن للأفراد معرفة ما إذا كانوا معرضين للخطر واتخاذ إجراءات لتفادي المرض قبل حدوثه. وتعد مرحلة ما قبل السكري من أكثر المراحل غموضاً، حيث يرتفع مستوى السكر في الدم إما في حالة الصوم وإما بعد تناول الوجبة.

وينصح الباحثون بضرورة اتباع بعض الإرشادات، التي تساعد في تفادي الإصابة بالسكري وضرسورة دمج الخضراوات مع الطعام والابتعاد عن الدهون المخولة.

«سكاتي شيوز» : أشارت أبحاث سويدية حديثة إلى أن خطر الإصابة بالسكري يمكن التنبؤ به قبل 20 عاماً من الإصابة به، حيث يصدر الجسم تحذيرات، قد تساعد في منع المرض.

ووجدت الدراسة، التي أجريت على أكثر من 200 ألف شخص غير مصابين بالسكري، أن ما يقارب 9.5 بالمئة منهم، تم تشخيصهم بمرض السكري من النوع الثاني.

وقال الباحثون إن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى ارتفاعات غير مباشرة في العلامات الأيضية، حتى وإن كانت المستويات لا

## 5 أطعمة تقي من الصلع



عالية من المونين والمغزويوم، وهما مكونان ضروريان لصحة الشعر، والاستهلاك المنتظم للوز يجعل شعرك ينمو بشكل أسرع ويبدو أكثر سماكة.

4- الحوز

نظراً لوجود أحماض أوميجا الدهنية في الحوز، جنباً إلى جنب مع فيتامين بي 7، فهو يلعب دوراً هاماً في منع تساقط الشعر، ويشجع إعادة نموه من جديد.

5- الفراولة

الفراولة تحتوي على نسبة عالية من السيلكا المعدنية الهامة لنمو الشعر، كما أنها غنية بمضغ الإبيجست الذي يساعد على حماية الشعر من التلف.

والأجبان ومشتقات الألبان تحتوي على الميونين، وكذلك العناصر الغذائية الأساسية الأخرى التي تشجع نمو الشعر، مثل البروتينات وفيتامين بي 12 والحديد والزنك وأحماض أوميجا الدهنية.

2- الشوفان

قد يكون من المفاجئ أن هذه الوجبة البسيطة، يمكن أن تكون سلاحاً لمحاربة الصلع، فالشوفان غني بالألياف والزنك وأحماض أوميجا الدهنية، والأحماض الدهنية للعدرة غير المشبعة، كما أن الشوفان يحتوي على نسبة عالية من فيتامين بي الذي يساعد على نمو الشعر.

3- اللوز

اللوز أيضاً يحتوي على نسبة

«24» : يعاني الكثير من الرجال من مشكلة الصلع، وخسارة كمية كبيرة من الشعر مع التقدم في السن، وعلى الرغم من أن هناك بعض العوامل الوراثية التي يمكن أن تلعب دوراً هاماً في هذه المشكلة، إلا أن بإمكان التدخل لمنع فقدان الشعر الناتج عن ضعف التغذية.

وفيما يلي مجموعة من الأطعمة التي يجب تناولها بشكل دائم، لتجنب مشكلة الصلع، بحسب صحيفة تايمز أوف إنديا:

1- البيض ومشتقات الألبان من المعروف أن الميونين (فيتامين بي7) هو محلول نمو الشعر للأشخاص الذين يعانون من الصلع، والحليب

## خمس أشياء غير متوقعة تؤثر في وزنك

على سبيل المثال: إزالة الإبرءات البصرية قد يكون أكثر فعالية، من الاعتماد على قوة الإرادة الواعية. ولذلك فلا تضع وجبات خفيفة غير صحية على طاولة المطبخ، وضع بدلا منها طبقاً من الفاكهة، أو وجبات خفيفة صحية في متناول يدك.

ويقول الدكتور هاربر: «الناس غالباً لا يلاحظون اختلافات، حينما يتم تقليل حصصهم من الطعام، بنسبة 5 إلى 10 في المئة».

هناك ميل لتناول الطعام دون تفكير فيه، ولذلك فإن اتضاع الاقتراحات معينة، بشأن تقديم عوابع الطعام، واستخدام أطباق أصغر حجماً عند تناول الوجبات، يمكن أن يمنع الشخص، من أن يتناول وهو شارد الذهن مزيداً من السعرات الحرارية.

5- الهرمونات لا تشجع جراحات علاج السمنة في تصغير حجم المعدة فقط، وإنما أيضاً في تغيير الهرمونات التي تنتجها.

تتحكم الهرمونات في شهيتنا، واكتشف أن جراحات علاج السمنة، وهي أكثر علاجات السمنة فعالية، تتسبب في زيادة أعداد الهرمونات التي تجعلنا نشعر بالجوع.

ولذلك السبب فإن الأشخاص، الذين يعملون بنظام التويات، وأساعات عمل غير منتظمة، ربما يواجهون صعوبة في تجنب زيادة الوزن. خلال السبيل تعاني أجسامنا لكي تهضم الدهون والسكريات، ولذلك فإن تناول معظم السعرات الحرارية قبل الساعة السابعة مساءً يمكن أن يساعد على فقدان الوزن، أو على تجنب زيادة الوزن من الأساس.

4- خذ الخ

تشير شركة Behavioural Insights Team البريطانية إلى أن البريطانيين لا يتذكرون جيداً كميات الطعام التي يتناولونها، ونتيجة لذلك فإن تقدير كمية السعرات الحرارية التي يتناولونها يقل عن الحقيقة، بنحو 30 إلى 50 في المئة.

ويقترح العالم السلوكي، هونغ هاربر، عدداً من الطرق، لكي تغير بطريقة لا شعورية من طريقة سلوكك الغذائي، بدلاً من إحصاء السعرات الحرارية التي تتناولها في طعامك.

ذلك قد يكون كافياً للتسبب في السمنة. هناك جينات معينة قد تؤثر في شهية الأشخاص، وكمية الطعام التي يرغبون في أكلها، وأنواع الطعام التي يفضلونها. كما تؤثر الجينات أيضاً على كيفية حرق أجسامنا للسعرات الحرارية، وعلى طريقة معالجة أجسامنا للدهون.

وهناك نحو 100 جين على الأقل يمكنه أن يؤثر على أوزاننا، من بينها واحد يسمى MC4R.

3- التوقيت هناك بعض الحفلة في المقولة القديمة: «تناول الفطار ملك، وغداء سيد، وعشاء فقير»، لكن ليس للأسباب التي ربما تتفكرها.

يقول الدكتور جيمس برون، الخبير في علاج السمنة، إنه كلما تأخر وقت تناولنا للطعام، زاد احتمال أن يتسبب ذلك في السمنة. ليس بسبب أننا أقل حركة ونشاطاً ليلاً كما هو شائع، وإنما بسبب الساعة الداخلية لأجسامنا.

ويضيف: «الجسم من طبيعته أن يحرق السعرات الحرارية، بشكل أكثر كفاءة خلال النهار، حينما يكون الجوع مضيقاً، أكثر منه في وقت الليل حين يكون الجوع مقلماً».

ولهذا السبب فإن الأشخاص، الذين يعملون بنظام التويات، وأساعات عمل غير منتظمة، ربما يواجهون صعوبة في تجنب زيادة الوزن. خلال السبيل تعاني أجسامنا لكي تهضم الدهون والسكريات، ولذلك فإن تناول معظم السعرات الحرارية قبل الساعة السابعة مساءً يمكن أن يساعد على فقدان الوزن، أو على تجنب زيادة الوزن من الأساس.

4- خذ الخ

تشير شركة Behavioural Insights Team البريطانية إلى أن البريطانيين لا يتذكرون جيداً كميات الطعام التي يتناولونها، ونتيجة لذلك فإن تقدير كمية السعرات الحرارية التي يتناولونها يقل عن الحقيقة، بنحو 30 إلى 50 في المئة.

ويقترح العالم السلوكي، هونغ هاربر، عدداً من الطرق، لكي تغير بطريقة لا شعورية من طريقة سلوكك الغذائي، بدلاً من إحصاء السعرات الحرارية التي تتناولها في طعامك.