



مفاجأة مدوية.. الوجبات الخفيفة تقصر العمر!

باحثون يابانيون ينصحون.. اشحذ عقلك في العمل بهمان خفيف دون الكثير من التفكير



«العربية»: خبراء التغذية يتناول الوجبات الخفيفة في إطار حمية تخفيف الوزن، حتى إن بعضهم يذهب إلى الصبح يتناول ما يصل إلى 5 وجبات خفيفة على مدار النهار من أجل فقدان الوزن أو تحسين عملية الأيض. إلا أن مفاجأة مدوية كشفت عنها دراسة جديدة، قلبت كافة المقاييس.

فقد أظهرت تلك الدراسة التي قام بإجرائها فريق علمي يتكلم من المعهد الوطني للتغذية في الولايات المتحدة، أن تناول القليل من الطعام بشكل متكرر يؤدي غالباً إلى الإضرار بالصحة وتقصر العمر بشكل عام، وفقاً لما نشرته صحيفة «ميلي ميل» البريطانية.

صحة أفضل وعمر أطول وتواصل الباحثون، من خلال تجاربهم على ذكور الفئران، إلى أن الفئران التي لم تتناول وجبات غذائية لفترات أطول من الوقت كانت أطول عمراً وتمتع بصحة أفضل بشكل عام من أقرانها التي تناولت الوجبات الخفيفة.

وأوضح العلماء أن الفئران التي امتنعت عن تناول أي طعام بين مواعيد الوجبات الرئيسية تأخرت إصابتها بالأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، وظلت مستويات الجلوكوز لديها في المستويات الجيدة صحياً، بغض النظر عن نوعية الطعام والشراب الذي تم تناوله.

«رويترز»: تنصح دراسة صغيرة أجريت في اليابان بأن أفضل طريقة لإعادة شحذ العقل خلال ساعات العمل هي التحريم لمدة قصيرة دون أن يتخطى ذلك الكثير من التركيز. وقال كيتا كاميجو كبير باحثي الدراسة وهو أستاذ مساعد في كلية علوم الرياضة في جامعة أساميا في طوكيو عبر البريد الإلكتروني لرويترز «تضمنت الدراسة الحالية إلى أن إمرار البسبب أفضل من ذلك الذي يتطلب جهداً إدراكياً متعباً خلال ساعات العمل». واستعان كاميجو وشريكه في البحث يوجي آبي بثمانية وعشرين رجلاً وظبوا منهم أداء مهام تختلف ما يعرف بالذاكرة العاملة التي تسمح للناس بالحفاظ على المعلومات وتطويعها في عقولهم بشأن ما يعملون عليه من أهداف ومهام.

وإحدى المشاركات اختبارات الذاكرة العاملة قبل ثلاث فترات اختبار مختلفة في ثلاثة أيام متفرقة وبعدها مباشرة

المخيرة للاهتمام في النموذج الحيواني أن هناك تفاعلاً بين الاستهلاك الكافي للسعرات الحرارية وطول فترة التغذية وفترات الصيام بما يستحق إعادة النظر ويشجع على إجراء مزيد من الدراسات بشأن عدد الوجبات الغذائية في اليوم وفترات الصيام عن تناول الطعام.

والأولى من نوعها وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها، التي تعنى بدراسة أوقات الصيام، أو فترات الامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية.

وفي هذا السياق، شرح الباحث الرئيسي ورئيس قسم أمراض الشيخوخة في NIA، البروفيسور رافاييل دي كابو، قائلًا: «كان تقسيم السعرات الحرارية موضوعاً شائعاً في المختبرات منذ أوائل القرن العشرين، لكن أثبتت التجارب أن زيادة أوقات الصيام اليومية، بدون العمل على خفض السعرات الحرارية التي يتم تناولها، أدت إلى تحسينات شاملة في الصحة وطول العمر لدى الفئران المذكور».

وأوضح: «من المرجح أن يكون السبب أن فترة الصيام اليومية الموسعة تزيد من الوقت المتاح لعمل آليات الإصلاح والصيانة بالجسم، التي تتعرض للتوقف والعطل بسبب التعرض المستمر للطعام».

دراسة تربط معدلات منخفضة من تلوث الهواء بأمراض القلب



«ويويزر»: تشير دراسة بريطانية إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون لتلوث الهواء، حتى أقل المعدلات منه، تزيد احتمالات إصابتهم بقصور في القلب. وفيما تم الربط منذ فترة طويلة بين تلوث الهواء وزيادة احتمالات الإصابة بأمراض قلبية أو جلطة، يقول فريق الدراسة في دورية (سيركوليشن) المقطعة إلى قطع صغيرة في وعاء من الحليب.

الكوكتل خيار آخر مغذي يكسر الروتين التقليدي، حيث يمكن خلط الحليب مع الجوز ومسحوق الكاكاو للحصول على شراب لذيذ في الصباح الباكر.

«ويويزر»: تشير دراسة بريطانية إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون لتلوث الهواء، حتى أقل المعدلات منه، تزيد احتمالات إصابتهم بقصور في القلب. وفيما تم الربط منذ فترة طويلة بين تلوث الهواء وزيادة احتمالات الإصابة بأمراض قلبية أو جلطة، يقول فريق الدراسة في دورية (سيركوليشن) المقطعة إلى قطع صغيرة في وعاء من الحليب.

الكوكتل خيار آخر مغذي يكسر الروتين التقليدي، حيث يمكن خلط الحليب مع الجوز ومسحوق الكاكاو للحصول على شراب لذيذ في الصباح الباكر.

«ويويزر»: تشير دراسة بريطانية إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون لتلوث الهواء، حتى أقل المعدلات منه، تزيد احتمالات إصابتهم بقصور في القلب. وفيما تم الربط منذ فترة طويلة بين تلوث الهواء وزيادة احتمالات الإصابة بأمراض قلبية أو جلطة، يقول فريق الدراسة في دورية (سيركوليشن) المقطعة إلى قطع صغيرة في وعاء من الحليب.

الكوكتل خيار آخر مغذي يكسر الروتين التقليدي، حيث يمكن خلط الحليب مع الجوز ومسحوق الكاكاو للحصول على شراب لذيذ في الصباح الباكر.

لكن الدراسة لم تكن مصممة لإثبات أن تلوث الهواء يسبب بشكل مباشر في تضخم القلب. وقال بنجامين هورن مدير قسم أمراض القلب والأوعية الأولية الولائية في معهد القلب بمركز (أشرفمانوتين الطبي) في سولت ليك سيتي في ولاية يوتا الأمريكية، الذي لم يكن مشاركاً في الدراسة، عبر البريد الإلكتروني إن من المحتمل أن استنشاق الهواء الملوث يسبب تضخم القلب في الرئتين والأوعية الدموية كما تدخل تلك الجسيمات الدقيقة لجري الدم مما يشكل عبئاً إضافياً على القلب.

وأضاف: «حتى غير الصابين بأمراض القلب والأوعية قد يصابون بمرور الوقت بأمراض يسبب التعرض المزمن لتلوث الهواء».



وعلى نحو مثير للجدل، تبين لفريق العلماء أن الفئران التي تناولت وجبة طعام واحدة يومياً كانت الأطول عمراً.

وتثير النتائج، التي نشرت في دورية Cell Metabolism، تساؤلات حول مدى جدوى اتباع بعض النظم الغذائية الشائعة، التي توصي بتناول وجبات خفيفة أو وجبات صغيرة كل ساعتين أو خمس مرات في اليوم.

الصيام عامل محوري

وتضع بعض أنظمة الحمية الغذائية نهجاً لتناول كميات قليلة من الطعام على مدار النهار أو وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية بغرض تحسين عملية الأيض والحفاظ على مستويات عالية من استهلاك السعرات الحرارية بالجسم، ولكن فريق الباحثين، الذي ينتمي أعضاءه إلى 3 مؤسسات مرموقة، يؤكد أن الصيام هو العامل الحوري الذي يؤثر بفاعلية في تحسين صحة

«الأناضول»: أفادت دراسة بولندية حديثة بأن الالتزام بنظام غذائي مضاد للالتهابات، يقلل من مخاطر الوفاة بأمراض خطيرة أبرزها القلب والأوعية الدموية والسرطان.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة وارسو البولندية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Internal Medicine) العلمية.

ووفقاً للدراسة، تشمل الأطعمة المضادة للالتهابات الفواكه، والخضروات، والشاي، والقهوة، والخمير للمصنوع من الحبوب الكاملة، وحبوب الأبطار، والخبز قليل الدسم، وزيت الزيتون، وزيت الكانولا، والكمثرى، والشوكولاتة.

فيما تشمل الأطعمة التي تزيد من مستويات الالتهابات في الجسم اللحوم المصنعة، والأطعمة المقلية، والمشروبات الغازية.

وترصد الفوائد العلاجية للأطعمة المضادة للالتهابات، أجرى الفريق دراسته على 68 ألفاً و273 من الرجال والنساء في السويد، تراوح أعمارهم بين 45 و83 عاماً.

وبعد متابعة المشاركين لمدة 16 عاماً، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً مضاداً للالتهابات، انخفض لديهم مخاطر الوفاة بالأمراض بشكل عام بنسبة 18%.

كما وجد الباحثون أيضاً أن هؤلاء الأشخاص

انخفض لديهم نسب الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 20%، والسرطان بنسبة 13%، مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يزيد من مستويات الالتهابات.

وقالت الدكتورة جوليا كاتوزا قائدة فريق البحث: «أظهرت نتائج دراستنا أن الالتزام بتناول النظام الغذائي المضاد للالتهابات، قد يوفر فائدة صحية كبيرة ويقلل الوفيات الناجمة عن الأمراض».

وكانت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، توقع منذ أيام أن سرطان مسجحد أرواح 9.6 ملايين شخص في 2018، أو ما يمثل واحداً من كل ثماني حالات وفاة بين الرجال، وواحدة من بين كل 11 حالة بين النساء.

ويحسب للمنظمة، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحيمهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030 من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

الأغذية المضادة للالتهابات تحد من الوفاة بأمراض القلب والسرطان



هل يصح أكل الموز على معدة فارغة؟

الرغم من أن الموز غني بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم، إلا أنه لا يعتبر خياراً جيداً لاستهلاكه على معدة فارغة لهذه الأسباب:

- الكمية الكبيرة من السكريات الطبيعية الموجودة في الموز والتي تعزز العطالة، يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب بعد بضع ساعات.
- يمكن الموز شعوراً مؤقتاً بالشبع، مما يجعله تشعر بالنعاس والإرهاق بعد وقت قصير.
- الموز ذو طبيعة حمضية، وبالتالي، قد يسبب مشاكل في

المختص بالتغذية ومدرب الصحة في المملكة المتحدة، إلي أن الموز، يزود الجسم بنحو 25 في المائة من السكر الذي يحتاجه لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة في اليوم.

وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، يحتوي الموز القياسي على 89 سعرة حرارية فقط، وهو مصدر غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية، كما يحتوي على نسبة جيدة من الماء، لذلك فهو يساعد على ترطيب الجسم.

وفقاً لمصادر مختلفة، وعلى