

الصيام المتقطع ليس أفضل من الأنظمة الغذائية العادية لخسارة الوزن



قد يساعدك الصيام المتقطع على خسارة الوزن، بل إن بعض الأبحاث أشارت إلى أنه قد يحسن صحتك الجسدية، ولكنه ليس أكثر فاعلية من الأنظمة الغذائية المعتادة التي تحد من السعرات الحرارية بانتظام. حسبما وجدت دراسة جديدة، يقوم الصيام المتقطع وهو نمط عصري للحمية الغذائية المعتادة، على قواعد قاسية لفطرية وسريعة، وأتشها شيوعا وبسيلة 8:16 أي 16 ساعة من الصيام تليها فترة 8 ساعات تأكل فيها بشكل طبيعي. والطعام بشكل عادي، لا تحصى أمام الناسوم ولديها

A pile of broken white eggs on a wooden surface. The eggs are cracked and shattered, with some pieces still attached to the shells. The background is a light-colored wooden plank.

جديداً من نوعه، بل كان هو بالفعل الوسيلة الشائعة للحصول على الكالسيوم في الفطور الصباحية. وتوفر نصف لترية واحدة للاحتياجات اليومية لشخص بالغ و1000 غم، حيث يمثل الكالسيوم 40% من محتويات الشراب البيض ينتج حوالي 400 غم من كل غرام شراب البيض.

سحقو قشر البيض
يتكون قشر البيض من كربونات
الكالسيوم، جنبا إلى جنب مع
عصيات صغيرة من البروتين
والحبات الغضوية الأخرى.
وتعتبر كربونات الكالسيوم
أكثر أنواع الكالسيوم شيوعاً في
الطبيعة، لأنها تكون رئيسي في
ظن من الأصداف البحرية والشعاب
والمرجانية والحجر الجيري. وهي
بمضا الرخص أنواع الكالسيوم في
الفتحات الغذائية بعمق.

وتؤكد الدراسات العلمية أن
خلايا الجسم تمتص كربونات
الكالسيوم المتبقية في سحقو
قشر البيض بنسبة 64% أعلى

العظام الأخرى، بما في ذلك
السنون، والفوروايد،
والفسفون، والسيلينيوم، التي
تلع دورا في صحة العظام مثلها
مثل الكالسيوم،
هشاشة العظام
إن هشاشة العظام هي حالة
صحية تؤدي ضعف العظام ومن
ثم زيادة خطر كسور العظام.
وعاني الملايين حول العالم من
مرض هشاشة العظام، وتعد
النسبة الأكبر بينهم من النساء،
وتعد الشيخوخة واحدة من
أقوى عوامل الخطر لهشاشة
العظام، ولكن ربما يمدى عدم
تناول الكالسيوم من الكالسيوم

العلماء يكشفون حقيقة علاقة الكلمات المتقاطعة بمنع الخرف



498 مشاركا في عمر 64 عاما، ويتبعهم على مدار الايام الـ 15 التالية، ووصد قدراتهم الذهنية طوال تلك الفترة.

ووجد العلماء ان أولئك الذين مارسوا الأنشطة تحفيزية فكرية على أساس منتظم، لديهم قدرة ذهنية أعلى في بداية الدراسة، ولكن لم يكن هناك فرق في السرعة التي تراجعت فيها قدراتهم خلال السنوات الـ 15 التالية.

وقال العلماء ان هذه النتائج تشير إلى أن الخرافات في حل المشكلات لا يحمي الفرد من التراجع، إلا أنها تدعم نظرية «الاحتياط المعرفي»، وهي القدرة التي يحتاجها بعض الناس للحفاظ على ذكائهم، وذكائهم على الرغم من تأثير الشيخوخة.

وذلك لأن استخدام الدماغ بانتظام من أجل المهام المعقدة يخلق عددا أكبر من الروابط بين خلايا الدماغ، وبالتالي فإن عندما تبدأ عملية توصيل الدماغ بالتحلل مع التقدم في العمر، أو إذا بدأ الخرف في الهجوم، فإن لدى الدماغ «شباك» احتياطية» لاستخدامها كبديل، حسب «روسا اليوم».

وجد باحثون أن حل الكلمات للتقاطعة أو الغاز لغية «سودكو» طوال حياته، لا يبطئ من تدهور العقلي في سن الشيخوخة. وتتدهور هذه الأنشطة القدرات العقلية، ولذلك، فعندما يبدأ الدماغ في التدهور، هناك «نقطة معروفة أعلى» يمكن من خلالها التراجع.

ويعتقد الخبراء منذ فترة طويلة أن الأشخاص الذين يقومون بأنشطة متعددة أو يحلون الغازات فكرية تفرض جهدا أكبر على الدماغ، محميين ضد التدهور العقلي.

كما قلن العلماء أن ممارسة الدماغ مثل هذه الأنشطة على مدى العمر تبطئ السرعة التي يتدهور بها الدماغ في سن الشيخوخة.

لأن دراسة استكلندية جديدة وجدت أن هذا الأمر ليس واقعيًا، وأن مثل هذه الأنشطة ليس لها تأثير على التدهور العقلي. وبدلاً من ذلك، فإن الأشخاص بأنشطة فكرية بشكل منتظم طوال الحياة قد يعزّز القدرة العقلية ويوفر «نقطة معروفة أعلى» يمكن من خلالها التراجع.

وقام فريق العلماء من جامعة أيرلندا بتجنيد

A black and white photograph showing a close-up of a hand holding a large, multi-layered burger. The burger has a sesame seed bun and is filled with various ingredients, including what appears to be meat, cheese, and vegetables. The background is dark and out of focus.

يعتقد البعض أن تناول وجبة مسمة أثناء الحمية الغذائية يؤدي إلى إفساد الرجيم المتبع، لكن هناك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد حرق الدهون بطريقة سريعة بحيث لا تؤثر على الحمية.

سنعرض هنا 6 طرق بإمكانك اتباع واحدة منها أو أكثر، من أجل التخلص من آثار الوجبات اللدنة والإبقاء على الجسم رشيقاً وصحياً في الوقت نفسه، وفق ما ذكر موقع «طب ويب».

شرب الماء

بعد الماء أسهل طريقة لمساعدة الجسم في حرق الدهون، وتخلص الجسم من السموم، فيجب شرب 6 إلى 8 أكواب ماء على الأقل في اليوم.

ويمكن إضافة شرائح الليمون إلى الماء، لأنه يساعد أيضاً في حرق المزيد من السعرات الحرارية.

تناول الفواكه

يتضح بتناول الفواكه التي تحتوي على الألياف، لأنها تساهم في امتصاص الدهون، مثل التفاح والخشوف، كما أنها تؤدي للشعور بالشبع وكبح الشهية.