

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

كذلك يلزم معرفة فائدة عصير الفاكهة قبل عصرها، ويدل كليمينز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

«تخلص الجسم من السموم» كذلك راج مؤخرا أن عصير الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخلص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمينز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «استطورية»، ويضيف: «نحن نتناول يوميا مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرد المواد الضارة خارجه».

كما لا يمكن الإكثار بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نلقفها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات»، وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يوميا، وتتابع: «الناس يحرصون على تناول خمس وجبات من الفاكهة والخضر يوميا وينفون أن المقصود بذلك الفيتامينات فقط، بينما المقصود أيضا الإقلال من تناول السكر والدهون عموما وزيادة الألياف».

ومن ثم فيينا بعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمريتلوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات الحرة يوميا، أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالا.

تعمم العصير بمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاء من كل داء؛ بحسب ما ذكرت «بي بي سي».



كثيرا ما نقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإكثار من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكر والإنسولين في الدم؟

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساسيا بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقللون على بدائل سريعة ومقيدة، كما شاع الحديث عن فوائد العصائر في فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم. وكان من أثر ذلك أن ازداد سوق عصائر الفاكهة والخضر ربحا على مستوى العالم، وقدرت أرباح هذا السوق في عام 2016 بنحو 154 مليار دولار. مع توقعات بمزيد من النمو.

ولكن هل العصائر مفيدة حقا للصحة كما يظن كثيرون؟

الغالب الأغذية المحتوية على الفركتوز - وهو نوع من السكر ينتج طبيعيا في الفواكه وعصيرها - غالبا لا تضر الجسم طالما لم يزد تناولها عن حاجة الجسم من السعرات المطلوبة يوميا. والسبب في ذلك الألياف التي تحويها ثمار الفاكهة والتي تحتوي على السكر داخل خلاياها، ويستغرق الجسم وقتا لنفسيها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصر الفواكه.

تقول إيفا إلين، الاستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من الغر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافا لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرة» - كما في العسل والسكر المضاف للأغذية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراما من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يوميا.

وحين ننزع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم وبالتالي يحمل

من تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة كعصير الفاكهة دون البذر والقشر.

وترجع غايل ريس، الحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بليموث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، ونقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة متكتفة بالتاكيد على حدود الـ150 ملل من عصير الفاكهة يوميا مع التوصية باستخدام خلط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطي امتصاصه ولكن السعرات قد تزيد على أي حقل. ومع ذلك إضافة الألياف خلال من عصير فاكهة دون البذر».

كذلك يقول روجر كليمينز، استلا العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للعصر أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة.

عن الحد المطلوب عموما (حوالي 2000 سعر لسعرة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعصى بالعصير عن مأكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إلين قائلة: «ما أسير الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وبزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

كيف تجعل العصير مفيدا؟

غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلا لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والفشور أيضا. وقياست الدراسة أثر كوكثيل الفواكه والمانجو المفشرة - ومؤشر كليهما لنسبة السكر في الدم مرتفع - بعصرهما في الخلط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوكثيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم أقل ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقا بين

الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز. بينما الأطعمة مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.

ويطو سيفيناير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير كمكمل للفاكهة والخض فلا بأس شريطة ألا يكون العصير بديلا عن الماء ولا يفرط المرء في تناوله».

والخلاصة، فإن عصير الفاكهة قد يتسبب في الإصابة بالسكري إذ زادت السعرات عما يحتاجه الجسم، بينما من غير المعروف كيف يؤثر العصير على الصحة على المدى البعيد لدى المتبعين بوزن مثالي.

وتقول هيلز فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإكثار من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البكترياس تحمل السكر إنما يعود جزئيا لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن تناول العصير يزيد السعرات اليومية

وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكروز وشرب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تخلو من السكريات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السعرات بمعزل عن أثر الأطعمة المحتوية على السكريات.

ورصد الباحث اثرًا سلبيًا للسعرات الزائدة للسكريات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينات أخذت من أشخاص صائمين. ولكنه وجد فائدة لتناول ثمر الفاكهة - بل وحتى عصيرها - حين لم تزد السعرات عن المطلوب.

وخلص سيفيناير إلى تأكيد الحد الموصى به من عصير الفاكهة وقدره 150 ملل يوميا، أي ما يعادل كوبا متوسطا.

كذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم حين لا يتم الإفراط في السعرات؛ فالإفراط قد يؤدي إلى ارتفاع السكر والإنسولين في

كآلياتها.

ورغم أن عصائر الخضر قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفقر هي الأخرى للآليات، وقد البتت دراسات أيضا الصلة بين تناول الألياف بكمرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطة وضغط الدم المرتفع والسكري. فيما يُنصح بتناول الشخص البالغ 30 غراما من الألياف يوميا.

سعرات إضافية

وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، اجتمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة - حين لم تزد السعرات عما يحتاج الجسم منها.

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفيناير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، وتأثير الأطعمة والمشروبات التي تعتبرها صحية، من ناحية أخرى.

البيكراس على إفراز الإنسولين لخفض السكر لدى أكثر استقرارا، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الآلية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية لـ ١٢ ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطا بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الغلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة تفرر السوائل إلى الأمعاء أسرع مما تفرر الطعام الصلب، حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للثلاث مع ثمرة الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين تناول عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفا من العاملين بالتدريس ومتابعة حالات الإصابة بالسكري بينهم على مدار 18 عاما.

ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئيا لانخفاض لمخونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



في حين أنه يجب ألا يتم منع الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة الأمانة الجديدة تقدم النصح لأباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام والتكنولوجيا.

وتقول لانيجر: «الأطفال الصغار ليسوا جيدين في التفكير المجرد». وبالتالي بدلا من التحدث عن قصة شاهدتها الطفل للتر في مقطع مصور قصير، مثلا، سيكون من الممتع أكثر إعادة تيليل أجزاء منها، أو إذا ما كان الضيف شخصية

القصص، يمكن الخروج معا لرؤية أي ضيف يعيش بالقرب من البصرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

يحتنون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بأنفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في

القصص، يمكن الخروج معا لرؤية أي ضيف يعيش بالقرب من البصرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

السمنة والأجهزة الذكية قد تقطع النفس أثناء النوم



أجرى علماء من المستشفى الملكي العائلي في لندن، قسم الأنف والحنجرة والأذن، دراسة اختبرت نحو 1239 بالغًا، أكدت أن نسبة الأشخاص الذين يعانون من الشخير، وانقطاع النفس أثناء النوم قد زادت بأكتر مما كانت عليه قبل 20 عاما.

ووجد الباحثون أن 7% من البريطانيين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم، وهو أشد أشكال اضطراب التنفس أثناء النوم، فيما كانت النسبة قبل عقدين أقل من 4%.

كما أُنشئت الدراسة أن 4 من كل 10 أشخاص يشخرون ثلاث ليال على

الأقل أسبوعيا، وأن الرجال هم الأسوأ حالا.

ورجع العلماء هذه الزيادة إلى ارتفاع معدلات السمنة، وتأثير الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية والأجهزة الكمبيوتر.

وأكد العلماء أن اضطرابات النوم والتنفس، لا تحظى حاليا بتشخيص كاف من جانب الأطباء، خصوصا مع الأخطار المحتملة والناجمة عن انقطاع التنفس أثناء النوم، كما دعا إلى أن تكون هذه الدراسة سببا في تسليط الضوء على المشكلة أكثر لخدمتها.

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «ميرور» البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة التهاب

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صامة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال. لتكون بمثابة تحذير لكثيرين، ويعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، إلى نزيف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها.

وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة