الصباح الصحية
08
إشراف : محمود عبدالراضي
العدد 3560 - السنة الثانية عشرة
الثلاثاء 5 جمادى الأولى 1441 - الموافق 31 ديسمبر 2019
Tuesday 31 December 2019 - No.3560 - 12 th Year

الأكل ببطء واستمتاع يجعلك تستغني عن الحِمْيات القاسية

التغذية الحدسية والوجبة البطيئة طرق جديدة تعلمك الاستمتاع بأكل كل شيء دون أن تخشى زيادة الوزن، بيد أن تطبيقها ليس سهلا ويحتاج إلى الصبر والتأني. وهذه قد تشكل الطريقة المثالية لمن لا يرغب في اتباع حميات قاسية وشاقة.

يحاول البعض التخلص من الوزن الزائد عبر حميات شاقة قد تحقق الهدف المرجو. فيما يفضل آخرون اللجوء إلى طرق أقل قساوة وأكثر صحية. ومن بين تلك الطرق: توجه غذائي جديد يهدف إلى استبدال كل حمية بالتغذية البطيئة، وفقا لتقرير مجلة فوكوس الألمانية.

الأكل ببطء

مفهوم التغذية البطيئة

الفكرة وراء الأكل ببطء تكمن في تناول الطعام انطلاقا من الحدس بدلا من احتساب السعرات الحرارية. فكرة توصف بأنها صحية أكثر وأنها تجلب الهدوء إلى الطعام.

وكردة فعل على ذلك تطورت خلال السنوات الـ25 الماضية حركة الوجبة البطيئة (Slow-Food) والتي كانت تدافع عن مبدأ مفاده: «من خلال كل وجبة نتناولها، فإننا نتخذ قرارات ذات تداعيات كبيرة على حياتنا. فالأمر يتعلق هنا بالمذاق والجودة الإيكولوجية والجهوية وجودة المطعم أيضاً»، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس الألمانية.

طريقة الأكل

أستاذ التأمل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام ببطء وبانتباه. يؤكد أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام الذي نتناوله وإنما بالطريقة التي نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب على ذلك جيداً.

ويشرح: «اقضم قطعة من التفاحة وامضغها ببطء مرات عديدة. لا تدع أحداً أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك. استمتع بكل مضغة وبأكل التفاحة»، مفيدا أن الاستمتاع بالأكل والإصغاء لإشارات الجسد هذا الاتجاه الجديد يستند إلى ظاهرة أو فلسفة التغذية الحدسية.

الإنصات إلى الجسد

فالحميات الغذائية إنما ترهق الجسد والروح وتفسد الشهية، وبالتالي فإن التغذية الحدسية تعتمد على تناول الطعام بشكل واع وعلى الإنصات للجسم لمعرفة إشارات الجوع الطبيعية.

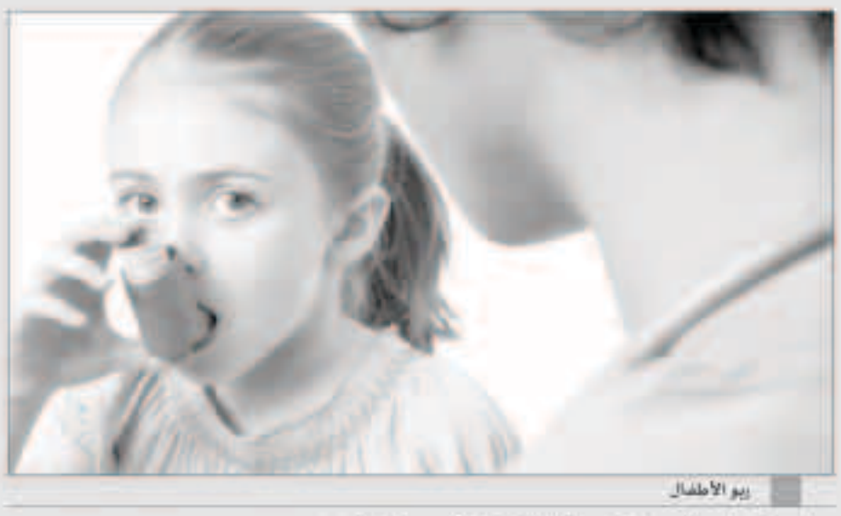
ولمعرفة ذلك يتعين التركيز للإجابة على الأسئلة التالية: ما الذي يحتاج إليه الجسد؟ ما الذي أشتهيه فعلا؟ أم أني أخلط بين أمور أخرى على غرار الرغبة في النوم أو الراحة أو حتى العطش؟ الإنصات إلى الجسد يعني عدم السماح بإغراءات أخرى تلهيني عن نفسي وإنما التأني ومعرفة ما الذي يريده الجسد فعلا. وهذا الأمر يمكن أن ينجح بشكل جيد إذا ما حرصنا على تناول طعامنا ببطء.

متى يشبع الدماغ؟

وينصح بالقول: «حاول أن تخصص على الأقل 30 دقيقة بأكملها لتناول وجبة الطعام. وإذا اقتضى الأمر إبحث عن مكان هادئ أو إجعل بيتك مريحاً واستمتع بكل مضغة طعام. ومن يتناول طعامه ببطء، فإنه يأكل أقل من المعتاد».

ويفسر أن «الدماغ يحتاج إلى 15 دقيقة حتى تصله إشارات الشبع من البطن. وبالتالي حاول ألا تعبئ بطنك بما لا يحتاجه من طعام زائد. ويمكنك أن تبطئ من الطعام من خلال مثلا استخدام أعواد الأكل كما يفعل الصينيون أو اليابانيون مثلا. استمتع وتلذذ بطعامك...ولكل بهدوء وبطء».

حظر التدخين يقلل إصابة الأطفال بالربو بنسبة 17 في المئة


ربو الأطفال

أكدت دراسة حديثة أن حظر التدخين في الأماكن المغلقة أدى إلى خفض أعداد حالات الأطفال الذين يزورون أقسام الطوارئ بسبب معاناتهم من نوبات ربوية بنسبة 17%.

فقد عكفت الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة علم المناعة والحساسية على تحليل حالات الأطفال الذين أدخلوا قسم الطوارئ في أكثر من 20 مستشفى في 14 ولاية أمريكية، حيث قام الباحثون بتحليل الحالات في الثلاث سنوات التي سبقت صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة والسنوات التي أعقبت صدوره.

وقامت الدراسة بتحليل 335.588 زيارة للمستشفى بين عامي 2000 و2014، شملت قبل وبعد صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة، ليتم الأخذ في الاعتبار المستوى الاجتماعي، الجنس، العمر، المريض.

وكشفت المتابعة حدوث تراجع ملموس في معدلات دخول المستشفى بسبب الأزمات الربوية بنحو 8% في العام الأول من تطبيق القانون، ثم 13% بعد عامين وأخيرا 17% بعد ثلاثة أعوام من بدء تطبيق القانون.

انخفاض تدفق الدم وتلف الأوعية أهم مضاعفات الإصابة بالصداع النصفى

الصداع النصفى

الصداع النصفى فى شبكية العين هو أحد أهم أنواع الصداع النصفى الذى يؤثر على الرؤية، وتقول دراسة إنه فى الأغلب تتأثر الرؤية فى عين واحدة فقط.

ووفقا لموقع «ميديكال نيوز تودای» فإن الدراسات تقول إن شخصا من بين كل 200 شخص معرض للإصابة بهذه الحالة، وهذه الحالة يمكن أن تسبب العمى المؤقت أو مشاكل بصرية فى عين واحدة، وقد تستمر هذه الحالة لأكثر من ساعة.

يبدأ الصداع النصفى فى الشبكية باضطرابات بصرية فى عين واحدة، ومن العوامل التى قد تؤدى إلى ضيق الأوعية الدموية والإصابة بهذا النوع من الصداع:

- حبوب منع الحمل.
- الجفاف.
- الحرارة المفرطة.
- ضغط الدم المرتفع.
- – انخفاض سكر الدم.
- إجهاد.

7 – التدخين.

وتقول الدراسات إن هذا المرض يؤثر على النساء أكثر من الرجال، كما أن هناك أيضا بعض العوامل التى ترفع من فرص إصابة الأشخاص بهذه الحالة ومنهم:

- الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما.
- الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفى.
- الأشخاص الذين يعانون من حالة مرضية أخرى مثل تصلب الشرايين والصرع ومرض الذئبة ومرض فقر الدم المنجلى.

هذه النوبات قد تمتد من 5 إلى 60 دقيقة تبدأ بصداع عادى ثم مرحلة الصداع النصفى فى شبكية العين.

كما أن الدراسات تشير إلى أن هناك بعض المخاطر التى تسببها هذه الحالة منها انخفاض مفاجئ فى تدفق الدم إلى العين الذى قد يؤدى إلى تلف شبكية العين والأوعية الدموية للعين. كما أن الأدوية التى تستخدم لعلاج الصداع النصفى الشبكية يمكن أن تسبب أحيانا مشاكل أخرى.

ضرب الكرة بالرأس قد يكون قاتلاً!

ضرب الكرة بالرأس

دعا اتحاد كرة القدم الإنجليزي، إلى فرض حظر على الأطفال تحت سن العاشرة من ضرب الكرة بالرأس في كل من التدريبات والمباريات المنظمة.

وقال الرئيس التنفيذي لجمعية لاعبي كرة القدم المحترفين، غوردون تايلور، إن الأمر جاء بالنظر إلى الأدلة التي تمخضت عنها دراسة بهذا الخصوص.

وقد وجد علماء من جامعة ستيرلينغ أخيراً أن إعادة توجيه ضربة ركنية بالرأس عشرين مرة، يعمل على خفض اختبار أداء الذاكرة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

«اتبعوا النموذج الأميركي»

ويستعد الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم للشباب لعرض رؤيته بخصوص المبادئ التوجيهية بشأن هذا البند.

وتجادل جمعية لاعبي كرة القدم المحترفين البريطانية بأن بلادها يجب أن تتبع النموذج الأميركي في هذا الإطار.

وكانت السلطات المسؤولة عن كرة القدم بالولايات المتحدة قالت سلفاً إن الأطفال تحت سن العاشرة، يجب ألا يتم تعليمهم مهارات ضرب الكرة بالرأس.

وذكر تايلور، وهو لاعب سابق، أن «النتائج الجديدة تعمل على حفز المزيد من الاهتمام بهذه المسألة، مع عدم تغافل التدريب لاحقا (..) إن كرة القدم تحتاج إلى واجب الرعاية لجميع المشاركين فيها».

قتلته ضربات الرأس

وفي عام 2002، توفي لاعب منتخب إنجلترا السابق، جيفري أستيل، الذي اشتهر بتاريخ مدو مع ضربات الرأس، في سن 59 عاما.

وكان سبب الوفاة متعلقا بانتكاسة في الدماغ، لها ارتباط بالضربات المتكررة على الرأس.

وقد كان وزن الكرة أثقل في أيام جيفري، بينما يعتقد أن الكرة وهي أخف وزنا يمكن أن تكون خطرة. ووصف لاعبون سابقون تلك الأيام، بأنهم كانوا وهم يضربون الكرة الجلدية القديمة بالرأس كمن يضرب جمجمته على الإسمنت.

أفضل 10 أطعمة يمكن تناولها قبل ممارسة الرياضة

يحتار الكثيرون في اختيار أنواع الأطعمة التي يجب أن يتناولوها قبل ممارسة التمارين الرياضية، لضمان تحقيق أفضل النتائج المرجوة للجسم والصحة.

فكل ما تتناوله قبل التمرين، إذا تم اختياره بعناية، سيمنحك الطاقة الطبيعية والقدرة على التحمل لتحقيق أهدافك المنشودة من هذه التمارين سواء بناء العضلات، أو حرق السعرات الحرارية، منح الجسم اللياقة والنشاط وغيرها.

فإذا كنت من الحريصين على معرفة تلك الأطعمة، إليك 10 أنواع هي الأهم للحصول على عظيم الفائدة من التمارين الرياضية، وفق ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

- الموز

يعتبر الموز أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة الرياضة، فاحتواؤه على الكربوهيدرات يمنح الجسم الطاقة اللازمة لأداء كافة التمارين بفاعلية، كما أنه يساعد في الحفاظ على العضلات والأعصاب وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

- الشوفان

يمنح الشوفان الجسم طاقة طويلة المدى على مدار اليوم بفضل احتوائه على نسب عالية من الألياف.

- الكافيين

يعتبر الكافيين من أفضل الخيارات قبل ممارسة الرياضة، فهو يساعد في حرق الدهون، وفقدان الوزن، كما أنه يساعد في توفير الطاقة اللازمة للجسم.

- عصير الفواكه أو السموثي

توفر الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة الموجودة في عصائر الفواكه طاقة للجسم تستمر لساعات طويلة، لذا فهي تعتبر من أفضل ما يمكن تناوله قبل ممارسة الرياضة.

- الحمص

يحتوي الحمص على قدر كبير من البروتين والكربوهيدرات والعناصر الغذائية التي تضمن تمتع الجسم بالطاقة طوال اليوم.

- البيض

يعتبر البيض مصدراً متميزاً للطاقة لاحتوائه على الكثير من البروتينات، لذا فهو يعد من أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية.

- الفواكه المجففة

تحتوي الفواكه المجففة على الكربوهيدرات البسيطة والتي توفر للجسم الطاقة الفورية ليوم كامل، لذا يمكن اعتبارها أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية.

- الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الكثير من المواد الغذائية الأساسية والألياف، كما أنها تساعد في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لكن ببطء الأمر الذي يجعل الجسم يتمتع بالطاقة لفترة أطول، ما يجعلها من أفضل الأطعمة قبل الرياضة.

- صدور الدجاج والأرز البني

تعتبر هذه الوجبة مناسبة لتدريبات المساء، فالأرز البني يعد مصدراً غنياً بالكربوهيدرات، أما صدور الدجاج فتوفر كمية كافية من البروتينات للجسم، لذا فهي تعتبر من أفضل الوجبات قبل تمارين بناء العضلات.

- الجبن الأبيض

يوفر الجبن للجسم الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة، وذلك لاحتوائه على كمية مناسبة من البروتين وكمية بسيطة من السكر.

ممارسة الرياضة

حمية لتنظيف الجسم من السموم في أسبوع

الشاي الأخضر والنعناع لتهدئة الإحساس بالجوع

معظمنا يتخلى عن القيود في أكل السكريات والأطعمة الدهنية خلال مواسم الاحتفالات، ويؤدي ذلك إلى زيادة السموم في الجسم، ويتحمل هذا العبء الكبد والكليتان على وجه الخصوص، لكن تصل التأثيرات إلى القلب وأعضاء الجسم المختلفة. إليك نظام غذائي سهل لتنظيف الجسم في أسبوع:

الإفطار

في اليوم الأول تناول في البداية كوب ماء دافئ، ويمكنك إضافة بعض قطرات الليمون (الحامض) إليه. ثم تناول إفطارك بعد ذلك بـ 10 دقائق، واحرص على أن يحتوي على عصير خضروات من مكوناته الشمندر (البنجر) والجزر ونصف تفاحة وشرائح قليلة من الزنجبيل.

في الأيام التالية ابدأ بالماء الدافئ، ويمكنك تناول اللبن (الزبادي) مع الفواكه، أو عمل سموثي من الفواكه والخضروات، مع إضافة بعض بذور الشيا أو الفرع (اللب الأبيض).

الغداء

تناول سلطة متنوعة الخضروات والفواكه، والأفضل أن يحتوي الغداء على خضار مطهي على البخار. في الأيام التالية تناول شوربة العدس، وتنويعات من الخضروات المطهية على البخار منها البروكلي والقرنبيط والكوسا والقطر (المشروم).

العشاء

شوربة خضار أو دجاج، مع خضروات ودجاج مشوي. وفي الأيام التالية تناول طبق سلطة كبير مع شرائح قليلة من صدر الدجاج أو الديك الرومي أو السمك المشوي، واحرص على تناول شوربة الخضار مرة يومياً إما في الغداء أو العشاء.

الوجبات الخفيفة

فواكه مثل الجوافة والكمثرى والبرتقال والفراولة (الفريز) والدراق، مع الشاي الأخضر. وفي الأيام التالية تناول تشكيلات من المكسرات تجمع ما بين الجوز واللوز والبندق والكاجو والبذور، مع الفواكه المجففة.

واعتمد على الشاي الأخضر والبابونج والنعناع والزنجبيل لتهدئة الإحساس بالجوع، وتحسين الهضم، وتنقية الجسم.