



الصيام المتقطع ليس أفضل من الأنظمة الغذائية العادية لخسارة الوزن



الإيض»، مثل النوع الثاني من داء السكري والاضطرابات القلبية الوعائية وسرطانات معينة. وأجريت التجربة العشوائية المضبوطة ، التي شملت 150 من غير المدخنين من أصحاب الوزن الزائد والبدناء الذين تشاؤح أعمارهم بين 35 إلى 65 عاما، على مدار 50 أسبوعا من جانب فريق دولسي من الباحثين بقيادة روت شوبيل من المركز الألماني لأبحاث السرطان، ونشرت النتائج في دورية «أمريكان جورتال أوف كينيتكال نيوتريشن» بحسب ما نقل «24».

يوما غير متتاليين لا تأكل فيها أكثر من 500 سعر حراري، وكانت بعض الدراسات السابقة أشارت إلى أن التحديد المقطع للسعرات الحرارية أفضل من التحديد المتواصل للسعرات الحرارية حيث تؤثر بالإيجاب على عوامل الإيض التي تربط البدانة بالأمراض المزمنة الرئيسية. ويقول الباحثون إن النتائج الجديدة «تشير إلى أن التحديد المقطع للسعرات الحرارية قد يكون متساويا ولكن ليس أفضل من التحديد المتواصل للسعرات الحرارية لخفض الوزن والحيلولة دون أمراض

قد يساعد الصيام المتقطع على خسارة الوزن، بل إن له آثارا صحية إيجابية، ولكنه ليس أكثر فاعلية من الأنظمة الغذائية المعتادة التي تحد من السعرات الحرارية بانتظام، حسبما وجدت دراسة جديدة. يقوم الصيام المتقطع وهو بديل عصري للحمية الغذائية المعتادة، على قواعد قاسية قليلة وسريعة. واكتشفها شيوعا وسيلة 8:16 أي 16 ساعة من الصيام تليها فترة ثماني ساعات تأكل فيها بشكل طبيعي، ووسيلة 2:5 وهي تناول الطعام بشكل عادي لمدة خمسة أيام بالأسبوع وبقيها

جديد الأبحاث العلمية.. تناول قشر البيض له مزايا مهمة!



بينما تتوالى التحذيرات من الآثار الجانبية لتناول المكملات الغذائية الصناعية للكالسيوم، ظهرت نتائج دراسة علمية حول فوائد ومخاطر تناول قشر البيض.

وقالما نشره موقع «Healthline»، يتكون قشر البيض من كربونات الكالسيوم، وهو شكل شائع من الكالسيوم، والبروتين والمعادن الأخرى. ومن المعروف أيضا أن الكالسيوم هو معدن أساسي وغير في العديد من الأطعمة، بما في ذلك منتجات الألبان. كما تم العثور على كميات أقل أيضا في العديد من الخضار الورقية والجذور.

ولا يعد استخدام مسحوق قشر البيض المجهز من بيض الدجاج كمكمل طبيعي للكالسيوم ابتكارا جديدا من نوعه، بل كان هو بالفعل الوسيلة الشائعة للحصول على الكالسيوم في الفرون الماضية. وتوفر نصف قشرة بيضة واحدة الاحتياجات اليومية لشخص بالغ وهي 1000 ملغ، حيث يمثل الكالسيوم 40% من محتويات قشر البيض بما ينتج حوالي 400 ملغ من كل غرام قشر بيض.

يتكون قشر البيض من كربونات الكالسيوم، جنبا إلى جنب مع كميات صغيرة من البروتين والبروتينات العضوية الأخرى. وتعتبر كربونات الكالسيوم أكثر أنواع الكالسيوم شيوعا في الطبيعة، لأنها تكون رئيسي في كل من الأصداف البحرية والشعاب المرجانية والحجر الجيري. وهي أيضا أرخص أنواع الكالسيوم في المكملات الغذائية سعرا.

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

كربونات الكالسيوم الصناعية النقية. ويبرر الباحثون السبب

إلى البروتينات المتوافرة في مسحوق قشر البيض التي تدعم سهولة امتصاص الكالسيوم الطبيعي.

وبالإضافة إلى الكالسيوم والبروتين، يحتوي قشر البيض أيضا على كميات صغيرة من المعادن الأخرى، بما في ذلك

الفسفور، والسيلينيوم، والسيلينيوم، والسيلينيوم، التي تلعب دورا في صحة العظام مثلها مثل الكالسيوم. هشاشة العظام

إن هشاشة العظام هي حالة صحية تؤدي ضعف العظام ومن ثم زيادة خطر كسور العظام.

ويعاني الملايين حول العالم من مرض هشاشة العظام، وتعد النسبة الأكبر بينهم من النساء.

وتعد الشيخوخة واحدة من أقوى عوامل الخطر لهشاشة العظام، ولكن ربما يؤدي عدم تناول القدر الكافي من الكالسيوم

إلى فقدان العظام وهشاشة العظام بمرور الوقت.

فإذا كان النظام الغذائي لشخص ما يفتقر إلى الكالسيوم، فربما يساعد تناول المكملات الغذائية في تلبية احتياجات الجسم اليومية.

ويعد قشر البيض، في هذه الحالة، خيارا مناسباً ماديا لجميع الطبقات.

وفي دراسة علمية عن النساء بعد سن اليأس، ممن يعانين من هشاشة العظام، تبين أن تناول مسحوق قشر البيض، جنبا إلى جنب مع فيتامين D3 والمغنيسيوم، نجح في تعزيز كثافة العظام بشكل كبير، عن طريق تحسين كثافة المعادن في العظام.

ويكون مسحوق قشر البيض أكثر فاعلية في الحد من مخاطر ترقق العظام من كربونات الكالسيوم النقية.

وانتهت دراسة أخرى على سيدات هولنديات بعد انقطاع الطمث لديهن أن مسحوق قشر البيض يحسن كثافة المعادن

في العظام، وذلك في مقارنة مع المقابل، فإن كربونات الكالسيوم الصناعية لم تحسن الحالة بشكل ملحوظ.

فوائد غشاء قشر البيض يقع غشاء قشر البيض بين قشر البيض وبياض البيض، ويمكن رؤيته بسهولة عندما تقشر بيضة مسلوقة.

في حين أنه من الناحية الفنية ليس جزءا من قشر البيض، إلا أنه عادة ما يكون مرتبطا به، ولذا فإنه لا داعي لإزالة الغشاء عند عمل مسحوق قشر البيض في المنزل.

يتكون غشاء قشر البيض أساسا من البروتين في شكل الكولاجين، كما أنه يحتوي على كميات صغيرة من سلفات الشونديين، والجلوكوزامين والمغذيات الأخرى.

من غير المحتمل أن يكون للكمية المحدودة من هذه المركبات المفيدة في غشاء قشر البيض أي تأثيرات كبيرة على صحتك.

لا يجذب بعض الخبراء تناول المنتجات لمكملات الكالسيوم، بل ويشك في فوائدها لصحة العظام. ويساور هؤلاء الخبراء اللقن من أن الإفراط في تناول الكالسيوم قد يسبب مشاكل صحية، مثل حصوات الكلى، ويحتفل أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، حسبما نقل «العربية نت».

هل الكسل والخمول وراثيان؟ دراسة جينية تجيب

هل يمكن أن يكون شعورك المستمر بالكسل والعجز عن القيام عن السرب سبباً متوارثاً عن طريق الجينات؟ وبالتالي ليس مجرد عادة درجت عليها؟ هذا ما تقول به دراسة حديثة لعدد من العلماء الذين اكتشفوا سبعة جينات مسؤولة عن الكسل والخمول في النشاط البدني عامة.

ويقول الباحثون الذين قاموا بتحليل بيانات 91 ألفا و105 أشخاص أن هذا يعني أن الكسل يمكن أن يتحصر في الواقع في علم الوراثة.

وقد ربط علماء من جامعة أوكسفورد بين هذه الجينات حديثة الاكتشاف ومستويات النشاط لدى الشعب البريطاني، بعد مقارنتها أجريت على الحمض النووي.

الذين ليس كل شيء لكن بطبيعة الحال فإنه لا يمكن اللقاء كل اللوم على الجينات، ليبقى الناس في

دائمة الكسل، بحسب العلماء، إذ تقول هذه النتائج إلى وعي أفضل بمشاكل اللياقة والنوم والصحة البدنية عموما. وقد ارتدى كل من أولئك الذين أعطوا الحمض النووي الخاص بهم للدراسة، جهاز مراقبة على المعصم لمدة أسبوع، هدف لقياس مستويات النشاط.

وقد وجد العلماء في واقع الأمر 14 جينا، تصفها غير معروف من قبل وكان له صلة بمسائل الحيوية والنشاط البدني. اتفاق لأبحاث أخرى يرى الباحثون أن هذه الدراسة قد تضيء الطريق لإجراء دراسات حول ارتباط السمنة وقضايا صحية أخرى بالوراثة.

وقالت الدكتورة آيدين دوهرتي، التي قادت الدراسة: «كيف ولماذا نتحرك لا يتعلق بالجينات، لكن فهمنا للدور الذي تلعبه الجينات سيساعد في تحسين فهمنا لأسباب ونتائج عدم النشاط البدني، بحسب ما نقل «العربية نت».



هل أكلت وجبة دسمة أثناء الرجيم؟ هذه أسرع الطرق لحرق الدهون



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

تستعرض هنا 6 طرق، بإمكانك اتباع واحدة منها أو أكثر، من أجل التخلص من أثار الوجبات الدسمة والإبقاء على الجسم رشيقا وصحيا في الوقت نفسه.

وفق ما ذكر موقع «طب وبب»، شرب الماء

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

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

تناول الفواكه ينصح بتناول الفواكه التي تحتوي على الألياف، لأنها تساهم في امتصاص الدهون، مثل التفاح

والبرتقال، كما أنها تعزز الشعور بالشبع.

ويحقيق هذا أيضا على الخضروات التي تحتوي على الألياف، مثل القلقن بالوانه والخرشوف، كما أنها تؤدي للشعور بالشبع وكبح الشهية.

حمية قاسية ليوم على الرغم من أن الحمية القاسية تعتبر غير صحية، ولكن اتباعها لمدة يوم واحد أو يومين على الأكثر لن يسبب ضررا للجسم.

ويمكن الاستغناء عن المشروبات

والسكر واي اطعمة تسبب زيادة الوزن في هذا اليوم، والاكتفاء بتناول الخضروات والفاكهة فقط.

ويمكن تناول كوب من الزبادي أو حليب خالي الدسم.

تناول أعشاب حارقة للدهون يوصى بشرب الأعشاب

الحارقة للدهون بعد تناول وجبة دسمة، والاستمرار في هذا لبضعة أيام، مثل الشاي الأخضر والزنجبيل والقرنفة مع إضافة عصير الليمون إليها.

ممارسة الرياضة

ابدا في ممارسة الرياضة بعد مرور 3 ساعات من تناول الوجبة الدسمة، لأن ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة يمكن أن يسبب تقلصات في المعدة.

ولا يشترط أن تمارس تمارين رياضية صعبة، بل يمكنك ممارسة المشي أو الركض لمدة نصف ساعة إلى ساعة فقط.

النوم في وقت مبكر إن الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر يمكن أن يساعد في حرق

الدهون بعد تناول وجبة عالية الدسم، حيث إن الحرق يحدث أثناء النوم أيضا.

أما في حالة النوم بوقت متأخر، وعدم أخذ قسط كاف من النوم، فمن يتمكن الجسم من القيام

بوظائفه على أكمل وجه، بحسب «سكاي نيوز».

وجد باحثون أن حل الكلمات المتقاطعة أو الغار لعبة «سودوكو» طوال حياتك، لا يعطي من التدهور العقلي في سن الشيخوخة.

وتعزز هذه الأنشطة القدرات العقلية، ولذلك، فعندما يبدأ الدماغ في التدهور، هناك «نقطة معرفية أعلى» يمكن من خلالها التراجع.

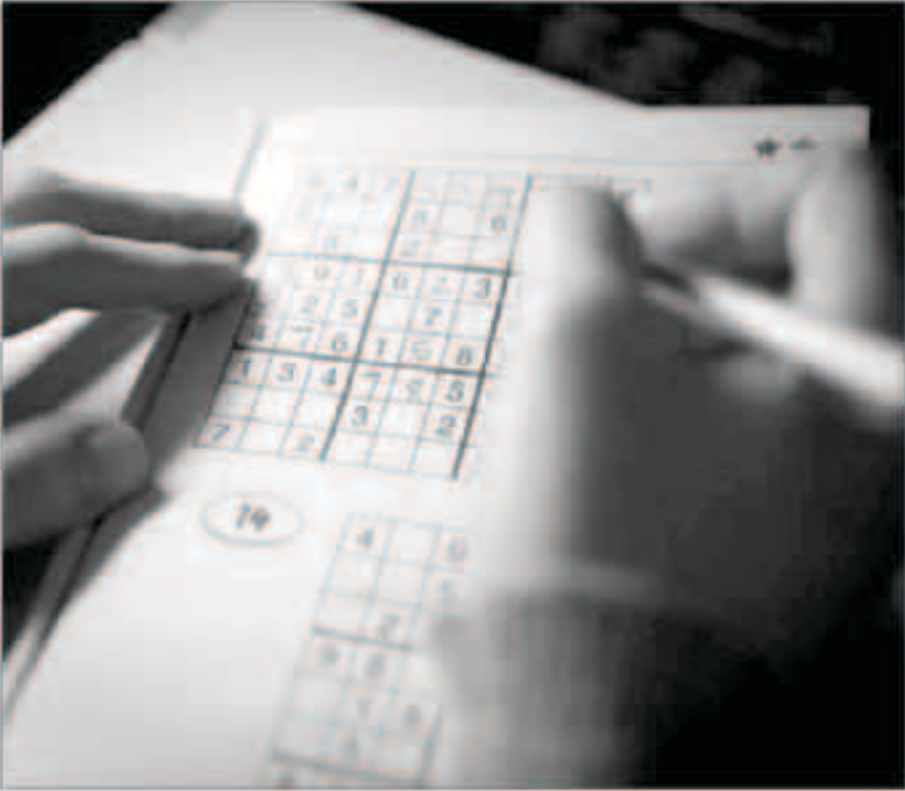
ويعتقد الخبراء منذ فترة طويلة أن الأشخاص الذين يقومون بأنشطة معقدة أو يحلون الألغاز فكرية تفرض جهدا أكبر على الدماغ، مما يحفز التدهور العقلي.

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

إلا أن دراسة اسكتلندية جديدة وجدت أن هذا الأمر ليس واقعا، وأن مثل هذه الأنشطة ليس لها تأثير على التدهور العقلي، وبدلا من ذلك، فإن القيام بأنشطة فكرية بشكل منتظم طوال الحياة قد يعزز القدرة العقلية ويوفر «نقطة معرفية أعلى» يمكن من خلالها التراجع.

وقام فريق العلماء من جامعة أبردين بتجنيد

العلماء يكشفون حقيقة علاقة الكلمات المتقاطعة بمنع الخرف



498 مشاركا في عمر 64 عاما، وتتبعهم على مدار الأعوام الـ 15 التالية، ووجد قدراتهم الذهنية طوال تلك الفترة.

ووجد العلماء أن 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 إن هذه النتائج تشير إلى أن الانخراط في حل المشكلات لا يحمي الفرد من التراجع، إلا أنها تدعم نظرية «الاحتياط المعرفي»، وهي الفكرة التي يحتاجها بعض الناس للحفاظ على ذاكرتهم وذكائهم على الرغم من تأثير الشيخوخة.

وذلك لأن استخدام الدماغ بانتظام من أجل المهام المعقدة يخلق عددا أكبر من الروابط بين خلايا الدماغ، وبالتالي فإنه عندما تبدأ عملية توصيل الدماغ بالتحلل مع التقدم في العمر، أو إذا بدأ الخرف في الهجوم، فإن لدى الدماغ

«احتياطية»، لاستخدامها كبديل، بحسب «روسيا اليوم».