إعداد : ياسر السيد

العدد 2409 - السنة الثامنة
الثلاثاء 29 جمادى الأولى 1437 - الموافق 8 مارس 2016
Tuesday 8 March 2016 - No.2409 - 8th Year

3 أمور شائعة خاطئة يجب تجنبها عند إنقاص الوزن

إنقاص الوزن والحصول على جسم مثالي يعتبر الشغل الشاغل لكثير من الناس في مختلف الأعمار، لكن هناك وسائل ومعتقدات خاطئة راسخة في عقول الكثيرين تحول دون تمكنهم من إنقاص أوزانهم والحصول على القوام المنشود.

ولإنقاص وزنك بفاعلية إليك 3 أمور شائعة عليك تجنبها، بحسب ما خلص إليه الدكتور علي شابيرو ونقله عنه موقع «موتو».

حساب السعرات الحرارية

تعتمد البرامج التجارية لإنقاص الوزن على حساب كمية السعرات الحرارية التي تدخل وتخرج من الجسم يومياً، الأمر الذي ثبت عدم فعاليته وفق دراسة حديثة أجريت بجامعة جون هوبكنز.

وأشار دكتور شابيرو إلى أن العديد من برامج الحمية الغذائية لم تثبت فعالية حتى الأفضل منها، وهي «weight watchers» و«Jenny Craig» فقد ساهمت فقط في إنقاص وزن متبعيها من 3-5% فقط من وزنهم الزائد.

وأوضح أن الخطوة الأولى للحصول على جسم متوازن هو التركيز على الأطعمة الصحية المغذية، قائلا: «عند تناولها تكون سيطرت على الجوع وأشبعت رغبتك في تناول الطعام وأنت راض عن وزنك».

كمية الطعام والحركة

يعتقد كثيرون أن كمية الطعام التي نتناولها ومقدار الحركة اليومية يتحكمان تماما في عملية التخلص من الوزن الزائد، إلا أن الدكتور شابيرو يؤكد ان عوامل اخرى مثل الإجهاد، قلة النوم والتعرض للسموم البيئية، يمكنها ان تتحكم في عملية حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

ووفق دراسة نشرت في مجلة ابحاث السمنة، فإن اوزان الناس حالياً ازيد بنسبة 10% من نظرائهم ممن كانوا يتناولون نفس المقدار ويمارسون نفس القدر من الرياضة عام 1980، الامر الذي يثبت تدخل العوامل الاخرى سالفة الذكر في عملية التحكم بالسعرات الحرارية.

لذا فإن شابيرو ينصح بالمحافظة على مستوى متوازن من الهرمونات في الجسم الامر الذي يساعد بشكل كبير في فقدان الوزن، كما يؤكد ان الحصول على قسط كاف من النوم، وشرب كميات كبيرة من المياه النقية لهما عظيم الاثر في التخلص من الوزن الزائد.

كل الحميات الغذائية تصلح للجميع

تختلف طبيعة كل جسم لذا تتباين من شخص لآخر الحميات المناسبة، وذلك وفق دراسة رصدت مستويات السكر بالدم لدى عدد من الأشخاص بعد تناولهم نفس الوجبة، واكدت الدراسة ايضا ان بعضهم شعر بالشبع بينما آخرون ظلوا جائعين بعد الاكل.

ولمعرفة افضل الحميات المناسبة لجسمك، اوضح شابيرو طريقة سريعة وسهلة لمعرفة استجابة مستويات السكر في الدم، والتي تختلف من شخص لآخر.

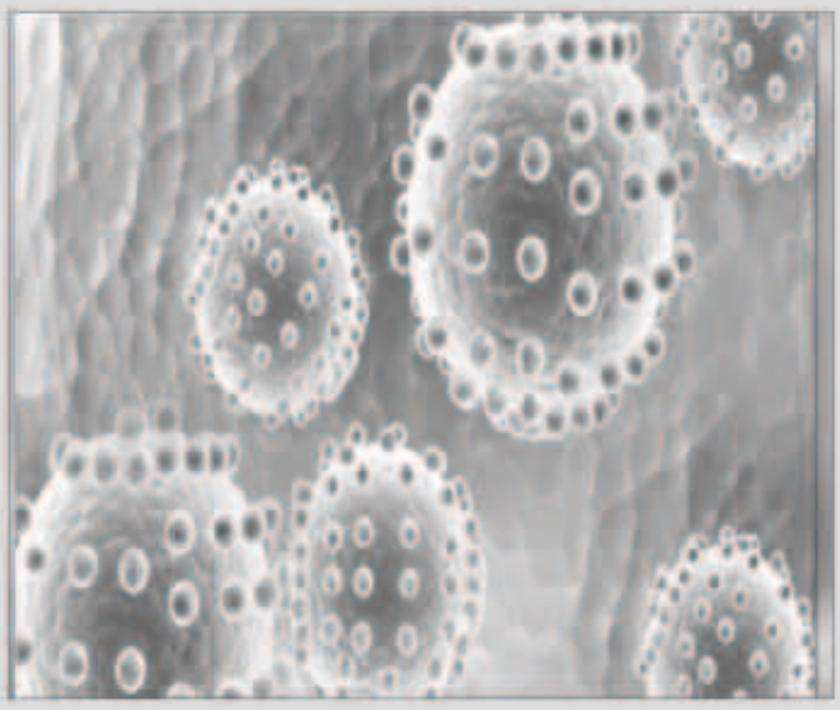
اعتمدت التجربة على تقديم طعام نباتي، طعام من حمية البحر الأبيض المتوسط، وطعام من حمية PALEO لجميع زبائن شابيرو على مدار3 ايام مختلفة، مع رصد مستويات السكر ومدى الشعور بالشبع لدى هؤلاء الأشخاص.

ونصح شابيرو زبائنه باستبعاد أي نظام غذائي من الـ3 انظمة سالفة الذكر إذا احسوا بالجوع في فترة تتراوح ما بين 3-5 ساعات بعد تناولهم الوجبة، لان هذا يعد دليلا على انها لا تناسبهم.

فوائد الشاي بالليمون

إنّ الشاي الذي نستخدمه ونشربه بشكل يوميّ تقريباً هو عبارة عنْ أوراق شجرة الشاي دائمة الخضرة، وهذه الأوراق يتمّ تجفيفها تحت أشعة الشمس ثمّ حفظها في أكياس صغيرة لتكون بعد ذلك جاهزة للاستخدام المباشر دون الحاجة لوقت كبير. توجد الكثير من أنواع الشاي: أهمّها الشاي الأسود (الأحمر)، والشاي الأخضر. ويُعرف الشاي بأنّه من أكثر المشروبات استهلاكا بعد الماء. فوائد الشاي والليمون الصحيّة للشاي الكثير من الفوائد على الصحّة؛ لأنّه يحتوي على مواد غذائيّة قيّمة تقوّي الجسم، وتعطيه الطاقة والنشاط. أمّا الليمون فهو من النباتات الحمضية التي توفّر للجسم المناعة الكافية لمحاربة الأمراض لكثرة فيتامين سي الموجود فيه، كما أنّه يحتوي على الكثير من العناصر والمركبات المهمّة للحفاظ على صحة الإنسان. ممّا سبق تبيّن لنا أنّ فوائد الشاي والليمون كثيرة، فكيف يكون الحال إذا اجتمعا في كوب واحد؟ بالتأكيد فإنّ ذلك سيؤدي إلى زيادة الفائدة للجسم والتي تكمن فيما يلي: يقوّيان جهاز المناعة: وذلك بسبب كميّة العناصر الهائلة التي توافرت بالجسم نتيجة تناول الشاي بالليمون. يحميان الجسم من السرطانات: وذلك بسبب وجود مضادّات الأكسدة في كلٍ من الشاي والليمون. ينشّطان الدماغ ويزيدان التركيز. ويحميان من مرض الزهايمر. يحميان من أمراض القلب والشرايين. فوائد الشاي والليمون بعد الأكل يمكن تناول كوب الشاي بالليمون في أيّ وقت، ولكن يُفضّل أن يتمّ تناولهما بعد الأكل، وذلك بسبب فوائدهما الجمّة. يساعدان في هضم الطعام. يحافظان على مضادّات الأكسدة من الهضم، ويُبقيانها ليستفيد الجسم منها ومن قدرتها على معالجة الكثير من الأمراض. يمنعان امتصاص المواد الدهنية الموجودة في الأكل، فذلك يؤثر إيجابياً في تخفيف الوزن، وخاصّة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن. يخلصان الأمعاء من الفضلات، فمنع تراكم فضلات الطعام لفترة طويلة في الأمعاء يعتبر مفيداً لأنّه بذلك يحمي الأمعاء من التقرحات ومن البواسير. يحميان الجهاز الهضمي من السرطانات التي قد تصيبه، فتناول كوب الشاي مع الليمون يُخلص الجسم من السموم التي تؤدي للسرطان. يهدئان الأعصاب، ويحدّان من التوتّر والقلق. يقوّيان الذاكرة: حيث إنّ شرب كوب من الشاي بالليمون ينشط المخ ويجعل الشخص أكثر تركيزا. ولتحضير كوب شاي مع الليمون يتمّ غلي كوب من الماء، ثمّ وضع كيس الشاي به إلى أن يتغيّر لون الماء إلى لون الشاي المعروف، ومن ثمّ تضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون إليه، ويُحرّك، وبالنسبة لإضافة السكر فإنّه يعتمد على الرغبة.

تعاون بين «اليونيسيف» و«غوغل» لوضع خريطة لـ «زيكا»



أعلنت غوغل التابعة لشركة ألفابيت، أن مهندسيها يعملون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) لتحليل البيانات في مسعى لوضع خريطة لتفشي الفيروس زيكا والتكهن بالمناطق المعرضة لخطره.

وارتبط اسم زيكا بحالات إصابة في البرازيل بالميكروسيفالي أو صغر حجم الجمجمة، وهو تشوه نادر يصيب المواليد.

وقالت غوغل في بيان إنها ستقدم منحة قدرها مليون دولار لصندوق الطوارئ الخاص بالأطفال التابع للأمم المتحدة لمساعدة المتطوعين الذين يعملون على الأرض، وغالبيتهم في دول أميركا اللاتينية.

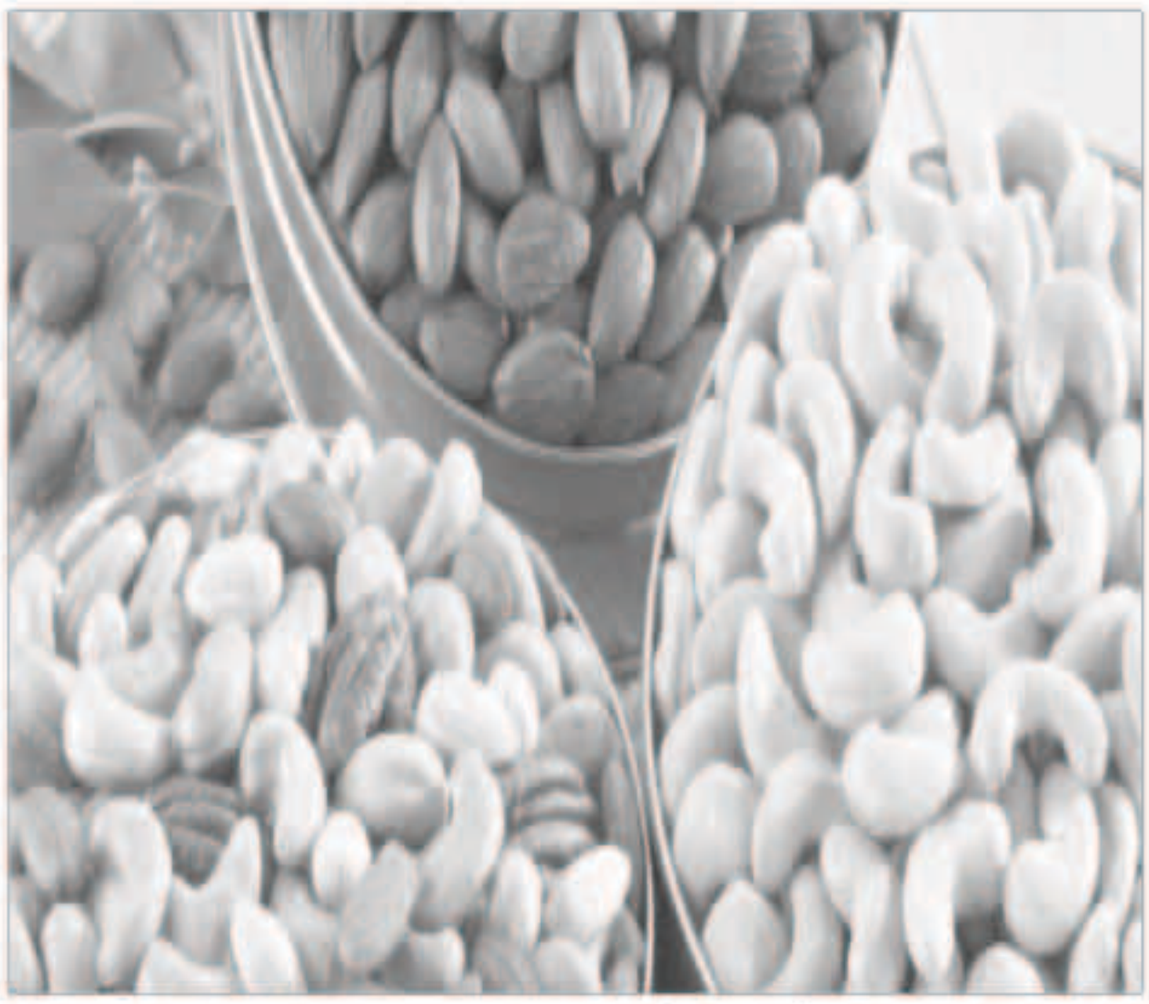
وذكرت الشركة الأميركية أنها ستحدث أيضا منتجاتها لتجعل المعلومات عن زيكا متاحة بدرجة أكبر.

ورصد الفيروس زيكا في البرازيل لأول مرة العام الماضي، وربط المسؤولون بينه وبين 4863 حالة إصابة مؤكدة ومشتبه بها للميكروسيفالي.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن زيكا الذي ينقله البعوض ينتشر بسرعة في الأمريكتين وأعلنته الشهر الماضي حالة طوارئ صحية عالمية، لكن لا يزال الكثير غير معروف، بما في ذلك إن كان يسبب الميكروسيفالي، ومن الصعوبات التي تواجه تتبع تفشي زيكا عدم وجود اختبارات يعتد بها للفيروس كما في كثير من الحالات لا تظهر أعراض على المرضى.

وقالت غوغل إن متطوعيها من مهندسين ومصممي برامج وخبراء جمع بيانات يساعدون اليونيسيف على وضع برنامج للتعامل مع البيانات الواردة من مصادر عدة، بما في ذلك المتعلقة بالطقس وأنماط السفر في مسعى لتصور المناطق المعرضة لخطر التفشي.

الفوائد السحرية للمكسرات



تكمن الفوائد المعروفة للمكسرات في كونها تخفض مستوى الكولسترول الضار – والمسمّى طبيا

في الدم وتحمي بالتالي من الإصابة بأمراض القلب، بحيث يكفيك تناول 30 غراما في اليوم – أي بمقدار ما يتسع له جيبك أو قبضة يدك – كي تزيد عمرك المتوقع بمقدار عامين بحسب آخر الدراسات، إلا أن ذلك ليس سوى غيض من فيض ما تخبئه المكسرات من الأسرار. المكسرات لا تزيد من وزنك مهما أدمنتها

يكمن أعظم أسرار المكسّرات في كون أن الإكثار من تناولها لا يزيد من الوزن، وهي الظاهرة التي حيّرت العلماء وجعلتهم يجرون أكثر من 20 تجربة لإيجاد الرابط بين تناول المكسّرات وزيادة الوزن، دون أن يجدوا أي مؤشر على وجود هذا الرابط، بحسب ما أوردت الـ«ديلي ميل».

في إحدى التجارب على سبيل المثال، طلب من المشاركين تناول كميّة كبيرة من «الفستق الحلبي» تعادل الـ120 حبّة بشكل يومي ولمدة 3 شهور، وكانت النتيجة الصادمة حينما لم يجد الباحثون أي زيادة في وزن المشاركين بعد نهاية التجربة، رغم أن هذه الكميّات من «الفستق الحلبي» تحوي على ما يقارب الـ 30 ألف سعرة حراريّة، يكمن السر في ذلك في كون أن المكسّرات تحفز الإحساس السريع بالشبع أكثر من أي شيء آخر، كما أن جزءاً من المسكرات –حوالي 10% – يمرّ في الجهاز الهضمي دون أن يتعرض للامتصاص، وأما الجزء الممتص في الدم فهو يسرع من عملية حرق الدهون في الجسد بشكل كبير، بحيث إن الشخص الذي يتناول وجبة تحوي على المكسّرات يحرق 30 غراما من الدهون خلال 8 ساعات، في حين فإنه في الحالات الطبيعية يحرق 20 غراما خلال ذات الفترة.

2 – المكسّرات وصفة سحريّة لمرضى السكّري

تكمن أهم صفات المكسرات في كونها لا تزيد مستوى السكر بالدم بشكل كبير بعد تناولها، وذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير المشبعة والبروتينات بمقابل كميات قليلة جداً من السكاكر (الغلوكوز)، ولهذا السبب ينصح مرضى السكري بإضافة المكسرات إلى وجباتهم اليومية.

كما أن احتواء المكسرات على الـ«أوميغا3» يجعلها تملك ذات الخاصية التي تميز لحوم السمك، وهي تخفيض معدلات الكولسترول في الدم، مما يعطي لمرضى السكري مناعة إضافية ضد الأمراض القلبية والوعائية.

3 – المكسّرات تحمي من سرطان الثدي

تجمع العديد من الدراسات على أن تناول المكسرات بشكل يومي يحمي النساء من الإصابة بسرطان الثدي، منها دراسة أجرتها جامعة «هارفرد» قارنت بين نساء يتناولن المكسرات بشكل شبه يومي وبين أخريات يتناولن المكسرات خلال المناسبات، ووجدت انخفاضا ملحوظا في معدلات الإصابة بسرطان الثدي عند أولئك اللواتي يدمن تناول المكسرات.