إعداد : ياسر السيد

العدد 2423 - السنة الثامنة
الخميس 15 جمادى الآخرة 1437 - الموافق 24 مارس 2016
Thursday 24 March 2016 - No.2423 - 8th Year

عادات غذائية تخلصك من السمنة

ما أكثر الأنظمة الغذائية التي يستمر الإنسان في اتباعها في محاولة منه لفقدان بعض الكيلوغرامات من وزنه، بعضها ينجح والبعض الآخر يفشل، وفي كثير من الأحيان ينجح الشخص في إنقاص وزنه بالقدر المطلوب، ثم يعاود في الجسم في استعادة ما فقده في وقت قصير، وذلك غالبا بسبب العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها الشخص.

وفيما يلي تقدم الدكتورة ليزا ساسون، أستاذ التغذية في جامعة نيويورك، بعض النصائح الغذائية المفيدة التي تساعد الشخص في التخلص من السمنة والمحافظة على وزن مثالي والبقاء عليه، بحسب ما نقلت عدة مواقع طبية عن تقرير نشرته «Business Insider»، هذه النصائح تشمل:

1 - تناول الطعام الذي تحب

البعض يعتقد أنه من المهم عند اتباع أي نظام غذائي لفقدان الوزن، يجب تناول الأطعمة التي لا يشتهيها، إلا أنه ثبت بالدليل القاطع خطأ هذه النظرية، فالاستمتاع بالطعام الذي تتناوله يجعلك تشعر بالسعادة وهذا يساعدك في التخلص من الوزن الزائد. وبحسب ساسون «إذا اخترت نظاماً غذائياً يحتوي على أطعمة لا تحبها فالنتيجة هي الفشل».

2 - الكمية التي تأكلها

الكميات التي تتناولها وحجم الطبق الذي تتناول فيه الطعام من الأساسيات النفسية التي يجب أن تلتزم بها خاصة عندما يكون فقدان الوزن هو الهدف، فيجب مراقبة الكميات التي يتم تناولها خلال كل وجبة.

لاحظ كمية الأطعمة التي تتناولها

3 - لا داعي للذهاب للمطعم

الكثيرون منا يفضلون المطاعم التي تقدم حجم وجبة كبيرة ومشبعة، ومعظم المطاعم، خاصة الأميركية، تتميز بحجم الوجبات الكبير، مما ينتج عنه تناول ما فوق طاقة المعدة. وينصح الخبراء بألا يزيد حجم الوجبة للشخص الذي يرغب في إنقاص وزنه عن حجم «قبضة اليد»، فهي كافية لإمداد الجسم بالسعرات المطلوبة. وإذا كنت حريصاً على إنقاص وزنك، فحاول تجهيز وجباتك بنفسك لأن المطعم بلا شك سيمدك بسعرات إضافية أكثر بكثير مما تحتاج.

4 - الوجبات الغنية بالألياف والبروتين

الاعتماد في الوجبات الغنية بالألياف والبروتين يجعلك تشعر بالشبع سريعاً وتبقى كذلك لفترة قد تصل إلى 5 ساعات، حيث يستفيد الجسم من تلك العناصر في تكوين العضلات، بعكس الأطعمة المصنعة مثل قطع الحلوى.

وبحسب الدكتورة ساسون «غالباً عندما تتناول رقائق البطاطس المقلية فأنت لا تشعر بنفس درجة الشبع التي تصل إليها عند تناولك البطاطس المطهية المليئة بالألياف».

وأوصى الأطباء النفسيون بجامعة «سوسكس» أن يحتوي أي نظام غذائي صحي على نسبة عالية من البروتين والألياف، لأنهما عنصران يشعران الشخص بالشبع والامتلاء، وبالتالي يمنعان الإفراط في تناول الأطعمة.

5 - حمية البحر المتوسط الغذائية

ينصح خبراء التغذية باتباع نظام «البحر المتوسط» الغذائي والذي يعتمد على زيت الزيتون والحمص وسلطة الطماطم والخيار والخضراوات والفواكه... إلخ. ويساعد هذا النظام على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب كما أنه مفيد جداً لتقوية الذاكرة. وأثبتت الدراسات الحديثة أن حمية «البحر المتوسط» تخفض أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

الخضروات والفواكه غنية بالألياف

6 - احصل على السعرات من الأطعمة وليس السوائل

الكل يفضل تناول العصير اللذيذ أفضل من المياه، لكن بالطبع ذلك سيزيد من عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم. ويفضل الحصول على تلك السعرات الحرارية من الطعام لا من المشروبات. وبحسب دراسة أجريت على 173 سيدة تتراوح أعمارهن بين 25 و50 سنة يعانين من السمنة، وعند مقارنة عاداتهن الغذائية وجد الباحثون أنه عند استبدال العصائر والمشروبات الغذائية بالمياه، استطعن فقد الكثير من الوزن، ربما أكثر من اتباع الأنظمة الغذائية وممارسة التمارين الرياضية.

7 - المرونة وتعدد الاختيارات

وتعتقد ساسون أن «المرونة» هي من أهم عوامل نجاح أي نظام غذائي، فالنظام الغذائي يجب أن يحتوي على عدة بدائل ليتم الاختيار بينها، حتى لا يصاب الشخص بالملل، وهذا عادة ما يحدث عند اتباع أنظمة غذائية تحتوي على تكرار نفس نوعية الوجبات يومياً.

8 - المياه هي السر

لا تترك نفسك لفترات طويلة بدون طعام حتى تشعر بالجوع، لأنه عادة في هذه الحالة سوف تتناول كميات كبيرة من الأطعمة. ومن أفضل الطرق للحد من الشعور بالجوع هو الاعتماد على شرب المياه. فشرب حوالي نصف لتر من المياه قبل تناول الوجبة بنصف ساعة يساعدم في فقدان الوزن. وقد أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يتبع هذا الأسلوب، ولو خلال وجبة واحدة، يفقد حوالي 1.2 كغ أكثر من الذين لا يتبعون هذه النصيحة بأنظمتهم الغذائية.

شرب المياه

9 - لا تتسوق وأنت جائع

أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يتسوق وهو جائع يقوم بشراء كمية أكبر من الوجبات الجاهزة والأطعمة الضارة، بحوالي الثلث، من الشخص الذي يتسوق وهو يشعر بالشبع. لذا فدائماً حاول التركيز، ليس فقط فيما تأكله، ولكن فيما تقوم بشرائه أيضاً.

لا تتسوق وأنت جائع

10 - قسط كاف من النوم

بحسب الخبراء وعلماء النفس، فإن النوم في أوقات متأخرة والاستيقاظ مبكراً، أو النوم عدد ساعات قليلة تجعلك أكثر عرضة لتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والدسمة والتي تتوفر غالباً في الوجبات الجاهزة.

النوم لفترات كافية

11 - أهمية وجبة الإفطار

يجب أن تبدأ يومك بتناول وجبة الإفطار، فهو أهم وجبة بحسب خبراء التغذية. فوجبة الإفطار، خصوصاً في الصباح الباكر، تساعد الجسم في البدء بعملية التمثيل الغذائي بشكل جيد وبالتالي حرق الطعام وتحويله إلى طاقة تكسبك الحيوية طيلة اليوم.

12 - توقف عن الأكل بعد العشاء

من المهم جداً عدم تناول أي أطعمة بعد الانتهاء من وجبة العشاء، والتي يجب أن تكون قبل النوم بساعتين على الأقل. لأن تناول أي أطعمة بعد ذلك تتراكم في الجسم الذي يدخل في مرحلة النوم ولا يحرق أي دهون في هذه الفترة. لذا ينصح خبراء التغذية بأن يتوقف الشخص عن تناول أي أطعمة في الفترة ما بين السابعة مساء والسادسة صباحاً.

13 - تجنب مشروبات «الدايت»

ينصح خبراء التغذية بالابتعاد التام عن مشروبات «الدايت»، فقد أثبتت الدراسات أن من يشربون المياه الغازية «الدايت» بصفة يومية، يكونون عرضة لزيادة في حجم الوسط بنسبة 70% أكثر من الذين لا يشربون المشروبات «الدايت» بصفة يومية.

14 - لا للتجويع

أثبتت الدراسات أن سياسة تجويع الجسم من السياسات الخاطئة تماماً عند اتباع أي نظام غذائي، فقد ينجح الجسم في فقدان بعض الكيلوغرامات في البداية، لكن سرعان ما يحدث لدى الشخص نوع من الشراهة للطعام فيبدأ بالتهام كميات كبيرة من الأطعمة، وبالتالي تتراكم السعرات الحرارية، فتكون النتيجة الحتمية زيادة في وزن الجسم. ومن أفضل الطرق حساب كمية السعرات التي يحتاجها الشخص بحسب وزن الجسم، وطرق الحساب متوافرة على الإنترنت، وبالتالي البدء في التقليل التدريجي لكمية السعرات المستهلكة يومياً، وبلا شك سيبدأ الجسم في فقدان الوزن.

«الصحة العالمية» تناشد الدول الأعضاء بتوفير 4 ملايين دولار لمكافحة «زيكا»

مناشدات عاجلة أطلقتها منظمة الصحة العالمية إلى الدول الأعضاء من أجل توفير 4 ملايين دولار لمكافحة فيروس «زيكا»، واصفة وضع التمويل بأنه «خطير للغاية»، خصوصاً أن المرض أصبح له تداعيات خطيرة على الصحة العامة خلال أقل من عام.

وقالت مارغريت تشان، المديرة العامة لمنظمة الصحة العالمية، إن «الفيروس ينتشر حالياً في 38 بلداً وإقليماً، ولا يمكن لأحد أن يتوقع ما إذا كان الفيروس سوف ينتشر إلى أجزاء أخرى من العالم ويتسبب في نمط مماثل من تشوه الجنين واضطرابات عصبية، وإذا تأكد هذا النمط خارج أميركا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي فإن العالم سيواجه أزمة صحية عامة شديدة».

تحذيرات المنظمة ترجمتها الحالات المتزايدة للفيروس في عدة دول مثل البرازيل التي أكدت ارتفاع حالات الإصابة بـ«زيكا» إلى 5200، في حين كان العدد 5131 في الأسبوع الأول من مارس.

من جهته، أكد كريس داي، مسؤول رفيع في منظمة الصحة العالمية، علم المنظمة بأن هناك الآلاف من الحالات في البرازيل، وبالتالي فإن التوقعات في الأميركتين كبيرة للغاية، وبالتالي فهذا سيسبب عبئاً كبيراً، ما سيتطلب استثمارات كبيرة، ليس فقط في التحكم في الأساليب الفورية بل في الاستثمار طويل المدى لدعم خدمات الرعاية الصحية.

إلى ذلك أكدت بنغلاديش أول حالة إصابة بفيروس «زيكا» حيث أثبتت الاختبارات وجوده في عينة دم رجل يبلغ من العمر 67 عاماً لم يسافر قط إلى الخارج.

التين وفوائده السحرية

التّين هو من الأشجار متساقطة الأوراق التي تنمو في أجواء الشتاء الدّافئ وفي رطوبة معتدلة في فصل الصيف . وهي أشجار قوية تتحمل العطش والجفاف .أصل موطنها بلاد فارس وسوريا ولبنان وليبيا . عرف التّين منذ القدم وله مكانة مرموقة عبر التاريخ وكان يعتقد الإغريق أنّه يزيد من قوّة الجسم ويقوّيها كما أنّهم كانوا يقدّموه قربانا لآلهتهم في طقوسهم الدينيّة الخاصّة كما أنّهم كانوا يستخدموه لدبغ الشعر لغناه بالنحاس . ثمارها ذات لون أخضر فاتح ولبّها له عدّة ألوان منه الزّهري الفاتح والأبيض العسلي والأحمر . ويعتبر فاكهة لذيذة ذو طعم حلو رائع . وتتعدد أشكاله وألوانه ومنه الأبيض والأسود والأحمر . يتوفر التّين سنويا فمنه الطازج ومنه المجفف الذي يتم وضعه على أسطح حتى يتعرض للهواء والشمس حتى يجف . يستخدم التّين في الحلويات كما أنّه يدخل في أنواع من السلطات والمثلّجات والكعك وأنواع من الخبز . يحتوي التّين على نسبة عالية من سكر الديكستروز وعلى نسبة عالية من الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس وفيتامين سي . × وللتين فوائد عديدة طبيّة وجماليّة منها : مفيد في علاج الضعف الجنسي . يحتوي على مواد مضادة للسرطان . يخفف من الزيوت الدهنية للبشرة ويعالج البشرة ويحميها من حب الشباب . يعمل على الحد من الأنسولين لإحتوائه على البوتاسيوم وينظم مستوى السكر بالدم . مفيد لهشاشة العظام لإحتوائه على الكالسيوم . مضاد للبكتيريا والفيروسات بشكل عام . يعالج مرض الجدري في بداياته . يساعد في تخفيف الآلام الصدرية والتهاب الحلق . يخفف الإمساك إن تم أكله بإنتظام . يحافظ على جمال البشرة وترطيبها . يعمل على طرد السموم من الجسم . وضع مهروس التين على البشرة يخفف من إلتهابات الجلد بشكل عام . كما أنّ عمل ماسك من مهروس التين يعمل على تجديد الخلايا ويساعد في الحصول على بشرة ناعمة نضرة . يعمل على تنقية البشرة لإحتوائه على كميّة عالية من فيتامين سي . لإحتوائه على الأنزيمات النشطة يعتبر مهروسه مقشر طبيعي للبشرة . يعالج تشقق الشفاه . يخفف من الزيت الزائد للبشرة الدهنية . يعالج مشاكل سقوط الشعر ويعمل على تعزيز نموه . يساعد في عملية تكوين الكولاجين في البشرة ويبقيها رطبة لإحتوائه على كمية كبيرة من الماء . يعمل على تنعيم الشعر كما أنه يدخل في كثير من ماسكات الشعر الخاصة بالتنعيم. يقي من ظهور الشيب لإحتوائه على النّحاس . يعتبر ملّين طبيعي للمعدة . يقوي الكبد والطحال . كما أنّ حليب التين المعروف بالعامية (الشرى) يستخدم لعلاج الثآليل . يعمل على إدرار البول والتخلص من السموم وتفتيت الحصى . مفيد لمرضى الضغط المرتفع حيث يساعد على التخلص من الماء الزائد . يقوي الدماغ ويعالج مرض الرّعاش والنشاف . مفيد للأمراض الجلدية كالصدفية والبهاق .

فوائد الفول السوداني

الفول السوداني (فستق العبيد) من أهم المحاصيل الزيتية ، و هو من فئة البقوليات ، يحتوي على نسب عالية من الزيت و البروتين فهو أفضل مصدر للبروتين ، ويحتوي على الفيتامينات و بعضاً من المعادن ، كما و يحتوي على أحماض تفيد الجسم ، فبعضها يفيد في علاج ورم البروستاتا .وهناك أصناف للفول السوداني : فهنالك الفول السوداني التركي ، و هنالك الفول السوداني البلدي . و يحتوي الفول السوداني على فيتامينات مفيدة للجسم منها : (فيتامين ي و فيتامين ب 1 وفيتامين ب3 و فيتامين ب 2 ، وفيتامين ي) ، كما و يحتوي على المعادن مثل : الحديد و الكالسيوم و النحاس و المغنيسيوم و الزنك و البوتاسيوم ، بالإضافة إلى وجود الألياف الغذائية و حمض الفوليك . و الفول السوداني من الأغذية المفيدة لصحّة القلب و أمراض الأوعية الدّموية ، و رفع مستويات الطاقة في الجسم ، كما و يعد الفول السوداني مضاداً للإلتهابات و الفيروسات ، و يحارب أعراض الشيخوخة ، و تناول الفول السوداني بكميات معتدلة يسهم في فقد الوزن و حرق الدهون الثلاثية . كما أن تناول الفول السوداني باستمرار يقلل من تشكل الحصوات في المرارة ، و يفيد تناول الفول السوداني في علاج هشاشة العظام عن طريق تناول ملعقتان كبيرتان بانتظام ، و يساعد الفول السوداني على التّخفيف من التوتّر و تحسن المزاج لدى الشخص ومحاربة الإكتئاب ، كما و يحفّز تناول الفول السوداني على زيادة إفراز هرمون الذكورة والأنوثة لإحتوائه على النياسين . كما و يخفّض الفول السوداني نسبة الكولستيرول في الدم لوجود مادة (ريزفيراترول) التي تحافظ على صحة القلب . و يقلل تناول الفول السوداني من خطر الإصابة من مرض الألزهايمر ، كما و يقلل الخطر من الإصابة بسرطان القولون إذا تناولناه مرّتين في الأسبوع على الأقل ، و تساعد المادة الكيماوية الموجود فيه على معالجة مرض السل . و يعمل الفول السوداني على تنشيط الذاكرة و تقويتها و تحسينها. كما و تناول ملعقتان من زبدة الفول السوداني مع العسل الأسود في الصباح يُسهم في علاج حالات الإمساك . زيت الفول السوداني : أمّا و لزيت الفول السوداني فوائد فهو يحتوي على فيتامين ي ، الذي يعمل على حماية الجلد ، وتنشيط الجسم من خلال تدليك الجسم بالزيت . وتدليك الشفاه بزيت الفول السوداني يمنحها اللمعان و الليونة . و يعالج زيت الفول السوداني مشاكل المعدة ، و البشرة و حب الشباب ، و يساعد في خفض ارتفاع ضغط الدّم ، ويعمل على خفض مستويات السّكر في الدّم .