

# صحتك في عيد الأضحى وبعض النصائح لتبقى سالماً



حصولك وحصول أطفالك أيضاً على 8 إلى 9 ساعات من النوم المريح خلال الليل لأن النوم في الليل مريح ويساعد على تنظيم ساعتك البيولوجية.

## تجنب التدخين وحاول عدم التعرض لدخان المدخنين

نعلم جميعاً كيف أنّ التدخين يحمل العديد من المضار ويزيد فرص الإصابة بالسرطان وأمراض الصدر، وهذا يتضمن طبعاً التدخين بكافة أشكاله كتدخين السجائر والنرجيلة، من أجل الحفاظ على صحتك من المهم أن تتجنب التدخين وحتى الجلوس ضمن التجمعات التي يجلس فيها المدخنون لأن التدخين السلبي أيضاً يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الجسم. في الختام... من الضروري أن تتذكر أن العنصر الأكثر أهمية في العيد ليس الطعام أو الشراب بل السعادة من كونك مع العائلة والأصدقاء والقيام بالأنشطة المشتركة معهم، ولهذا احرص أن يكون استهلاكك للطعام معتدلاً من حيث الكمية والنوعية وعدم إهمال حق الجسم في الراحة من أجل الحفاظ على صحتك وصحة عائلتك في عيد الأضحى.

العمليات الحيوية في الجسم مثل توصيل المغذيات للجسم، وبما أنّ عيد الأضحى سيكون في فترة الصيف حيث يمكن أن يجعلك الحر تفقد الكثير من السوائل عبر التعرق فمن الضروري أن تحرص على تعويض السوائل التي فقدتها من خلال شرب ما يكفي من الماء والمشروبات الصحية.

يحدث كثيراً أن ننسى شرب الماء وهذا الأمر قد يقود إلى التجفاف الذي ينتج عنه الكثير من الحالات الصحية غير المرغوبة ولهذا من المهم أن تقوم بشرب كوب من الماء عند استقاظك وعدة أكواب أخرى خلال اليوم (يمكن أن تضع منها لشرب الماء على هاتفك المحمول).

تأكد من الحصول على قسط كاف من النوم يحدث كثيراً أن ننسى شرب الماء وهذا الأمر قد يقود إلى التجفاف الذي ينتج عنه الكثير من الحالات الصحية غير المرغوبة ولهذا من المهم أن تقوم بشرب كوب من الماء عند استقاظك وعدة أكواب أخرى خلال اليوم (يمكن أن تضع منها لشرب الماء على هاتفك المحمول).

الأهمية فيمكن أن تتناول أطباقاً صغيرة من المأكولات الدسمة وتركز على الأطعمة الصحية وتناول اللحوم قليلة الدهون مع التركيز على تناول الخضار والفواكه بشكل أساسي.

إضافة للوجبات الدسمة ضمن العيد يمكن أن تتضمن السهرات مع العائلة بعض الحلويات والوجبات الخفيفة للتسليّة، حاول أن تتناول كميات قليلة من الحلويات وتختار الحلويات الصحية والمفيدة مثل الشوكولا السوداء قليلة السكر وأن تختار الوجبات الخفيفة الصحية كأن تتناول بعض المكسرات واللوز والفواكه الغنية بالمغذيات.

الأطعمة التي تتناولها يجب أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية والفيتمينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم، وفي حال كانت الأطعمة التي تتناولها لا توفر لك كافة احتياجات جسمك فمن المهم أن تقوم بالحصول على هذه العناصر من المتمات والمكملات الغذائية.

لا تنس شرب الماء يُشكل الماء نسبة كبيرة من مكونات أجسامنا ويُعتبر ضرورياً لأداء الجسم للعديد من

لا نقول أنّ عليك أن ترض لعدة أميال أو ترفع الأثقال مثلاً فيمكن للمشبي وبعض التمارين الهوائية أن تكون كافية خلال فترة العيد.

## احرص على الوقاية من الجراثيم

مع الظروف الصحية الحالية من الضروري التأكيد على الوقاية من الجراثيم والفيروسات وخاصة في فترة عيد الأضحى حيث التجمعات العائلية والزيارات للأهل والأصدقاء وإمكانية الذهاب للأماكن العامة والمزدحمة، من أجل الحفاظ على صحتك تأكد من تعقيم الأدوات التي تستخدمها قبل الاستخدام واحرص على غسل يديك جيداً بالماء والصابون عند العودة إلى المنزل كما أن ارتداء الكمامة بالغ الأهمية عند الخروج إلى الأماكن العامة والمزدحمة كالأسواق والمطاعم.

## راقب ما تتناوله في فترة العيد

قد تكون الأطعمة التي تتناولها في فترة عيد الأضحى من أبرز مميزات الاحتفال حيث تفرش الموائد بالذّ وأشهى المأكولات والحلويات واللحوم، بالتأكيد لن يطلب منك أحد عدم تناول مأكولات العيد ولكن الاعتدال بالغ

بعد انقضاء موعد فرضة الحج يأتي عيد الأضحى المبارك والذي تجتمع فيه العائلات معا ويستغلون الفرصة لصلة الرحم وإعداد الولائم والاستمتاع بقضاء الوقت معا وتناول العديد من الأطعمة الشهية، ولكن رغم أن العيد ليس إلا بضعة أيام فمن الضروري مراقبة سلوكك والاهتمام لصحتك في عيد الأضحى كيف تضمن سلامتك وسلامة الآخرين من حولك.

من أجل الحفاظ على صحتك في عيد الأضحى وحماية الآخرين من حولك وتجنب انتقال الأمراض للآخرين في هذه الفترة إليك بعض النصائح التي ستساعدك على البقاء سالماً.

## لا تتوقف عن ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة يجب أن تكون جزءاً هاماً من الروتين الصحي وذلك حتى ضمن أيام عيد الأضحى المبارك، ممارسة الرياضة وخاصة ممارسة الرياضة الصباحية يمكن أن تزيد من نشاطك خلال اليوم وتجعل استقلاليتك أكثر كفاءةً كما أنه سيجعلك تشعر بالراحة النفسية أيضاً، من المهم أن تلتزم بالرياضة حتى لو كانت الصالات الرياضية مغلقة فنحن

## زيادة البروتين في الطعام تعزز التخلص من الوزن



على تعزيز الإحساس بالشبع، وتحسين خيارات الطعام، مثل زيادة تناول الخضروات الخضراء، وتقليل استهلاك الحبوب المكررة، والسكر المضاف.

وقال البروفيسور شابسيس: «أحد الجوانب المدهشة في هذه الدراسة هو أنه بينما وجه الجميع لاستهلاك ما يكفي من البروتين واتباع نظام غذائي صحي أثناء تجربة خفض الوزن، كان مفاجئاً أن الذين تناولوا كمية أقل من البروتين كانت نتائجهم أقل».

وأضاف «وجدنا أن الذين تناولوا كميات أقل من البروتين يأكلون أيضاً أطعمة بجودة أقل، مثل المزيد من الحبوب المكررة، والسكر المضاف، وخضروات خضراء أقل».

ويوجد البروتين في اللحوم، والألبان، والأسماك، والبيض والبقول، وبنسبة أقل المكسرات وبعض الخضروات.

قالت دراسة حديثة إن زيادة البروتين في النظام الغذائي مفيدة للمشاركين في برامج التخلص من الوزن، حيث تساعد على تقليل السكريات والكربوهيدرات، وزيادة الخضروات، وتؤدي لنحول العضلات بسبب انخفاض الوزن.

ونشرت الدراسة في مجلة «أوبيسيستي» تحت إشراف البروفيسور سو شابسيس أستاذ علوم التغذية بجامعة رونغر في نيو برونزويك. وتابعت الدراسة 207 شخصاً طيلة 6 أشهر أثناء العمل بأنظمة غذائية مختلفة. وأظهرت الدراسة أن تقييد السرعات الحرارية بأي طريقة يساعد على خفض الوزن، لكن عند زيادة حصة البروتين لا ينعكس خفض الوزن سلبي على صحة الجسم، وعلى كتلة العضلات.

كما تبين أن الكمية الأكبر من البروتين تدعم محاولة خفض الوزن، وتساعد

## دراسة: تقليل فترات مشاهدة التلفزيون يمكن أن يساعد في تجنب الإصابة بأمراض القلب



قضاء وقت الفراغ أمام جهاز الكمبيوتر، لا يبدو أنه يؤثر على خطر الإصابة بالأمراض. وقال الباحثون إن هناك احتمالاً أكبر بأن يأخذ الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر قديراً من الراحة أثناء ممارسة نشاطهم على الجهاز. وبحسب «مؤسسة أمراض القلب البريطانية»، يعد مرض شريان القلب التاجي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في بريطانيا، كما أنه مسؤول عن حدوث نحو 64 ألف حالة وفاة في كل عام.

هناك فرصة أقل بنسبة 16% للإصابة بأمراض القلب التاجية في حال شاهد المرء التلفزيون لمدة تقل عن ساعة واحدة في اليوم، بغض النظر عن وجود مخاطر وراثية لديه. أما بالنسبة لأولئك الذين يشاهدون التلفزيون لمدة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات يومياً، فقد كانت نسبة الخطورة أقل بواقع 6 في المئة للإصابة بهذه الحالة بالمقارنة مع مشاهدة لمدة تزيد على أربع ساعات يومياً. ووجدت الدراسة أن

26 شخصاً، كما بحثوا القابلية الوراثية للإصابة بأمراض القلب. وقام فريق الباحثين بفحص الاختلافات بين الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون وهؤلاء الذين يستخدمون الكمبيوتر بغرض التسليّة في أوقات الفراغ، من خلال تقييم إجاباتهم على الاستبيانات. وأظهرت النتائج التي تم الحصول عليها على مدار 13 عاماً من المتابعة، أنه بالمقارنة مع مشاهدة التلفزيون لمدة تزيد على أربع ساعات يومياً، كانت

تشير دراسة علمية جديدة أجرتها جامعة كامبريدج إلى أنه من الممكن تجنب حدوث أكثر من حالة واحدة من بين كل 10 حالات إصابة بأمراض القلب، إذا قتل الأشخاص من الفترات التي يقضونها أمام شاشات التلفزيون.

وأشارت الجامعة إلى إن جلوس المرء أمام التلفزيون بعد تناول وجبة كبيرة في المساء، وتناوله مأكولات ومشروبات أخرى خفيفة أثناء المشاهدة، كلها أمور تزيد من خطر تدهور الصحة.

ويرى الخبراء أنه من الممكن تجنب حدوث أكثر من حالة واحدة من بين كل 10 حالات إصابة بأمراض القلب التاجية، إذا شاهد المرء التلفزيون لفترة تقل عن ساعة في اليوم الواحد. ولكن، إذا لم يكن ذلك ممكناً، فإنهم يقترحون أن ينهض المرء ويتحرك لياخذ فواصل زمنية أثناء مشاهدته للتلفزيون، كما يقترحون أن يبتعد المرء عن تناول المقرمشات والشيكولاتة.

ويعتبر الشعور بالمرء في الصدر (الذبحة الصدرية) وضيق في التنفس، أكثر أعراض أمراض القلب التاجية شيوعاً. حيث أنها تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

واستخدم الباحثون بيانات من دراسة خاصة بـ «البنك الحيوي في المملكة المتحدة»، شملت 373 ألفاً