

في تقرير صادر عن «منتدى السمنة الوطني» و«تعاونية الصحة العامة» ببريطانيا

## مكافحة السمنة بنظام غذائي مرتفع الدهون !

دعا تقرير صادر عن «منتدى السمنة الوطني» و«تعاونية الصحة العامة» في بريطانيا إلى إصلاح تشايل في التوجيهات الغذائية، لافتاً إلى أن التركيز على نظام غذائي منخفض الدهون فشل في معالجة أزمة البدانة في بريطانيا.

وحدث التقرير على العودة إلى تناول اللحوم والأسماك والألبان والأجبان من جديد، وأيضاً تناول المأكولات الصحية التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل الأفوكادو. واعتبر أن «تناول الدهون لا يجعلك شخصاً بديناً». وتسبب التقرير في ردود فعل قوية في الأوساط العلمية، خصوصاً مع اعتباره أن الدهون المشبعة لا تتسبب في أمراض القلب، كما أن الألبان كاملة الدسم ومنها الحليب واللبن والجبن، يمكن أن تحمي القلب.

أما في ما يتعلق بالأطعمة المصنعة، قليلة الدسم أو الكوليسترول أو التي تخفض الكوليسترول، فأشار إلى أن المطلوب تجنبها، كما لفت إلى أنه يتوجب على مرضى السكري من النوع 2 أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بالدهون عوضاً عن آخر يعتمد على الكربوهيدرات.

فضلاً عن ذلك، دعا التقرير إلى الابتعاد قدر المستطاع عن السكر، وعن عدّ السرعات الحرارية، والتخلص من الفترة السائدة أن ممارسة التمارين الرياضية قد يساعد في تجاوز نظام غذائي سيئ. وقال إن البديل الصحي يمكن في انتهاج نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات المكثرة وعالي الدهون الصحية، ما يساعد بالتالي في فقدان الوزن ومنع زيادته، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.



النظام الغذائي الحقيقي، ويقدم أولية علمية، تقترح التوقف عن تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون والتركيز على استهلاك الطعام بشكله الطبيعي مهما بلغ مستوى الدهون فيه. وأضاف أن التقرير ينصح لتخفيض الوزن باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يعتمد على «الطعام الحقيقي».

والأفوكادو، تحتوي على الدهون المشبعة، بيد أن التشوية المستمر لصورة الدهون الطبيعية، دفع الكثير من الأشخاص إلى الابتعاد عنها على الرغم من فوائدها الغذائية. من جانبه، قال صامويل فلتنام من المكتب الإعلامي لـ«تعاونية الصحة العامة»، لـ«العربي الجديد»، إن التقرير يشرح ماهية

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل قال التقرير إن اتباع نظام غذائي غني بالألبان كاملة الدسم مثل الجبن والحليب واللبن قد يقلص في الواقع فرص الإصابة بالسمنة. وأكمل أن غالبية الأطعمة الطبيعية المغذية المتوفرة، مثل البيض والسمك واللحوم ومنتجات الألبان والمكسرات والحبوب والزيوت

## إذا أردت أن تعيش بعيداً عن البدانة إليك ما يأكله.. «الرشيقون»

الشاي الأخضر يومياً، المحافضة على استقرار مستويات السكر في الدم.

الفلل الحار: وجد علماء من جامعة «بورديو» أن الأشخاص الذين يتناولون الفلفل الأحمر الحار في وجبات طعامهم يميلون بنسبة أقل إلى المأكولات الدهنية والمملحة والسكرية. كذلك، يعزز الفلفل الحار عملية الأيض. الشاي الأخضر: بدلاً من القهوة أو الصودا، يتناول الرشيقون الشاي الأخضر باستمرار. وجدت دراسة يابانية أن الأشخاص الذين شربوا خمسة أكواب من

الغذاء. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا أقل من ستة غرامات من الألياف كانوا أكثر سمناً بـ 3.6 كيلوغرامات من أولئك الذين تناولوا ما لا يقل عن 11 غراماً، على مدى فترة 10 أعوام. الأفوكادو: إذا كنت تعتقد أن الأفوكادو من المأكولات الدهنية ولا يمكن لأكله فقدان الوزن، يجب أن تعد النظر. وجدت دراسة طبية أن من تناولوا نصف حبة أفوكادو في وجبة غذائهم، لم يشعروا بالجوع مدة أطول بعد الغداء، وكانوا أقل رغبة في الأكل مقارنة بغيرهم. في الأفوكادو

من جامعة «هارفارد» تابعوا عادات الأكل لدى 7000 شخص، على مدى 3 سنوات، إلى أن من تناولوا منتجات منخفضة الدسم أو خالية الدسم من مشتقات الحليب مرتين في اليوم على الأقل كانوا أقل عرضة للسمنة بنسبة 37 في المائة من غيرهم. وتساعد المستويات العالية من الكالسيوم في عملية الأيض خصوصاً لجهة التخلص من الدهون. الشوفان: يتناول الرشيقون دقيق الشوفان الغني بالألياف صباحاً، مع العلم أنه ينشط عملية الأيض لديهم، ويبقيهم من دون جوع حتى

لا يأكل الأشخاص الرشيقون عادة الجزر والكرفس فقط كما يتخيل بعضهم. هناك العديد من أنواع الطعام التي يفضلونها، والتي تعطي نتائج جيدة دائماً على صعيد المحافظة على الرشاقة، خصوصاً أنهم لا ياكلون كميات كبيرة؛ فالعذبة الصغيرة تتسع لكمية صغيرة من الطعام. على هذا الأساس، يعرض موقع مجلة «ريدرز دايجست» الأميركية، 6 أنواع طعام وشراب يتناولها الرشيقون كالاتي:

منتجات الألبان: دراسات كثيرة تدعم هذه الفرضية، يشير باحثون

## 7 أطعمة تعمل على تنظيم معدلات الهرمونات في الدم.. عليك بها



بالكيمياويات، وهي الأطعمة التي يطلق عليها «أورجانيك» هي من الأطعمة التي تضبط نسبة الهرمونات في الجسم.

4 - البسلة: من الأطعمة التي تؤدي دوراً كبيراً في هذا الاتجاه، فاحتواؤها على الأستروجين يجعل منها نوع من الخضروات ذي الفائدة الكبيرة فيما يتعلق بضبط الهرمونات.

5 - الخضروات اللببية: من ضمن الأكلات التي يمكن الاستعانة بها في هذا الاتجاه، ومن ضمن أمثلتها السبانخ.

6 - الأطعمة المحتوية على أوميغا 3: ويمثلها الأسماك والتونة والسلامون وهي أنواع من الأطعمة التي لا بد من تناولها لفوائدها الكثيرة ومن ضمنها ضبط الهرمونات.

7 - الفراولة: الأطعمة التي تحتوي على «الفلافونويد» هي من ضمن الأطعمة التي يمكن الاستفادة من أكلها لضبط الهرمونات.

هناك أطعمة عدة يمكنها ضبط الهرمونات التي هي في أغلبها فواكه وخضروات تعمل على تنظيم معدلات الهرمونات في الدم ما تتمتع به من خصائص.

وقد ذكر الموقع الهندي «بولد سكاى» قائمة بهذه الأطعمة التي تتميز بوجود نسبة كبيرة من الألياف فيها، وفي هذا السياق يأتي ذكرها تباعاً وهي كالتالي:

1 - الكرب: من الخضروات التي تتميز بوجود نسبة كبيرة من الماء والألياف في داخلها ولذلك فهو نوع من الخضروات الصحية التي يمكن لها أن تضبط نسبة الهرمونات في الجسم، كما أن كل الخضروات التي تشبهه مثل «الخس» تؤدي نفس الدور.

2 - الأطعمة المليئة بالألياف: مثل الحبوب والخضروات فهي ذات تأثير جيد جداً على نسبة الهرمونات في الجسم

3 - الأطعمة «الأورجانك»: الأكلات التي تأتي من مصدر طبيعي غير مشعب

## تجنب التسعم الغذائي أثناء السفر بـ 4 طرق



بالشوارع لنفس معايير النظافة المنطبقة على المطاعم الأخرى، من ناحية جودة المنتجات المستخدمة ومدى جودتها، لذا فإن كنت من عاشقي طعام الشارع فعليك بتناول الأطعمة المعرضة للحرارة العالية، كالمشويات على سبيل المثال.

4 - كن دائماً على استعداد كإجراء وقائي في السفر ينصح بتناول عقار بيبينو- بيسمول لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع، حيث أظهرت الدراسات أن مضغ قرصين من الدواء سالف الذكر 4 مرات يومياً قبل وأثناء السفر قد تخفض خطر الإصابة بالإسهال إلى النصف.

«العربية نت»: إذا كنت من محبي السفر وعاشقي الترحال، لكك تخشي الإصابة بالتسمم الغذائي والأمراض المعوية، كالتهاب القولون أثناء سفرك، فإليك 4 نصائح قيمة تجنبك قضاء عطلة من مصائب المرض وتقيك من كافة أنواع التسمم الغذائي لتتعم بجاذبة سعيدة.

وتتلخص النصائح الأربع والتي نشرها موقع مجلة «تايم» الأميركية في التالي:

1 - عدم الشرب من ماء الصنبور ينصح أثناء السفر باستخدام المياه المعبأة H2O الخالية تماماً من الشوائب في الشرب وحتى تنظيف الأسنان، مع

## حقائق فعلية.. عن عضلة القلب

- النبضات مؤشر على السلوك فالتوتر يسرع نبضات القلب ومثله الإجهاد البدني. وتعتمد أجهزة كشف الكذب على ذلك التسارع في النبضات وضغط الدم ونبرة التنفس في عملها.

- القلب لدى الحيوانات التي يأكل الإنسان لحمها لا يقيد أكله القلب البشري تحديداً. بعض التقاليد تقول إن كل شيء يأكله الإنسان ويكون مماثلاً لما لديه من الأعضاء إنما يغذي هذه الأعضاء، لكن لم تثبت صحة ذلك.

- القلب الاصطناعي عبارة عن مضخة تحل مكان القلب من أجل الاستمرار في ضخ الدم داخل الجسم. تصنع من عدة مواد تتميز باللينة والمتانة أهمها التيتانيوم والبلاستيك. تطور مثل هذا النوع من العمليات سمح للبعض بالعيش بانتظار متبرع بالقلب، بقلب اصطناعي لا يزرع داخل الجسد بالضرورة، بل يمكن أن يكون خارجاً، ولو لفترة مؤقتة

لكل عضو في جسم الإنسان شأنه بالتأكيد، لكن بعض الأعضاء لا يمكن العيش من دونها وأهمها الدماغ والقلب. كثيرة هي الإشارات الثقافية إلى هذين العضوين، ولعل القلب يتميز أكثر فيها كون الصفة الغالبة عليه هي العاطفة. لكن، بعيداً عن الرومانسية ما الذي يتميز به القلب فعلاً وما هي الحقائق المميزة المرتبطة به بحسب موقع «مينز هيلث» الطبي؟

- يضخ القلب كل عشرين دقيقة نحو 100 لتر من الدم، أي كل ساعة واحدة يضخ القلب فيها 300 لتر من الدم، وهو معدل الإنسان العادي اليومي الذي يتراوح ما بين 7200 لتر و7700. معدل هائل خصوصاً إذا ما عرفنا أن الإنسان العادي لا تتجاوز نسبة الدم في كتلة جسمه 8 في المائة. كل هذه الدماء التي تحرك الدورة الدموية في كل الجسم وتصل إلى كل خلية فيه يأخذها القلب من الأوكسجين الخارجي عن طريق الرئتين.

