

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

عصرها، وبدل كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

كذلك راج مؤخرًا أن عصير الفاكهة مفيد لتخليص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخليص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمنز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يومياً مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرد المواد الضارة خارجه».

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة.

تقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نبقدها في العصير حتى لا يبقى سوى ماء محلي بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناصح: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضار يومياً المقصود أيضاً الإقلال مما تتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثم فبينما يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من الإفراط، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمير ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 ملل من السكريات الحرة يومياً، أو يتجاوز عدد السعرات المطلوب إجمالاً.

نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاءً من كل داء!، بحسب ما ذكرت «بي بي سي».



تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة كعصير الفاكهة دون البذر والقشر.

وترجع غابيل ريس، المحاضرة بالتغذية البشرية بجامعة بليموث والباحثة بالدراسة، أن يكون السبب احتواء العصير على البذر، وتقر بصعوبة الخروج بنصائح واضحة جراء تلك الدراسة مكتفية بالتأكيد على حدود الـ 150 ملل من عصير الفاكهة يومياً مع التوصية باستخدام خلط يستخلص كامل الفاكهة ما أمكن.

وتقول فريس: «إضافة بعض الألياف إلى العصير تبطن امتصاصه ولكن السعرات قد تزيد على أي حال. ومع ذلك إضافة الألياف أفضل من عصير فاكهة دون البذر».

كذلك يقول روجر كليمنز، استاذ العلوم الدوائية بجامعة جنوب كاليفورنيا، إن انتقاء الفاكهة الناضجة للعصير أفضل للصحة لاحتواء العصير على العناصر المفيدة. كذلك يلزم معرفة مكن الفائدة في الفاكهة قبل

تناول العصير يزيد السرعات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستطيع بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف الفين قائلة: «ما أسير الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السرعات قد يزيد الوزن».

كيف تجعل العصير مفيداً؟ غير أن دراسة نشرت العام الماضي ربما وجدت سبيلاً لجعل العصير أكثر فائدة، فقد استعان باحثوها بخلاط يستخلص من الفاكهة العصير والبذور والقشور أيضاً. وقامت الدراسة أثار كوكيتل الفواكه والمانجو المقشرة - ومؤشر كليهما لنسبة السكر في الدم مرتفع - وبعضهما في الخلط الجديد المستخلص للمغذيات الإضافية، وقارنت من تناول ذلك العصير بمن أكلوا ثمار الفاكهة.

ووجدت الدراسة أن الذين شربوا كوكتيل الفاكهة بالمغذيات الإضافية كانت زيادة السكر في الدم لديهم أقل ممن تناولوا ثمار الفاكهة الكاملة، ولم تجد فرقاً بين من

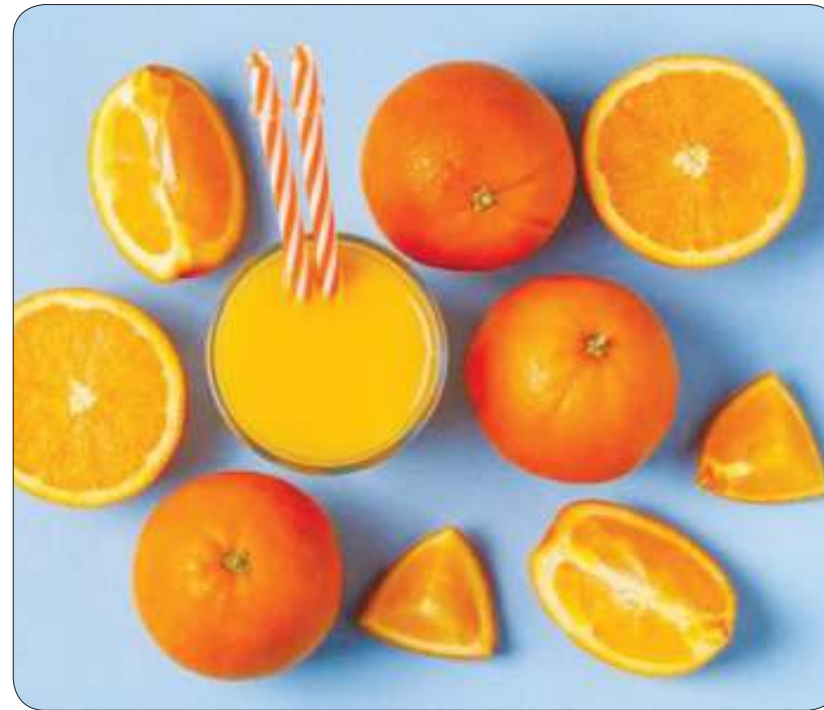
فالإفراط قد يؤدي إلى ارتفاع السكر والإنسولين في الدم مما قد يرجع بحسب الدراسة لتدني مؤشر السكر في الدم بشكل نسبي في الفركتوز، بينما الأبطية مرتفعة المؤشر قد تؤدي لتعود الجسم على الإنسولين.

ويقول سيفنباير: «من الأفضل تناول ثمر الفاكهة عن عصيرها، ولكن إن كان لابد من تناول العصير فمكمل للفاكهة والخضار».

ويخلص الباحث أثار سلبياً للسرعات الزائدة للسكريات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينات أخذت من أشخاص صائمين. ولكنه وجد فائدة لتناول ثمر الفاكهة - بل وحتى عصيرها - حين لم تزد السرعات عن المطلوب.

وتقول هيندر فريس الأستاذة المساعدة بكلية الطب بجامعة فيرجينيا: «ما زال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أثر الإفراط من السكر في الطعام مع عدم زيادة الوزن، فمدى مواصلة البنكرياس تحمل السكر إنما يعود جزئياً لعوامل وراثية».

ولكن الأبحاث ترجح أن



التي نعتبرها صحية، من ناحية أخرى. وقارن الباحث دراسات عن أثر السكريات المحتوية على الفركتوز (ومنها السكروز وشراب الذرة عالي الفركتوز والعسل وأنواع من الشراب المركز) بأنماط غذائية تخلو من السكريات أو تقل فيها بهدف تحديد أثر زيادة السرعات بمعزل عن أثر الأبطية المحتوية على السكريات.

ورصد الباحث أثار سلبياً للسرعات الزائدة للسكريات ومنها عصير الفاكهة على مستويات السكر والإنسولين في الدم في عينات أخذت من أشخاص صائمين. ولكنه وجد فائدة لتناول ثمر الفاكهة - بل وحتى عصيرها - حين لم تزد السرعات عن المطلوب.

وتخلص سيفنباير إلى تأكيد الحد الموصى به من عصير الفاكهة وقدره 150 ملل يومياً، أي ما يعادل كوباً متوسطاً.

كذلك خلصت الورقة البحثية إلى فائدة محدودة للأغذية المحتوية على الفركتوز في التحكم على المدى الطويل في مستوى السكر في الدم حين لا يتم الإفراط في السعرات؛

على مدار 18 عاماً. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك يعود جزئياً للافتقار لمكونات أخرى يحويها ثمر الفاكهة كالألياف.

ورغم أن عصائر الخضار قد تحوي عناصر غذائية أكثر، وتكون أقل في السكر من عصائر الفاكهة، إلا أنها تفقر هي الأخرى للألياف، وقد أثبتت دراسات أيضاً الصلة بين تناول الألياف بكثرة وتدني الإصابة بأمراض الشريان التاجي والجلطات وضغط الدم المرتفع والسكري، فيما ينصح بتناول الشخص البالغ 30 غراماً من الألياف يومياً.

وسعرات إضافية وبخلاف الإصابة بالسكري من النوع الثاني، أجمعت دراسات عدة على خطورة عصير الفاكهة حال زيادة السرعات مما يحتاج الجسم منها.

فبتحليل 155 دراسة عكف جون سيفنباير الأستاذ المشارك بقسم علوم التغذية بجامعة تورنتو على معرفة العلاقة بين المشروبات الغازية المحتوية على السكر والصحة (ومن ذلك الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية)، من ناحية، وتأثير الأبطية والمشروبات

وحيث تُنزع الألياف يمتص الجسم فركتوز العصير بوتيرة أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم على إفراز الإنسولين لخفض السكر لحد أكثر استقراراً، ومع الوقت قد لا تجدي تلك الآلية، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

وفي عام 2013، درس باحثون البيانات الصحية لمدة ألف شخص تم جمعها ما بين عامي 1986 و2009، ووجدوا ارتباطاً بين تناول عصير الفاكهة وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخلصوا إلى أن

عصير الفاكهة يؤدي لتذبذب أسرع وأكبر لمستويات الجلوكوز والإنسولين؛ لأن المعدة تفرر السوائل إلى الأمعاء أسرع مما تفرر الطعام الصلب، حتى وإن تشابه المحتوى الغذائي للسائل مع ثمره الفاكهة.

وتوصلت دراسة أخرى إلى وجود صلة بين تناول عصير الفاكهة والإصابة بالسكري من النوع الثاني بعد رصد العادات الغذائية لأكثر من 70 ألفاً من العاملين بالترييض ومتابعة حالات الإصابة بالسكري بينهم

كثيراً ما تقبل على العصائر الطازجة كبديل صحي غني بالفيتامينات، لكن ما مدى صحة الإفراط من تناول العصائر؟ وما هو تأثير ذلك على مستويات السكر والإنسولين في الدم؟

لقد أصبح عصير الفواكه الطازجة أساسياً بالنسبة للكثيرين مع تسارع وتيرة الحياة وازدياد أعداد المهتمين بالصحة ممن يقبلون على بدائل سريعة ومغذية، كما شاع الحديث عن فوائد العصائر في فقدان الوزن والتخلص من السموم في الجسم.

وكان من أضر ذلك أن ازداد سوق عصائر الفاكهة والخضار ربحاً على مستوى العالم، وقدرت أرباح هذا السوق في عام 2016 بنحو 154 مليار دولار، مع توقعات بمزيد من النمو.

ولكن هل العصائر مفيدة حقاً للصحة كما يظن كثيرون؟

أغلب الأغذية المحتوية على الفركتوز - وهو نوع من السكر ينتج طبيعياً في الفواكه وعصيرها - غالباً لا تضر الجسم طالما لم يزد تناولها عن حاجة الجسم من السعرات المطلوبة يومياً، والسبب في ذلك الألياف التي تحتويها ثمار الفاكهة والتي تحوي على السكر داخل خلاياها، ويستغرق الجسم وقتاً لهضمها ووصول الفركتوز إلى الدم.

ولكن الأمر ليس كذلك حال عصر الفواكه.

تقول إيفا الفين، المستشارة الإكلينيكية بهيئة «ديابيتيس يو كيه» الخيرية البريطانية لمكافحة السكري إن العصائر تخلو من القدر الأكبر من الألياف وبالتالي خلافاً لثمر الفاكهة يكون الفركتوز في العصائر على هيئة «سكريات حرة» - كما في العسل والسكر المضاف للأغذية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بعدم تناول الشخص البالغ أكثر من 30 غراماً من السكر المضاف أي ما يعادل 150 مللي من عصير الفاكهة يومياً.

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاى نيوز».

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صائمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين. ويعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى تزييف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها.

وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «ميرور» البريطاني. وأوضحت الدراسة، أن عدم

الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاى نيوز».

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟

الجهاز الإلكتروني من الطفل، وتشير إلى أن: «من الصعب للغاية بالنسبة لهم الإبتعاد عن العوالم الإعلامية»، مضيفة أنهم لا يزالون صغاراً للغاية لفهم أنه يمكنهم الحصول على هذه الأجهزة قريباً.

إذن من الأفضل توضيح مسبقاً الوقت المحدد لشاشات الأجهزة الإلكترونية أو كم عدد حلقات المسلسل المسموح للطفل بمشاهدتها.

وتقول لانجر: «فليقم أحد الوالدين بإعلان ودياً انتهاء الوقت وجعل الطفل يطفى الجهاز بنفسه»، وبالتالي يتعلم الطفل في سن مبكرة تحمل جزء من المسؤولية عن استهلاكه لوسائل الإعلام.

وجرى إطلاق المبادرة المسماة «! LOOK! What Your Child Is Doing With M» - dia، في عام 2003 من جانب الوزارة الألمانية الاتحادية لشؤون الأسرة وكبار السن والمرأة والشباب، بحسب ما نقل «24».



فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر. وفي وجهة نظر لانجر، إن الأمر لا يكون مضمراً بالقيام ببساطة بانتزاع

يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بانفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال يكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في السرير؟

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن الخروج معا لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

في حين أنه يجب ألا يتم منع الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة ألمانية جديدة تقدم النصح للأباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية.

ولكن كيف يمكن للأباء إبعاد طفل متمسك أمام شاشة جهاز إلكتروني؟ تنصح كريستن لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مثل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته وتقول لانجر: «الأطفال الصغار ليسوا جديدين في التفكير المجرد». وبالتالي بدلا من التحدث عن قصة شاهدها الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلا، سيكون من المتع أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.