الأربعاء 29 جمادي الأولى 1442 - الموافق 13 يناير 2021 Wednesday 13 January 2021 - No.3871 - 13 th Year

العدد 3871 - السنة الثالثة عشرة

الأكل ببطء واستمتاع يجعلك تستغنى حظر التدخين يقلل إصابة الأطفال عن الجميات القاسية بالربوبنسبة 17 في المئة

تعتمد على تناول الطعام بشكل

واع وعلى الإنصات للجسم لمعرفة

ولمعرفة ذلك يتعين التركيز

للإجابة على الأسئلة التالية: ما الذي يحتاج إليه الجسد؟ ما الذي

أشتَّهيَّه فعلَّا؟ أم أنِّي أخلط بينَّ

أمور أخرى على غرار الرغبة في النوم أو الراحة أو حتى العطش؟

الإنصات إلى الجسد يعني عدم

السماح بإغراءات أخرى تلهيني عن نفسي وإنما التأني ومعرفة

ما الذي يريده الجسد فعلاً. وهذا

الأمر يمكن أن ينجح بشكل جيد إذا ما حرصنا على تناول طعامنا

متى يشبع الدماغ؟

وينصح بالقول: «حاول أن

تخصص على الأقلل 30 دقيقة

بأكملها لتناول وجبة الطعام. وإذا

اقتضى الأمر إبحث عن مكان هادئ

أو إجعل بيتك مريحاً واستمتع بكل

مضغة طعام. ومن يتناول طعامه

ببطئ، فإنه يأكل أقل من المعتاد».

15 دقيقة حتى تصله إشارات

الشبع من البطن. وبالتالي حاول

ألاً تعبئ بطنك بما لا يحتاجه من

طعام زائد. ويمكنك أن تبطئ من

الطعام من خلال مثلا استخدام

أعواد الأكل كما يفعل الصينيون

أو اليابانيون مثلا. استمتع وتلذذ

بطعامك...ولكل بهدوء وبطَّء».

ويفسر أن «الدماغ يحتاج إلى

إشارات الجوع الطبيعية.

التغذية الحدسية والوجبة البطيئة طرق جديدة تعلمك الاستمتاع بأكل كل شيء دون أن تخشى زيادة الوزن. بيد أن تطبيقها ليس سهلا ويحتاج إلى الصبر والتأني. وهذه قد تشكل الطريقة المثالية لمن لا يرغب في اتباع حميات قاسية و شاقة.

يحاول البعض التخلص من الوزن الزائد عبر حميات شاقة قد تحقق الهدف المرجو. فيما بفضل آخرون اللجوء إلى طرق أقل قساوة وأكثر صحية. ومن بين تلك الطرق: توجه غذائي جديد يهدف إلى استبدال كل حِمْية بالتَّغْذية البطيئة، وفقاً لتقرير مجلة فوكوس الألمانية.

مفهوم التغذية البطيئة الفكرة وراء الأكل ببطئ تكمن فى تناول الطعام انطلاقاً من الحدس بدلاً من احتساب السعرات الحرارية. فكرة توصف بأنها صحية أكثر وأنها تجلب الهدوء

وكردة فعل على ذلك تطورت خلال السنوات الـ25 الماضية حركة الوجبة البطيئة (-Slow Food) والتي كانت تدافع عن مبدأ مفاده: «من خلال كل وجبة نتناولها، فإننا نتخذ قرارات ذات تداعيات كبيرة على حياتنا. فالأمر يتعلق هنا بالمذاق والجودة الإيكولوجية والجهوية وجودة

يحتار الكثيرون في اختيار

أنواع الأطعمة التي يجب أن

بتناولوها قبل ممارسة التمارين

الرياضية، لضمان تحقيق

أفضل النتائج المرجوة للجسم

فكل ما تتناوله قبل التمرين،

إذا تم اختياره بعناية، سيمنحك

الطاقة الطبيعية والقدرة على

التحمل لتحقيق أهدافك المنشودة

من هذه التمارين سواء بناء

العضلات، أو حرق السعرات

الحرارية، منح الجسم اللياقة

فإذا كنت من الحريصين

على معرفة تلك الأطعمة، إليك

10 أنواع هي الأهم للحصول

على عظيم الفائدة من التمارين

الرياضية، وفق ما جاء في موقع»

بولدسكاي» المعنى بالصحة وهي

يعتبر الموز أحد أفضل

الأطعمة التي يجب تناولها قبل

ممارسة الرياضة، فاحتواؤه

على الكربوهيدرات يمنح

الجسم الطاقة اللازمة لأداء

كافة التمارين بفاعلية، كما أنه

يساعد في الحفاظ على العضلات

والأعصاب وذلك لاحتوائه على

يمنح الشوفان الجسم طاقة

طويلة المدى على مدار اليوم

بفضل احتوائه على نسب عالية

البوتاسيوم.

• الشوفان

والنشاط وغيرها.

المطعم أيضاً»، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس

طريقة الأكل أستاذ التأمل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام ببطئ وبانتباه. يؤكد أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام

ضرب الكرة بالرأس قد يكون قاتلاً لا

الذي نتناوله وإنما بالطريقة التى نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب التُغذُّنة الحدسنة. على ذلك جيداً. ويشرح: «اقضم قطعة من

التفاحة وأمضغها ببطئ مرات عديدة. لا تدع أحداً أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك. استمتع بكل مضغة وبأكل التفاحة»، مفيداً

دعا اتحاد كرة القدم الإنجليزي، إلى فرض

وقال الرئيس التنفيذي لجمعية لاعبى كرة

القدم المحترفين، غوردون تايلور، إن الأمر جاد

بالنظر إلى الأدلة التي تمخضت عنها دراسة

أن إعادة توجيه ضربة ركنية بالرأس عشرين مرة، يعمل على خفض اختبار أداء الذاكرة لمدة

ويستعد الاتحاد الاسكتلندى لكرة القدم

للشباب لعرض رؤيته بخصوص المبادئ

وتجادل جمعية لاعبى كرة القدم المحترفين

وكانت السلطات المسؤولة عن كرة القدم

بالولايات المتحدة قالت سلفاً إن الأطفال تحت

البريطانية بأن بلادها يجب أن تتبع النموذج

تصل إلى 24 ساعة.

«اتبعوا النموذج الأميركي»

التوجيهية بشأن هذا البند.

الأميركي في هذا الإطار.

أفضل 10 أطعمة بمكن تناولها قبل ممارسة الرياضة

جامعة ستيرلينغ أخيرا

حظر على الأطفال تحتّ سن العاشرة من ضرب الكرة بالرأس في كل من التدريبات والمباريات

أن الاستمتاع بالأكل والإصغاء لإشارات الجسد هذا الاتجاه الجديد يستند إلى ظاهرة أو فلسفة

الإنصات إلى الجسد فالحميأت الغذائية إنما ترهق الجسد والروح وتفسد الشهية، وبالتالي فإن التغذية الحدسية

أكدت دراسة حديثة أن حظر التدخين في الأماكن المغلقة أدى إلى خفض أعداد حالات الأطفال الذين يزورون أقسام الطوارئ بسبب

معاناتهم من نوبات ربوية بنسبة 17%. فقد عُكفت الدراسية التي نشرت في العدد الأخير من مجلة علم المناعة والحساسية على تُحليل حالات الأطفال الذين أدخلوا قسم الطوارئ في أكثر من 20 مستشفّى في 14 ولاية أمريكية، حيث قام الباحثون بتحليل الحالات في الثّلاث سنوات التي سبقت صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة والسنوات التي

وقامت الدراسة بتحليل 335.588 زيارة للمستشفى بين عامى 2000 و2014، شملت قبل وبعد صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة، ليتم الأخذ في الاعتبار المستوى الاجتماعي، الجنس، العمر، المريض.

وكشفت المتابعة حدوث تراجع ملموس في معدلات دخول المستشفى بسبب الأزمات الربوية بنحو 8% في العام الأول من تطبيق القانون، ثم 13% بعد عامين وأخيرا 17% بعد ثلاثة أعوام من بدء تطبيق القانون.

انخفاض تدفق الدم وتلف الأوعية أهم مضاعفات الإصابة بالصداع النصفي



سن العاشرة، يجب ألا يتم تعليمهم مهارات ضرب الكرة بالرأس. وذكر تايلور، وهو لاعب سابق، أن «النتائج

الجديدة تعمل على حفز المزيد من الاهتمام بهذه المسألة، مع عدم تعافل التدريب لاحقاً (..) إن كرة القدم تحتاج إلى واجب الرعاية لجميع المشاركين فيها».

قتلته ضربات الرأس وفي عام 2002، توفي لاعب منتخب إنجلترا السابق، جيفري أستيل، الذي اشتهر يتاريخ مدو مع ضربات الرأس، في سن 59 عاماً. وًكان سبب الوفاة متعلقا بانتكاسة في الدماغ، لها أرتباط بالضربات المتكررة على

وقد كان وزن الكرة أثقل في أيام حيفري، بينما يعتقد أن الكرة وهي أخف وزنا يمكن أن تكون خطرة. ووصف لاعبون سابقون تلك الأيام، بأنهم كانوا وهم يضربون الكرة الجلدية القديمة بالرأس كمن يضرب جمجمته

الأوعية الدموية والإصابة بهذا

• الحفاف. على الرؤية، وتقول دراسة إنه • الحرارة المفرطة. في الأغلب تتأثر الرؤية في عين • ضغط الدم المرتفع.

• إجهاد. 7 - التدخين.

بعض العوامل التي ترفع من فرص إصابة الأشخاص بهذه الحالة ومنهم:

الأشخاص الذين تقل

أعمارهم عن 40 عاما. • الأشخاص الذين يعانون

الصداع النصفي في شبكية النوع من الصداع: العين هو أحد أهم أنواع الصداع النصفي الذي يؤثر

وأحدة فقط. ووفقا لموقع «مديكال نيوز توداى» فإن الدراسات تقول إن شخصا من بين كل 200 شخص معرض للإصابة بهذه الحالة، وهذه الحالة بمكن أن

> يبدأ الصداع النصفي في الشبكية باضطرابات بصرية في عين واحدة، ومن العوامل

ويؤدي ذلك إلى زيادة السموم في

الجسم. ويتحمّل هذا العبء الكبدّ

والكليتان على وجه الخصوص،

لكن تصل التأثيرات إلى القلب

وأعضاء الجسم المختلفة. إلىك

نظام غذائي سهل لتنظيف الجسم

في اليوم الأول تناول في

البداية كوب ماء دافئ، ويمكنك

إضافة بعض قطرات الليمون

(الحامض) إليه. ثم تناول إفطارك

بعد ذلك بـ 10 دقائق، واحرص

على أن يحتوي على عصير

خضروات من مكوناته الشمندر

(البنجر) والجزر ونصف تفاحة

في الأيام التالية ابدأ بالماء

الداقع، ويمكنك تناول اللبن

(الزبادي) مع الفواكه، أو عمل

سموثي من الفواكه والخضروات،

مع إضافة بعض بذور الشيا أو

تناول سلطة متنوعة

الخضروات والفواكه، والأفضل

القرع (اللب الأبيض).

وشرائح قليلة من الزنجبيل.

في أسبوع:

بصرية في عين واحدة وقد

تستمر هذه الحالة لأكثر من

• حبوب منع الحمل.

• – انخفاض سكر الدم.

وتقول الدراسات إن هذا المرض يؤثر على النساء أكثر من الرجال، كما أن هناك أيضا

من الصداع النصفي.

تسبب العمى المؤقت أو مشاكل

النصفى الشبكية يمكن أن تسبب أحيانا مشاكل أخرى. التي قد تودي إلى ضيق



ممارسة الرياضة

من الألباف. • الكافيين

يعتبر الكافيين من أفضل الخيارات قبل ممارسة الرياضة، فهو يساعد في حرق الدهون، و فقدان الوزن، كما أنه يساعد في توفير الطاقة اللازمة للجسم.

• عصير الفواكه أو السموثي والمعقدة الموجودة في عصائر الفواكه طاقة للجسم تستمر لساعات طويلة، لذا فهي تعتبر من أفضل ما يمكن تناوله قبل ممارسة الرياضة.

• الحمص يحتوي الحمص على قدر كبير توفر الكربوهيدرات البسيطة من البروتين والكربوهيدرات والعناصر الغذائية التي تضمن تمتع الجسم بالطاقة طوال اليوم. • البيض

يعتبر البيض مصدرا متميزا للطاقة لاحتوائه على الكثير من البروتينات، لذا فهو بعد من أفضل الأطعمة التى يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية. • الفواكه المجففة

تحتوى الفواكه المجففة على الكربوهيدرات البسيطة والتي توفر للجسم الطاقة الفورية ليوم كامل، لذا يمكن اعتبارها أحد أفضل الأطعمة التى يجب تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية. • الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة على الكثير من المواد الغذائية الأساسية والألياف، كما أنها تساعد في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لكن ببطء الأمر الذي يجعل الجسم يتمتع بالطاقة لفترة أطول، ما يجعلها من أفضل الأطعمة قبل الرياضة.

• صدور الدجاج والأرز البني تعتبر هذه الوجبة مناسبة لتدريبات المساء، فالأرز البني يعد مصدراً غنياً بالكربوهيدرات، أما صدور الدجاج فتوفر كمية كافية من البروتينات للجسم، لذا فهي تعتبر من أفضل الوجبات قبل تمارين بناء العضلات. • الجين الأبيض

يوفر الجبن للجسم الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة، وذلك لاحتوائه على كمية مناسبة من البروتين وكمية بسيطة من

حمية لتنظيف الجسم من السموم في اسبوع معظمنا يتخلى عن القيود فى أكل السكريات والأطعمة الدَّهنية خلال مواسم الاحتفالات،



الشاي الأخضر والنعناع لتهدئة الإحساس بالجوع

أن يحتوي الغداء على خضار مطهي على البخار. في الأيام التاليَّة تنَّاول شوربة العدس، وتنويعات من الخضروات المطهية على البخار منها البروكلي والقرنبيط والكوسا والفطر (المشروم).

شوربة خضار أو دجاج، مع خضروات ودجاج مشوي. وفّي الأيام التالية تناول طبق سلطة كبير مع شرائح قليلة من صدر الدجاج أو الديك الرومي

مع الفواكه المحفَّفة. واعتمد على الشاي الأخضر أو السمك المشوي. واحرص على

والبرتقال والفراولة (الفريز) والدراق، مع الشاى الأخضر. وفي الأبام التالية تناولً تشكيلات منّ المكسرات تجمع ما بين الجوز واللوز والبندق والكاجو والبذور،

تناول شوربة الخضار مرة يومياً

فواكه مثل الجوافة والكمثرى

إما في الغداء أو العشاء.

الوجيات الخفيفة

من حالة مرضية أخرى مثل

تصلب الشرايين والصرع

ومرض الذئبة ومرض فقر

هذه النوبات قد تمتد من 5

الى 60 دقيقة تبدأ بصداع عادى

ثم مرحلة الصداع النصفي في

كما أن الدراسات تشير

إلى أن هناك بعض المخاطر

التي تسببها هذه الحالة منها

انخفاض مفاجئ في تدفق الدم

إلى العين الذي قد يؤدي إلى

تلف شبكية العين والأوعية الدموية للعن. كمَّا أنَّ الأدويَّة

التي تستخدم لعلاج الصداع

الدم المنجلي.

شبكية العين.

والبابونج والنعناع والزنجبيل لتهدئة الإحساس بالجوع، وتحسين الهضم، وتنقية الجسم.