

٦ أخطاء وراء زيادة وزن المرأة العاملة

بغداد / اسراء الخالدي

من الأمور الغريبة التي حيرت الكثيرات، زيادة أوزانهن بشكل ملحوظ رغم أنهن سيدات عاملات معدل الحركة لديهن أكبر بكثير من ربات البيوت إلا أنهن يكتسبن زيادة في الوزن أكثر من نظيراتهن.

ووفقاً للدراسات العلمية المتعددة التي درست هذه الحالة، استقر خبراء التغذية على أن ستة عوامل رئيسية هي السبب الأساسي وراء زيادة وزن المرأة العاملة، وهي كالآتي: للمرأة العاملة.. تفادي هذه الأخطاء لعدم زيادة الوزن؛

أولاً: الجلوس لفترات طويلة: الكثيرون منا يجلسون لفترات طويلة، بدءاً من استقلال السيارة أو باص العمل حتى الوصول لمكان العمل وبالتالي فلا توجد أي طاقة أو حركة مبدولة. ومن هنا، عليك ابتكار طريقة ما تساعدك على حرق السعرات الحرارية، فعلى سبيل المثال إذا كنت تستلقيين الباص حاولي الذهاب إلى المحطة سيراً على الأقدام، ربما سيلزمك ذلك النزول من المنزل في وقت مبكر قليلاً، إلا أن ٢٠ دقيقة مشياً يومياً كفيلة لتلاخطي الفرق في الوزن في ما بعد.

ثانياً: ثقافة القهوة: يرتبط فنجان القهوة الصباحي بمدى يقظتنا وإقبالنا على العمل، لذا فلا يسعنا أن نستغني عنه ولكنه يمكننا أن نضيف بعض البدائل على الفنجان ليصبح قليل السعرات الحرارية. فعلى سبيل المثال، استبدلي الحليب كامل الدسم بالخالي الدسم، مع التقليل من

ملاعق السكر المضافة للكوب، لتجدي أن إتباع تلك الخطة على المدى البعيد ساعدتك على خسارة بعض الكيلوجرامات. كما يمكنك التقليل من معدل الكافيين في الدم بشكل تدريجي، عن طريق تناول الشاي بالأعشاب مقلاً بدلاً من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

ثالثاً: عدم الحركة خلال العمل: طبيعة العمل ربما تجعلنا لا نترك مكاتبنا إلا في أضيق الحدود، ولكن ينصح الخبراء بضرورة تحريك عضلات الجسم ولو ه دقائق. فيمكنك على سبيل المثال الذهاب للحمام، وعمل بعض الحركات الرياضية التي تنشط الدورة الدموية، كما يمكنك الذهاب إلى ماكينة الطباعة والرجوع مجدداً للمكتب، لا تتردي واستغلي وقت الغذاء وقومي بشراء طعامك بنفسك من أسفل البناية، وإذا لم تتمكني من ذلك حاولي قدر المستطاع اقتناص عشر دقائق لتترك المكتب والنزول للتعرض لأشعة الشمس.

رابعاً: تناول وجبة غداء دسمة: وفقاً للدراسات العلمية التي أشارت إلى أن ٤٣ ٪ من الأشخاص يتناولون وجبة الغذاء على المكتب، و٢٠ ٪ يتناولون الوجبة في كافيتريا الشركة، بينما ٧٨ ٪ من الأشخاص يفضلون تناول الوجبات السريعة في الغذاء مثل الهمبرغر والبطاطس المقلية وهم يتصفخون صفحات الفيس بوك. لذلك إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة على المكتب، فيفضل أن تتخلصي من تلك العادة وأن

٤ وجبات خفيفة صحية ومشبعة

تحاولي فرد رجليك قليلاً والتمشية بجوار المكتب، مع الاستغناء عن الأطباق المليئة بالكربوهيدرات مثل المكرونة والخبز، وركزي على تناول أطباق السلطة التي تحتوي على بروتين أو مأكولات السوشي، فبجانب أن هذه الأطعمة صحية، تجعلك نشيطاً طوال اليوم. خامساً: عدم شرب الماء بكميات كافية: شرب الكمية الكافية من الماء بالقدر المطلوب تمنع احتباس الماء بالجسم، وتسعورك الملح بالجوع. دوماً: لذا احرصي دوماً على تناول ما لا يقل عن ثمانية أكواب ماء، فإمالة له تأثير بالغ في عدم الشعور بالصداق أو التعب من العمل. يمكنك أيضاً اصطحب زجاجة مياه صغيرة معك، وملئها كلما فرغت لتكون أمام نظرك. دوماً: الضغط العصبي: من منا لا يشعر

رقائق الشبس الدهنية والغنية بالأملاح. تناول حفنة من المكسرات غير المملحة أو مملحة شاي من زبدة اللوز أو الفستق مع شريحة فاكهة كوجبة خفيفة صحية وشهية. انتبه لحساسية الفستق.

الجبن بالفاكهة: تناول شريحة من جبنت المفضل بالفاكهة. بعض الأجبان الأعلى بالدهون من غيرها، اختر نوعاً قليل الدسم والسعرات الحرارية كاختيار صحي. الفواكه الطازجة: يمكن أن تساهم الفواكه الطازجة والخضار بتخفيف شهوة الطعام أيضاً. اختر أنواعاً طازجة وموسمية للحصول على فائدة أكبر.



يجب أن تكون الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام خفيفة لكن مشبعة. كذلك يجب أن تكون صحية لذا نقدم لك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية سهلة الإعداد ومشبعة. اللبن بالفواكه الطازجة: تجنبي أي منتجات ألبان تحتوي على سكريات إضافية. يمكنك صنع اللبن بالفواكه الطازجة منزلياً للمزيد من الفائدة. اللبن الرائب قليل الدسم قليل بالسعرات الحرارية ولذيذ. استعملي الفاكهة الحلوة مثل المانجو، الفراولة، والتفاح. المكسرات: تعتبر زبدة الفستق والمكسرات وجبات خفيفة صحية ومشبعة، وأفضل من



أوراق الزيتون أنفع من ثمرة الزيتون

لا أحد يستطيع أن ينكر ما لثمرات الزيتون وزيتها من فوائد صحية جمة. لكن هل يعرف أحد أهمية أوراق الزيتون غذائياً وبالتالي صحياً؛ وعلى رغم أن هناك إشاعات حول خطر استعمال أوراق الزيتون، إلا أن هذه الإشاعات لا أساس لها من الصحة. وفي السطور الآتية نتعرف إلى مزايا أوراق الزيتون:

تحتوي الأوراق على مركبات تساهم في خفض ارتفاع ضغط الدم البسيط، وقد أمكن تبيان هذا الأمر على الحيوانات وفي دراستين سريريتين على الإنسان. وميزة أوراق الزيتون أنها لا تسبب عوارض ثانوية كتلك التي تنتج عن استعمال العقاقير الخافضة لضغط الدم. وتوجد في أوراق الزيتون مركبات كاجبة للجراثيم والفيروسات والفطريات والطفيليات، كما تحتوي الأوراق على مركب الألووروبيين الذي يحلّل داخل الجسم ليعطي مادة ونوليت الكالسيوم التي تمنع تأكسد الكوليسترول السيئ، ما يحول دون تراكم الصفائح الدموية داخل الشرايين، وبالتالي يقي من الأمراض القلبية الوعائية. وبيّنت التجارب على الحيوانات المصابة بداء السكري أن خلاصة أوراق الزيتون ساهمت في خفض مستوى السكر في الدم، ولكن للأسف لم تجر التحريات المناسبة على الإنسان من أجل التأكد من هذه الحقيقة. ويفيد مستخلص أوراق الزيتون في خفض الشحوم الثلاثية في الدم. كما أن لأوراق زيت الزيتون تأثيراً قابضاً للأمعاء، ويفيد مغلي أوراق الزيتون في خفض درجات الحرارة وفي علاج التسممات الغذائية والتهابات الكبد، كذلك تحتوي أوراق الزيتون على مواد طبيعية تكافح التعب، والوهن، والالام الناتجة عن الأمراض المزمنة والسرطانات، وفي التخفيف من وطأة عوارض نقص المناعة المكتسب. يساعد مستخلص أوراق الزيتون في معالجة التشنجات العضلية والالام المفصليّة، وتستعمل أوراق الزيتون في معالجة مرض الرشح والأنفلونزا من خلال منع تكاثر الفيروسات أو عبر تقوية جهاز المناعة.

أما كيفية استعمال أوراق الزيتون؛ هناك ثلاث طرق: الطريقة الأولى تقوم على طحن الأوراق مع الماء المغلي في آلة الطحن، ومن ثم يترك المزيج ساعتين يصفى بعدها بالمصفاة ومن ثم يوضع المستخلص في مكان مظلم في عبوة غير شفافة.

الطريقة الثانية، تغسل الأوراق وتجفف ومن ثم تطحن في آلة كهربائية، وبعدها تتم غريلة المستحضر للحصول على مسحوق ناعم يخلط مع أي سائل أو طعام.

الطريقة الثالثة، غلي أوراق الزيتون الخضراء أو اليابسة لمدة ربع ساعة.

اللحوم المطبوخة تزود الجسم بطاقة أكبر

وجدت دراسة أميركية جديدة أن اللحوم المطبوخة تعطي طاقة أكبر للجسم مقارنةً بالنباتية منها، وهي قد تكون ساعدت في تطوّر البشر كون أسلافنا انتقلوا لتناول اللحوم المطبوخة قبل ١.٩ مليون عاماً. وقال الباحثون في جامعة هارفارد إنهم وجدوا أن طبخ اللحم يزيد من الطاقة التي تأخذها منه. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة راشيل كارمودي، إن النتائج تظهر أن اللحم المطبوخ يزيد الطاقة التي تأخذها منه ما يطرح تساؤلاً بشأن طريقة أكل الإنسان للحوم.

ركز الباحثون في دراستهم على مجموعتين من الفئران التي تناولت نظاماً غذائياً يعتمد على اللحم أو البطاطا على مدى ٤٠ يوماً. وقد جهّز الطعام بأربع طرق؛ إما نيئاً كاملاً، أو مطبوخاً من دون طحن، أو مطبوخاً مطحوناً، وروقت مؤشر كتلة الجسم عند الفئران وعدد استهلاكها

للدولاب التمارين

فأظهرت النتائج بوضوح أن اللحوم المطبوخة أعطت طاقة أكبر للفئران مقارنةً باللحوم النيئة. وقالت كارمودي إن نتائج هذا البحث تنطبق أيضاً على تطور البشر. من المذهل أننا لا نفهم المزايا الأساسية للغذاء الذي نتناوله. رغم كل الجهد الذي نبذله على الطعام وتقديمه، تقطيعه أو طحنه أو هرسه، نحن لا نفهم تأثير ذلك في الطاقة التي نأخذها من الطعام. وذكرت أن الإنسان كان يأكل اللحم النيئ قبل ٢.٥ مليون عام، لكن طراً تغيير على ذلك قبل ١.٩ مليون سنة تقريباً عندما بدأ يطهي اللحم.

وتغير حجم جسم البشر فبات أكبر، وزاد تكوين دماغه تعقيداً، وبأن اعتياده على الرخص لمسافات طويلة.

وتقول بعض النظريات إن زيادة تناول اللحوم في الغذاء أنتج تطور البشر، لكن هذه الدراسة تشير إلى سبب آخر وهو طهي اللحوم الذي أعطى البشر مزيداً من الطاقة. وتقول دراسة أخرى إن الإنسان البدائي كان يشبه الإنسان الحديث أكثر مما نظن، إذ إنه كان يعرف الطهي ويتناول

الخضار المطبوخة، ما يشكل تحدياً من الناحية النظرية لدراسات سابقة أفادت بأن أسلافنا كانوا من أكلة اللحوم فقط. وقال الباحثون الذين أعدوا الدراسة في جامعة جورج واشنطن ومعهد سميث سونيان إنهم وجدوا حبيبات نشاء من الحبوب النباتية في أسنان إنسان بدائي، ما يدفع إلى الاعتقاد بأن البشر لم يكونوا آنذاك، كما كان يعتقد في السابق، يعتمدون في نظامهم



الغذائي على اللحوم فقط. وأشارت إلى أن هذه النتائج تدحض بعض النظرية التي تقول إن الإنسان البدائي انقرض بسبب نقص التغذية. وقال الباحثون إن البشر البدائيين أكلوا النباتات المختلفة التي شملت الحبوب المطبوخة كجزء من نظامهم الغذائي الذي كان أكثر تطوراً وتنوعاً مما هو عليه الآن. وقالت كبيرة الباحثين أماندا هنري غالباً ما يتم تصوير البشر البدائيين

على أنهم رجعيون... إلا أننا بدأنا نفهم الآن أنه كانت لديهم بعض التكنولوجيات والوسائط المتقدمة جداً. وقال الدكتور أليسون بروكس، أحد الباحثين في المشروع إن البشر البدائيين لم يذهبوا إلى أطباء أسنان... لذلك، ظلت ترسبات الجير على أسنانهم، وحفظت تحتها خيوطاً صغيرة من النبات لم يكن معروفاً سابقاً أنها موجودة في وجباتهم الغذائية. ومن جانب آخر قال باحثون إيطاليون إن النظام الغذائي الذي اتبعه الإنسان البدائي في العصر الحجري كان يحتوي على الخبز وليس للحوم فقط. وذكر موقع "نيو ساينست" أن الباحثين في المعهد الإيطالي لعصر ما قبل التاريخ والتاريخ البدائي في فلورنسا حللوا آثار نبات على أحجار عمرها أكثر من ٣٠ ألف سنة عثر عليها في إيطاليا وروسيا وتشيكيا.

وظهر أن تلك الأحجار استخدمت لطحن أنواع نبات تحتوي على كميات كبيرة من النشاء والكربوهيدرات

الكورتيزون، وبالتالي فإن معدل الهضم يقل تدريجياً. كما يجعلك الضغط العصبي لتجئني لتناول الأطعمة الحلوة والمالحة، التي تحتوي على نسبة دهون عالية بشكل أكبر من الحجم المطلوب، بحجة إنك تشعرين بالتحسن بعد تناولها. أما أكبر المشاكل التي تنتج عن الضغط العصبي، فهي تركز الدهون في منطقة بعينها في الجسم، حيث أثبتت الدراسات أن أكثر المناطق عرضة لتجمع الدهون نتيجة للضغط العصبي هي البطن. وحتى تجنبي أضرار الشعور بالإرهاق، عليك تناول وجباتك الأساسية بشكل منتظم طوال اليوم، بحيث تتخللها وجبات خفيفة صحية، ولا تنسى أخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر والحصول على ساعات نوم متواصلة تتجاوز الست ساعات يومياً.

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

بالضغط في العمل من أن لآخر، ولكن بعض الأشخاص في أحيان كثيرة يضغطون على أنفسهم في العمل بشكل مبالغ فيه، وعادة ما يسبب الضغط العصبي زيادة في مستوي

تقليل الطعام يدعم عمل الدماغ ويساعد على التذكر

وجدت دراسة إيطالية جديدة أن التقليل من الطعام يساعد على التذكر ويعزز عمل الدماغ، وأن التخلي عن الحلويات والتعويض عنها بفنجان قهوة بعد الأكل هو جيد للدماغ والوزن. وقرّر الباحث بجامعة القلب المقدس الكاثوليكية في روما والمسؤول عن الدراسة غيوفامياتيسا باني التركيز على بروتين يدعى (CREB١) المعروف بأهميته للذاكرة والتعلم، وبين الباحثون من خلال الاختبارات التي أجروها على الفئران أن خفض السعرات الحرارية يعزز التعلم إن كانت الحيوانات لا تزال تصنع هذا البروتين. وتبين أيضاً أن خفض السعرات الحرارية يعزز كمية البروتين المصنعة في الدماغ، وخفضت السعرات الحرارية التي تتناولها الحيوانات بين ٢٥ إلى ٢٠ ٪، أي ما يوازي عند البشر قرابة ٦٠٠ سعرة حرارية في اليوم. وانضح أن فنجاناً من القهوة أو الشاي بعد الطعام مفيد أيضاً، إذ إن الكافيين يزيد كمية البروتين الذي يصنعه الجسم، وقال باني: "إن الأمر يتطلب التقليل من السعرات الحرارية بنسبة ٢٥ ٪ إلى ٢٠ ٪، حيث ما يتشابه تفادي أي شخص تناول قطعة حلوى بعد إنهاء وجبته".

محبو الحلويات يواجهون خطر الخضوع لشيخوخة قبل الأوان



استنتج علماء من جامعة ليدن في هولندا أن محبي الحلويات يواجهون خطر الخضوع لشيخوخة قبل الأوان، إضافة إلى إمكانية إصابتهم بالوزن الزائد. جاء ذلك في مجلة "نيو ساينست" العلمية الدولية الصادرة باللغة الانكليزية. وأجرى فريق من العلماء تجربة شارك فيها ٥٦٩ متطوعاً سليماً تتراوح أعمارهم ما بين ٥٠ و ٧٠ عاماً، وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات بناء على مستوى الغلوكوز في الدم بعد تناولهم للطعام. كما شملت الدراسة ٣٣ شخصاً مصاباً بمرض البول السكري. ووجب على ٦٠ متطوعاً مستقلاً مشاهدة صور للأشخاص الذين شاركوا في التجربة وتحديد عمرهم. فُتبن انه كلما كانت نسبة السكر في الدم أكبر بدأ الشخص أكبر سناً مما هو الواقع من حيث مظهره الخارجي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود هذه التبعية حتى مع الأخذ بعين الاعتبار عوامل كمؤشر كتلة الجسم والسن الحقيقي والتدخين وكثرة الشمس.

أنت تسأل والطبيب يجيب

الموجودة بين الأسنان واللثة ويكون مصحوباً بألم شديد، كما يوجد نوع آخر من التهاب اللثة يعرف باسم التهاب اللثوي ويكون مصحوباً بوجود صديد. بالنسبة لعلاج التهاب اللثة فيشير طه إلى أهمية تنظيف الأسنان جيداً ثلاث مرات يومياً بالفرشاة ومعجون الأسنان وزيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر، بالإضافة إلى تناول مضاد حيوي مناسب وقيام الطبيب بإزالة الرواسب الجيرية الموجودة في الجيوب الفراغية بين الأسنان واللثة، كما يفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "C".

الموجودة بين الأسنان واللثة ويكون مصحوباً بألم شديد، كما يوجد نوع آخر من التهاب اللثة يعرف باسم التهاب اللثوي ويكون مصحوباً بوجود صديد.

بالنسبة لعلاج التهاب اللثة فيشير طه إلى أهمية تنظيف الأسنان جيداً ثلاث مرات يومياً بالفرشاة ومعجون الأسنان وزيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر، بالإضافة إلى تناول مضاد حيوي مناسب وقيام الطبيب بإزالة الرواسب الجيرية الموجودة في الجيوب الفراغية بين الأسنان واللثة، كما يفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "C".

هل هناك علاج نهائي للانتفاخ وعسر الهضم؟

يسأل قارئ: أعاني انتفاخاً شديداً وعسر هضم فما العلاج؟

جيب الدكتور هشام حسن أخصائي الجهاز الهضمي والكبد قائلاً: بالنسبة للانتفاخ وعسر

الهضم الذي يعانیه المريض فله أسباب متعددة، أولها الأطعمة التي تسبب غازات عند هضمها مثل الأطعمة المحتوية على الألياف والبقوليات، مثل الباقلاء والحمص والعدس والقرنبيط والفجل والكرات والجرجير، بالإضافة إلى الإختار من البصل والشوم وهذه الأطعمة تسبب الانتفاخ، خاصة إذا ما اجتمع أكثر من نوع منهم في الوقت نفسه.

والسبب الأخر للانتفاخ هو القولون العصبي الانتفاخي الذي يصيب نسبة غير قليلة ويزداد بالتوتر العصبي، ومن الممكن أن ينتج من دون أي وجبات ويحدث انبساط تلقائي في عضلات القولون ينتج عنه تمدد القولون ويصبح مثل البالونة ويتميز هذا النوع من القولون العصبي الانتفاخي بحدوثه فجأة، خاصة عند التوتر ومن دون تناول المريض الطعام، كما أنه يتحسن فجأة.

ويمكن علاج الانتفاخ الشديد الذي يصيب هذا المريض بتجنب الأطعمة السابغة مع أخذ أقراص ليبراكس قبل الطعام، وأقراص سينا جست وسط