

## الوجبات الصغيرة تساعد على التخلص من الوزن الزائد

□ واشنطن/أ.ش.أ

وجدت دراسة جديدة أن الأطباق الصغيرة لا تساعد الأشخاص الراغبين في خسارة الوزن، على تناول كميات أقل من الطعام، على عكس ما كان يُعتقد.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة "تكساس كريستيان" مينا شاه، إن "الأطباق الأصغر غالباً ما يوصى بها كطريقة لضبط كمية الطعام التي يتناولها الشخص، لكن ذلك ببساطة ليس استراتيجية فعالة". شملت الدراسة ١٠ نساء مصابات بالسمنة أو الوزن الزائد، و١٠ من نوات الوزن الطبيعي، طلب إليهن تناول الغذاء باستخدام طبق مساحته ٨.٥ بوصات (٢١.٥ سنتيمتر)، أو آخر مساحته ١٨.٥ بوصات (٤٦.٩ سنتيمتر)، وتناول الطعام إلى حين الشعور بالشبع.

وقامت النساء بذلك ليومين مستخدمات في كل يوم طبقاً مختلفاً.

وقالت شاه "من الممكن أن حجم الطبق لا يؤثر في كمية الطاقة المتناولة لأن الأشخاص يأكلون إلى حين الشعور بالشبع بغض النظر عن الأدوات التي يستخدمونها".

وتبين أن النساء اللواتي يعانين من السمنة أو الوزن الزائد سجلت لديهن معدلات أقل من الجوع قبل تناول الوجبات وشعرن أقل بالشبع بعد تناول الوجبات، مقارنة بذوات الوزن الطبيعي رغم عدم وجود اختلاف في

كمية الطاقة المستهلكة عند المجموعتين.

وكانت دراسة أمريكية مماثلة قد توصلت إلى أن الأكل في طبق صغير وبلون مختلف عن لون الطعام يسهمان في مكافحة السمنة. وأكدت الدراسة التي أجراها البروفيسور كورت فان إيترسوم بمعهد جورجيا التكنولوجي الأمريكي بالتعاون مع أستاذ التغذية بريان وانسينك بجامعة كورنيل الأمريكية على ٢٢٥ طالباً أن تناول الطعام في طبق صغير يساعد على فقد الوزن بنسبة تتراوح بين ٩ إلى ٣١٪.

وأرجعت الدراسة ذلك إلى أن الطبق الكبير يشجع الشخص في حالة الجوع على وضع كميات كبيرة في الطبق والعكس صحيح.

ويؤكد إيترسوم ووانسينك أن الأشخاص الذين يعانون على وجه الخصوص من زيادة الوزن يلتهمون كل ما يوجد في الطبق فكلما كان الطبق صغيراً التهموا طعاماً أقل.

والأمر المتبر للدهشة هو أن الدراسة نفسها كشفت عن أن هناك علاقة مباشرة بين لون الطبق ولون المأكولات الموجودة به، فكما

كان لون الطبق مختلفاً عن لون الطعام قلت كميات الأكل التي يلتهمها الإنسان بنسبة بلغت ٢١٪. يذكر أن البروفيسور وانسينك قدم نصائح للراغبين في إنقاص أوزانهم تعتمد على بعض الحيل البسيطة،

حيث نصح بتناول الوجبة الرئيسية في طبق سلطة وليس في أطباق الغذاء المعتادة وكذلك تجنب مشاهدة التلفزيون أثناء

وجبة العشاء.

وأوضح وانسينك الذي قدم هذه النصائح خلال اجتماع لجمعية أطباء النفس الأمريكيين في واشنطن إن الس يمكن في تغيير العادات واللجوء إلى الطعام الصحي دون الكثير من التفكير، ناصحاً من يرغبون في التخلص من الوزن الزائد بوضع جميع الوجبات المغرية وغير الصحية في مكان غير مرئي في أدرج الثلاجة.

وأوضح الخبير أن هذه الحيل البسيطة تؤدي للنجاح بشكل يفوق العزيمة وحدها، مضيفاً: "الأسهل هو تغيير البيئة المحيطة بدلاً من إرباك المخ"، حسب ما ورد بصحيفة "القدس العربي".

وجاءت نصائح وانسينك بشأن استخدام الأطباق والأكواب الأصغر حجماً بناء على دراسة شملت ١٦٨

شخصاً من رواد دور السينما الذين يشاهدون الأفلام وهم يتناولون البوب كورن (الفيتشار) كما هو معتاد في الولايات المتحدة.

ونكرت الدراسة أن الأشخاص الذين طلبوا عبوات ضخمة من الذرة المقرمشة أكلوا كمية تزيد بنسبة ٤٥٪ على

الذين اكتفوا بالعبوة الأصغر. وخلص الباحث إلى النتيجة نفسها في ما يتعلق بالمقارنة بين زجاجات المشروبات الرقيقة والضخمة.

## قبل الزواج ننصحك بهذه الاطعمة

سلطة خضراء.

عشاء: ٥ ملاعق جبنة قريش + شريحة توست أو ربع رغيف.

اليوم الثاني

عشاء: نصف فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء.

عشاء: بيضة مسلوقة + ٥ ملاعق جبن قريش.

اليوم الثالث

عشاء: فول بليمون + سلطة خضراء.

عشاء: ٥ ملاعق جبن قريش + شريحة توست.

اليوم الرابع

عشاء: طبق خضار + طبق سلطة + ربع رغيف أو شريحة توست.

عشاء: بيضة مسلوقة + ٥ ملاعق جبن قريش.

عشاء: ٥ ملاعق كورن فليكس + كوب لبن منزوع الدسم أو

٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الأول

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الثاني

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الثالث

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الرابع

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الخامس

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم السادس

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم السابع

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم الثامن

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم التاسع

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم

اليوم العاشر

عشاء: سمك مشوي أو تونة بدون زيت +

عشاء: ٥ ملاعق بليلة + كوب لبن منزوع الدسم



## انت تسأل والطبيب يجيب

سبب هذا

النوع

من

الحساسية

أنواع التحميل

والصنابير

والشامبو،

بالإضافة إلى الحلي

وأدوات الزينة

التي تلبس حول المعصم أو في

العنق

واليد وربما من بعض الملابس

المصنوعة

من الألياف الصناعية وأفضل علاج لهذا

النوع من الحساسية هو تجنب المادة التي

تسببها على الإطلاق.

المرضى يشعر بالراحة مرة أخرى وهناك

حساسية نوعية للجلد تصيب الأطفال

وتسمى "أكزيما الأطفال" وتسبب بقعاً

حمراء متفرقة على سائر أنحاء جسم

الطفل وهي مؤرقة لدرجة كبيرة بحيث

تجعل الطفل يحكها بشدة فيجرحها

ويصاب بعدوى بكتيرية فيها مما يضطر

الطبيب لاستخدام المضادات الحيوية

لعلاجها مع مضادات الستيروئيد وعلاج

الحساسية وربما تصعب من الأمراض

المزمنة عند الطفل الذي يصاب بها وهناك

الحساسية التي يصاب بها الإنسان نتيجة

لمس مادة كيميائية معينة أو ارتداء نوع

معين من المعادن أو المجوهرات، وربما

نتيجة الحساسية لطعام معين أو دواء

يلامس الجلد، وربما تستمر هذه البقع مع

إحساس بالحكة أو الهرش لمدة ساعات

قليلة وربما تستمر لأيام، وتكوين هذه

البقع وسببها المباشر يكاد يكون مجهولاً

حتى الآن، إلا أن هناك عوامل ومواد

كيميائية تساعد على تواجدها وما تحته

من أعراض مثل إفران الستيروئيد الذي

يسبب أيضاً الاحمرار والواضح على

هذه البقع أما تكوين هذه البقع والسبب

المباشر في تواجدها بهذه الصورة، فغير

معلوم حتى الآن على الرغم من أن الأبحاث

الحديثة والفحص بالميكروسكوب

الإلكتروني لهذه البقع البارزة للحساسية

تدل على وجود أنواع معينة من خلايا

المناعة والالتهابات إلا أن سر تكوينها

على هذه الصورة لم يتبين بعد، وعلى

الرغم من ذلك فالأدوية المضادة للستيروئيد

والحساسية تزيل هذه الأعراض وتجعل

كيف تحدث حساسية الجلد..

وهل لها علاقة بالطعام أو

الصابون؟

تسأل إحدى الأمهات: كيف تحدث

حساسية الجلد؟ وهل لها علاقة ببعض

الأطعمة أو بعض أنواع الصابون؟

يجيب الدكتور عبد الهادي مصباح

أخصائي أمراض جلدية قائلاً: هناك

أنواع عديدة من حساسية الجلد تسبب

أعراضاً مختلفة وربما كان أبرز هذه

الأعراض هو ظهور بقع حمراء بارزة

على الجلد ويتحول الاحمرار إلى اللون

الابيض بمجرد الضغط عليها بالإصبع

وأغلب حالات حساسية الجلد تحدث

نتيجة الحساسية لطعام معين أو دواء

معين أو تجاه مادة كيميائية أو معدن معين

يلامس الجلد، وربما تستمر هذه البقع مع

إحساس بالحكة أو الهرش لمدة ساعات

قليلة وربما تستمر لأيام، وتكوين هذه

البقع وسببها المباشر يكاد يكون مجهولاً

حتى الآن، إلا أن هناك عوامل ومواد

كيميائية تساعد على تواجدها وما تحته

من أعراض مثل إفران الستيروئيد الذي

يسبب أيضاً الاحمرار والواضح على

هذه البقع أما تكوين هذه البقع والسبب

المباشر في تواجدها بهذه الصورة، فغير

معلوم حتى الآن على الرغم من أن الأبحاث

الحديثة والفحص بالميكروسكوب

الإلكتروني لهذه البقع البارزة للحساسية

تدل على وجود أنواع معينة من خلايا

المناعة والالتهابات إلا أن سر تكوينها

على هذه الصورة لم يتبين بعد، وعلى

الرغم من ذلك فالأدوية المضادة للستيروئيد

والحساسية تزيل هذه الأعراض وتجعل

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الحلوم والسكريات والكحول وخاصة

البيرة التي تحرك نوبات النقرس.

كما أن شاربى الصودا معرضون للخطر

أيضاً، لأن ثمة دبلاً على أن الفروكتوز،

وهو المحلى الرئيس للعديد من المشروبات،

يزيد معدلات حمض البوليك في الدم.

ولاحظت بعض الدراسات أن ارتفاع ضغط

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

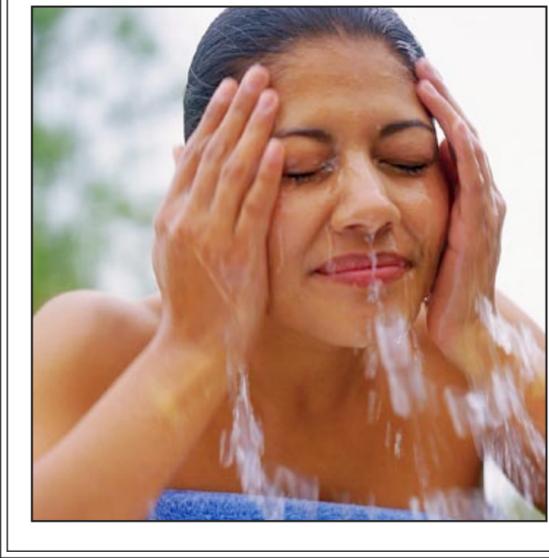
الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء



المرضى يشعر بالراحة مرة أخرى وهناك حساسية نوعية للجلد تصيب الأطفال وتسمى "أكزيما الأطفال" وتسبب بقعاً حمراء متفرقة على سائر أنحاء جسم الطفل وهي مؤرقة لدرجة كبيرة بحيث تجعل الطفل يحكها بشدة فيجرحها ويصاب بعدوى بكتيرية فيها مما يضطر الطبيب لاستخدام المضادات الحيوية لعلاجها مع مضادات الستيروئيد وعلاج الحساسية وربما تصعب من الأمراض المزمنة عند الطفل الذي يصاب بها وهناك الحساسية التي يصاب بها الإنسان نتيجة لمس مادة كيميائية معينة أو ارتداء نوع معين من المعادن أو المجوهرات، وربما نتيجة الحساسية لطعام معين أو دواء يلامس الجلد، وربما تستمر هذه البقع مع إحساس بالحكة أو الهرش لمدة ساعات قليلة وربما تستمر لأيام، وتكوين هذه البقع وسببها المباشر يكاد يكون مجهولاً حتى الآن، إلا أن هناك عوامل ومواد كيميائية تساعد على تواجدها وما تحته من أعراض مثل إفران الستيروئيد الذي يسبب أيضاً الاحمرار والواضح على هذه البقع أما تكوين هذه البقع والسبب المباشر في تواجدها بهذه الصورة، فغير معلوم حتى الآن على الرغم من أن الأبحاث الحديثة والفحص بالميكروسكوب الإلكتروني لهذه البقع البارزة للحساسية تدل على وجود أنواع معينة من خلايا المناعة والالتهابات إلا أن سر تكوينها على هذه الصورة لم يتبين بعد، وعلى الرغم من ذلك فالأدوية المضادة للستيروئيد والحساسية تزيل هذه الأعراض وتجعل الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من الحمض أيضاً. وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء



## الحليب المقشود المدعم يخفف آلام النقرس

□ لندن/ العربية نت

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر

من شأنه أن يزيد خطر إصابتهن بداء

الدم هو عامل خطر إضافي والدواء الذي

يؤخذ لتخفيفه يحتوي على معدلات من

الحمض أيضاً.

وقد أظهرت دراسة أمريكية أن تناول النساء

أكثر من كوب يومياً من عصير البرتقال أو

## فيتامين "D" له نفس أهمية الكالسيوم في صحة الأسنان

عدم التعرض للشمس لأوقات كافية يؤدي إلى وباء صامت غير مرئي وهو

النقص في فيتامين D.

إن هذا الفيتامين يلعب دوراً أساسياً في عملية امتصاص الكالسيوم في الدم وله علاقة مباشرة بصحة العظام والإنسان، ويتبع النقص في مستويات

فيتامين D نقص في مستويات الكالسيوم في الجسم، مما يسبب هشاشة العظام.

وأشار أخصائي الأسنان بمركز Aster الطبي، الدكتور مانيكاندو سانتاراماني، إلى أن: "الفيتامين D، يحمي الإنسان من الإصابة بتلين

العظام في الصغر وترقق العظام في الكبر، ويعمل هذا الفيتامين على نمو العظام والتئامها، وتناما كالكالسيوم يحمي هذا الفيتامين من مرض مسامية

العظام عند الكبار".