

# التخلي عن العادات الخاطئة أنجع طريقة للتخلص من دهون البطن

## الجمع بين ممارسة الرياضة دوريا والحميات الغذائية يسهل حرق شحوم البطن والأحشاء الضارة



### مسيرة طويلة المدى

فعالة تساعد في التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن، مشيرة إلى ضرورة إجراء التمارين الرياضية بصورة دورية للتخلص منها تدريجياً. كما أوضحت أن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري ومتلازمة التمثيل الغذائي.

في منطقة البطن والجزء العلوي من الجسم. واعتبرت أنه من الضروري تناول الخضروات والفواكه والبقول والحبوب والتخلي قدر الإمكان عن تناول اللحوم الغنية بالدهون، والمعجنات والمواد الغذائية المصنعة. وهذا النظام الغذائي يساعد أيضاً في تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأكدت بيلولا على عدم وجود حمية سحرية أو مكملات بيولوجية

بنسبة 7.4 بالمائة في معدل تراكم دهون الأحشاء خلال الفترة الزمنية نفسها. وكشفت الدكتورة كاري بيلولا، من جامعة بوليتيكنك كاليفورنيا في سان لويس-أوبيسبو بولاية كاليفورنيا، عن طريقة فعالة للتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.

وجاء في مقال كانت نشرته في مجلة (ACSM's Health & Fitness Journal) أن الحمية الغذائية الغنية بالألياف ومستوى منخفض من الدهون المشبعة تساعد في مكافحة تراكم الدهون

وأشارت دراسة نُشرت في مجلة أوبيزتي "Obesity" إلى أن أفضل دفاع ضد دهون البطن هو تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان من الخضروات والفواكه والفاصوليا، وممارسة تمارين رياضية معتدلة. ووجد الباحثون أنه مقابل كل 10 غرامات زيادة في كمية الألياف القابلة للذوبان المستهلكة يومياً، تقل دهون الأحشاء بنسبة 3.7 بالمائة على مدار خمس سنوات. وبالإضافة إلى ذلك، أدت زيادة النشاط المعتدل إلى انخفاض

يعاني كثيرون من تراكم الدهون في البطن ومن صعوبة التخلص منها، وهو ما يجعلهم يعودون إلى اتباع حميات غذائية قد تكون قاسية أحياناً وتؤثر سلباً على حالاتهم الصحية، ويرى خبراء الصحة والتغذية أن اتباع نظام حياة صحي يقوم من جهة على نظام غذائي متوازن وعلى ممارسة الأنشطة البدنية والتخلي عن الجلوس لساعات طويلة يقي من تراكم الدهون في البطن، معتبرين أن تكونها غالباً ما يأتي من اتباع عادات خاطئة في الحياة اليومية.

خلال المهام اليومية مثل المشي بدلاً من ركوب المواصلات، وصعود السلم بدلاً من المصعد الكهربائي. وتؤكد العديد من البحوث أن تناول طعام قبل النوم بفترة وجيزة يعدّ من أسوأ العادات التي تسهل تراكم الدهون في البطن لأن ذلك يجهد المعدة لانشغالها بالهضم، كما أنها لا تقوم بإداء مهامها على النحو الأمثل، ويوصي الخبراء بعدم تناول أي طعام قبل النوم بساعتين حتى لا تتراكم الدهون في منطقة البطن. وتعدّ دهون البطن وتلك التي تتراكم في الأحشاء من أخطر أشكال الدهون لأنها تلف حول الأعضاء الداخلية، ويمكن أن يكون تراكمها في منطقة البطن بمثابة مقدمة لمضاعفات صحية تهدد الحياة.

ويعمل خبراء التغذية على تطوير العديد من الحميات والأنظمة الغذائية التي تقلل من دهون الجسم الضارة، ما يمنع خطر الإصابة بأمراض فتاكة إذ يمكن أن يؤدي قرب دهون الأحشاء من الأعضاء الداخلية إلى مرض استقلابي، ومقاومة الأنسولين وزيادة خطر الوفاة. كانت العديد من الدراسات قد أثبتت الفوائد الصحية لاتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات في هذا الخصوص، والذي يركز على تناول الخضار بكثرة، وتناول البروتين المعتدل، والإعتماد المنخفض على الأغذية المصنعة والسكر والحبوب.

وثبت أن هذا النظام يساعد على تجنب مجموعة كبيرة من المضاعفات الصحية، وينصح به بشكل متزايد للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، لمساعدتهم على إدارة مستويات السكر في الدم. وبالإضافة إلى ذلك، تبين أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يساعد في إنقاص الوزن، كما تبين أن النظام الغذائي الكيتوني، وهو نظام عالي الدهون ومعتدل البروتين ومنخفض الكربوهيدرات، يكافح دهون البطن والأحشاء الضارة.

لندن - أفادت الرابطة الألمانية للتغذية أن هناك بعض العادات الخاطئة التي تؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة البطن، واعتبرت أن أهمها قلة النوم التي تعمل على إنتاج الجسم للمزيد من هرمون الكورتيزول، وهو المسؤول عن الرغبة الشديدة في تناول الطعام. وتقول الرابطة إنه لخفض مستوى الكورتيزول يجب النوم لفترة ما بين 7 و8 ساعات ليلاً.

وتأتي عادة تناول المشروبات المحلاة في المرتبة الثانية، إذ تعمل نسبة السكر الكبيرة الموجودة في مثل هذه التوابل من المشروبات، على زيادة الرغبة في تناول الطعام، كما أن تناول المشروبات الخفيفة ليس حلاً، لأنها بدورها تزيد الشهية، ولكن من الأفضل استبدالها بالماء.

**دهون البطن من أخطر أشكال الدهون لأنها تلف حول الأعضاء الداخلية، ويمكن أن يسبب تراكمها مضاعفات تهدد الحياة**

وحذّر خبراء التغذية الألمان من أن الأطعمة الموجودة على عيواتها عبارة "قليل الدسم" عادة ما تحتوي على نسبة كبيرة من السكر بدلاً من ذلك، ويجب استبدال هذه الأطعمة بأخرى تحتوي على دهون صحية مثل المكسرات والأفوكادو والبيض والأسماك، وتجدر الإشارة إلى أن الدهون الصحية لها تأثير مضاد للالتهابات، وتساعد على تقليل الدهون في البطن وحماية الأوعية، كما أنها تساعد على الشعور بالامتلاء.

ويعمل الجلوس لفترات طويلة على إبطاء الأيض والدورة الدموية، وهو ما يبطئ إنزيمات حرق الدهون، ويوصي خبراء الصحة بدمج الحركة والنشاط



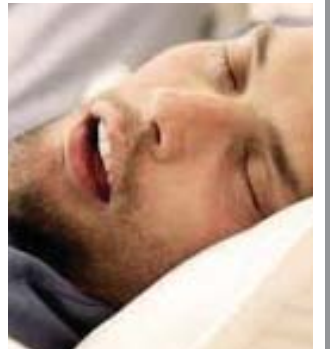
أشارت خبيرة التغذية الألمانية انتبه جال إلى أنه يمكن مواجهة نقص الحديد من خلال التغذية الصحية المتوازنة، موضحة أن مصادرهم تتمثل في اللحوم الحمراء ومنتجات القمح والخبز والعدس.



قال خبير التغذية الألماني أوفه كنوب إن راحة الخمر المنبغثة من الفم تشير إلى الإصابة بعدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب). وأوضح أن نقص إنزيم اللاكتوز يؤدي إلى وصوله إلى المعدة دون أن يتم هضمه فيتخمر.



قالت خبيرة التغذية الألمانية إمكة ريزه إن جفاف الشفاه يعد أكثر من مجرد مشكلة جمالية حيث إنه قد يشير إلى مشاكل صحية منها نقص فيتامين B12 أو قلة السوائل بالجسم.



أكدت الدكتورة كالبانا ناجبال أن توقف التنفس أثناء النوم "الشخير"، عبارة عن اضطراب يحدث أثناء النوم بسبب انسداد مجرى الهواء، ما يضطر الشخص للاستيقاظ ليلتقط أنفاسه. يوصل الدم إلى المخ.

## ضعف الحيوانات المنوية يؤدي إلى إجهاض متكرر

وتعدّ تقنية (FISH) أحدث التقنيات في هذا المجال، ويوصى بها للأزواج، الذين يعانون من حالات إجهاض متكررة ولم ينجحوا في الحصول على حمل بسبب أحد العوامل الوراثية. واختتم روبر "ما زلنا لا نستطيع التأكد من التأثير الكامل لضعف نوعية الحيوانات المنوية وعلاقته بالإجهاض. فعلى غرار مشكلات الخصوبة الأخرى نوصي دائماً الأزواج باستشارة خبير الخصوبة لمعرفة أفضل السبل للمضي قدماً بالنظر إلى حالتهم ومساعدتهم على ولادة طفل طبيعي وصحي".

عليها في كل من البويضة والحيوانات المنوية. وأضاف روبر أنه بالنسبة للأزواج، الذين يخضعون لعملية الإخصاب داخل المختبر (IVF) ولديهم تاريخ من فقدان الحمل المتكرر، فإنه يتم إجراء الاختبارات الجينية قبل الزرع (PGT) لتشخيص التفريعات الجينية والكروموسومية في الأجنة قبل أن يتم زرعها في الرحم. وتستخدم تقنية (PGT) بالإضافة إلى التلقيح المجهرى باستخدام حقن المنى (ICSI) لضمان أن يولد طفل يتمتع بصحة جيدة ويخلو من الأمراض الوراثية.

العالي لأنواع الأكسجين التفاعلية، التي تحمي الحيوانات المنوية من البكتيريا والعدوى. وقال الدكتور فرانسيسكو روبر، المدير الطبي في عيادة "أي.في.أي.ميدل إيست للخصوبة" في مسقط إن إجهاضاً واحداً لا يشير عادة إلى أي مشكلة خصوبة كامنة. وقد ينجح الأزواج في النهاية في الحمل. ويوصى بإجراء المزيد من الاختبارات بعد حدوث الإجهاض الثالث للوصول إلى السبب الأصلي للمشكلة. وعادة ما يقترح الأطباء فحص الطفرات الكروموسومية، والتي يمكن العثور

مسقط - خلفاً للاعتقاد السائد فإن العقم عند النساء ليس هو العامل الوحيد، الذي يؤدي إلى حدوث حالات إجهاض متكررة؛ حيث ربطت دراسة جديدة نشرت هذا العام بين ضعف نوعية الحيوانات المنوية وحدوث الإجهاض. وأظهرت نتائج الأبحاث، التي أجراها علماء في جامعة "إمبريال كوليج" في لندن، أن الحيوانات المنوية للرجال، الذين عانى شركاؤهم ثلاث مرات أو أكثر من فقد الحمل المتتالي، كانت بها مستويات أعلى من تلف الحمض النووي. وأشارت نتائج الأبحاث إلى أن الضرر ناجم عن التركيز

## استبدال الشوفان بالبيض والخبز يقلل خطر السكتة الدماغية

أو الخبز الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكتة بنسبة 4 بالمائة مقارنةً بـ الخبز الأبيض. أما تناول الشوفان بدلاً من الخبز الأبيض، فلم يكن له تأثير على ما يبدو. وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة كريستينا دام من جامعة أورهوس بالدنمارك "تشير نتائجنا إلى أن تحول المزيد من الناس إلى الشوفان بدلاً من الخبز الأبيض أو البيض قد يكون خياراً حكيماً لمنع الإصابة بالسكتات". وأضافت أن الدراسة لم تكن تهدف لإثبات ما إذا كان الشوفان يقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو كيف يفعل ذلك، لكن ربما يكون السبب هو أن الشوفان يساعد في خفض مستوى الكوليسترول. وتحدث معظم السكتات الدماغية عندما تؤدي جلطة لانسداد شريان يوصل الدم إلى المخ.

التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلاً من أصناف الفطور الشائعة، مثل البيض والخبز واللبس (الزبادي)، على خطر الإصابة بالسكتات. والخبز الأبيض الذي كان يتبعها نحو 55 ألف بالغ في الدنمارك أعمارهم 56 عاماً في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكتة الدماغية. وكان المشاركون في البداية يتناولون 2.1 حصة من البيض في المتوسط وثلاث حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 0.1 من الشوفان أسبوعياً. وتابع الباحثون نصف المشاركين لمدة عام على الأقل. وخلال المتابعة أصيب 2260 منهم بسكتة دماغية. وباستخدام نموذج إحصائي، توصل الباحثون إلى أن الذين استبدلوا الشوفان بحصة واحدة من البيض

دورية (ستروك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول فطور الصباح يومياً، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن

كوبنهاغن - أظهرت دراسة دنماركية أن تناول الشوفان أثناء الفطور بدلاً من البيض والخبز الأبيض يمكن أن يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار فريق الدراسة في



خيار حكيم