

ما هي كمية السوائل اللازمة للرياضيين أثناء التمارين

كمية كافية من الماء وتناول الطعام بشكل طبيعي. أما إذا كان هناك تمارين مرة أخرى في اليوم التالي، فسيحتاج لتفادي الجفاف شرب 1.5 لتر من السوائل لكل كيلوغرام من وزن الجسم فقد أثناء التدريب، مع مراعاة عدم شرب السوائل دفعة واحدة؛ حيث ينبغي شرب كمية السوائل في غضون 4 إلى 6 ساعات بعد التمارين.

1.5

لتر من السوائل، هي الكمية التي يحتاجها الرياضي تعويضا لكل كيلوغرام فقد من وزنه أثناء التدريب، مع مراعاة عدم شرب السوائل دفعة واحدة



برلين - أفادت الجمعية الألمانية للتغذية بأنه إذا حصل الجسم على كمية كافية من الماء قبل أداء التمارين الرياضية، فإنه لا يحتاج إلى أية سوائل أثناء التمرين لمدة ساعة تقريبا. وعند ممارسة الرياضة لفترة أطول يجب حينئذ شرب السوائل. ويفضل مع رياضات مثل الجري أو ركوب الدراجة أن تحتوى المشروبات على نسبة من الكربوهيدرات، عندما تزيد فترة التمرين عن 90 دقيقة في المرة الواحدة.

ويمكن أن يكون هذا المشروب، على سبيل المثال، مزيجا مركبا من ثلث واحد من عصير الفاكهة وثلثين من المياه المعدنية. وينطبق الأمر ذاته على الألعاب الرياضية مثل كرة القدم أو التنس. ويفضل أن يتمتع الرياضيون بمستوى سوائل متوازن في بداية التمرين، والذي قد يستدل عليه من لون البول الأصفر الفاتح.

ويعتمد مقدار السوائل التي يفقدها المرء أثناء ممارسة الرياضة بشكل طبيعي على عدد من العوامل، هي: مستوى التدريب ودرجات الحرارة، وبالطبع شدة التمرين. ويمكن تقدير كمية السوائل التي يفقدها المرء بشكل تقريبي من خلال وزن الجسم قبل وأثناء وبعد التمرين.

ويمكن للرياضيين، من حيث المبدأ، الوثوق في شعورهم بالعطش لمنع الجفاف ومنع نقص تركيز الصوديوم في الدم. وكقاعدة عامة، عند فقدان السوائل بنسبة 2 إلى 4 في المئة من وزن الجسم، يتم فقدان القوة العضلية والقدرة على التحمل؛ على سبيل المثال بالنسبة إلى شخص يزن 70 كيلوغراما، قد يتراوح فقدان العرق من 1.4 إلى 2.8 كيلوغرام.

وبعد التمرين الرياضي، من المهم إعادة توازن السوائل والكهارل (المعادن والأملاح الموجودة في الجسم)، فإذا لم يكن هناك تدريب أو منافسة أخرى خلال الـ 24 ساعة التالية، لا يتعين سوى شرب

عدد الخطوات اليومية للتمتع بحياة صحية

في فرص بقائهم على قيد الحياة، عند مستوى معين. فقد زادت هذه الفرص بشكل كبير وملحوس بين النسوة اللواتي كن يسرن أكثر من أربعة آلاف خطوة، مقارنة باولئك اللواتي كن يمشين 2700 خطوة فحسب. ومن المفاجآت أن تكون لهذا الفارق البسيط في عدد الخطوات بين هاتين الفئتين تبعات على أمر حيوي بالنسبة إلى البشر، مثل الطول المتوقع للعمر.

2100 خطوة يمشيها المرء يوميا يمكن أن تساهم في التقليل من خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 38%

ومن المفترض أن تكون الدراسة قد كشفت أنه كلما سارت النسوة أكثر تحسنت فرص بقائهن على قيد الحياة. لكن الحقيقة أن هذا الافتراض يصح حتى مستوى معين من عدد الخطوات، تحديدا حتى الوصول إلى عتبة الـ 7500 خطوة يوميا. فبعد ذلك لم تزد الفوائد بشكل مؤثر مهما زاد عدد الخطوات. كما أن أي زيادة عن هذا المعدل، لم تؤثر على طول العمر.



المشي طريقة رائعة لتحسين الصحة العامة والحفاظ عليها

واشنطن - كشف دراسة حديثة أجرتها جامعة كاليفورنيا سان دييغو أن القيام بنزهة قصيرة تتضمن على الأقل 2100 خطوة يوميا، من شأنها أن تطلق حياة كبار السن عن طريق خفض خطر الإصابة بالأمراض القاتلة.

ويعتقد الأطباء أنه على الأشخاص من جميع الأعمار السير نحو 10 آلاف خطوة يوميا، لكن هذا الهدف ربما يكون صعبا للغاية بالنسبة إلى كبار السن. وفي السنوات الأخيرة، أجرت أي-مين لي -أستاذة في كلية طب هارفارد- دراسة ركزت فيها مع فريقها على مجموعة تضم أكثر من 16 ألف امرأة في السبعينات من العمر. وقارنت الدراسة بين عدد الخطوات التي تسيرها كل منهن يوميا مع فرص وفاتها جراء الإصابة بأي عارض صحي. وفي إطار الدراسة، قضت كل واحدة من هؤلاء النسوة أسبوعا وهي ترتدي جهازا لإحصاء عدد خطواتها خلال ساعات اليقظة، وبعد أربع سنوات وفلائفة أشهر عاد الباحثون لاستقصاء أحوال عينة البحث، ليجدوا أن 504 من بين السيدات قد فارقت الحياة.

في الواقع كان العدد المتوسط لخطوات هؤلاء يبلغ 5500 لا أكثر. وكانت الفوارق الناجمة عن الاختلاف في عدد الخطوات بين أفراد عينة البحث، مؤثرة

وتبين لهم أنه مع توالي القرون بدأ معدل طول العظام يتزايد. وظهر أيضا أن طول العكبر -وهو أحد عظمي الساعد- يزيد بما قدره 0.2 سنتيمتر كل مئتي عام. كما جرى قياس عمر المتوفين من خلال مراقبة التغييرات الحاصلة في طريقة انطظام عظام العانة. وظهر للباحثين أن 55 في المئة من الرجال و73 في المئة من النساء كانوا يموتون قبل سن الخامسة والأربعين، و39 في المئة من الرجال و56 في المئة من النساء فارقت الحياة دون الثلاثين.

وبشكل يكاد يكون إجماليا، ظهر أنه كلما ازدادت العظام طولاً انخفضت احتمالات وفاة المرء قبل الثلاثين من العمر. ولذلك كان طول القامة أكثر بقاءً على قيد الحياة.

وقال الباحثون إن سلامة الصحة والتغذية الجيدة في السنوات الأولى من العمر تظان عاملين أساسيين في تحديد صحة الشخص ومدته بقائه على قيد الحياة.

الأنظمة الغذائية السيئة تهدد الأجيال بالتقزم

التغذية الجيدة في السنوات الأولى من العمر تجنب الأطفال مشاكل صحية ونفسية عند الكبر



طعامنا السيء يؤثر على طولنا

الأشخاص -يوازي 3 مليارات شخص أو أكثر- غير قادرين على تحمل كلفة نمط غذائي صحي. وفي أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وجنوب آسيا، يعاني 57 في المئة من السكان من هذه الظروف، علما بأن أي إقليم ليس بمنأى عن ذلك، بما في ذلك أميركا الشمالية وأوروبا. ونتيجة لذلك، يبدو أن مسيرة القضاء على سوء التغذية وبحسب ما جاء في تقرير المنظمة، كان ما بين ربع وثلث الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات في عام 2019 (أي 191 مليون طفل) يعانون من التقزم أو الهزال؛ أي أنهم كانوا يعانون من قصر القامة الشديد أو النحافة الشديدة. وتشير النتائج إلى أن الأشخاص الذين يعانون من قصر القامة، قد تتواجد لديهم مستويات عالية من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مع ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري، مقارنة بالأشخاص ذوي القامة الطويلة.

ومن المعروف أن نوعية الأغذية التي يتناولها الناس تلعب دورا أساسيا في تعزيز صحة الجسم بشكل عام، ومن المهم اتباع نظام غذائي غني ومتنوع كي يلبي كافة حاجيات الجسم من الفيتامينات والبروتينات اللازمة لتوفير الطاقة التي يحتاج إليها البدن في أداء المهام اليومية والتمتع بصحة جيدة.

وارتبطت هذه الأمراض المزمنة وغير المعدية بالأنظمة الغذائية والمليئة بالدهون في دول العالم المتقدمة، لكن معظم الصالات الجديدة لهذه الأمراض ظهرت في الدول النامية. وحذرت لجنة مستقلة من خبراء التغذية والزراعة في تقرير سابق من أن نقص التغذية يعيق نمو نحو 25 في المئة من الأطفال تحت سن الخامسة.

وأشار التقرير الذي أعدته "اللجنة الدولية للزراعة والأنظمة الغذائية للتغذية" إلى أنه بحلول عام 2030، قد يعاني ثلث سكان العالم من السمنة المفرطة. ووفقا للجنة، فإن سوء التغذية بين الأطفال والأمهات وارتفاع ضغط الدم وغيرها من المخاطر المرتبطة بالنظام الغذائي تؤدي إلى قصر العمر أكثر من التدخين وتلوث الهواء وسوء الصرف الصحي أو ممارسة الجنس غير الآمن.

ورغم أن الكثير من الناس يعانون من أمراض تسبب العجز وتقصّر العمر جراء سوء التغذية، فإن سوء التغذية يسهم أيضا في وفاة ما يقرب من نصف الأطفال تحت سن الخامسة (16 الف طفل) يوميا. ومن المعروف أن هناك علاقة وطيدة بين

تلعب الجينات الوراثية دورا مهما في ما يتعلق بأطوال الأطفال وأوزانهم بصورة فردية. لكن لنظام التغذية والبيئة المحيطة أثرًا لا يمكن إغفاله في إصابة الأطفال بقصر القامة وما ينجر عن ذلك من مشكلات صحية ونفسية عند الكبر، ما قد يؤثر على رفاهيتهم بقية حياتهم.

ورغم أن الباحثين يقرون بالدور المهم الذي تلعبه الجينات الوراثية، في ما يتعلق بأطوال وأوزان الأطفال بصورة فردية، إلا أنه عند الحديث عن مجموع السكان بشكل عام يصبح لنظام التغذية والبيئة المحيطة أثر لا يمكن إغفاله. ويرى الباحثون أن سياسات التغذية العالمية تركّز اهتمامها على الأطفال دون سن الخامسة، ويتركون في هذا الصدد أن تولى تلك السياسات العالمية الأطفال الأكبر سنا مزيداً من الاهتمام في ما يتعلق بأنماط النمو.

وتؤكد أندريا رودريغز، الباحثة في جامعة إمبريال كوليدج في لندن، أن الحفاظ على أطوال وأوزان صحية في مرحلتها الطفولة والمراهقة ينعكس إيجابيا على الصحة العامة طوال العمر.

لندن - حذرت دراسة حديثة من أن الأنظمة الغذائية السيئة قد تحرم الأطفال مما يصل معدله إلى 20 سم، وذلك بالمقارنة بين مجموعات من التلاميذ في عدد من دول العالم.

وكشفت الدراسة التي نُشرت في دورية "ذا لانسييت" الطبية، أن الأوالاد الأطول قامة الذين بلغوا 19 سنة في 2019، كانوا يعيشون في هولندا (183.8 سم)، بينما نظراؤهم الأقصر قامة كانوا يعيشون في تيمور الشرقية (160.1 سم).

وحلل فريق الباحثين بيانات أكثر من 65 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين خمسة و19 عاما بالرجوع إلى أكثر من ألفي دراسة أجريت بين عامي 1985 و2019. وشدد الباحثون على أهمية تتبع قامة أطوال وأوزان الأطفال حول العالم في كل وقت، لما يمكن أن يعكسه أثر الأغذية المتوفرة والبيئات الصحية على صغار السن.

وتواصل الباحثون إلى أن الأطفال والمراهقين في دول شمال غربي أوروبا ووسطها (ومنها هولندا ومونتينيغرو) في عام 2019 كانوا الأطول قامة على مستوى العالم.

في غضون ذلك، كان المراهقون الأقصر قامة الذين بلغوا 19 سنة في 2019، يعيشون في جنوب وجنوب شرقي آسيا، وأميركا اللاتينية، وشرق أفريقيا. واهتمت الدراسة التي نشرتها هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" كذلك بمؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال، والذي يساعد في التعرف على مدى التناسب بين الأوزان والأطوال من الناحية الصحية. وكشف الباحثون عن أن المراهقين الأكبر سنا ذوي مؤشر كتلة الجسم الأعلى يعيشون في جزر المحيط الهادئ، والشرق الأوسط، والولايات المتحدة، ونيوزيلندا.

أما المراهقون البالغون 19 عاما ذوو مؤشر كتلة الجسم الأدنى فيعيشون في البلدان الواقعة جنوبي آسيا كإندونيسيا وبنغلاديش. واحتسب الباحثون فارقاً في مؤشر كتلة الجسم بين الفريقين مقداره 25 كيلوغراما.

وفي بعض الدول سجل الأطفال معدلات صحية في ما يتعلق بمؤشر كتلة الجسم عند سن الخامسة، لكنهم اكتسبوا وزناً زائدا وصل إلى حد السمنة عند بلوغهم سن التاسعة عشرة.

وتحدثت الباحثة عن مبادرات تتضمن توفير مواد غذائية للأسر ذات الدخل المنخفضة، وتقديم وجبات غذائية مدرسية صحية. وتشير التقديرات الأخيرة لمنظمة الصحة العالمية إلى أن عدداً هائلاً من



أندريا رودريغز: الحفاظ على أطوال وأوزان صحية في مرحلتها الطفولة ينعكس إيجابيا على الصحة العامة طوال العمر