

## نصائح طبية

وصفة من الأغذية والتمارين  
لعضلات قوية عند الكبر

في حركة الساقين من الفقرات القطنية بالعمود الفقري. ولكن بحثه خلص إلى أن الأمر يتغير بصورة كبيرة مع تقدم العمر. وأضاف ماكفي "يوجد ضمور كبير في الأعصاب التي تتحكم في العضلات، بنسبة بين 30 و 60 في المئة، وهو ما يعني ضمور العضلات".

عدم ممارسة الرياضة  
بشكل منتظم يؤدي إلى  
ضمور العضلات مع تقدم  
السن والشيخوخة المبكرة  
أو ما يعرف بـ"ساركوبينيا"

وأشارت الجمعية الألمانية لمساعدة كبار السن، إلى أن العضلات تتدهور وتعرض للضمور مع التقدم في العمر، ما يرفع خطر التعرض للسقوط، ومن ثم الإصابة بكسور. وقالت الجمعية إنه لحسن الحظ يمكن للخلايا العظمية أن تتجدد حتى مع التقدم في العمر. ولهذا الغرض تنبغي ممارسة تمارين تقوية العضلات، على سبيل المثال التدرّب بواسطة أشربة اللياقة البدنية، مع مراعاة ممارسة التمارين على نحو معتدل ودون إفراط.

وإلى جانب المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية يمكن أيضا تقوية العضلات من خلال التغذية السليمة؛ حيث ينبغي الإكثار من البروتينات والأحماض الدهنية أوميغا 3 (مع التقليل من الدهون والكربوهيدرات، وكاملة على ذلك ينبغي تناول البقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم ومنتجات اللحوم والأسماك قليلة الدهون.

طوق الهولا هوب  
مفتاح الرشاقة

ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينصح دونات بممارسة التمارين يوميا لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة، ومن الأفضل ممارستها بطريقة التدرّب المنقطع (Interval training)، أي ممارسة التمرين لمدة 30 إلى 45 ثانية، ثم أخذ فترة راحة قصيرة، على أن يتم أداء ما يصل إلى 15 وحدة تدريبية قصيرة.

ويُنصح البروفيسور الألماني المبتدئين بالتدرّب بواسطة طوق سميك بعض الشيء ومعتدل الثقل، بينما يمكن للمتقدمين التدرّب باستخدام الأطواق ذات الأثقال.



أفضل وسيلة لتنمية مهارات التوازن

برلين - تصبح العضلات مع التقدم أصغر وأضعف، وخصوصا في الساقين، وهو ما يؤدي إلى مصاعب في الحركة الاعتيادية مثل صعود الدرج أو النهوض من على المقعد.

ويؤثر هذا الأمر على الجميع مع تقدم العمر، ولكن سببه ظل غير مفهوم على نحو كامل حتى الآن. ويؤدي عدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بشكل منتظم إلى ضمور العضلات وضعفها مع تقدم السن، والشيخوخة المبكرة أو ما يُعرف بـ"ساركوبينيا".

وتساعد المواظبة على التمارين الرياضية في بناء العضلات ودعم العلاقة ما بين الأعصاب وخلايا العضلات، للحفاظ عليها. كما تساعد تدريبات القوة أيضا على تحسين استجابة الجسم للبروتينات الغذائية.

ويقول الباحثون إن العضلات القوية تحظى بنوع من الحماية، لأن الأعصاب التي تنج من الضمور يمكنها أن ترسل فرورا جديدة لإنقاذ العضلات من فقدان قوتها.

ويقل حجم العضلات، مع مرور السنين، فبدائية من العقد الرابع من العمر يفقد الإنسان من 3 إلى 5 في المئة من حجم عضلاته في كل عقد وتنخفض النسبة إلى 1 في المئة كل عام بعد سن الـ50.

ويؤكد الباحثون أن العضلات تحافظ علينا أقوىاء، وتدريبها بحرق السعرات الحرارية ويحافظ على وزننا، وهي تساعد على دعم العظام وجعلها قوية أيضا. ودون العضلات نفقد قدرتنا على القيام بالأنشطة منفردين وقد نفقد حركة أعضائنا.

قال جامي ماكفي، الأستاذ بجامعة مانشستر، متروبوليتان، إنه عادة ما يكون لدى الشباب ما بين 60 ألفا و 70 ألف عصب تتحكم

وحذرت منظمة الصحة العالمية في تقرير سابق لها من "ارتفاع شديد" في معدلات الإصابة بمرض السرطان، مشيرة إلى ضرورة الحد من تناول الكحول والمواد السكرية. وتوقعت المنظمة ارتفاعا في عدد حالات الإصابة بمرض السرطان إلى 24 مليون شخص سنويا بحلول عام 2035، مضيفة أنه يمكن تجنب نصف هذه الحالات.

وأضافت أن هناك "حاجة حقيقية" في الوقت الراهن إلى التركيز على الوقاية من السرطان عن طريق الإقلاع عن التدخين، والتوقف عن تناول المواد الكحولية، ومعالجة البدانة.

وأشار الصندوق العالمي لبحوث السرطان إلى أن هناك عدم وعي "مثيرا للقلق" بالدور الذي يلعبه النظام الغذائي في الإصابة بمرض السرطان.

وحاليا يصاب 14 مليون شخص سنويا بالسرطان، ولكن من المتوقع ارتفاع هذا العدد إلى 19 مليونا بحلول عام 2025، و22 مليونا بحلول عام 2030، و24 مليونا بحلول 2035.

ويمكن الاستدلال على الإصابة بسرطان الأمعاء من خلال ملاحظة وجود دم في البراز والام البطن الشديدة والمتكررة في صورة تقلصات شديدة وغازات مستمرة، وتصلب في منطقة البطن بشكل ملموس، والرائحة الكريهة للبراز وأصوات البطن العالية، بالإضافة إلى الشحوب والإعياء وانخفاض الجهود وفقدان الوزن.

وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب فور الاشتباه في الإصابة بسرطان الأمعاء؛ نظرا لأن التشخيص المبكر يزيد من فرص نجاعة العلاج.

تغيير أسلوب الحياة أفضل وسيلة  
للوفاية من سرطان الأمعاءالتقليل من اللحوم الحمراء وتجنب التدخين والإكثار من التمارين  
تحمي من الإصابة بالأورام

## التغذية السيئة تلعب دورا كبيرا في نمو الأورام

يعزز استهلاك اللحوم وطرق إعدادها المضرة بالصحة من فرص الإصابة بالسرطان، كما أن تناول اللحوم الحمراء، مثل لحوم الأبقار والخنازير والخراف والماعز، يزيد من خطر الإصابة به، خاصة عندما يتم تليجها أو تدخينها، وتحتوي اللحوم الحمراء بشدة أو المشوية على الفحوم مواد مثيرة للسرطان.

وقالت فيغ - ريمرز "من الأفضل شوي اللحوم حتى اكتسب لونا ذهبيا ولملصا طريا، بدلا من اكتسابها اللون البني الغامق"، مشيرة إلى أن استهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة لا ينبغي أن يزيد عن 500 غرام أسبوعيا، مضيفة في المقابل أن "لحوم الدواجن والأسماك لا بأس بها في التغذية".

كما حذرت الخبيرة من أن السعرات المفرطة لا توجد فقط في المشروبات الغازية، بل أيضا في عصائر الفاكهة قائلة "من الأفضل شرب الماء أو الشاي أو المياه الفوارة".

ويفيد اتباع أسلوب حياة صحي أيضا مع حالات السرطان التي لا يمكن للجسم أن يتحملها، كالأورام الوراثية. فالتغذية الصحية تعتبر من أهم العوامل التي تساعد على الوقاية من السرطان، حسبما يشير علماء المركز الوطني لأبحاث السرطان.

ومن المعروف أيضا، أن طريق الحصول على الوزن المثالي مرهق وشاق، ويزداد الأمر صعوبة على الشخص الذي يبدأ الرحلة بمفرده مقارنة بالشخص الذي يحصل على دعم من الآخرين، مثل

أثبتت معظم الدراسات أن الإصابة بالسرطانات مرتبطة بشكل مباشر بنمط الحياة غير الصحي، فيما قدمت نتائج العديد من الأبحاث أدلة قوية على أن التغييرات البسيطة في السلوك الغذائي والمواظبة على الأنشطة الرياضية، يحدان من الإصابة بعدة أنواع من الأورام السرطانية.

وقليل الألياف الغذائية، إلى جانب التدخين وشرب الكحول فضلا عن العوامل الوراثية، إلى الإصابة بسرطان الأمعاء. وقالت مديرة خدمة معلومات السرطان في المركز الألماني لأبحاث السرطان، سوزانه فيغ - ريمرز، في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية، إنه إلى جانب التدخين والتناول المفرط للمشروبات الكحولية، تلعب التغذية دورا محوريا في نشوء الأورام.

وأضافت "الكثيرون غير مدركين أن التغذية غير السليمة مسؤولة عما يتراوح بين 5 و 8 في المئة من الإصابات الجديدة".

وأكدت الخبيرة أنه عبر اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن خفض من احتمالية الإصابة بأحد السرطانات الأكثر انتشارا، مثل سرطان الثدي أو القولون. وأوضحت الخبيرة بمناسبة "الأسبوع الوطني للوقاية من السرطان" بغرض لفت الانتباه إلى أهمية الوقاية من هذا المرض العضال، أن السمنة على وجه الخصوص تتسبب في نمو الخلايا بسبب التهابات في الجسم، مضيفة أنه ينشأ خلال ذلك خطر تدهور الخلايا.

وذكرت فيغ - ريمرز أن التغذية تمثل على وجه الخصوص عامل خطورة في الإصابة بسرطان الثدي والقولون. ووفقا للبيانات، فإنه إلى جانب زيادة السعرات المتناولة من حاجة الجسم،

حذر أطباء الجهاز الهضمي من أن اتباع أسلوب حياة غير صحي يرفع خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. ويصيب سرطان الأمعاء، الذي يُعرف أيضا باسم سرطان القولون والمستقيم، الأمعاء الغليظة وفق ما توضحه "جمعية سرطان الأمعاء في المملكة المتحدة". وتتألف الأمعاء الغليظة التي تُعرف أيضا بالأمعاء الضخمة، من القولون والمستقيم.

وعندما تبدأ خلايا في الجسم بالانقسام والتكاثر بطريقة غير منتظمة، يؤدي ذلك إلى تكون ورم خبيث، وفق ما يشرحه "مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة".

ويؤدي أسلوب الحياة غير الصحي في النظام الغذائي الذي يعتمد على الكثير من الدهون واللحوم الحمراء

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

وأيضا باسم سرطان القولون والمستقيم،

## أخطاء لا علاقة لها بالطعام تعيق إنقاص الوزن

ويعدّ الميزان كذلك أداة رائعة لتقييم التقدم في إنقاص الوزن على المدى الطويل، لكن لا يجب أخذه كمقياس للنجاح أو الفشل، فالميزان لا يضع في حسبانته آخر مرة أكلت فيها، وكمية الملح والكربوهيدرات التي تناولتها مؤخرا أو آخر مرة ذهبت فيها إلى المرحاض.

وبالرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

والرغم من أنه لا توجد وصفة سحرية لفقدان الوزن، إلا أن النصيحة المهمة التي يقدمها خبراء الصحة لكل من يرغب في خسارة الوزن، هو اتباع حمية صحية مع ممارسة التمارين الرياضية.

أبحاث تؤكد أن من ينامون أقل لديهم استعداد أعلى لزيادة الوزن فضلا عن إنتاج الجسم هرمون الكورتيزول الذي يعيق الحمية

وتجعل قلة النوم الجسم يخزن الدهون، كما أن هناك بعض الدراسات تؤكد على أن من ينامون أقل لديهم استعداد أعلى لزيادة الوزن، فضلا عن أن سوء النوم يعني زيادة إنتاج الجسم لهرمون التوتر الكورتيزول، وهو ما يأتي بنتائج عكسية عند اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن وتبوء كل الحميات بالفشل.