

## حمية فصل الصيف تقضي على الدهون في منطقة الخصر والأرداف

الجسم، بالإضافة إلى تنشيط عمليات الأيض بالجسم. وإضافة إلى ذلك فإن الكافيين يقي من الكثير من الأمراض على رأسها مرض السرطان ومرض الخرف. لذا ينصح خبراء التغذية بشرب فنجان إلى اثنين من القهوة يوميا إذا كنت تحاول اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن. كما أثبتت الدراسات أن تناول عصير الخضراوات بمضادة المغول السحري الذي يساعد على إنقاص الوزن وخاصة في منطقة الخصر والأرداف لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف. وينصح خبراء التغذية باختيار العصير الأخضر، مثل الخيار والكرفس والبروكلي والسبانخ والافوكادو والقدونس والتنعنع، في محاولة لإنقاص الوزن الزائد، لأن العصائر الخضراء تستهدف حصول الجسم على نظام غذائي متكامل، كما يعزز من عملية الهضم، ويساعد في التخلص من النفايات المتراكمة في الجسم.

### الاستعاضة بالفاكهة عن العصائر الطبيعية وغير الطبيعية الغنية بالسكريات، يساعد على إنقاص الوزن

فالعصير الأخضر هو نظام غذائي نباتي مفيد، غني بفيتامينات "أ" و"ك" و"ج" والأملاح المعدنية التي تعطي طاقة وقيمة غذائية كافية للجسم، ويعمل العصير الأخضر على التخلص من دهون وسموم الجسم.

كما يساعد على التقليل من الشهية وإعطاء إحساس بالشبع لمدة طويلة دون مضاعفات ثانوية، علاوة على أنه قليل السعرات الحرارية، وله نتائج مذهلة في إنقاص الوزن بسهولة.

كما تشكل الرياضة دواء مجانيًا لمعظم الأمراض، والضمانة لحياة صحية، وتلعب دورا في تحسين ضغط الدم والسكري، والدورة الدموية، كما تقوي من أمراض القلب، وترقق العظام، وتساعد في الحفاظ على الوزن والنوم السريع بسلاسة، وتحسين الصورة الذاتية والثقة بالنفس، وقضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية بـ150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل كل أسبوع، ما يعني 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع، وثلاثة فواصل من المشي لمدة 10 دقائق تحسب لهدفك.

كما أن القاعدة الأولى لـغذاء سليم هي الاعتدال، حيث يجب الابتعاد قدر المستطاع عن المأكولات المصنعة والتي تتضمن المأكولات المقلبة والملحظة والمغلقة أو ذات تكوين غذائي معدل، مثل صلصة الباستا الجاهزة، وصوص السلطات الجاهزة، والوجبات المعدة مسبقا كالبيتزا المجهزة والوجبات المعدة للمايكرويف والغرانولا، ورقائق الحبوب الصباحية.

ويعتبر فصل الصيف من المواسم التي تكثر فيها حالات الإصابة بالتسمم الغذائي، لاسيما في حالة عدم الالتزام بقواعد التخزين الصحيحة للأطعمة الأكثر عرضة للتسمم مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض واللبن وغيرها.

وفي الصيف تتعرض هذه الأغذية للتلف بسهولة بسبب حرارة الجو، حيث يسهل فساد الطعام بمجرد تركه خارج التلاجة لبعض الوقت.

ويؤدي أسلوب التخزين أو الحفظ الخاطئ لمثل هذه الأطعمة في جو الصيف الحار إلى تهيئة بيئة مناسبة لتكاثر البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي.

واشنطن - تتكدس الدهون في فصل الشتاء، وخاصة في منطقة الخصر والأرداف، بسبب قلة الحركة وكثرة تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، ما يشكل بحلول فصل الصيف، محور قلق لمعظم السيدات، اللواتي يحتجن إلى التائق والدائم. وتعد الرشاقة الموسمية من العادات السائدة، خاصة من حيث الحرص على الحصول على القوام الرشيق في فصل الصيف، بسبب الثياب الخفيفة التي ترتديها النساء، والتي تكشف تفاصيل الجسد، لذلك يبدآن بارتداء عبادات أخصائيات التغذية قبل شهرين تحضيرا لهذا الفصل.

وتتطلب المحافظة على الرشاقة خلال الصيف، استغلال الطقس الجميل لممارسة الرياضة الخارجية كالسباحة، والمشي لمسافات طويلة في الطبيعة. وأيضا الابتعاد عن العصائر الطبيعية وغير الطبيعية الغنية بالسكريات، والاستعاضة عنها بالفاكهة الكاملة، بكميات محددة لاحتوائها على الألياف المشبعة.

كما من الضروري شرب حوالي 10 أكواب من الماء يوميا على الأقل، حيث إن تناول المياه يكبح الشهية، وطبعا مع الابتعاد عن "الملحجات" الغنية بالسكريات والدهون، واستبدالها بالملحقات الخفيفة لاحتوائها على سعرات حرارية أقل، بالإضافة إلى أهمية المحافظة على تناول كميات وافية من البروتين الصحي كالسمك المشوي وصدر الدجاج المشوي، واللحوم الخالية من الدهون المشوية، والأجبان البيضاء، واللين قليل الدسم والبقوليات مع كمية وافرة من الخضار وكمية صغيرة من الخبز والبطاطا والأرز والمعكرونة.

كما أن تناول المياه بكثرة هو واحد من أبسط الطرق التي تساعد على تحسين الصحة العامة ويساهم في إنقاص الوزن وحرق الدهون المتراكمة في منطقة الخصر بصورة كبيرة. وقد وجدت دراسة أجريت على 48 من البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أن أولئك الذين شربوا 500 مللتر من الماء قبل وجبات الطعام، أثناء اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، فقدوا الوزن بنسبة 44 في المئة أكثر من الذين يتبعون نفس الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن دون شرب الماء قبل الوجبات، وذلك خلال الدراسة التي استمرت 12 أسبوعا.

كما يعدّ الشاي الأخضر واحدا من المشروبات الأكثر فعالية لفقدان الوزن، فقد أثبتت الدراسات أن شرب الشاي الأخضر يقلل من الوزن ويحرق الدهون بالجسم، كما أنه يحفز عملية الأيض.

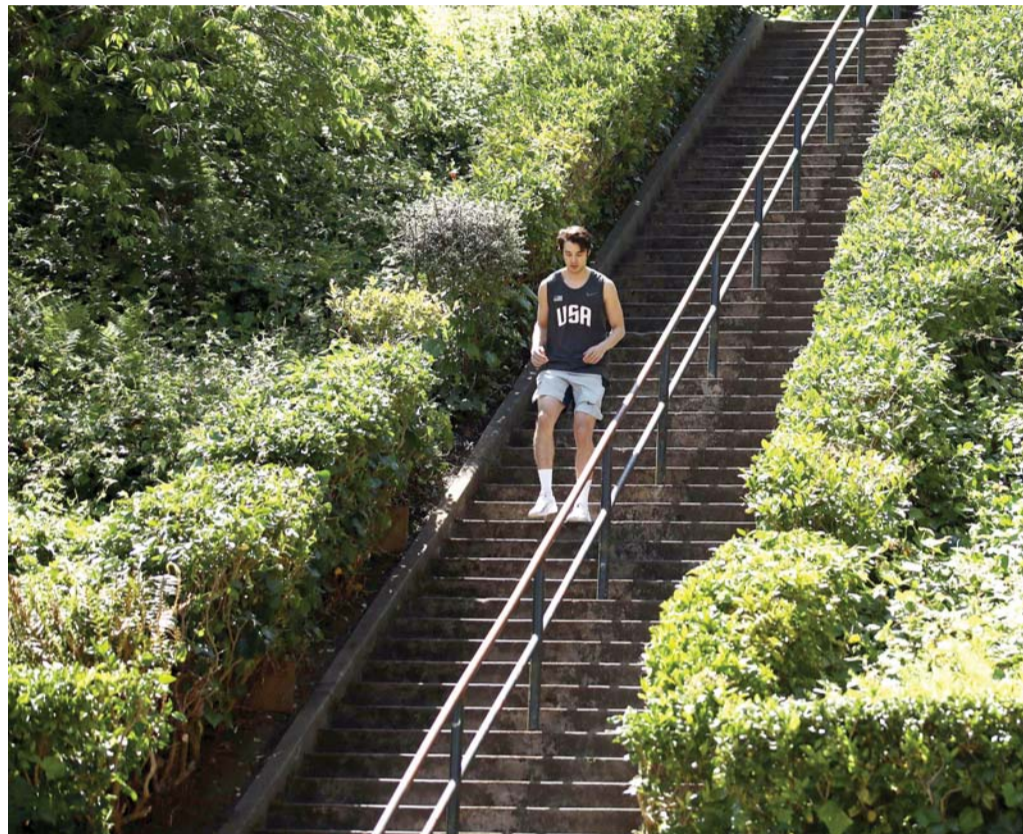
ووجدت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر بانتظام يتمتعون بضغط دم منخفض، مما يقلل من خطر إصابتهم بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان والسكري. وينصح خبراء التغذية بمحاولة إدراج الشاي الأخضر ضمن الوجبات اليومية بانتظام، حيث يحصل الفرد على فنجان أو اثنين من الشاي الأخضر يوميا، وطبعا يفضل الأيض إلى السكر.

ولأنها غنية بمادة الكافيين التي تساعد على إنقاص الوزن بصورة فعالة، تعد القهوة من المشروبات المنصوح بها في الحميات الغذائية، كما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي من العديد من الأمراض. وأشارت الدراسات إلى فوائد الكافيين في إنقاص الوزن لأنه يساعد على حرق

على حرق المزيد من السعرات الحرارية. وتتحسن صحة الجلد والبشرة عقب ممارسة الرياضة، حيث تزداد درجة حرارة الجسم، ويتعزز تدفق الدم إلى الجلد. كما تساهم الرياضة سريعا في تعزيز الذاكرة وتحسين التركيز، وهو ما يساهم في الارتقاء بالقدرات العقلية للأشخاص، وخاصة الموظفين، حيث يتطور أدائهم بشكل ملحوظ. وتساهم الأنشطة البدنية في زيادة إنتاجية الموظفين داخل عملهم ما يقلل عدد الأيام التي يتغيّبونها عن العمل. كما تساهم جلسة واحدة من الأنشطة البدنية في خفض الضغط الدموي لمدة تصل إلى 16 ساعة.

## التمارين الرياضية في الطقس الحار تضع ضغطا إضافيا على الجسم

ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار وفي الأماكن المفتوحة تجنب المتاعب الصحية



الرياضة في فصل الصيف تتطلب إجراءات خاصة

بضربة الشمس؛ حيث يعد قياس درجة حرارة الجسم ضروريا لتحديد درجة الإصابة الحرارية بدقة. وتتعدد أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة، ولكنها تشمل تقلصات العضلات والغثيان أو القيء والإغماء أو الصداع والتعرق المفرط وانخفاض ضغط الدم ومشاكل الرؤية.

### في حال ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس الساطعة، ينبغي تغطية الرأس والأكتاف مع مراعاة تبريد الجسم بالماء

وإذا بدأ الرياضي في مواجهة أي مشاكل، فليتوقف عن ممارسة الرياضة على الفور لتخفيف من الحرارة المرتفعة. وبعد بدء إجازة نهاية العام يلجأ الكثير من الأطفال والمراهقين، وحتى البالغين إلى ممارسة الأنشطة البدنية والتمايز الرياضية، نظراً للإفراط والأجواء الرائعة التي تحيط بها ويسبب فوائدها العديدة.

وتتعرّض قدرة الشخص على الإبداع وتمارين الإيروبيك بنحو ساعتين. وحسب دراسة حديثة نشرت مؤخرا، يتحسن مزاج الإنسان سريعا وبشكل ملحوظ عقب ممارسة الرياضة، بغض النظر عن نوع النشاط البدني أو درجة شدته، وذلك بسبب زيادة مستويات الإندروفين التي يتم إفرازها بالجسم. كما تساعد الرياضة في تسريع التمثيل الغذائي أو عملية الأيض خلال دقائق قليلة عقب البدء في ممارسة النشاط البدني، وهو سيساهم في حرق المزيد من السعرات الحرارية. وتتحسن صحة الجلد والبشرة عقب ممارسة الرياضة، حيث تزداد درجة حرارة الجسم، ويتعزز تدفق الدم إلى الجلد. كما تساهم الرياضة سريعا في تعزيز الذاكرة وتحسين التركيز، وهو ما يساهم في الارتقاء بالقدرات العقلية للأشخاص، وخاصة الموظفين، حيث يتطور أدائهم بشكل ملحوظ. وتساهم الأنشطة البدنية في زيادة إنتاجية الموظفين داخل عملهم ما يقلل عدد الأيام التي يتغيّبونها عن العمل. كما تساهم جلسة واحدة من الأنشطة البدنية في خفض الضغط الدموي لمدة تصل إلى 16 ساعة.

أما إذا كان الشخص مبتدئا في ممارسة التمارين، فعليه أن يكون حذرا عند ممارستها في الحر؛ لأن جسده قد يكون أقل تحملا للحرارة، ولذلك عليه أن يقلل من كثافة التمارين وأخذ فترات راحة بينها. كما تساعد الملابس الفضفاضة والخفيفة على تبريد العرق وتبقى لابسها أكثر برودة، ولذلك عمل الرياضي تجنب الألوان الداكنة التي يمكن أن تمتص الحرارة، إضافة إلى ارتداء قبعة فاتحة اللون تساعد على امتصاص درجات الحرارة.

كما أن ممارسة الرياضة أثناء الساعات الأخيرة من النهار تجنب المتاعب الصحية. فمن المؤكد أن درجات الحرارة تنخفض أثناء الساعات الأخيرة من النهار، ولذلك فإن ممارسة الرياضة في الطقس الجيد ستكون أقل إرهاقا. ويقلل كريم واقى الشمس من الحروق التي يمكن أن يتعرض لها الفرد، ويزيد من قدرة الجسم على تبريد نفسه كما يقلل خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويمكن أن تزيد بعض الحالات الطبية أو الأدوية من خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالحرارة، وإذا كان الرياضي يخطط لممارسة الرياضة في الحر، فعليه أن يستشير طبيبه أولا لأخذ ما يلزم من الاحتياطات.

كما لا بد أن ينتبه الأشخاص لدرجة حرارة جسمهم أثناء ممارسة الرياضة؛ لتقليل خطر الإصابة

على إبقاء الجسم باردا، ومن المهم استخدام واقى الشمس ليجمي البشرة من أي حروق، وكذلك من المهم قبل ممارسة الرياضة شرب كوب من الماء أو كوبين من الماء كل 15 دقيقة وأيضا من المهم أن يبحث الفرد عن الظل إذا استطاع وتجنب حرارة الشمس الضارة، حيث إنه من المهم أن يقوم الفرد باختيار سترات مظلة.

ويعد الجفاف عاملا رئيسيا في أمراض الحرارة؛ ولذلك يمكن أن يساعد الرياضي جسمه على التعرق والتبريد من خلال البقاء رطبا بالماء، ولا ينتظر حتى يشعر بالعطش لشرب السوائل. وإذا كان يخطط لممارسة الرياضة بشكل مكثف، يجب عليه التفكير في مشروب رياضي بالإضافة إلى الماء؛ لأنه يعوض الجسم عما يفقده خلال العرق، كما يجب أن يتجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمشروبات الكحولية لأنها قد تؤدي في الواقع إلى فقدان السوائل.

ومن ناحية أخرى يتعين على الرياضي الإصنات إلى جسمه، حيث ينبغي أن يتوقف عن التدريب في حال شعره بدوار أو غثيان.

كما عليه معرفة درجة الحرارة المتوقعة أثناء الفترة التي يمارس فيها الرياضة؛ إذ إن هناك تحذيرات علمية تتوافق مع درجة الحرارة والرطوبة. وإذا كان معتادا على ممارسة الرياضة في الطقس البارد، فلا بد أن يستريح في البداية عند ممارسته أثناء الصيف؛ لأنه قد يستغرق جسمه للتكيف مع الحرارة من أسبوع إلى أسبوعين على الأقل، ومن ثم يقوم بزيادة وقت التدريبات تدريجيا.

يوصي خبراء اللياقة البدنية بممارسة التمارين الرياضية في الطقس الحار وفق إجراءات وقائية، نظرا لما تمثله من ضغط إضافي على الجسم. وينصح الخبراء بممارسة الرياضة في الساعات الأخيرة من النهار أو في الصباح الباكر وفي الأماكن المفتوحة تجنب للمتاعب الصحية.

برلين - يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة التمارين الرياضية أثناء درجات الحرارة المرتفعة مع الرطوبة، يمكن أن تؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم الأساسية، مشيرين إلى أن ممارسة الرياضة في الطقس الحار تضع ضغطا إضافيا على الجسم.

وقال البروفيسور إنجو فرويوزه إنه ينبغي مراعاة بعض النقاط المهمة عند الرغبة في ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، تجنباً لأي متاعب صحية. وأوضح رئيس المركز الصحي التابع لجامعة كولن الرياضية الألمانية أنه ينبغي الابتعاد عن أشعة الشمس الساطعة لتجنب الإصابة بضربة شمس أو إجهاد حراري؛ لذلك ينبغي ممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو في المساء.

وفي حال ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس الساطعة، فينبغي تغطية الرأس والأكتاف، مع مراعاة تبريد الجسم بسكب ماء على اليدين والساعدين أو أخذ حمام قدم بارد. كما أكد فرويوزه على أهمية الإكثار من شرب الماء لتعويض السوائل، التي يفقدها الجسم أثناء ممارسة الرياضة؛ فالإسبوع بجانب الكمية الموصى بها يوميا والبالغة 1.5 لتر على الأقل ينبغي على الرياضي شرب 100 مليلتر كل 15 دقيقة أثناء التدريب، مع شرب كوب من الماء بعد التدريب.

ومن الأفضل شرب المياه المعدنية لتعويض الجسم عن المعادن، التي يفقدها أثناء التدريب كالصوديوم. وأكدت الدكتورة حصة محمد المريخي رئيس برنامج المعافاة للمجال الإكلينيكي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية بشأن النصائح التي يجب الأخذ بها لكل من يرغب في ممارسة الرياضة خاصة السباحة والمشي والجري.

واعتبرت المريخي السباحة من أبرز أنواع الرياضات المفيدة خلال فصل الصيف، كونها تساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية للجسم وتزوده بالقوة والنشاط وحرق السعرات الحرارية، مع مراعاة الإحماء الجيد قبل أداء تمارين السباحة، لتجنب التعب المفاجئ أو تشنج العضلات، خاصة عضلات الرجلين وأصابع القدم خلال فترة التمرين. كما أن ممارسة المشي والجري هي أيضا من الرياضات التي تحافظ على قوة الأعصاب واللياقة البدنية، وتعمل على تشغيل العضلات بشكل سليم، وتساعد على فقد الدهون الزائدة ويجب ممارستها في الأماكن المفتوحة بعيدا عن فترات الذروة والرطوبة العالية، ولتجنب جفاف الجسم، ينبغي شرب كميات كبيرة من الماء بشكل تدريجي وتناول الفاكهة للحفاظ على قوة العضلات ولياقتها وحماية الجسم من حدوث هبوط في الدورة الدموية.

وقالت المريخي "من التعليمات الصحية التي يجب مراعاتها خلال ممارسة الرياضة في فصل الصيف، ارتداء الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة؛ حيث تساعد الألوان الفاتحة على عكس الحرارة، والملابس المصنوعة من القطن تساعد

### الابتعاد عن أشعة الشمس الساطعة لتجنب الإصابة بضربة شمس أو إجهاد حراري ضروري

