

تمارين القرفصاء تقوي العضلات لمن تجاوزن الأربعين

● **برلين** - مع التقدم في العمر يصبح من الصعب زيادة كتلة العضلات والحفاظ عليها، لذلك نصحت مجلة "فرويندين" الألمانية بالبدء مبكراً في التمارين الرياضية للحفاظ على كتلة العضلات. ويرجع الخبراء تراجع الكتلة العضلية للجسم مع التقدم في العمر لانخفاض هرمونات النمو مثل التستوستيرون وعامل النمو شبيه الأنسولين (IGF-1)، وهو ما يترتب عليه تقليل التمثيل الغذائي واستهلاك الطاقة، ومعه تقل القوة الجسدية، وتزيد خطورة الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر مثل هشاشة العظام. وأوصى الخبراء بالبدء مبكراً في بناء العضلات والحفاظ عليها وذلك من أجل الحفاظ على الحيوية وصحة الجسم لفترة طويلة، وهو ما يساعد على زيادة كثافة العظام وتقوية المفاصل وتحسين التوازن والصحة العقلية والنفسية.

الكريب فروت تساعد على إنقاص الوزن

من البوتاسيوم يساعد على تخليص الجسم من السموم. وحسب الخبراء بعد رجيم الكريب فروت أفضل حماية لإنقاص الوزن فهي غنية بالبروتين، كونها تركز على استهلاك الكريب فروت أو عصير الكريب فروت في كل وجبة. كما أثبتت المزيد من الدراسات أن العناصر الغذائية الموجودة في الكريب فروت لها فوائد طويلة المدى للسيطرة على الوزن والوقاية من السمنة. وقد يساعد شرب حصة صغيرة قبل الوجبات من عصير الكريب فروت في كبح الشهية، كما أنه يمكن أن يحسن من مقاومة الأنسولين. وفيما يحدث فقدان الوزن في النهاية عندما يتم تناول سعرات حرارية أقل من تلك التي يحرقها الجسم، فإن عصير الكريب فروت يساعد في ذلك كثيراً. وعلى الرغم من هذه الخصائص الإيجابية، يجب توخي الحذر عند تناول الكريب فروت؛ حيث إن بعض مكوناته تضعف من تأثير الأدوية مثل حاصرات بيتا والمضادات الحيوية، الأمر الذي يتطلب مشورة طبية.



● **برلين** - أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن تناول ثمار الكريب فروت أو ما يسمى بالزنباق أو الكرفون، صباحاً له فوائد عظيمة تعود على الصحة بالنفع، فضلاً عن المساعدة في إنقاص الوزن. وأوضحت الجمعية الألمانية أن تناول الثمرة الحمضية في الصباح يساعد على الاستيقاظ بسرعة، كما أنه يدعم الجسم في إنتاج هرمون السيروتونين وهو هرمون السعادة والمسؤول عن بداية اليوم بحالة مزاجية جيدة.

وأكدت دراسة من مجلة "مينابوليزم" على أن تناول نصف ثمرة الكريب فروت قبل الوجبة بنصف ساعة يساعد على خفض نسبة الدهون في البطن والكوليسترول بشكل مستدام. وعلقت الدراسة ذلك بأن البكتين اللدني غير القابل للهضم الموجود في الكريب فروت يعزز الهضم ويسرع الشعور بالشبع والامتلاء عن طريق الانتفاخ في المعدة، وهو ما يساعد على تقليل الكمية المتناولة من الطعام، كما أن المحتوى العالي

رفع الأثقال رياضة ناجعة للتخلص من السمنة

تمارين تقوية العضلات تسرع في حرق السعرات الحرارية



تمارين تقوية العضلات فعالة للتحكم في الوزن

تؤثر تقوية العضلات على الوزن، على الرغم من أنه من المحتمل أن يبني تدريب المقاومة كتلة العضلات ويحافظ عليها. حيث يحرق السعرات الحرارية ويزيد من معدل الأيض.

الأشخاص الذين يكملون أي تمارين لتقوية العضلات بانتظام هم أقل عرضة بنسبة 20 إلى 30 في المئة للإصابة بالسمنة

ومن المعروف أن رفع الأثقال يؤدي في النهاية إلى زيادة في كتلة العضلات، وفي حال زادت كتلة العضلات، فإن حرق السعرات الحرارية سيزداد لأن العضلات توسعها أن تحرق عددا أكبر من السعرات الحرارية مقارنة بأنواع أخرى من الأنشطة، بما في ذلك الأنشطة الذهنية. وأوضحت دراسات علمية سابقة أن الشخص الذي يتمتع بوزن 70 كيلوغراماً سيتمكن من حرق 446 سعرة حرارية بعد 60 دقيقة من ممارسة تمارين رفع الأثقال، في حين أن الشخص الذي يتمتع بوزن 84 كيلوغراماً سيتمكن من حرق 532 سعرة حرارية خلال نفس المدة الزمنية، وهذا يعني أنه كلما زاد وزنك كلما حرقت المزيد من السعرات الحرارية.

في الجسم لتحديد ما إذا كانوا يعانون من السمنة. وبمقاييس محيط خصر أكبر من 40 بوصة للرجال و35 للنساء، أو نسبة الدهون في الجسم أعلى من 25 في المئة للرجال و30 في المئة للنساء، أصيب ما يصل إلى 19 في المئة من المشاركين بالسمنة في السنوات الأخيرة.

ووجد الباحثون أن رفع الأثقال غير هذه النتائج، مما قلل بشكل كبير من خطر إصابة شخص ما بالسمنة بأي مقياس. وكان الرجال والنساء الذين أبلغوا عن تقوية عضلاتهم عدة مرات في الأسبوع، لمدة أسبوعية من ساعة إلى ساعتين، أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 20 في المئة على مدى سنوات، بناءً على مؤشر كتلة الجسم، وحوالي 30 في المئة أقل احتمالاً، بناءً على محيط الخصر أو نسبة الدهون في الجسم.

حرق السعرات الحرارية

بالطبع، كانت الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت أن تدريبات المقاومة تمنع زيادة الوزن، بل إنها مرتبطة بنتائج أفضل فقط. كما أنها لم تأخذ في الاعتبار الأنظمة الغذائية أو الوراثة أو الظروف الصحية، والتي يمكن أن يؤثر أي منها على مخاطر السمنة. وأوضحت أنغليك بريلينتين أستاذة علم الحركة في جامعة أيوا، والتي قادت الدراسة الجديدة أنها "لا نختبرنا كيف

والصحية ولياقة عشرات الآلاف من المرضى الذين زاروا عيادة كوبر في الاسبوع من 1987 و2005. وخضع الرجال والنساء لأختبارات مكثفة خلال زيارات العيادة المتكررة على مدى سنوات.

مؤشر كتلة الجسم

قام الباحثون بسحب بيانات 12 ألف من المشاركين، معظمهم في منتصف العمر. ولم يكن أي منهم يعاني من السمنة المفرطة، بناءً على مؤشر كتلة الجسم. وأكمل هؤلاء الرجال والنساء قياسات الصحة واللياقة البدنية أثناء زيارتهم للعيادة، كما شاركوا في استبيان شمل تدريب الوزن. وسئلوا عما إذا سبق لهم أن شاركوا في "تمارين تقوية العضلات"، وإذا كان الأمر كذلك، فكم مرة وكم دقيقة كل أسبوع.

ثم بدأ الباحثون بعد ذلك في التدقيق المقاطع، ومقارنة أوزان الأشخاص والقياسات الأخرى من زيارة إلى أخرى. وبناءً على مؤشر كتلة الجسم، أصيب حوالي 7 في المئة من الرجال والنساء بالسمنة خلال حوالي ست سنوات من زيارتهم الأولى للعيادة. لكن مؤشر كتلة الجسم هو تقريب لتكوين الجسم وليس دائماً مقياساً دقيقاً للسمنة. لذلك، قرر الباحثون فحص التغييرات التي تطرأ على محيط الخصر لدى الأشخاص ونسبة الدهون

خلافاً للمعتقدات السائدة فإن تمارين رفع الأثقال تعد رياضة ناجعة للتخلص من السمنة، حيث أثبتت دراسة حديثة أن ممارسة تمارين تقوية العضلات بشكل مستمر تسرع في حرق السعرات الحرارية وتساهم في تخفيض الوزن خلال فترة زمنية قصيرة.

● **واشنطن** - كشفت دراسة حديثة حول تمارين المقاومة ودهون الجسم أن ممارسة رياضة رفع الأثقال عدة مرات في الأسبوع من شأنها أن تساهم في مقاومة مرض السمنة، حيث تشكل تمارين تقوية العضلات أفضل وسيلة لحرق السعرات الحرارية وبالتالي تخفيف الوزن وتعزيز اللياقة البدنية.

وأظهرت الدراسة التي نقلتها صحيفة نيويورك تايمز في الأونة الأخيرة، أن الأشخاص الذين يكملون أي تمارين لتقوية العضلات بانتظام هم أقل عرضة بنسبة 20 إلى 30 في المئة للإصابة بالسمنة بمرور الوقت مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسونها، كما توصلت إلى أن تدريب الأثقال يمكن أن يكون أكثر أهمية للتحكم في الوزن خلافاً لتوقعات الكثيرين.

وتعدّ السمنة أحد أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، إذ تقدر الأمم المتحدة أن 800 مليون شخص في جميع أنحاء العالم يعانون من هذا المرض، في حين أن 40 مليون طفل غيرهم مصابون بزيادة الوزن.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الذين غالباً ما يمشون أو يركضون أو يمارسون التمارين الهوائية يميلون إلى اكتساب وزن أقل مع تقدم العمر مقارنة بالأشخاص الخاملين الذين هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة. لكن، إلى حد الآن لم يُعرف الكثير عما إذا كان تدريب رفع الأثقال يؤثر أيضاً على الوزن، فيما كشفت بعض الأبحاث السابقة إلى أن التدريب يساعد الأشخاص على الاحتفاظ بكتلة العضلات بينما يحاولون إنقاص الوزن.

ونشرت مجلة بلوس ميديسين نتائج دراسة جديدة ركزت فيها على أهمية رياضة رفع الأثقال في تخفيف الوزن، حيث قرر الباحثون في جامعة ولاية أيوا في آيس ومؤسسات أخرى النظر في العلاقة، إن وجدت، بين الأوزان ومحيط الخصر. واستندوا إلى قاعدة بيانات كبيرة ومفيدة تبعت الحالة الطبية

خطوات للحفاظ على رطوبة الجسم في الصيف

● ابدأ يومك بتناول شاي الأعشاب

شرب الماء قبل التمارين وبعدها وخلال ممارستها أمر في غاية الضرورة. هناك العديد من العوامل، التي ينبغي أخذها بالاعتبار، كالرطوبة والحرارة ومعدل التعرق وطول فترة النشاط البدني، ولكن الإرشادات التالية مناسبة لمعرفة كمية الماء، التي تحتاج إليها بشكل عام:

● 500 - 600 مل من الماء قبل التمرين بحوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات. ● 250 مل من الماء قبل التمرين بحوالي 20 - 30 دقيقة أو أثناء فترة الإحماء. ● 200 - 300 مل من الماء كل 10 - 20 دقيقة أثناء التمرين. ● 250 مل من الماء خلال 30 دقيقة من انتهاء التمرين. ● احتفظ بعجوة ماء قريباً منك.

● استبدل الصودا بالماء المعدني

إن كنت من محبي المشروبات الغازية أو تستمتع بتناول الصودا، فحاول استبدالها بخيارات أخرى منعشة كالماء الغازي أو المعدني؛ فالمشروبات الغازية كما يعرف الجميع تحتوي كميات هائلة من السكر، الذي يتحول إلى دهون في الكبد ويسبب الكثير من الأضرار على الصحة. ويمكن للخيارات الصحية، كتناول الماء بدلاً من الصودا، أن تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب وتساعد في تخفيف الوزن.



قد يكون من الصعب للغاية المداومة على شرب الماء طوال اليوم أثناء الانشغال بالعمل، فاحرص على وجود عبوة أو زجاجة من الماء على مكتبك أو احمل عبوة ماء بحجم 500 مل منك أثناء التنقل لتذكرك دوماً الحفاظ على الترطيب وتناول ما يكفي من الماء يوميا.

مما يجعله بديلاً رائعاً للترطيب قبل أو خلال أو بعد التمارين المتوسطة أو شديدة الصعوبة. كما يحتوي ماء جوز الهند على كمية صوديوم أقل من معظم مشروبات الطاقة، لذلك احرص على تناول كمية إضافية من الصوديوم عبر مشروب آخر أو وجبة خفيفة إن كنت تخطط لممارسة التمارين لفترة طويلة أو ستقوم بتمرين يحتاج إلى قدر كبير من الطاقة.

● تناول الأطعمة الغنية بالماء

من الطرق الفعالة للحصول على الكميات الكافية من الماء تناول الأطعمة الغنية بالماء؛ فاحرص على إضافة الفاكهة والخضار إلى نظامك الغذائي اليومي. ومن أفضل الأطعمة من هذه الناحية تناول الخيار (يشكل الماء 96 في المئة منه) والكوسا (95 في المئة) والبطيخ (92 في المئة) والجريب فروت (91 في المئة).

● الترطيب قبل وأثناء وبعد التمرين

تناول الماء مهم جداً للجسم؛ فهو ينظم درجة الحرارة ويسهل حركة المفاصل وينقل العناصر الغذائية بشكل يضمن للجسم حصوله على ما يكفي من الطاقة؛ فالجفاف يشعر الجسم بالتعب والإرهاق أثناء ممارسة التمارين، وقد يضعف العمليات العقلية، مما يعني أن

السلامة من الماء عبر تناول كمية كافية لا تقل عن لترين من الماء كل يوم". وللحرص على شرب لترين من الماء كل يوم، تقدم كورسي بيريرا مديرة اللياقة لدى فيتنس فيريست، بعض النصائح البسيطة والفعالة للحفاظ على ترطيب الجسم لتحسين الصحة والشعور بالراحة في أشهر الصيف الحارة.

● أضف النكهات إلى ماء الشرب

يمكنك إضافة النكهات إلى ماء الشرب بوضع مختلف الفاكهة أو الخضروات الطازجة في الماء، كشرائح الليمون الأصفر أو الأخضر أو شرائح البرتقال، وهي إضافات شائعة يجدها الكثيرون، ولكنها ليست الوحيدة، التي تضيف نكهة محببة للماء؛ فالخيار والنعناع الطازج يعطيان الماء نكهة رائعة ومنعشة، خاصة في الصيف. أما إن رغبت بمذاق أكثر حلاوة، فجرب وضع التوت أو البطيخ أو شرائح الفراولة.

● تناول ماء جوز الهند

يحتوي ماء جوز الهند على كميات عالية من البوتاسيوم، وهو ممتاز للترطيب ولتجديد الخلايا بعد التمرين. كما أنه يحتوي على عناصر الإلكتروليت مثل المغنيسيوم والصوديوم والفسفور، ومحتواه من السكر أقل من معظم مشروبات الطاقة،

الجسم ونقل العناصر الغذائية بين الخلايا وترطيب الأغشية المخاطية وضمان التصريف المناسب للفضلات من الجسم. وفي هذا السياق تقول أنا كارولينا كورسي بيريرا، مديرة اللياقة لدى فيتنس فيريست "يخرج الماء من أجسامنا بشكل مستمر يومياً من خلال التعرق والبول والتنفس، وهذه المخرجات تحتوي كذلك على جزيئات الإلكتروليت التي تلعب دوراً مهماً في انقباض العضلات والحفاظ على مستويات الترطيب في الجسم، وتنظيم مستوى الحموضة فيه. ولهذا فلا بد من احتفاظ الجسم بالقدر

● **ديبي** - يعدّ الحفاظ على ترطيب الجسم أمراً بالغ الأهمية لصحتنا وعافيتنا؛ حيث يتألف 60 في المئة من جسم الإنسان من الماء، بينما تتكون معظم الأعضاء الحيوية في أجسامنا من نسبة كبيرة من الماء كذلك.

على سبيل المثال، يشكل الماء 70 في المئة من الدماغ و90 في المئة من الرئتين، بينما يشكل 80 في المئة من الدم؛ إذ يضمن وجود الماء في الدم تدفق وتوزيع البروتين والجلوكوز والمعادن والهرمونات والهيموجلوبين، الذي يعمل على نقل الأكسجين. كما يساعد الماء في تنظيم درجة حرارة



شرب الماء قبل التمارين الرياضية وبعدها أمر في غاية الضرورة