

خسارة الوزن بالمقويات بالمقويات



تشير أبحاث جديدة إلى أن مجموعة من المقويات والعناصر الغذائية تساعد على خسارة الوزن بنجاح (بالإضافة إلى قدرتها العامة على تعزيز الصحة)، وأبرزها:

● **الفيتامين D:** يُوفّق مَنْ يمتنع بمعدل مرتفع منه في مقتبل الريجيم، بالتخلص من عدد أكبر من الكيلوغرامات من وزنه.

● **الكالسيوم:** زُودت مجموعة من السيدات يعانين فقراً به بـ ١٢٠٠ ملغ منه في اليوم، لـ ١٥ أسبوعاً، فخرسن ٤ أضعاف زيادة من وزنهن مقارنة بفئة تناولت علاجاً عُفلاً (placebo).

● **المقويات المتعددة (multivitamin):** لاحظت دراسة راقبت منطوعات لـ ١٥ أسبوعاً، أن مَنْ تناولت مقوياً متعدداً بصورة يومية، أحسّت بجوع أقل (بمعدل ٤٥ في المئة)، مقارنة بمجموعة اكتفت بعلاج عُفّل.

● **البربيوتيك (prebiotic):** لفت باحثون كنديون إلى أن تزويد بالغين مصابين بالسمنة، بقرص منه يومياً لـ ١٢ أسبوعاً، يتيح لهم خسارة كيلوغرام إضافي مقارنة بفريق عاقر علاجاً عُفلاً.



ليس كل التوست صحياً

قد يحوي التوست، الخبز أو رقائق الذرة، التي تزيّن مائدة الفطور، مقداراً غير سليم من الملح، فاحرصي على قراءة الإرشادات الغذائية المرفقة بدقة - عند توفرها - إلى جانب حسن اختيار المناسب من هذه الأصناف بإرشاد اختصاصي عند الضرورة. فالإكتفاء بمعلقة صغيرة من الملح في اليوم، ضروري وهام للوقاية من ضغط الدم العالي، بحسب رأي الأطباء.

هل تعلم؟

منافع القرفة العضلية

تساعد القرفة على مقاومة الألام العضلية أو تلك المتأتية عن داء المفاصل أو بسبب جراحة عامة ما، إذ يتمتع هذا التابل بقدرة كبيرة على إحباط عمل الناقلات العصبية التي تحمل رسائل الوجد إلى الدماغ.



سرّ الزنجبيل يغري الموائد العالمية

الزنجبيل رفيق الموائد حول العالم، فهو يغني نكهة السمك في تايلاند، كيك الجزر في الولايات المتحدة، الكاري في الهند، الدجاج في مدغشقر، السوشي في اليابان، الشراب الوطني في السنغال... الخ، ففوائده كثيرة، وأهمها:

- غناه الكبير بالمضادات للأكسدة.
- قدرته على حث الجهازين العصبي والهضمي، بفعالية.
- مقاومته للقيء (خلال الحمل وإثر التدابير الجراحية).
- مقدرته، خصوصاً، على مقاومة الميكروبات والالتهابات بفضل مادة ال- gingerol التي يحتوي عليها.

مضادات الأكسدة المغمورة... ما شاع وما خفي منها!



التصوير خاص. سنوب

- كثير الحديث عن المضادات للأكسدة وأهميتها بالنسبة الى سلامة الصحة. وإذا كانت بعض مصادرها معروفة، كما هي الحالة بالنسبة الى العنب، التوت، الرمان... إلخ، فإن الجزء الآخر منها خفي عن العامة. وهذه مجموعة من الأصناف المشبعة بها، من أجل إغناء وجباتنا اليومية من خلالها:
- الباستا السمراء الكاملة، فمعدل المضادات للأكسدة التي تحتوي عليها موازية لتلك الموجودة في الخضار والفاكهة الطازجة.
- الفوشار، إذ فيه ٤ أضعاف من البوليفينيل المقاوم للسرطان، مقارنة بمروحة واسعة من الفاكهة.
- البيض، لاحتوائه على اللوتين، وبسبب قدرة الجسم على حسن استقلاب هذا العنصر من البيض خصوصاً.
- الفاصوليا، بأنواعها، وأكثرها غنى الحمراء فالسوداء اللون (أكثر بثلاث مرات من الفئة البيضاء).
- اللبن، يوفر كل كوب منه ٢٥ في المئة من مقدار الريبوفلافين الموصى به يومياً، وهو العنصر الهام لحسن الاستفادة من المضادات للأكسدة.
- زيت الكانولا، لصحة القلب، فملعقة كبيرة منه توفر ١٦ في المئة من عنصر يُعرف بألفاتوكوفيرول المُحبط للكوليسترول السيئ.
- الحليب العضوي، فيه ٤٠ حتى ٥٠ في المئة زيادة من المضادات للأكسدة مقارنة بالصنف العادي.
- الحليات الطبيعية، كالعسل، السكر الأسمر، شراب القيقب (maple syrup) ودبس الخروب، الذي يعدّ الأكثر غنى بالعناصر المذكورة.

لمزيد من الفائدة، هذه نسبة الألياف في بعض الأطباق اللبنانية والعربية:

الكمية (غرام)	الطبق (١٠٠ غرام)
٤,٩	الفتوش
٣,٧	سلطة الملفوف
٤,٣	التبولة
١٠,١	القول المدمس
١٠,١	الحمص بالطحينة
٨,٦	الباذنجان المتبل
٦,٣	الهندباء بالزيت
٥,٠	شورية العدس
٥,٧	الملوخية
٧,٥	الكبة بالصينية
٣,٧	الفتائر بالسبانخ
١٠,٧	سندويش الفلافل

(من مطبوعة «الكامل في أسرار التغذية»، الصادر عن دار أكاديميا - مع الاختصاصية كارلا حبيب مراد)

اشترى عافيتك مع «تقنين الألياف»

لزيادة الألياف في الغذاء، تناول ٣٠ غراماً من الألياف يومياً عن طريق:

- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر.
- تناول الأرز الأسمر والمعكرونة السمراء بدلاً من الأصناف البيضاء.
- استهلاك الفاكهة بقشرها بدلاً من عصرها.
- تناول طبق من السلطة مع الوجبتين الأساسيتين، وآخر من اليخنة يومياً.
- اعتماد البقوليات كالمجدرة أو يخنات الفاصولياء والبازلاء، مرتين أو أكثر في الأسبوع.
- إذا كنت من الأشخاص الذين لا يستهلكون الألياف أبداً، فعليك إدخالها تدريجاً ضمن نظامك الغذائي اليومي، كي لا تحمل «المصران» عبئاً كبيراً دفعة واحدة، ولتجنب النفخة والغازات.
- ولا بد من تنبيه الأشخاص الذين يتناولونها على شكل جرعات مكتملة أقراص أو مساحيق - الى أن الإكثار منها يمكن أن يعيق امتصاص بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، كالحديد، المغنيزيوم، الكالسيوم والزنك.
- وفي حال كان ثمة ضرورة لها، بسبب مشكلة مرضية معينة، كالإمساك، فمن الأفضل أن يتم تناولها بين الوجبات.