

«فتاوى» صحية لخسارة الوزن

إرشادات هامة لصحتك، تجعلك تدخل عام ٢٠١٠، وأنت متخفف من وزنك الزائد... بسهولة:

1. احتفظ بدفتر صغير في حقيبتك لتدوين «يومياتك» الغذائية، كتكوين الوجبات اليومية، مقاديرها، رغباتك وانطباعاتك حول الموضوع... الخ. فثمة دراسة حديثة أشارت إلى أن اعتماده يضاعف عدد الكيلوغرامات التي يخسرها المرء.

2. تنشق رائحة النعناع الذكية (الطازجة أو عبر زيت عطري) لتوفير ٣٢٠٠ سعرة حرارية في الأسبوع، وفق الدراسة المذكورة.

3. اعتمد ميزاناً دقيقاً لقياس الأصناف المستهلكة يومياً، ولا سيما بالنسبة إلى الباستا، الجبنة واللحوم، إذ يعمد كثيرون إلى الإفراط في مقاديرها.

4. أخبر من حولك، كالأصدقاء، الأقارب، الزملاء وغيرهم، عن عدد الكيلوغرامات التي تخلصت منها بمجهودك، والتغييرات التي تدخلها تدريجاً ضمن برنامجك البدني، طمعاً بتشجيعهم، ما يقوي عزمك، ويشجعك على المثابرة في درب الرشاقة.

التصوير خاص. سنوب

منافع القهوة... والأصح بلا كافيين



التصوير خاص. سنوب

يعتبر شراب القهوة سليماً (تماماً) بشرط الحد من مقادير السكر، (و/أو) الكريما التي تضاف إليه، فهو مصدر هام للمضادات للأكسدة، الفيتامينات والأملاح المعدنية. كما أكدت التجارب التي خضعت لها القهوة، أنها لا تزيد من مخاطر أمراض القلب والسرطان، خلافاً لاعتقاد سابق. وهي تحمي، جزئياً، من داء السكري من الفئة الثانية، ومن تشمع الكبد، بالإضافة إلى أنها تعزز الأداء البدني.

ملاحظة: الحامل، صاحب الشخصية العصبية والقلقة، من يشكو من الضغط العالي أو من معدل غير سليم للسكر في الدم... عليهم أن يتجنبوا استهلاك مقادير غير مدروسة من القهوة وعليهم، أيضاً أن يستمتعوا بالفئة الخالية من الكافيين.

الخل لرشاقة بلا دهون

نصيحة أطلقها علماء يابانيون مختصون في التغذية، بعد مراقبة ١٧٥ بديناً من الإناث والذكور، إذ لاحظوا أن الفريق الذي وفرت له ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الخل في اليوم خلال ١٢ شهراً، تمتع بعد هذه المدة بنسبة أقل من الدهون في جسمه، بالإضافة إلى معدل منحسر من الشحوم في بطنه، وخصر أكثر رشاقة. وبحسبهم، فإن الأسيد الموجود في الخل، يعزز عمل الجينات التي تحث على إنتاج البروتينات المعروفة بقدرتها على إذابة الدهون.



التصوير خاص سنوب

معدن «وذكّي» للزائد

الكالسيوم هو المعدن السحرى للوزن لأنه يحد من الشهية على التخلص من الكيلو؛ الزائدة. وقد طبقت هذه النظرية بنجاح بالنسبة إلى عينة من السيدات اللواتي يشكين من نقص فيه، فإثر تزويدهن بمقو غني به خسرن أربع أضعاف زيادة من وزنه غير المرغوب فيه، مقارنة بغير الحالتين. يقول الاختصاصي فقر الجسم بالكالسيوم يعزى الدائم عند صاحبه، دفعاً لأصناف غنية به، دلالة الفطري الخارق.

لقمشة «مدوزنة» للشبع

في مقدورك أن تقاوم اللقمشة ومفاعيلها السلبية على الرشاقة، باستبدال بعض الأصناف بأخرى خلال الوجبات الرئيسية، بما يحقق شبعاً هائلاً لساعات إضافية، ويشحن الطاقة من أجل أداء المهام اليومية المطلوبة بحماسة. وهذه بعض الخطوات العملية والاقتراحات المطلوبة:

مع الفطور:

- فضل البيض عوضاً عن الخبز صباحاً، فثمة دراسة من



جامعة كونيتيكت الأميركية سجلت أن من يختاره يستهلك مقادير أقل من السعرات الحرارية خلال النهار، كما يشعر بالشبع لمدة أطول.

- و/أو الحليب، بحدود كوبين مع الإفطار للحد من الشهية والسعرات الحرارية خلال الوجبة التالية.

المصدر: American Journal of Clinical Nutrition.

خلال الغداء:

تخلّ عن الأرز والبطاطا، بإعداد صحن من



السلطة الخضراء أو سلطة الفاكهة الطازجة للتخفيف من مقدار الكربوهيدرات المستهلك يومياً من خمسة وخمسين حتى حوالى أربعين في المئة، يحقق الشبع الهائى بصورة أكمل، وفق باحثين من جامعة ألاباما.

... ولوجبة

العشاء:

أضف زيت الزيتون ومربعات من الأفوكا إلى



الأصناف المعدّة مساءً، فالدهون المفيدة تعزز عمل مركب خاص في الأمعاء يؤخر الإحساس بالجوع.

«تحصّني» ضد سرطان المبيض

□ ما القاسم المشترك بين البقدونس، الكرفس، البابونج، ورب البندورة؟

إنه فلافونويد، الذي يعرف بأبيجينين، ويؤدي استهلاكه بانتظام إلى تراجع مخاطر الإصابة بسرطان المبيض بحدود ٢٨ في المئة لأسباب علمية غير محددة حتى يومنا هذا، علماً بأن فريقاً من العلماء البريطانيين يفسر الأمر بالإضاءة على القدرة الفذة التي يتمتع بها هذا المكون في مقاومة الالتهابات في الجسم.

الجوز لذكاء وذاكرة ثاقبين

تمتع بعقل ثاقب ومتوثب بفضل قبضة من الجوز يومياً. فوفق فريق من العلماء الأميركيين، يحسّن تناول هذه الكمية «الجوزية» الصغيرة، كل يوم، بمعدل ٧ حتى ١٠ حبات منها، وظيفة الذاكرة، بالإضافة إلى التناقص الحركي وتوازن الجسم، وذلك لاحتوائها على مقادير حيوية من المضادات للأكسدة (البوليفينول) التي تقوي شبكة الأعصاب في الدماغ (خصوصاً)، وتعزز المقدرات عموماً.



(British Journal of Medicine)