

# تناول الطعام بسرعة من العادات المضرّة بالصحة

## د

تشير أغلب الدراسات والأبحاث المتعلقة بصحة الأفراد، إلى أنه عندما يتعلق الأمر بطريقتنا لتناول الطعام، فيجب أن يتم ذلك بشكل بطيء وأن لا يتخيل الشخص نفسه وقد دخل في سباق مع الآخرين أو مع نفسه. وتشير الأبحاث المتقدمة في عدد من الندوات العلمية التي نظمتها جمعية القلب الأمريكية في كاليفورنيا، إلى أن الأشخاص الذين يأكلون ببطء أقل احتمالاً للإصابة بالسمنة المفرطة وأن تتطور لديهم الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، التي تشمل مجموعة من المشاكل الصحية مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب والسكري.

### ترجمة / أحمد الزبيدي

وفي عام ٢٠٠٨، قام باحثون يابانيون بقيادة الدكتور تاكايوكي ياماجي، طبيب القلب في جامعة هيروشيما، بالطلب من أكثر من ١٠٠٠ من الأشخاص اليابانيين البالغين والأصحاء، أن يصفوا سرعة تناولهم للطعام - إذا ما كانت بطيئة، أو طبيعية أو سريعة - وقاموا بمراقبة أوضاعهم الصحية على مدى السنوات الخمس التالية.

تم تشخيص إصابة ثمانية وثمانين شخصاً بمتلازمة التمثيل الغذائي خلال تلك السنوات الخمس، مع وجود صلة واضحة بين سرعة تناول الطعام وتطور المرض. وكان معدل الإصابة بسرعة، ٦.٥٪ بين أولئك الذين يتناولون الطعام بشكل طبيعي و

٢.٣٪ فقط بين الذين يتناولون الطعام بشكل بطيء. كما ان الزيادة في الوزن في الفئة الأولى كانت أسرع، وأصبح لديهم حجم خصر أكبر، وكانوا يعانون من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وقالت المتحدثة باسم جمعية القلب الأمريكية وعالمة القلب في جامعة لانغون الدكتور نيك غولديبرغ، إن هذه النتائج ليست مثيرة للدهشة. فقد أظهرت الكثير من الأبحاث، أن تناول الطعام بشكل سريع يرتبط بزيادة الوزن وغيرها من المشاكل الصحية. وتضيف قائلة: من المحتمل أنك ستأكل أكثر عندما تتناول الطعام بسرعة. فسوف لن تملك أية فكرة عن كمية الطعام الذي تناولته، " أما عندما تأكل ببطء، تكون أكثر وعياً بكثير لكمية الطعام الذي تناولته. وما إذا كنت قد مضت الطعام بشكل صحيح وأيضا فإن عملية الهضم ستبسطاً. والقيام بذلك سيساعد أيضا على الشعور بالشبع الكامل. وتقول غولديبرغ، إنه يجب أن تستغرق

عملية تناول وجبة الطعام نحو ٣٠ دقيقة على الأقل وتضيف، أن تناول الطعام أثناء العمل هو من بين أسوأ الأشياء التي يمكنك القيام بها. إذا كنت تميل إلى التلذذ بالطعام الخاص بك، سوف تحتاج على الأرجح لتدريب نفسك على الأكل ببطء، وتقرح غولديبرغ، أن يتناول الشخص الطعام مع صديق له وليس بمفرده، وأن يقطع طعامه إلى قطع أصغر، ويضعها بشكل أطول مع ممارسة التنفس العميق. ومن بين المشاكل الصحية المرتبطة بالأكل السريع يمكن ذكر بعضها مثل: عسر الهضم وتلك المعدة: عندما تقوم بتناول الأكل بسرعة، فإنك تزيد من خطورة مشكلة عسر الهضم، ويحتوي عسر الهضم على الكثير من الأعراض، تتفاوت من الشعور بالحرقنة إلى الشعور بالامتلاء الشديد، ويمكن لهذه الأعراض أن تكون في غاية الشدة، ويمكن أن يسبب الشعور بعدم الراحة، وذلك بسبب

السرعة التي يتجزأها الجسم لتفكيك الطعام وهضمه، ويجب استشارة الطبيب في حالة استمرار مشكلة عسر الهضم، وخصوصا إذا تراقق مع ارتداد الحامض المريئي، و حدوث مشكلة القولون العصبي، والعديد من المشاكل المتعلقة بعسر الهضم. زيادة الوزن: يعمل الدماغ مع المعدة في التحكم بالشهية، و لا تحدث هذه العملية بسرعة وبشكل لحظي، إذ تحتاج المعدة إلى حوالي ٢٠ دقيقة للاتصال مع الدماغ، وأخبارها بأنك اكتفيت من الطعام. و إذا تم الأكل بسرعة، فإن الشخص يكون قد التهم سعرات حرارية زائدة عما يحتاجه الجسم، وبسرعة أكبر من تلك اللازمة لجسم بتحديد الكافي من الطعام، ويعمل الأكل بسرعة على زيادة فرصة تناول المزيد من الطعام للشعور بالشبع، وذلك بسبب الاعتماد على عدم راحة المعدة، أو الاكتفاء العاطفي من الطعام، بدلاً من الاعتماد على إشارات الدماغ اللازمة لإخبار

الشخص بالتوقف عن الأكل، وعندما تأكل بسرعة، فذلك سيؤدي حتماً إلى الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن. حدوث التماس وخطب بين الإشارات المتعلقة بالجوع وتلك المتعلقة بالشبع والامتلاء: إذا قممت بتناول الأكل بسرعة، فإنك تعمل على التسبب في مشاكل في الجسم، مثل عدم قدرة الجسم على تحديد الكمية التي تعينك على الشبع، وقد يصبح هناك خلط بين إشارات الجسم المتعلقة بالجوع وإشارات الجسم المتعلقة بالشبع. ومع الوقت يفقد الجسم القدرة على الشعور بالجوع أو بالشبع، وبالتالي سوف يعتمد الجسم على الرغبات والعواطف لتحديد الوقت التي يجب أن تأكل به، و إذا قممت بتناول الطعام بشكل أبطأ، و تمرنت على الاستماع لإشارات جسمك الفيزيائية قبل و بعد تناول الطعام، فعندها سوف تتخلص من مشكلة الخلط بين الجوع والشبع.

### عن مجلة التايم

## صحتك

ترجمة: حامد أحمد

### فيتامين E الموجود في المكسرات يقى من الإصابة بالربو

وجد خبراء في دراسة اميركية، بأن هناك نوعاً معيناً من فيتامين E يوجد في الجوز والبنقد، قد يقى من نوبات الربو وذلك بتخفيف حدة التهابات الجهاز التنفسي. ويقول الخبراء، بأن استنتاجاتهم تزيد من احتمالية ابقاء مرض الربو تحت السيطرة من خلال تغيير الحمية الغذائية أو تناول أدوية تكميلية. فيتامين E الذي يحقق هذه الفوائد هو من نوع غاما - توسوفيرول، أحد اصناف الفيتامين، الذي يتواجد بكثرة في المكسرات مثل الجوز والبنقد والفول السوداني وكذلك في بذور زيت النرة والصويا وبذور السمسم.

هذا النوع من فيتامين E لم يحظ بمقارنة بصنف الفا- توسوفيرول وهو النوع الأكثر شيوعاً والذي غالباً ما يتواجد في مكملات فيتامين E. وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور، ميشيل هيرنانديز، من كلية طب جامعة نورث كارولاينا "بدأنا نبحث في فيتامين E لأن معلومات علم الأوبئة المتوفرة لدينا تشير إلى أن الأشخاص الذين تشتمل حميتهم الغذائية على كميات عالية من فيتامين E هم أقل عرضة للإصابة بالربو وأمراض الحساسية." وبدأ الباحثون النظر في فيتامين E لأن الدراسات السابقة، أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم كميات عالية من فيتامين E في حميتهم الغذائية هم أقل ميولاً للإصابة بأمراض الربو والحساسية. ووجد الباحثون، بأن نوع غاما- توسوفيرول من فيتامين E لديه مفعول مضاد للاكسدة وفعال جداً ضد الالتهابات، وهذه الخاصية هي التي تساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض الربو والحساسية عكس فيتامين الفا- توسوفيرول. " و اضاف البروفيسور هيرنانديز، بأن الخطوة الثانية ستشهد توسيعاً في نطاق الدراسة، مشيراً بقوله "نود أن نواصل بحثنا لفترة زمنية أطول لنتأكد من مدى تأثير المكملات الدوائية وسلامة ذلك على البالغين الأقل لياقة صحية، والتعرف على التأثيرات غير المتوقعة لاستهلاكها."

### عن صحيفة ديلي ميل



### دراسة: الصدمة العاطفية تؤدي إلى اعتلال عضلة القلب

أعدت أحدث الدراسات العلمية البريطانية، التي أجراها فريق من أطباء القلب بجامعة "أبرون" البريطانية، أن المصابين بصدمة عاطفية، والذين يصل عددهم في بريطانيا إلى ٣ آلاف شخص سنوياً، يعانون من أعراض اعتلال عضلة القلب. وأوضحت الدراسة، التي شارك فيها ٥٢ مريضاً لمدة ٤ أشهر، أن ٩٢٪ من هؤلاء المرضى من النساء، وأن متوسط أعمارهن ٦٦ عاماً، وأجري لهن متابعة لحالة القلب، وأظهرت اختلالاً في عضلة القلب ما يجعلها لا تستطيع ضخ دم القلب بطريقة منتظمة، كما أن القلب لا يستطيع الانقباض بطريقة سليمة، وأن الفص الشمال للقلب يغير من شكله فقد حدث اختلال في عضلة القلب. جدير بالذكر أن هذه الأعراض كانت قد اكتشفت في اليابان عام ١٩٩٠.

### تناول حبوب ستاتين المضادة للكوليسترول بكثرة تزيد من خطر الإصابة بالسكري



كشف باحثون في دراسة جديدة لهم، بأن تناول حبوب مكافحة الكوليسترول، لفترة طويلة من الزمن لها علاقة بمضاعفة الخطورة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني بمقدار ٣٠٪. وهذا النوع من الحبوب، الذي اعتاد ملايين الناس على تناوله لمكافحة الكوليسترول في أجسامهم، تعتبر مثيراً للجدل لأنها تسبب كذلك ضعف العضلات وفقدان الذاكرة ومشاكل في الكلى مع اضطراب النوم. وحث أطباء الأخصائين الذي يتناولون حبوب ستاتين، أن يستمروا بعلاجهم، ولكن أن يتخذوا خطوات أخرى للحفاظ على نظامهم الصحي للتخفيف من خطر الإصابة بالسكري. وركز الباحثون في دراستهم، التي تعتبر الأولى من نوعها، على تطور مراحل الإصابة بالسكري لدى أكثر من ٣,٢٠٠ شخص، اعتاد على تناول هذه الحبوب لمكافحة الكوليسترول. وعبر فترة عشر سنوات، ارتبط استخدام حبوب ستاتين بزيادة خطورة تشخيص الإصابة بداء السكري لدى متعاطيها بنسبة ٣٦٪ وانخفضت الخطورة إلى ٢٧٪ بعد

## الدارسين والقرنفل والريحان لضبط مرض السكري

مرضى السكري ويجول السكري إلى طاقة يستفاد منها، وبالتالي التحكم في معدل السكر في الدم في الحدود الطبيعية الآمنة، كما يساعد تناول القرنفة في محاربة الجذور الحرة الضارة، والتي تسبب العديد من المضاعفات لمرضى السكري، ويحمي مريض السكري من خطورة ارتفاع ضغط الدم، حيث يساهم في ضبط الضغط بصورة هائلة.

الدم، وأكدت أن تناول هذا العشب بصورة منتظمة يضمن التحكم في مرض السكري وهزيمته، ومن التوابل المهمة في هذا الموضوع الدارسين، والذي تعتبر مصدراً غنياً بمادة الفلافونويد، والتي ترفع من استجابة الجسم لهرمون الأنسولين، ويعزز ذلك من عملية التمثيل الغذائي للجلكوز الموجود بالدم بقوة ٢٣ مرة، مما يفيد

إلى إمكانية الاعتماد على مثل هذه المشروبات بدرجة كبيرة لمعالجة هذا المرض وكبح جماحه، ومن هذه الأعشاب القرنفل الذي يتسم بخواص صحية كثيرة، وبيّنت دراسة حديثة مدى الفائدة الإيجابية التي يقوم بها القرنفل في مكافحة مرض السكري على المدى البعيد، وأثبتت دراسة أخرى قدرة الريحان على تخفيض مستوى السكر في

بالهند، ما يؤكد على وجود مجموعة من المشروبات العشبية والتوابل المفيدة للأشخاص الذين يعانون مرض السكري، والتي يسهل على مريض السكري إدراجها ضمن النظام الغذائي بصورة صحية، وهذه المشروبات تساهم في التحكم في نسبة السكر بنسب تتراوح ما بين ٢٠٪ إلى ٥٠٪، مما يؤدي

## غذاؤك دواؤك



## الخيار طريقك للحصول على بشرة جذابة وصحية

الذي ليس له بذور ويتواجد في كندا طوال العام، والخيار الأمريكي البري، وفي هذا الموضوع سوف نعرض فوائد ثمار الخيار الغذائية الصحية، واستخداماته في مجال العناية بالجمال. ويستخدم عصير الخيار في الكثير من منتجات التجميل الخاصة بالبشرة، ويدخل أيضاً في عدد كبير من وصفات قناع البشرة، نتيجة قدرته الكبيرة على خلق حالة من الترطيب داخل البشرة، ودوره الجيد في العمل على تجديد خلايا البشرة التالفة، والقضاء على الهالات السوداء التي تظهر في منطقة حول العين، وفائدة المواد المضادة للأكسدة في هذا الشأن أنها تقضي على علامات التقدم في العمر، وتساعد البشرة في التخلص من الشوائب

يعد الخيار من الأطعمة الصحية بسبب عدم احتوائه على سعرات حرارية كثيرة، إضافة إلى أنه يحتوي على عدد من المعادن والفيتامينات المهمة التي يحتاجها الجسم، وكمية الدهون الموجودة فيه ضئيلة للغاية، ولا تستغني عنه سيدة البيت، فهو أساسي في المطبخ، وله عدة أنواع، منها الخيار الإنجليزي وشربته رقيقة وطويل نسبياً، ومذاقه طيب، والخيار الياباني وقشرته فيها بعض الغضاريس، ولونه أخضر غامق، ويوجد الخيار المتوسطي وهو الموجود في معظم الدول العربية وتركيا ودول جنوب أوروبا، ويتميز هذا النوع بمذاقه الحلو، ورائحته النفاذة المميزة، وقشرته الناعمة، وهناك الخيار الإيراني

Email: info@almadapaper.net

### المواطنة لمياء حسين، تتساءل عن أسباب مرض هشاشة العظام عند الأطفال ؟

الدكتور الاختصاص حازم حبيب يجيب : إن الإصابة بذلك الحالة تنتج عن فشل في تكلس وترسيب الكالسيوم في عظام الطفل. وتنقسم أسباب الإصابة بلبن العظام إلى نوعين رئيسيين هما: النوع الأول: الناتج عن نقص فيتامين (د) ويظهر في الأطفال من عمر ٦ أشهر إلى عامين، ويكون علاجه عن طريق إعطاء الطفل جرعات تعويضية من هذا الفيتامين، الأمر الذي يظهر مرووده العلاجي بوضوح، وغالباً ما يحدث هذا النوع نتيجة لعدم تعرض الطفل إلى الشمس لفترات طوال، وقد يحدث أيضاً لدى أطفال الأمهات اللاتي يعانين من نقص في هذا الفيتامين، كما أن تناول أغذية فقيرة إلى عناصر

الكالسيوم والفوسفات يعرض هؤلاء الأطفال للإصابة بهذا النوع من لبن العظام ويزداد نسبته أيضاً لدى الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية بشكل كامل ما بعد بلوغهم ٦ أشهر. أما النوع الثاني وهو الذي لا علاقة له بنقص فيتامين (د) ونادر الحدوث، يكون ناتجاً عن مشاكل صحية للطفل، وخاصة قصور وظائف الكلى والجهاز البولي، وغالباً ما يكون هذا الخلل مصاحباً للطفل منذ لحظة ولادته. كما تتسبب بعض أمراض الكبد المزمنة في الإصابة بهذا النوع، وكذلك أمراض الهضم والنشاط الزائد للغدة الدرقية وقلة الفوسفات المتوارث وهو مرض يولد به الطفل.

### القارئ رضا قاسم حميد، يسأل عن الأطعمة التي تساعد في تخفيف الوزن وحرق الدهون ؟

اخصائي التغذية ومن الأطعمة المميزة أيضاً، التي تعجل بتحقيق حلم الرشاقة، العدس، حيث يمثل كوباً واحداً منه ٣٥٪ من احتياجات الحديد اليومية، وهو عنصر ضروري لتسريع معدل حرق الدهون بالجسم، لأنه لم يحصل على العناصر اللازمة كي يعمل بالشكل المطلوب. وأخيراً ينصح الدكتور جاسم، بتناول الفلفل الأحمر، حيث يحتوي على مادة "Capsaicin" التي ترفع من حرارة الجسم، وتجعله يفقد المزيد من السعرات الحرارية، ويمكن تناوله في أية صورة كانت سواء مطهياً أو مجففاً، وطازجاً، وكما يمكن إضافته إلى السلطة أو الحساء.

الدكتور محمد جاسم اخصائي التغذية يجيب، إن الجسم يحرق ضعف معدل الدهون حال تناول الحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البسمتي مقارنة بما يحدث حال تناول الأطعمة الجاهزة. ولهذا يجب تناول اللحوم الخالية من الدهون، حيث تتميز البروتينات بدورها في حرق ٢٠٪ من السعرات الحرارية للطعام خلال عملية الهضم نفسها، وكما أشاد الباحثون بدور منتجات الألبان قليلة الدهن، والتي تحتوي على قدر كبير من الكالسيوم وفيتامين د، في هذا الشأن نفسه، حيث يساعد ذلك في بناء العضلات وتعزيز قوتها، وهو ما يساهم بدوره في حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد، ويضيف



### أنت تسأل والطبيب يجيب