

أطعمة لرفع معدلات الحرق.. تعرف عليها



يحتاج الإنسان لرفع معدل الحرق إلى خفض الوزن والتخلص من الدهون المتراكمة بالجسم، وهناك بعض الممارسات الصحية التي تساعد في رفع معدل الأيض أو معدل الحرق بجسم الإنسان، من بينها تناول كميات جيدة من المياه فضلاً عن النوم مبكراً ولساعات كافية في الليل. وبينت بعض الدراسات الحديثة أن هناك أطعمة تساعد على رفع معدل الحرق بجسم الإنسان من بينها:

الأفوكادو

تعد فاكهة الأفوكادو من أهم الثمار التي ينصح بتناولها، حيث نكر بحث علمي أنها تسهم في تعويض العديد من العناصر الغذائية التي تفقدها النظم الغذائية الحديثة، بما في ذلك: الألياف والفيتامينات A، C، K، فضلاً عن المعادن والبوتاسيوم والمغنيسيوم، ومن المنظور الغذائي سوف تساعد الأفوكادو على تنشيط الأيض على جميع الاتجاهات.

فاصوليا

عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، فإن الفاصوليا هي حقا الفاكهة السحرية حيث تحتوي الفاصوليا على كميات وفيرة من البروتين للحفاظ على نسبة السكر ثابتة في الدم، وهو عامل حاسم في فقدان الوزن. كما تحتوي الفاصوليا على كميات كبيرة من الألياف التي تعطي شعوراً بالشبع لفترة أطول من غيرها من الأطعمة.

التوت

توصي العديد من البرامج الغذائية بعدم تناول التوت وغيرها من الفواكه بسبب السكريات الطبيعية، ولكن تبين أن التوت يحتوي على مغذيات قوية تعزز الأيض. ويعتبر التوت، على وجه الخصوص، من بين أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها لإنقاص الوزن.

القرفة

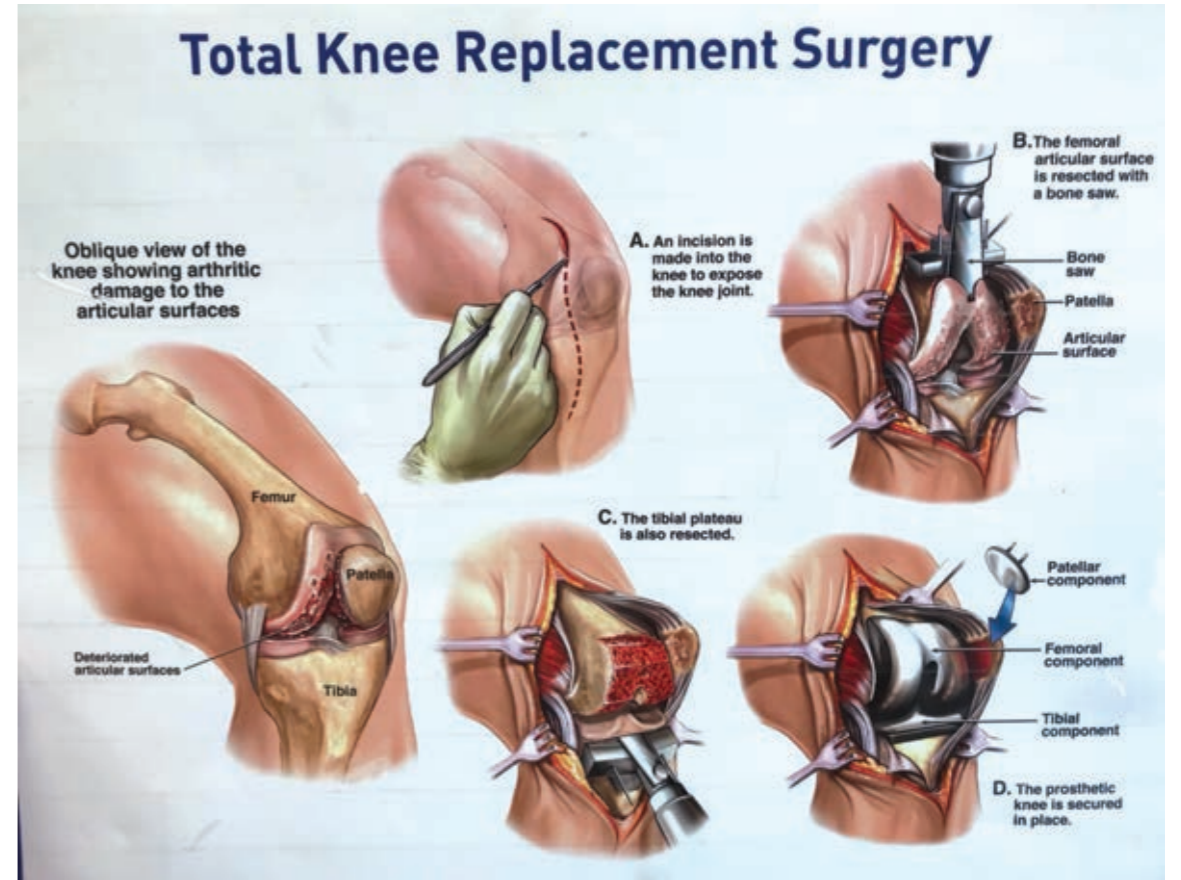
أظهرت الأبحاث أن القرفة تحدث تحسناً في جميع علامات الحالة المعروفة باسم «متلازمة التمثيل الغذائي»، والتي غالباً ما تكون سبباً في زيادة الوزن والإصابة بالسمنة. إن متلازمة الأيض هي مجموعة من الأعراض التي تشمل: الدهون المفرطة في منطقة البطن، وارتفاع مستويات السكر في الدم، وارتفاع مستويات ضغط الدم، والكوليسترول والدهون الثلاثية. وتكون في أغلب الأحوال مقدمة لمرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

الطلل الحار

تشتهر الأطعمة الحريفة والحارة بتقليل خطر الأنسولين الزائد في الجسم؛ لأنها تسهم في سرعة عملية التمثيل



د. د. مايك.



الدكتور مايك بالمستشفى الألماني للعظام:

عملية تبديل مفصل الركبة الخيار الأخير لعلاج خشونة الركبة

الطبيب بإرسال المريض لإجراء فحص تصوير للركبة، وأحياناً يكتفي الطبيب بإجراء فحص تصوير بالأشعة السينية، ولكن غالباً يتم إجراء فحص التصوير المقطعي المحوسب للركبة أو التصوير بالرنين المغناطيسي. ويؤكد الدكتور مايك أن عملية استبدال مفصل الركبة هي عملية بسيطة وغير معقدة على عكس ما يعتقده الكثير حيث يكون لدى الكثير خوف من القيام بتلك العملية فهي لا تستغرق أكثر من ساعة ونصف ويستطيع المريض المشي بعد خمسة أيام فقط من إجراء العملية، كما تقوم داخل المستشفى الألماني للعظام بشرح تفصيلي للعملية بالصور والحديث مع

اليومية، مما يؤثر سلباً على جودة حياة المريض، لذا فإن خيار العملية يكون هو الخيار الأخير لمساعدة المريض على ممارسة حياته بصورة طبيعية. وهناك عدة أسباب تؤدي إلى حدوث خشونة الركبة وتآكل في مفصل الركبة من بينها الوزن الزائد والتقدم في السن أو نتيجة لإصابات الملاعب التي تحدث بسبب ممارسة بعض الرياضات العنيفة ويزداد التآكل بسبب ضعف العضلات نتيجة لهشاشة العظام أو عند عدم ممارسة أي نشاط بدني.

وقبل إجراء عملية استبدال مفصل الركبة، يتم إرسال المريض لإجراء فحوصات، بحسب الحاجة، كما يقوم

تعد آلام مفصل الركبة من المشاكل الشائعة والتي تزيد مع تقدم العمر أو نتيجة لعدم اتباع نمط حياتي صحي وعندما يكون الألم شديداً ويفشل العلاج التحفظي لخشونة الركبة في التحكم به مع وجود علامات خشونة المتقدمة، في هذه الحالة يصبح التدخل الجراحي هو الحل الأمثل. من جانبه يوضح الدكتور مايك استشاري جراحة العظام بالمستشفى الألماني للعظام إن عملية استبدال مفصل الركبة تهدف إلى علاج تآكل الغضروف في مفصل الركبة، الذي يحدث غالباً نتيجة لالتهاب المفاصل المزمن، على اختلاف أنواعه، الذي يؤدي إلى تحديد قدرة المريض على تحريك مفصل

الغذائي. ويؤدي سرعة الأيض إلى خفض مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم، قبل أن ينتج الأنسولين الزائد مخازن الدهون.

الأطعمة المخمرة

تثبت مجموعة متزايدة من الأبحاث أن إضافة الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، مثل اللبن الزبادي أو اللبن النباتي، أو المخللات المخمرة بشكل طبيعي إلى النظام الغذائي يؤدي إلى فقدان الوزن، والتخلص من دهون الظهر وانخفاض مستويات الأنسولين والدهون الثلاثية وغيرها من مؤشرات السمنة.

الخضراوات

ونكرت الدراسات أن الخضراوات بها عناصر غذائية تساعد على الحفاظ على التمثيل الغذائي الصحي، إذا تم إضافة السبانخ واللفت أو نوع آخر من الخضراوات الورقية إلى النظام الغذائي، يكون الأمر مفيداً، حيث إنها جميعاً مصادر ممتازة للفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تخفف من الالتهاب، والتي تم ربطها بزيادة الوزن والسمنة.

المكسرات

على من يرغب في حرق الدهون أن يتناول المكسرات مع الأطعمة التي تحمل نفس الاسم؛ وذلك لأن المكسرات الخام غير المملحة هي مصادر للدهون المفيدة والبروتين. وفي دراسة علمية وجد الباحثون أن إضافة كمية بسيطة تقدر بـ ٥٠ جراماً من اللوز نجحت في إنقاص كبير في الوزن لنساء بدينات، شاركن في الدراسة، بالمقارنة باللاتي لم يتناولن اللوز.

وجبة الشوفان

كشفت الأبحاث المنشورة أن تناول وجبة الشوفان يومياً يجلب شعوراً بالشبع والامتلاء لفترات أطول، ويستهلك عدد أقل من السعرات الحرارية يومياً. كما أن تناول وجبة الشوفان يومياً يعطي تحفيراً أكثر للتمسك بنظام لإنقاص الوزن، والقدرة على تحمل نظام غذائي بعدد أقل من السعرات الحرارية.



جدا، حيث يراها الناس ويقرونها، وينجم عن ذلك انخفاض في السعرات الحرارية المشتراة، لذا يجب على المسؤولين التنفيذيين النظر في جعل هذه المعلومات بخصوص السعرات الحرارية إلزامية على جميع المطاعم.

تشير إلى أن تدوين السعرات الحرارية يمكن أن يسهم بصورة مباشرة في حل مشكلة البدانة التي يعاني منها كثير من الأشخاص حول العالم. وأكد الباحثون أن وضع هذه المعلومات على قوائم الطعام فعال

الدراسة إن أبحاثاً قليلة جداً أجريت بشأن هذا الموضوع، وإنهم قاموا بتحليل ٣ دراسات وتوصلوا إلى أن تدوين السعرات الحرارية يمكن أن يقلل من الاستهلاك بمعدل ١٢ في المائة لكل وجبة. ونكرت الدراسة أن هذه الأدلة

تدوين السعرات الحرارية.. الحل الأمثل لخفض الوزن

ونكرت الدراسة أن تدوين عدد السعرات الحرارية الموجودة بالمأكولات والمشروبات في قوائم الطعام بالمطاعم يسهم في تقليل كمية الطعام التي تتناولها بنسبة تصل إلى ١٢ في المائة.

نكرت دراسة طبية حديثة أن تدوين عدد السعرات الحرارية الموجودة بالمأكولات والمشروبات في قوائم الطعام بالمطاعم يسهم في تقليل كمية الطعام التي تتناولها بنسبة تصل إلى ١٢ في المائة.

GERMAN ORTHOPAEDIC HOSPITAL
المستشفى الألماني للعظام

هل تعاني من الآلام في المفاصل؟
إلزم هذه العزيمة واحصل على

تخفيض 10%

على جميع خدمات العلاج في العيادات الداخلية والخارجية في المستشفى الألماني للعظام

هاتف: +٩٧٣ ١٧٢٣٩٩٨٨
المستشفى الألماني للعظام
مبنى ٩٩، طريق ٩٩، مجمع ٣٢٩
صندوق بريد ٢٤٩ - المقامة - مملكة البحرين
www.germanortho.com

فرط التعرق مشكلة..

فهل من علاج!؟

الدراسات الطبية الحديثة من يعانون هذه الحالة يشرب كميات من الماء البارد، حتى تساعد على تنظيم حرارة الجسم، وينصح بارتداء الملابس الخفيفة والأقمشة التي تساعد على تنفس الجلد مثل القطن والحريز، مع تجنب الأطعمة التي تكون غنية بالتوابل، حيث إنها تزيد من إفراز العرق. وتكون أكثر المناطق المتأثرة بالتعرق الكفين والإبط وباطن القدمين والوجه، وفي بعض الحالات وهي الأسوأ يتأثر جميع أنحاء الجسم ويشمل علاج فرط التعرق مضادات التعرق والعلاج بالتحريز الكهربية، والعلاج بالحقن الموضعي والعلاج بالجراحة، ويمكن استخدام مضادات التعرق لتقليل إنتاج العرق من الغدد، والعلاج بالتحريز الكهربية يتم بوضع البدين أو القدمين في حوض ماء يمر به تيار كهربائي خفيف لمدة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، وهذه التحريزات الكهربائية تؤدي إلى تغيرات كهربائية في الغدد العرقية وهو ما يؤثر في إنتاج العرق.

من المعروف أن العرق يساعد الجسم على تنظيم درجات الحرارة، وغالباً ما يرتبط العرق بممارسة بعض الأنشطة، مثل النشاط البدني الشاق وارتفاع درجة الحرارة، وأيضاً عند مشاعر الخوف أو القلق والغضب، غير أن هناك حالات يكون العرق أكثر من المعتاد وهو ما يعرف بفرط التعرق، وهي حالة تتميز بزيادة إفراز العرق عن الحد الطبيعي، وفيها يصدر العرق بصورة مستقلة عن العوامل المعتادة لإفراز العرق.

وتشير الأبحاث والإحصاءات إلى أن فرط التعرق ليس حالة نادرة، بل يعاني منه حوالي خمسة من كل ألف من البشر، وفي أحد الإحصاءات الحديثة أشار إلى أن ما يبلغ من ٣٪ من السكان يعانون هذه الحالة، ويؤثر فرط التعرق في الرجال والنساء على حد سواء، وكذلك في الصغار والكبار، غير أنها تنتشر أكثر في المرحلة العمرية من ٢٥ حتى ٦٠ سنة، ويمكن أن يعاني بعض الأشخاص في سن مبكرة من هذا المعدل، وتشير بعض الأبحاث إلى أن الاستعداد الوراثي أحد الأسباب في الإصابة بفرط التعرق، فبحسب هذه الأبحاث وجد أن أكثر من ٣٥٪ ممن يعانون هذه الحالة تبين وجود فرد آخر مصاب بها من العائلة، وتنصح

