كيف يطلب منكم الجسم الحد من تناول السكر!

في أغلب الاحيان، يعمد البعض لإضافة كمية من السكر إلى طعامهم، لتصبح القطعة محلاة أكثر. لكن في الواقع، الافراط في استخدام السكر يضر بصحة الانسان. إليكم كيف يطلب منكم الجسم الحد من تناول السكر.

متى تكون كمية السكر أكثر من المعقول؟

أوصت منظمة الصحة العالمية في الآونة الأخيرة انخفاض حاد في استهلاك السكر. فقط ٥٪ من السعرات الحرارية يجب أن تأتي من كمية السكر المضافة، كما نصحت المنظمة.

وهذا يعني أنه يحق للفرد استهلاك نحو ٦ ملاعق صغيرة من السكر المضاف يوميا.

في حين يستهلك المواطن الأميركي العادي تقريبا ٤ أضعاف ما أوصت به منظمة الصحة العالمية، أي ٢٢ ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميا.

إليكم العلامات التي تدل على تناول السكر بشكل مفرط، والتي تحذر بضرورة التوقف عن اتباع هذا النظام الغذائي:

ظهور طفح جلدي غير معتاد

ان تناول الكثير من السكر بإمكانه أن يدمر نضارة بشرتك. وقد أشارت دراسة في مجلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية، إلى وجود علاقة بين النظام الغذائي وارتفاع نسبة السكر وظهور حب الشباب.

وقد أفاد المشاركون الذين يعانون من حب الشباب بأنهم تناولوا نسب عالية من السكر مقارنة بالأشخاص الذين لا يملكون حب الشباب.

الشعور بالإرهاق

في حال كنت تتناول وجبة افطار غنية بالسكر وتفتقر للبروتينات، ستشعر نفسك تفتقد للطاقة بعد ظهر اليوم. عندها ستعاني من ألم في الرأس أو سترى نفسك بحاجة للنوم.

لذلك، فإن اتباع نظام غذائي متوازن ومغذ يمنع من ارتفاع نسبة السكر في الدم، كذلك يخفض نسبة السبات العميق.

تراجع صحة الاسنان

انّ وجود فجوات في الاسنان دليل لعدم صحتها. كذلك، فإن تناول الكثير من السكريات أو الاطعمة المحلاة يزيد من خطر الاصابة بتسوس الاسنان. فلذلك، وجب عليك تنظيف الاسنان بعد كل وجبة تفاديا من تراكم الاطعمة التي تؤدي الى تآكل مينا الاسنان.

ارتفاع ضغط الدم

معدل ضغط الدم الطبيعي هو ١٢٠/٨٠ أو ما دون ذلك. واتباع نظام غذائي غني بالسكر يؤدي الى ارتفاع هذا المعدل. اضافة الى ذلك، فإن ارتفاع نسبة السكر في الدم تشكل خطر على الاوعية الدموية أكثر بكثير من ارتفاع معدل الصوديوم في الجسم.

ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم

ان استهلاك معدلات عالية من السكر من شأنه أن يؤدي الى ارتفاع معدل الكوليسترول في الدّم. وهذا ما يؤدي الى الاصابة بامراض الكولسترول والتريغليسيريد.

إنهيار مفاجئ بعد ممارسة الرياضة

اذا كنت تمارس التمارين الرياضية بصعوبة تامة، عليك التوقف عن تناول السكر بشكل مفرط. كذلك اذا كنت تتناول أطعمة غنية بالسكر قبل المباشرة بالتمارين الرياضية ستشعر بالارهاق والتعب. فتزويد نفسك بأطعمة غنية بالسكر من شأنه أن يسبب ارتفاع سريع في ضغط الدم يليه انخفاض سريع، وسيولد الشعور بالانهاك.

زيادة في الوزن

اذا كنت تدخل الصودا ضمن نظام غذائك اليومي أو تتناول المشروبات المحلاة، سيزيد وزنك تلقائيا، وستعاني من نقص بالطاقة والنشاط. لذلك، يجب الابتعاد عن هذه المشروبات والتعويض عنها بالحليب والشاي والمياه وغيرها.

الشعور بالإحباط

أشارت دراسات عدة على وجود علاقة مباشرة بين التناول المفرط للسكر والشعور بالإكتئاب والاحباط. فلذلك، إنّ اتباع نظام غذائي غني بالحبوب والمنتجات الغذائية يخفض خطر الاكتئاب ويزيد من نسبة الشعور بالراحة.

عدم الشعور بالشبع

إن الاطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر ونسب قليلة من البروتين والألياف والمواد الغذائية، لا تجعلك تشعر بالشبع. وبذلك بعد تناول كميات كبيرة من هذه الاطعمة تشعر وكأنك لم تتناول شيئا. لذا عليك تناول الاطعمة الغنية بالالياف والبروتينات والتي تعطيك شعور بالشبع يدوم لساعات طويلة.

علاج جديد قد يضع حدا لعمليات حشو الأسنان

قال علماء إن ثمة إمكانية لتقوية الأسنان على نحو يجعلها تعالج نفسها ذاتيا بطريقة تضع حدا لعمليات حشو الأسنان التقليدية.

أظهر فريق من جامعة كينغز كوليدج لندن أن استخدامهم لبعض المواد الكيمائية أدى إلى تحفيز الخلايا داخل لب الأسنان وعلاج ثقوب صغيرة أصابت أسنان الفئران.

واستطاع فريق العلماء استخدام إسفنجة قابلة للتحلل مشبعة بعقار دوائي ثم وضعها داخل تجويف الأسنان.

وأظهرت الدراسة التي نشرتها دورية «ساينس ريبورتس» أن نتائج التجربة أسفرت عن علاج كامل وفعال وطبيعي.

وتعد قدرة الأسنان على التجدد محدودة للغاية، إذ يمكنها إنتاج شريط رقيق من عاج الأسنان، أي الطبقة الواقعة أسفل ميناء الأسنان المعروفة باسم «إيناميل»، فقط في حالة كشف اللب الداخلي، لكن ذلك لا يمكنه علاج التجاويف الأكبر حجما.

ويتعين على أطباء الأسنان في الظروف الطبيعية علاج تسوس الأسنان بوضع حشو مصنوع من مزيج معدني أو مركب من مسحوق الزجاج والسيراميك.

وتحتاج هذه العملية في الغالب إلى استبدال عدة مرات خلال مراحل عمر الشخص، لذا يسعى العلماء إلى تعزيز قدرة التجدد الطبيعية للأسنان لعلاج الثقوب الأكبر حجما.

واكتشف العلماء أن العقار الدوائي الذي يطلق عليه «تايدغلوسيب» يعزز نشاط الخلايا الجزعية في لب الأسنان على نحو أمكنه إصلاح ثقوب بقدر ٠,١٣ ميلليمتر في أسنان الفئران.

وتوضع إسفنجة مشبعة بالدواء في الثقب ثم توضع طبقة واقية فوق الجزء العلوي، ومع تحلل الإسفنجة حل محلها طبقة من عاج الأسنان كعلاج للأسنان التالفة.

علاج جديد

ويبحث فريق العلماء حاليا ما إذا كانت هذه الطريقة بإمكانها علاج ثقوب الأسنان الأكبر حجما. وقال أحد الباحثين ويدعى بول شارب إن العلاج الجديد قد يتاح قريبا، مضيفا أنه لايعتقد أن الأمر سيستغرق وقتا طويلا جدا، فهو ثمرة جهود في الطب التجديدي وتنعقد آمال في طرحه في الأسواق مستقبلا خلال فترة من ٣ إلى٥ أعوام.

ويثير مجال الطب التجديدي، الذي يحفز الخلايا على الانقسام بسرعة لعلاج التلف، القلق بشأن مرض السرطان، إذ يغير عقار «تايدغلوسيب» مجموعة من الإشارات الكيمائية في الخلايا التي يطلق عليها «وينت» التي تتسبب في حدوث بعض الأورام. بيد أن العلاج سبق وأجريت عليه تجارب على مرضى كعلاج محتمل للخرف.

وقال شارب: أجريت تجارب السلامة وثمة دلائل مؤكدة بشكل متزايد تشير إلى نجاحنا.

وتعتبر الدراسة أحدث طرق علاج الأسنان، وتعتقد مجموعة أخرى من جامعة كينغز في إمكانية استخدام الكهرباء لتقوية الأسنان من خلال دفع معادن في طبقة مينا الأسنان.

ووضع الفريق مزيجا من المعادن مع استخدام تيار كهربائي صغير لدفع المعادن بعمق إلى داخل الأسنان. وقال الفريق إن طريقة «التعجيل الكهربائي والتمعدن التفاضلي» بإمكانها تقوية الأسنان وخفض معدل تسوس الأسنان.

تضاعف معدلات الإصابة بالجلوكوما بحلول ٢٠٣٠

كشفت دراسة طبية عن إصابة أكثر من ٣ ملايين أمريكي حاليا بمرض الجلوكوما «المياه الزرقاء»، في الوقت الذي تتوقع فيه أحدث الأبحاث تضاعف هذا المعدل إلى أكثر من ٤ ملايين بحلول عام ٢٠٣٠.

ووفقا لمؤسسة بحوث أمراض المياه الزرقاء، يعد مرض الجلوكوما مجموعة من أمراض العيون المستعصية التي تؤدي إلى فقدان البصر تدريجيا ، وهناك نوعان من المياه الزرقاء ، إلا أن الشكل الأكثر شيوعا الذي يصيب كبار السن عادة ، يرجع إلى زيادة في ضغط العين بسبب تلف في العصب البصري.

يعدالاجلوكوما السبب الأول لفقدان البصر في الوقت الذي يمكن الوقاية منه ، لكن تحدث الإصابة دون سابق إنذار في كثير من الأحيان .. يأتي ذلك في الوقت الذي يمكن أن تساعد فيه الأدوية والجراحة في إبطاء أو منع فقدان البصر ، إلا أن الكثير من المرضى لا يدركون ذلك.

وفي كثير من الحالات ، لم يتم الكشف عن الظروف التي من خلالها يفقد الأشخاص أبصارهم ، بل تدفع قد الجلوكوما إلى فقدان ٤٠٪ من قوة الإبصار.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية هناك ٤،٥ مليون شخص مصاب بالعمى بسبب الجلوكوما،وفي الولايات المتحدة، هناك ما يصل إلى ١٢٪ من جميع حالات العمى تحدث بين السود، واللاتينين، الآسيويين بشكل غير متناوسب.

لماذا تميل الأمهات لحمل أطفالهن على الكتف الأيسر

أظهرت دراسة جديدة أن الأمهات يملن إلى حمل أطفالهن على الكتف الأيسر يجعل من السهل على المخ معالجة المعلومات والتفاعل مع سلوكياتهم بسرعة.

وأشارت الدراسة إلى أن هذه الصفة التطورية تساعدنا في إبقاء الرضيع في وضع آمن ، عن طرق السماح للجانب الأيمن من المخ سهولة التعامل مع المعلومات والحركات الطارئة التي قد يقدم عليها الطفل بصورة مفاجئة .. فقد أظهرت أبحاث سابقة تفضيل ما بين ٧٠ و ٨٥٪ من الأمهات حمل اطفالهن على الكتف الأيسر.

فقد قام العلماء في جامعة سانت بطرسبرج الحكومية في روسيا، ببحث لماذا تفضل الكثير من الأمهات وضع أطفالهن على الكتف الأيسر، ليس فقط بين الإنسان ولكن الحيوان أيضا، وما جدوى هذا الوضع في التفاعل بين الأم والطفل.

أظهرت الأبحاث أن حمل الطفل على الكتف الأيسر هو سمة مميزة لسلوك الأمهات في البشر والقدرة العليا ، إلا أن أصله التطوري ما يزال مجهولا .. مشددة على أهمية هذا الوضع في تمكين الأم من سرعة ملاحظ ردود أفعال طفلها وسلوكياته مثل البكاء ، الضحك وحتى التثاؤب، مما يساعد في سرعة الاستجابة للمواقف الطارئة ليتم إرسالها إلى الجانب الأيمن من مخ الأم ليتم معالجته بواسطة العاطفة.

القيلولة تحافظ على صحة العقل

توصلت دراسة حديثة إلى أن النوم مدة ساعة بعد وجبة الغداء يحافظ على صحة العقل ويجعل الدماغ يبدو أصغر بـ ٥ سنوات.

ووجد الباحثون في نفس الوقت أن أخذ قيلولة أطول أو أقصر من مدة ساعة لم يؤد إلى نفس النتائج. وشملت الدراسة حوالى ٣ آلاف من البالغين الصينيين ممن تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما. وتلقى المشاركون الذين كانوا ينامون بعد وجبة الغداء لمدة تتراوح بين ٣٠ و٩٠ دقيقة، مجموعة من العمليات الرياضية الأساسية واختبارات الذاكرة، وذلك لتقييم قدراتهم الإدراكية.

ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لعلاج الشيخوخة، أن الأشخاص الذين أخذوا قيلولة مدة ساعة بعد الغداء كانوا أفضل في الاختبارات مقارنة بأولئك الذين لا ينامون بعده. وأظهرت النتائج وجود انخفاض واضح في المهارات المعرفية لدى المشاركين ممن لم يأخذوا قيلولة على الإطلاق أو ناموا مدة أقل أو أكثر من ساعة واحدة.

وقال الدكتور جونخين لي الذي قاد فريق البحث: يتوقع أن يعاني الأشخاص الذين لم يأخذوا قيلولة مدتها ساعة بعد وجبة الغداء من زيادة قدرها ٥ سنوات في عمر الدماغ على الأغلب. وأوضح الدكتور لي أن الوظائف المعرفية ترتبط بشكل كبير مع فترة القيلولة، كما تؤدي القيلولة إلى رفع معدل الإدراك العام والحفاظ على شباب الدماغ.

ما هو الخبز المناسب لمرضى السُّكري؟

يعدُّ الخبز من المواد الغذائية الأكثر استهلاكا وتناولا حول العالم بأسره بشتى أنواعه، يتفنن الطهاة وربات البيوت في إعداده وطهيه، ويتميز كل بلد وكل منطقة على حدة بشكل وطريقة معينة في إعداد الخبز، وعادة ما تدخل مكونات بسيطة في إعداده، كالدقيق والماء والخميرة وقد يضاف إليه بعض الأعشاب. ورغم شهرته والإقبال الكبير الذي يحظى به الخبز، فقد يكون من المأكولات التي قد تسبب مشاكل حقيقية بالنسبة لمرضى السكري.

ورغم علم الناس بما قد يجلبه تناول الخبز من مخاطر على صحتهم وقد يكون من الصعب عليهم التخلي عنه، خصوصا بعد التعود على تناوله في نظامنا الغذائي على وجه الخصوص. ولحسن حظ هؤلاء أن هناك أنواعا من الخبز لا تؤذي مرضى السكري، ولا ترفع نسبة السكر في الدم إلى مستويات عالية.

والخبز المناسب لهذه الفئة من الناس هو الخبز الكامل الحبوب مع المكونات الغنية بالألياف مثل الشوفان والنخالة، وهو الخيار الأفضل للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، كما أن صنع الخبز في البيت مع ضبط مكوناته له تأثير كبير على التحكم في النظام الغذائي، والحد من تأثير الخبز على مستويات السكر في الدم. وتلعب التغذية دوراً حاسماً في السيطرة على مرض السكري أنه فقط من خلال ضبط النظام الغذائي يمكن أن تتحقق الإدارة الجيدة للسكر في الدم. ويجب أيضا أن تكون جنبا إلى جنب مع اتباع نظام غذائي جيد متوازن ومناسب للمرض.

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار – ٢١ نيسان
يبدو وكأنك تقف أمام مشكلات لا يمكن التغلب عليها، فلا تيأس! فقط عليك تغيير منظورك للأشياء وعندئذ سوف تبدو الحلول واضحة. لا تخف من طلب النصيحة! حياتك الخاصة متقلبة بشدة في الوقت الحالي. يجب أن تتعامل مع التقلبات غير المتوقعة بهدوء.

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
أنت اليوم تشعر بإحساس رائع وصحتك جيدة وتشعر بالثقة، فأنت في المقدمة في العمل، ويمكنك أخيراً البدء في تطبيق أفكار جديدة. حياتك الخاصة مستمرة في الازدهار. استغل الوقت لمحاولة اكتشاف فرص جديدة. ثقتك بذاتك الآن معززة ونتيجة لذلك سوف يمتد إحساسك بالرضا.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
لا يمكن التغلب على العقبات التي تراها أمامك في الوقت الحالي إذا حاولت حلها بالطرق القديمة المعروفة. يجب أن تغيّر مدخلك والتوصل إلى استراتيجية جديدة وأن لا تسمح للآخرين بتغيير رأيك أو خططك كثيراً. يكمن الحل بداخلك، فبعض الثقة بالنفس تستطيع التغلب على هذه المشكلات والإمساك بزمام الأمور مرة أخرى.

السرطان
٢٢حزيران – ٢١ تموز
في العمل، يجب أن تفكر مرتين في جميع قراراتك. أنت تميل إلى السلوك المندفع الذي قد تندم عليه فيما بعد. أنت مهووس بالنجاح حتى أنك على استعداد لإنجاز الهدف المطلوب على حساب الآخرين. توقف عن دفع طريقك أمام الآخرين لأن زملائك قد يجعلونك تدفع ثمن ذلك. مشاعرك غير المستقرة واضحة أيضا في علاقتك الشخصية.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب
يجب أن تستعد لمواجهة مشكلات جديدة، فالأمور ليست جيدة في مكان العمل وأنت لا تستطيع إنجاز سوى القليل. لا تجعل ذلك يخيفك، فهذه المراحل تجيء ثم تذهب. في حياتك الخاصة، أنت بحاجة إلى دافع جديد، فأنت تشعر أن العلاقات مع من حولك تفقد رونقها.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول
تشعر الآن بأنك سليم البنية والذهن وأخيراً بإمكانك أن تتصرف على طبيعتك وسجيتك. كم الطاقة التي بداخلك حالياً تمكنك من تطوير الأشياء في العمل والقيام بأنشطة من شأنها أن تكون مرضية. كما أنه الوقت المناسب لأخذ عطلة، حيث ستتمكن هناك من التفكير بذهن صافي وتحديد المشروعات التي ينبغي عليك تركها.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
ستسم أجواء من الارتياب تستوجب منك اتخاذ موقف، وستجد حالياً صعوبة في التخلي عن طريقة تفكيرك المعتادة، بالرغم من العواقب السلبية التي قد تكون نابعة من الماضي. مع ذلك، حاول أن تكون متفتح حتى تتمكن من تعدي المصاعب والعراقيل بليونة وسهولة. قد يتأثر جسمك اذا زاد الضغط عليه.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
ستلقى ترحابا عارما من قبل كل من تقابلهم، فاحرص على أن تقابل ذلك الود بنفس القدر وسوف تكسب أصدقاء العمر! وقد يحالفك الحظ وتلتقي بشريك حياتك. من الآن فصاعدا، الرؤية لديك واضحة وبإمكانك اتخاذ القرارات السديدة والتأقلم مع أي موقف تتعرض له. تطوير العمل والقيام بأنشطة من شأنها أن تكون مرضية.

القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
ستصبح صداقاتك أكثر عمقا وسوف تسترجع مع أصدقائك أحداث وذكريات ماضية لا تنسى. في وسط المجموعات التي تنتمي إليها بالأخص، سوف تتشابك سلسلة إجراءات جماعية حيوية وايجابية جداً وسوف تقودك بسرعة مذهلة إلى هدفك. يجب أن تتقبل كل فرد على ما هو عليه ودع الطاقة تسري!

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
بمرور الوقت ودون شك، أصبحت الحياة على جزيرتك الصغيرة الهادئة مملة للغاية. لديك أفكاراً وخططاً جديدة تطالبك بالتنفيذ، فلا تؤجل الأمر أطول من ذلك؛ احزم أمتعتك وانطلق في اتجاه المناطق الجديدة. إذا تحدثت عن أفكارك مع من حولك، سوف يمكنك الاعتماد على طاقم عمل نشيط يمنحك الدعم الذي تحتاجه.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
تشعر بالراحة التامة فيما يخص ذاتك والأمور التي تقوم بها، ويظهر عليك هذا الجو وينتقل إلى من هم قريبون منك. استغل الفرصة الآن للتواصل مع أشخاص بنفس العقلية. اكمل خططك بأفكار الآخرين وابدأ في العمل بطاقة مركزة، فما كان يبدو غير متاح قد أصبح الآن في متناول يدك. يجب أن تهتم أكثر بهذه الناحية.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار
الآن وقتك! سوف تتعرض في العمل لسيل من التحديات والخطط الجديدة. إذا أبديت بعض الاهتمام بهذه التحديات والخطط، فسوف تكوّن أصدقاءً جدد. يلجأ إليك الناس أيضاً في حياتك الخاصة. قد تظهر بعض العلاقات الجديدة والممتعة إذا أبديت رد فعل إيجابيا.

أفقياً:
١-روائي مصري ١-مخرج مسرحي بريطاني عمل على تجديد المسرح «الملك لير» الغربي من آثاره.
٢-يركض- يرضى.
٣-شك- أدبر.
٤-يبايع.
٥-دوّن- ضمن الشيء- نشف.
٦-للندبة- عاصمة أوروبية.
٧-وثاق- أخلى.
٨-ألقى التحية- غير متعلم «معكوسة».
٩-أديب مصري عبر عن مشاكل الطبقات الدنيا في مجتمعه.

عمودياً:
١-شاعر مسرحي فرنسي عظيم من آثاره «السيد».
٢-يسحب- ندم.
٣-تنظيم- شعر.
٤-ضد عطشان- رقيق.
٥-داخل- متشابهان.
٦-سقي- مرفأ في جنوب لبنان.
٧-رزين- بوق.
٨-قيد- إلقاء.
٩-منتجع سياحي في نيفادا الأميركية.

كلمة السر من أربعة حروف: امبراطور روماني
مريم- نحاس- نوفل- ادبية- لبنانية- ولدت- بمصر- لها- معرض- الحسناء- في-تراجم- شهيرات- النساء- احمد- نديم- شاعر-عثماني- له- ديوان- نرجسي- خطاط- وشاعر- تركي- ادب- نثر- كتب.
حل العدد السابق لكلمة السر: جرجوع

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:
افقياً:١- جرجي باز ٢- أسس - ألح٣- دار- السلام ٤-أم- نسر- مد ٥- دبي ٦- مال- زائير ٧- ود- تاب- ما ٨- لبنان- بين ٩- أريج- مالي.

عمودياً: ١- جاد المولى٢- رسام- أدبر ٣- جسر- دل- ني ٤- أنب- تاج٥- بول- سيزان ٦- سر- أب ٧- زال- ء ء- نا ٨- لام- يميل ٩- أحمد عرابي.