

مكافحة السمنة تبدأ برفع حس المستهلك بالسعرات الحرارية

خبراء يقترحون إدراج مقدار النشاط البدني لحرق السعرات الحرارية على الوجبة



حرق السعرات الحرارية ضروري

وابرز التقرير إنفاق الشركات للمليارات من الدولارات سنويا في دول مثل البرازيل والمكسيك لزيادة المبيعات إلى أقصى حد ممكن في ظل القيود التي تعاني منها في الدول المتقدمة. ورغم ذلك، أكد دليل ضرورة البحث في كل الخيارات المحتملة حتى وإن كان تطبيقها يبدو مستحيلا على المدى القصير.

المذكورة على قوائم الوجبات في المطاعم، إلى أن بعض التدابير الأخرى كانت تبدو بعيدة المنال في يوم من الأيام. وذكر مثال ضرائب الصودا التي تعد معركة مستقلة في حد ذاتها. وفي هذا الإطار، أكد تقرير صادر عن مركز العلوم في المصلحة العامة الأميركية أن منتجي المشروبات الغازية المشبعة بالسكر يستثمرون في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل بكثافة لسد فجوة انخفاض المبيعات بالبلدان الغنية.

أقل وضوحا عند مقارنة تأثيرات وضع علامات تدل على مدة التمارين الرياضية المطلوبة لحرق السعرات الحرارية المحتملة مع تلك المترتبة على بدائل أخرى مثل ذكر عدد السعرات الحرارية الموجودة فقط. ويبدو هذا المفهوم حادا بطريقة لا تمكنه من التحول إلى لائحة معتمدة على أرض الواقع. لكن، يشير خبير الصحة العامة بجامعة نيويورك، براين إلبيل، الذي يدرس حسابات السعرات الحرارية

بالعلامات المطبوعة على أغذيتهم أمرا مفاجئا. لكنها تعتقد بأن إدراج المدة التي يجب أن يستغرقها المستهلك لحرق السعرات الحرارية الموجودة في كل وجبة سيكون فعلا أكثر. وحثت على منح الفرصة للمستهلكين حتى وإن كان البعض يعتقدون أنهم سيواصلون تجاهل هذه الإضافات. وتابعت "دعنا نمنحهم فرصة ليصبحوا قادرين على الفهم بسهولة أكبر على الأقل".

ولا يجد الجميع الفكرة مقنعة. ويرى الخبير في مشاكل السمنة في جامعة أوتاوا، يوني فريدهوف، أن الأمر قادر على تعزيز حدة المواقف السلبية المرتبطة بالتمارين بغض النظر عما إذا كان سينجح في جعل الناس يأكلون أقل.

الخبراء يرون أن الكشف عن هذه المعلومات لا يفيد إزاكان المستهلكون لا يعرفون مقدار ما يجب أن يتناولوه في جميع الأحوال

وأوضح "لا أرى في فكرة التمرين كعقاب على الأكل طريقة جيدة لتعزيز الرغبة في ممارسة الرياضة أو اتباع نهج أكثر صحيا في ما يتعلق بتناول الطعام". بدلا من البحث عن علامة لإقناع المستهلكين بالتوقف عن تناول الأطعمة غير الصحية، صرح فريدهوف بأنه يفضل الترويج لضرورة خلق بيئات يكون اتخاذ خيارات جيدة فيها أسهل بالنسبة إلى الأشخاص العاديين.

في الوقت الحالي، لا نعلم الكيفية التي سيؤثر بها ذكر حدة التمارين الرياضية المطلوبة لحرق السعرات الغذائية المستهلكة على خيارات المستهلكين العاديين في العالم الحقيقي. ففي الأسبوع الماضي، نشرت المجلة الطبية البريطانية تحليلا شاركت دالي في تأليفه. وهدف التقرير إلى مراجعة الأبحاث الموجودة حتى الآن، والتي تعتبر محدودة في حد ذاتها.

واعتبر تحليل المجلة الطبية البريطانية أن الطريقة المقترحة ستكون قادرة على التأثير في المستهلكين العاديين بطريقة تدفعهم إلى اختيار عناصر غذائية ذات سعرات حرارية أقل. وقال المؤلفون إن الإضافة تبقى أفضل من عدم وضع علامات على الإطلاق. لكن الأدلة كانت

يحتاج الجسم إلى استهلاك كمية محددة من السعرات الحرارية كل يوم. وتباين هذه النسبة حسب الشخص ووفق جسمه وحالته الصحية وعمره وطبيعة نشاطه البدني. ورغم أن النسبة تبقى غير ثابتة من شخص لآخر فإن خبراء التغذية يؤكدون أنه يجب أن يحرص الجميع على تحقيق التوازن بين السعرات الحرارية المستهلكة والسعرات الحرارية التي يحرقها الجسم، ولأن الجسم يخزن السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته ليستخدمها في حال نقص النسبة المستهلكة، تتراكم الشحوم في الجسم عند الإفراط في الأكل، مما يسبب السمنة.

وتتطلب اللوائح الحديثة في الولايات المتحدة، أن يكتب المصنعون عدد السعرات الحرارية على العبوات بخط أكبر. وتضاف علامات حمراء وصفراء وخضراء لتشير إلى مدى صحة بعض الأطعمة في المملكة المتحدة، لكن مع ارتفاع معدلات السمنة باستمرار، يبحث المختصون في ما إذا كانت هناك أساليب أكثر فاعلية للحد من هذه المشكلة.

اقترح بعض الخبراء إدراج المدة التي يجب أن يستغرقها المستهلك أو مقدار النشاط البدني اللازم لحرق السعرات الحرارية الموجودة في كل وجبة. على سبيل المثال، يمكن أن يكتب المصنعون على عبوة الشوكولاتة أنها تحتوي على 230 سعرة حرارية قبل أن يذكروا أن حرقها يتوجب المشي لمدة 42 دقيقة أو الركض لمدة 22 دقيقة.

ورغم ذكر نسبة السعرات الحرارية الموجودة على كل وجبة، يشعر الخبراء بأن الكشف عن هذه المعلومات لا يعني الكثير إذا كان المستهلكون لا يعرفون مقدار ما يجب أن يتناولوه في جميع الأحوال. وقد لا يفهم المستهلك مع نظام العلامات الملونة على عبوات الطعام، السبب الذي يجعل الإشارة حمراء، حيث لا تدرك ما إذا كان الخطر يكمن في الدهون أو في السكر أو في أي مكون آخر.

وتقول استاذة العلاج السلوكي في جامعة لوبريا في المملكة المتحدة، أماندا دالي، إنها لا تجد قلة اهتمام المستهلكين

نيويورك - يطالب خبراء الصحة والتغذية مصنعي المواد الغذائية بوضع معلومات دقيقة تهم محتوى المنتج الغذائي المعروض في السوق مثل تلك التي تحدد المواد والنوعية والكم ونسبة السعرات الحرارية لكي يعرف المستهلك قيمة الغذاء الذي ينيو استهلاكه ويقدر ولو نسبيا تأثيراته على جسمه وهل يناسب وضعه الصحي أم لا.

ويطرح خبراء التغذية على المستهلك أسئلة من قبيل: هل ستتخلل عن كيس رقائق البطاطس المغلية الذي فتحته لتوك إذا أخبرتك أنه يحتوي على 170 سعرة حرارية؟ ماذا لو قلت لك إنك ستحتاج إلى الركض لمدة 16 دقيقة لحرق السعرات الحرارية التي ستستهلكها إذا تناولت هذه الرقائق؟

ويتسبب الاستهلاك العشوائي لمواد غذائية لا يعرف المستهلك مكوناتها وعدد السعرات الحرارية التي تضمها في تجاوز القدر المناسب من هذه السعرات للجسم حيث تتراكم تدريجيا وتكون الشحوم وتسبب زيادة الوزن.

وتعرف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها تراكم الدهون المفرط بسبب يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية والسكري والاضطرابات العضلية الهيكلية وحتى السرطان. لذلك، طالب خبراء الصحة بوضع علامات أوضح على المواد الغذائية لتمكين المستهلكين من اتخاذ خيارات أفضل لسنوات.



الحياة صحة



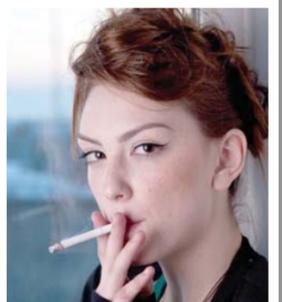
أوردت مجلة "بيبي & فاميليه" الألمانية أن بشرة الرضع حساسة للغاية، ومن ثم تتعرض للجفاف على نحو أسرع. وأضافت أنه ينبغي ألا يزيد معدل استحمام الطفل الرضيع عن 3 مرات أسبوعيا.



أشارت مجلة "فرويندين" إلى أن هناك تأثيرات مهدشة لتناول التمر يوميا، حتى أنه يساعد على إنقاص الوزن بشرط ألا يتناول المرء الكثير منه، فمضادات الأكسدة الموجودة به تحفز عملية الهضم والتمثيل الغذائي.



قال خبير التغذية الألماني هارالد زانتس إن مادة الليكوبين "Lycopene" تتمتع بفوائد صحية جمة، وتساعد على الوقاية من أمراض القلب والسرطان. وتوجد خاصة في الطماطم.



حذرت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء من أن التدخين يرفع خطر تدلي الثديين، لأن النيكوتين يتسبب في تحلل بروتين "إيلاستين" المسؤول عن مرونة الأنسجة.

نقص وزن الذكور عند الولادة يعرضهم للإصابة بالعقم

وقالت فورستد "قد تشكل التشوهات التناسلية جزءا من الارتباط المحفوظ في التحليل الرئيسي، ويجب التدقيق في الأمر أكثر".

عندما نظر الفريق إلى الرجال الذين لا يعانون من مثل هذه المشاكل التناسلية واختار التركيز على أولئك الذين تم تشخيصهم بالعقم، ظهرت الصلة بين الوزن عند الولادة والعقم مرة أخرى.

لكن الدراسة تبقى محدودة. وبحلول عام 2017، كان المشاركون في أوائل الثلاثينات من العمر، مما يعني أن بعضهم لم يتفطن إلى العقم بعد. كما لاحظ الفريق صعوبة في قياس مدة الحمل بدقة. وتبقى الآلية التي تقف وراء الصلة بين انخفاض وزن الأولاد عند الولادة ومدى الحمل والمشاكل التناسلية والعقم غير واضحة.

رغم هذه النقصان، أكد البروفيسور كريستوفر بارات، وهو رئيس مجموعة الطب التناسلي في جامعة دندي، أن البحث مهم، لكنه شدد على ضرورة العمل على تحديد ما إذا كانت النتائج موجودة في مجموعات أخرى.

وقال بارات، الذي لم يشارك في الدراسة، إنها أضافت قطعة أخرى إلى لغز انخفاض عدد الحيوانات المنوية بشكل كبير عبر سكان الدول الغربية في السنوات الأربعين المنقضية. ويرى أن كل ذلك يشير إلى صحة فكرة العقم عند الرجال كنتيجة لحياتهم داخل الرحم. من جهته، قال البروفيسور ريتشارد شارب، وهو خبير في الاضطرابات التناسلية لدى الذكور في جامعة إدنبرة، إنه لا يتصور أن يكون وزن الرضع وراء الانخفاض الكبير في عدد الحيوانات المنوية بين السكان الغربيين. لكنه أكد أن بيئة الرحم تبقى مهمة لخصوبة الرجال.

والنساء الذين ثبتت معاناتهم من مشاكل في الخصوبة 10 بالمئة من أولئك الذين ولدوا بوزن أقل من المتوسط. بالإضافة إلى ذلك، اعتمد الباحثون الاستبيانات لتحديد تاريخ أمهات المشاركين عند الحمل وذلك للحصول على معلومات حول عوامل مثل تدخين الأم، وهو عامل معروف بارتباطه بانجاب رضيع أقل وزنا.

وأظهرت النتائج عدم وجود صلة بين وزن المواليد ومدى الحمل بين الفتيات الصغيرات والعقم عند البلوغ. ولكن الصورة كانت مختلفة بالنسبة للرجال. مع مراعاة العوامل بما في ذلك مؤشر كتلة جسم الأم قبل الحمل، وما إذا كان الوالدان يعيشان معا، وعمر الأم، وما إذا كانت تدخن، كان احتمال العقم عند البالغين أكبر بنسبة 55 بالمئة لدى الأولاد المولودين بوزن أقل مقارنة بالأولاد المولودين بوزن عادي.

وحسب البيانات التي جاءت في التحليل، شخص الأطباء 8.3 بالمئة من الرجال الذين ولدوا بوزن أقل من الطبيعي بالعقم وأخضعوا بعضهم لعلاجات مرتبطة بالخصوبة. ولم تتجاوز هذه النسبة 5.7 بالمئة لدى الرجال المولودين بوزن طبيعي.

ومع ذلك، لم تعد العلاقة واضحة بعد أن استبعد الفريق الرجال الذين يعانون من بعض مشاكل في الأعضاء التناسلية، والتي تمتد من مشاكل الأنبوب الذي يمر البول عبره إلى مشاكل الخصيتين. وقد وجدت الأبحاث التي أجرتها مجموعات أخرى في فترات سابقة أن انخفاض الوزن وفترة الحمل يرتبطان بمثل هذه المشاكل التناسلية، كما يمكن أن ترجع مشاكل الخصوبة إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية.

بالدنمارك، إن بيئة نمو الجنين السيئة ضارة بنمو الأعضاء التناسلية وإنتاج الحيوانات المنوية بعد البلوغ. وأضافت أن صحة الأم ونمط حياتها أثناء الحمل يؤثران على نمو الجنين وتطور صحته الإيجابية في المستقبل.

وتعتبر فورستد نتائج الدراسة دليلا على ضرورة التدقيق في مراحل حياة الفرد الأولى للعثور على تفسيرات للمشاكل الصحية التي تتطور في مراحل متقدمة من حياته.

ونظر الباحثون في سجلات 5594 رجلا و5342 امرأة ولدوا بين سنتي 1984 و1987 في مدينتي بنماركتين، وتابعوهم حتى نهاية العام 2017.

ونجح الباحثون في تحديد وزن الرضع وفترة الحمل من سجلات المواليد، في حين احتاجوا إلى التدقيق في سجلين محليين لمعرفة ما إذا شخص أحد الأطباء هؤلاء الأفراد بالعقم أو وصف لهم علاجا يدل على مدى خصوبتهم. ومثل الرجال

لندن - أظهرت دراسة حديثة أن الرجال معرضون لخطر الإصابة بالعقم بشكل أكبر إذا ولدوا بوزن أقل من الوزن العادي. وبالرغم من التركيز الدائم على صحة المرأة الإنجابية في مشكلات عدم الإنجاب، إلا أن مشاكل خصوبة الرجال تبقى مشكلة تحمل نفس الأهمية.

ويقول الخبراء إن الرجال معرضون لخطر الإصابة بالعقم بدرجة أكبر إذا ولدوا وهم يعانون من نقص في الوزن. أشار بحث جديد إلى ارتفاع خطر الإصابة بالعقم بين الرجال الذين أكدت سجلاتهم الصحية أنهم ولدوا بوزن أقل من العادي. وتظهر الأرقام صراع واحد من كل سبعة أزواج في المملكة المتحدة مع العقم الذي يصبح احتمالا بارزا بعد سنة على الأقل من محاولة الإنجاب دون جدوى.

وقالت أن فورستد، التي أجرت الدراسة مع مجموعة بحثية في قسم الصحة العامة بجامعة آرهوس،



هل يحدد الوزن عند الولادة خصوبة الرجال