

## نصائح

ثلاث أساطير لا تصدقوها  
عن حرق الدهون

● تنص الأسطورة الثانية على أن رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات، وهو اعتقاد خاطئ أيضا، فالعضلات قد تنمو بالفعل تحت طبقة الدهون عند رفع الأثقال، ولكنها لن تتحول بهذه الطريقة السحرية إلى عضلات، فكلهما يتكون من عناصر مختلفة؛ حيث تتكون العضلات مثلا من البروتين، والدهون تتكون من ثلاثي الجليسريد، ولحرق الدهون لا بد من حرق السعرات الحرارية بشكل يفوق السعرات، التي يتم إدخالها إلى الجسم، ويتم ذلك عن طريق ممارسة الرياضة وتغيير النظام الغذائي.

● أما الأسطورة الثالثة فتقول إن الجسم في الصباح يحرق المزيد من السعرات الحرارية، هذه المغولة من الاعتقادات الخاطئة أيضا؛ نظرا إلى أن الجسم يحرق السعرات الحرارية بشكل متساو، ومع ذلك فقد ثبت أن ممارسة الرياضة في الصباح يمكن أن تسرع من عملية حرق الجسم للدهون وتجعله جاهزا لهذه العملية في بقية اليوم.

● ميونخ - أشارت مجلة "فرويدين" الألمانية إلى أن هناك العديد من الأساطير والأفكار الخاطئة، التي تُشاع حول عملية حرق الدهون وفقدان الوزن، وقد تعيق هذه الخرافات الوصول إلى الأهداف المرغوب فيها، وأوضحته المجلة الألمانية هناك ثلاث أفكار خاطئة يجب تجنبها وتصحيحها.

● تتمثل الأسطورة الأولى في أن المشي على جهاز المشي لدقائق عدة يكفي لتعزيز حرق الدهون، وهو اعتقاد خاطئ، نظرا إلى أنه لا بد من حرق 3500 سرعة حرارية في المتوسط لتعزيز حرق الدهون، وهو أكثر بكثير مما يحصل عليه شاب بالغ، ولذلك فإن التمرين القصير على جهاز المشي ليس كافيا لزيادة حرق الدهون لانخفاض الحمل بشدة. ومع ذلك، فإن التدريب لمدة ربع ساعة أو مدة 20 دقيقة يمكن أن يعود على الجسم بتأثيرات إيجابية للغاية، طالما كانت كثافة التمرين عالية قدر المستطاع.



## تحذيرات

النظام الغذائي النباتي  
له عواقب سلبية  
على صحة العظام

● برلين - رجحت دراسة صغيرة أنه يمكن أن تكون للتغذية النباتية - أي التخلي التام عن الأطعمة ذات الأصل الحيواني - عواقب سلبية على صحة العظام.

وكان الدافع الرئيسي الذي حفز الكثيرين على الاستغناء تماما عن المنتجات الحيوانية هو الفوائد الصحية المرجوة من الأنظمة الغذائية النباتية، إذ أشارت الكثير من الدراسات إلى أن النظام الغذائي النباتي أغنى بالألياف، ويحتوي على نسب أقل من الكوليسترول، والبروتين، والكالسيوم، والأملاح، مقارنة بالأنظمة الغذائية المتنوعة.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

أثار خطيرة على صحة  
العظام قد تنتج عند  
الامتناع تماما عن اللحوم  
والأسماك والبيض  
ومنتجات الألبان

وفي الدراسة، رصد العلماء تحت إشراف يوليانه ميتسل من المعهد أيضا تركيز اثني عشر مؤشرا حيويًا في الدم والبول، تعتبر مهمة لصحة العظام، على سبيل المثال، تم العثور على الأحماض الأمينية "اليسين" وفيتامينات إي (A) وبي 6 (B6) بتركيزات أقل لدى النباتيين مقارنة باكلي الأطعمة المختلطة.

ويعني هذا أن هناك كمية أقل من العناصر الغذائية في هذه المجموعة، والتي توجد بشكل أساسي في الأطعمة ذات الأصل الحيواني وذات الصلة بالهيكل العظمي.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

ويحدث مرض التصلب المتعدد عندما يهاجم جهاز المناعة في الجسم مادة الميلين - وهي مادة دهنية تحيط بالأعصاب وتحميها - ما يؤدي إلى انتشار الأعصاب وحدوث مشاكل في نقل الإشارات العصبية بين خلايا الدماغ، ما يؤدي إلى فقدان الوظائف الحسية والحركية، وأحيانا يكون الضرر مزمنا.

ولا تستبعد بعض الأبحاث احتمال أن تؤدي الصدمات النفسية في مراحل الطفولة المبكرة إلى قابلية الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد الأكثر حدة، لكن الباحثين لم يتمكنوا من تحديد كيفية حدوث ذلك.



الامتناع عن الأغذية الحيوانية له تأثيرات خطيرة على الصحة

التمارين الرياضية لها مفعول الأدوية  
في علاج مرضى التصلب المتعدد

ممارسة الأنشطة البدنية تحد من أضرار الاضطرابات العصبية



## اقتران النشاط البدني بالعقاقير يحقق نتائج أفضل للمرضى

أكبر من الأكسجين والجلوكوز إلى المخ، وتساعد على التخلص من أي مواد سامة فيه.

وسلط الباحثون الذين قاموا بعملية مراجعة للأبحاث السابقة الضوء على دراسة حديثة أجريت على الفئران المصابة بحالة تشبه مرض التصلب العصبي المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

● لندن - رجحت أبحاث جديدة أن النشاط البدني يحسن من أداء الأسلاك العصبية التي ترتبط بأجزاء مختلفة من الدماغ، ويقلل من تلف بروتين "الميلين"، كما يعزز عملية نموه، ومن شأن ذلك أن يحد من أضرار الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد.

## النشاط البدني يحسن أداء الأسلاك العصبية داخل الدماغ، ويقلل من ضمور الدماغ وتلف الأنسجة



## وظائف الدماغ

تشير تقديرات الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد إلى إصابة 2.3 مليون شخص حول العالم بهذا المرض، الذي يستهدف بصفة كبيرة فئة الشباب أكثر من غيرهم؛ إذ تتراوح أعمار معظم المصابين به ما بين 25 و31 سنة.

وقدمت دراسة جديدة أجريت على الفئران دليلا على أن التمارين قد تخلق بيئة على الدماغ تساعد عقار "كليماستين" على تحقيق نتائج أفضل في بناء الميلين.

واستخدم مؤلفو الدراسة مصطلح "التمرين الوسيط" لوصف التأثير التآزري الذي يلاحظ عندما يقترن النشاط البدني بالأدوية والعقاقير.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الأشخاص المصابين بمرض التصلب المتعدد أن التمرين يؤدي إلى تحسين أداء الأسلاك العصبية داخل الدماغ، ويقلل من ضمور الدماغ، وتلف الأنسجة.

## الحد من الالتهاب

كما أن ممارسة الرياضة تحد من التهاب في أنسجة المخ عن طريق تقليل من تلف الخلايا وفي نفس الوقت تزيد من نقاط الاشتباك العصبي، والوصلات العصبية، ومن ثم تتكون خلايا جديدة، إضافة إلى أن الحالة الصحية الجيدة للقلب والأوعية الدموية تضمن وصول كميات

من مرض التصلب العصبي المتعدد أو تقلل من حدة الإصابة به.