

الأرق سبب رئيسي في إصابة النساء بأمراض زيادة الوزن



القاهرة: «الخليج»

حذرت خبيرة مصرية بارزة في التغذية العلاجية، من مخاطر الأرق الذي يصيب أعداداً كبيرة من النساء، خصوصاً خلال فترة الصيف، مشيرة إلى أن نقص النوم يعد أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض زيادة الوزن. وقالت د. هبة يوسف، استشاري التغذية العلاجية بجامعة عين شمس، إن عدم الحصول على وقت كافٍ من النوم، يتسبب في حدوث العديد من التغيرات الهرمونية في الجسم، مشيرة إلى أن النساء اللاتي يحصلن على أقل من خمس ساعات من النوم يومياً، يصبحن أكثر عرضة لاكتساب الوزن، من اللاتي يحصلن على أكثر من سبع ساعات يومياً، حيث تزداد الدهون الضارة في الجسم، التي تزيد بدورها من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. ولفتت هبة إلى العديد من العادات الخاطئة، التي تصيب الأشخاص بالوزن الزائد والسمنة، ومن ثم الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة، ومن أبرزها السكري من النوع الثاني إلى جانب أمراض القلب والسرطان، وعلى رأس تلك العادات تناول الوجبات الغذائية بسرعة، وهو ما يجعل الشخص يتناول كمية أكبر مما يحتاج إليه من غذاء، وبالتالي يجعله أكثر عرضة للسمنة وزيادة الوزن، وللتغلب على ذلك يتعين عليه إطالة فترة مضغ الطعام، وأخذ لقيمات أصغر

من المعتاد، إلى جانب استخدام الأطباق الصغيرة عند تناول الطعام؛ إذ تشير العديد من الدراسات المتخصصة، إلى أن الذين يتناولون طعامهم في أطباق كبيرة، يأكلون كميات كبيرة من الطعام، حيث تزيد السرعات الحرارية بنسبة 16% في كل وجبة، لذلك ينصح الأطباء بتناول الطعام في أطباق صغيرة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.