الحجي: 6 عادات سيئة تحول دون التمتع بصحة غذائية

قالت فاتن الحجي من قسم الاقتصاد المنزلي في كلية الدراسات الأساسية إن الحفاظ على وزن مناسب وتحاشي الأمراض والأضرار الطبية والنفسية للسمنة يعد من أكثر التحديات التي تواجهنا في الحياة المعاصرة، إذا كانت الإرادة في مقاومة الرغبة في الأكل الزائد وممارسة الرياضة هما مفتاحين لمواجهة هذه التحديات، فإنه ثبت ان النجاح في تكوين عادات غذاء صحية هو بوابة الصحة الغذائية من غير حاجة الى أنظمة حمية (ريجيم) قاسية غالبا ما تنتهي بالفشل والإحباط.

وأضافت أن تحاشي «العادات الغذائية السيئة» هو أول ما يجب فعله من الراغب في خفض وزنه وتحسين صحته لانه ببساطة يعتبر نصف الطريق نحو النجاح، وقالت الحجي إن هناك العديد من العادات التي تساهم في زيادة الوزن لا يلتفت إليها الكثير من السيدات. وهذه العادات إذا ما تم التخلص منها ستلاحظين مع مرور الوقت نقصا في الوزن دون اللجوء إلى الحميات الغذائية القاسية، ومن أكثر هذه العادات شيوعا:

● مشاهدة التلفزيون أثناء الأكل: اثبتت دراسات جامعية أن المشاركات من البدينات اللاتي خفضن عدد مرات مشاهدة التلفزيون بنسبة 50٪ تمكن من حرق 119 سعرة حرارية يوميا، أي بمعدل 6 كجم سنويا، وأنه يمكن مضاعفة تلك النتائج من خلال القيام بالعديد من النشاطات الخفيفة أثناء مشاهدة التلفاز مثل الأعمال المنزلية البسيطة.

● بوفيه المطاعم والحفلات: أظهرت دراسات ان الأكل من (البوفيه) بدلا من الوجبة العادية (حسب الطلب) التي يتم احتساب كل قطعة فيها على حدة يساهم في زيادة استهلاك السعرات الحرارية والسبب انه بطلب عدة انواع غذائية في وجبة واحدة فإنك بذلك تتناولين كميات أكبر من الطعام أكثر من احتياجك والأفضل طلب الوجبة منفردة.

● الأكل بلقمات كبيرة: ثبت أن الاشخاص الذين يتناولون قضمات كبيرة يستهلكون سعرات حرارية بزيادة قدرها 52٪ أكثر من الآخرين الذين يأكلون قضمات صغيرة ويستغرقون وقتا كافيا في هضم الطعام. إن تجزئة الطعام الى قطع صغيرة تساعدك في زيادة شهيتك والاستمتاع بتناول الطعام بالكامل، ولذلك فأنه (كلما صغر حجم قضماتك كلما كان حجم خصرك أنحف).

● الأكل في وقت متأخر: يقوم الجسم بحرق الدهون أثناء النوم ولكن بشرط عدم ملء المعدة قبل النوم مباشرة، وأجريت دراسة على 52 شخصا على مدار سبعة أيام واثبتت أن الاشخاص الذين تناولوا الطعام بعد الثامنة لم يتمكنوا من حرق السعرات الحرارية الزائدة.

● تناول عصائر الفاكهة الصناعية: تقدم بعض المطاعم عصائر الفاكهة المركزة التي تزيد فيها نسبة الفركتوز ومكونات التكثيف وهذا وحده كفيل بضخ كميات كبيرة من السعرات الحرارية التي يصعب التخلص منها بعد ذلك. ومن الأفضل استبدال تلك العصائر بالعصائر الطازجة الخفيفة الخالية من المكونات الصناعية.

● عدم شرب المياه بكميات مناسبة: يعد شرب المياه بكميات مناسبة ضروريا جدا لمساعدة أعضاء الجسم في القيام بوظائفها على النحو الامثل، وزيادة شرب المياه يساعدك على بقائك رشيقة على مدار السنوات فقد أثبتت دراسة في جامعة اوتاوا أجريت على العديد من المتطوعين أن الأشخاص الذين واظبوا على شرب كأسين من المياه قبل كل وجبة تمكنوا من فقد 30٪ من الوزن أكثر من نظرائهم.

الرضاعة الطبيعية في مستشفى الولادة

قالت طالبة التدريب الميداني روان الشرهان إن الخدمة الاجتماعية والنفسية في مستشفى الولادة أقام بالتعاون مع طلبة التدريب الميداني من جامعة الكويت محاضرة بعنوان «الرضاعة الطبيعية»، ألقتها د. منى القناعي في العيادة الخارجية وذلك بهدف توعية المرأة بأهمية الرضاعة الطبيعية خصوصا في الاشهر الستة الأولى حيث إنه غذاء كامل يحتوي على الدهنيات والبروتينات والحديد والڤيتامينات والماء التي تساعد الطفل على النمو العقلي الجيد بخلاف الاطفال الذين حرموا من الرضاعة الطبيعية، وكذلك أوضحت ما للرضاعة الطبيعية من أهمية للأم المرضع نفسها، حيث إن الدراسات اثبتت ان نسبة حدوث سرطان الثدي أقل بكثير لدى النساء اللائي يرضعن رضاعة طبيعية وتعيد الرحم إلى وضعه الطبيعي. وتم اختتام المحاضرة بإقامة مسابقات للمرضى احتوت على اسئلة حول الرضاعة الطبيعية وتقديم جوائز للفائزات وتقديم درع للدكتورة منى القناعي تقديرا لجهودها في إثمار المحاضرة.

دليل الأطباء

الدكتور عبدالمحسن جعفر
استشاري تجميل الوجه / أنف وأذن وحنجرة
بروفيسور م. بكلية الطب جامعة الكويت
دكتوراه زميل، كلية الجراحين الملكية الكندية
• تجميل الأنف والأذنين ورفع الحواجب
• شد الوجه والجفون (الترهل والانتفاخات)
• حقن البوتوكس وتكبير الخدود والشفتين
• علاج بشرة الوجه (البقع - البثور - المسامات)
• استخدام الكمبيوتر لاختيار الشكل المناسب
• جراحة اللوزتين واللحمية بالليزر • علاج الدوار
• علاج انسداد الأنف والشخير بموجات الراديو
قبل بعد
الشعب البحري ٢٢٦١٦١٢٢ ٦٥٠٩٠٦٣١
٨:٣٠ - ٤:٣٠ مساء

لإعلاناتكم في صفحة
دليل الأطباء
الاتصال
22272748 - 22272749

عروض 2013 الغدير كلينك الجلدية / التجميل / الليزر
• برنامج تعبئة وشد الوجه أو نفخ الشفايف 60 د.ك
• برنامج تفتيح وتوحيد اللون وعلاج الكلف 50 د.ك
• برنامج البوتكس للتجاعيد 70 د.ك
• برنامج كامل لتساقط الشعر وتقوية البصيلات 100 د.ك
• برنامج تعبئة المؤخرة والأرداف 200 د.ك
• برنامج نضارة البشرة 25 د.ك
• عرض الليزر البارد لإزالة الشعر مفاجأة
• برنامج البلازما لإعادة بناء الجلد والشعر 50 د.ك
السالمية - شارع البحرين - بجوار مسجد جمعية السالمية
ت: 25713016 - 25713017 - 65907677

لأول مرة في الشرق الأوسط وبالتعاون مع عيادة Medicap الإيطالية - ميلان
الوكيل الوحيد في الشرق الأوسط لزراعة الشعر الإيطالي Bio Fiber
د. منال شتا
MD. MB. MCH . DERM
الاستشارات الجلدية والتجميلية وجراحات الليزر
الخيوط الجراحية الجديدة VIP
لشد الوجه.. إذابة الدهون
سد الشهية.. نحت الجسم ..
لإظهار عضلات الجسم
الجديد: الليزر المخملي للسيدات Monaliza Touch
Dr. Manal Sheta
السالمية - شارع الخليج العربي
عمارة سيد علي - مقابل نادي اليخوت - الدور الثامن
ت: 25727527 - 25733245 - 96666175

عياده الميدان Maidan Clinic
1000 KD
عند إختيارك عمل (إبتسامة هوليوود) في أي من مراكز الميدان ستحصل مجانا:
• ليزر كامل للجسم
• حقن فيلرز (تعبئة)
• تنظيف عميق للبشرة
أو • تخسيس و نحت الجسم بأحدث جهاز بالشرق الأوسط
قيمة الكوبونات المقدمة من مستشفى السيف ...١ د.ك.
العرض ساري لغاية يناير ٢٠١٤
مفاجأة العام الجديد
follow us at: maidanclinic
شرق • الفحاحيل • الفروانية • الجهراء • حولي • صباح السالم • العيادة المتنقلة
1-883322 maidangroup.com

لإعلاناتكم في صفحة
دليل الأطباء
الاتصال
22272748 - 22272749

دسمان كلينيك
د. طلال سليمان العلي
جلدية ليزر تجميل الوجه والجسم
عيادة الجلدية والتجميل والبشرة
• (شد البشرة ومحاربة الشيخوخة وبنتائج مذهلة بتقنية TOTAL FX).
• إزالة ندبات حسب الشباب العميقة وآثار حب الشباب والجروح.
Total Fx, Deep Fx, Active Fx, Fractional, Co2.
• علاج الكلف والتصبغات والمسامات.
• تبييض وتوحيد لون البشرة والجسم بتقنية Fraxpeel Meso Gold.
• نحت الوجه بأحدث التقنيات العالمية الهوليودية (البوتكس - الفيلر - ميزوثيرابي البلازما PRP).
عيادة الليزر
• أكبر وأحدث وحدة ليزر لعلاج جميع مشاكل البشرة (البيضاء والسمراء) وإزالة الشعر الأسود والبنى.
• إزالة الأوعية الدموية - الوحمات - الشامات.
عيادة الشعر
• علاج كافة مشاكل الشعر بتقنية 4D-NH Hair 360 Laser لعلاج تساقط الشعر وفقدان كثافته والصلع بدون جراحة أو ندبات للرجال والنساء.
عيادة التخسيس ونحت وشد الجسم
• أحدث جهاز ليزر Slim laser lipo لتذويب الدهون ونحت وشد الجسم بدون جراحة وبنتائج فورية.
• نحت وشد الجلد بأحدث التقنيات العالمية Laser - RF Radio Frequency Ultra Sound - Infra Red .
عرض خاص
ليزر الجسم كامل 149 د.ك فقط
(كامل اليدين - الرجلين - الوجه - الإبط)
نتائج مضمونة
الشعب البحري - ق 8 - ش محمد درويش العرادي - ت: 22658090 - 22628090

مركز يونيفرسال الطبي مركز البدع الطبي سابقا
Universal Medical Center
عيادة الجلدية
د. محمد جواد جعفري
-احدث جهاز لعلاج تجاعيد -نضارة الوجه -التبييض
-ليزر إزالة الشعر وعلاج الشعيرات الدموية والتجاعيد
- حقن الفيتامينات - الميزوثيرابي لتساقط الشعر
-حقن البوتكس للتجاعيد والتعرق -تكبير الشفايف
عيادة العيون
د. محسن أبل (استشاري جراحة عيون)
- الليزك خلال دقائق لتصحيح النظر.
- تقنية الويف فرونت.
- اجراء جميع عمليات العيون.
الرقعي - قطعة ١٤ - قسيمة ٧٨ - خلف فندق رمادا - ت: ٢٤٩٩١٠٩٩ - ٦٦٦٢٥٣٢٩

د. عماد النجادة
استشاري جراحة التجميل والحروق
دكتوراه في جراحة التجميل (بورد الماني) الزمالة الاسترالية لجراحة الوجه والفكين
• عمليات شد الوجه والرقبة والجبهة
• تجميل الأنف والجفون والأذن
• تكبير وتصغير ورفع وترميم الصدر وشد البطن والفخذ وشفط الدهون
• التشوهات الخلقية الشفة الأرنبية - شق سقف الحلق - تضخم الفكين
• حقن عوامل النمو لنضارة الوجه ونمو الشعر
• تكبير الخدود والشفتين
• علاج البشرة بالسفرة وحقن ميزوثرابي والبوتكس لتجاعيد الوجه
• اصلاح مضاعفات الحروق والجروح وزراعة الشعر
• إزالة الشعر والأوعية الدموية بأحدث أجهزة الليزر
• نحت الجسم بأحدث تقنية (GPS)
الجابرية - الدائري الرابع - مدكي سنتر - الدور الثالث - بجانب مرور حولي
66173955 - قسم الليزر 94499065 - 25358776/772
المواعيد من ٩-١ ص ومن ٥-٩ م

لإعلاناتكم في صفحة
دليل الأطباء
الاتصال
22272748 - 22272749

مختبر رويال الإنجليزي
للتحاليل الطبية
• خدمة سحب العينات من المنزل
• سرعة استلام النتائج
• جميع الفحوصات المخبرية بأحدث التقنيات
جودة ودقة عالية بأسعار تنافسية
الجابرية - قطعة ٣ أ - الدائري الرابع - شارع ١٠٤ عمارة ١ - الدور الأول
الخط الساخن: 97666839

النور والأمل للرعاية الطبية
خدمة تمريضية شاملة، رعاية الأطفال حديثي الولادة
رعاية كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة
العلاج الطبيعي
(أحدث جهاز لحالات الشلل - الروماتيزم - آلام وخشونة المفاصل - الانزلاق الغضروفي والعمود الفقري - التأهيل بعد الجراحة - التخسيس وإذابة الدهون)
هاتف: 22452171 - 22452181 - 69010664 فاكس: 22452321

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)
Can Call
للاستفسارات الطبية اتصل على
٩٧٧٠٩١١١ - ٢٢٢٥٠٢٢٦
cancampaignkw
@can_campaign
www.cancampaignkw.com
كان C.A.N

تعلن
عيادة DMC للجلدية والتجميل الطبي بالجابرية
بإدارة (شركة ولدن)
وإشراف الدكتور أيمن علوان
إستشاري الأمراض الجلدية والتجميل والعلاج بالليزر - أستاذ بكلية الطب جامعة عين شمس
عن تخفيض خاص بمناسبة (الإفتتاح) على:
إزالة الشعر بالليزر لمدة خمسة عشرة يوماً
ويسرى التخفيض على جميع الجلسات التي تبدأ حتى نهاية العرض
الجابرية - قطعة أ 1 - شارع 8 - قسيمة 55 - مقابل إدارة مرور حولي - الدور السابع - تليفون: 25344151/61 - الخط الساخن: 97643222

عروض خاصة ولفترة محدودة
- فتح الملف + الاستشارة + تنظيف الأسنان + تبييض الأسنان بأحدث جهاز ليزر مع تبييض منزلي 90 د.ك
- أحدث جهاز ليزر لتوريد اللثة بدون ألم للمدخنين وأصحاب البشرة السمراء ومن جلسة واحدة 110 د.ك
عروض الصيف للتقويم
أجود أنواع رقائق السيراميك التجميلية بدون برد ومن غير ألم
مجمع فرجينيا كلينيك - السالمية - مقابل المطافي
طاقم طبي متكامل
فرجينيا لطب الأسنان VIRGINIA DENTAL
virginiadental virginiadental virginiaclinic
25665232 - 25665131