



الحياة تعود إلى الكويت التحول من الحظر الشامل إلى الجزئي (المرحلة الأولى)

لطول فترة الحظر أو الحجر والضغوط النفسية المصاحبة للأزمة وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والإفراط في تناول الطعام

«زيادة الوزن» ظاهرة خطيرة في زمن «كورونا».. والنساء الأكثر تضرراً

مواطنون لـ «الأنباء»: خلال الحظر «حلوجنا مبطللة وأكلنا كله خرايبط» وقد يختفي القوام الممشوق والأجسام المثالية



تحذير من الوجبات السريعة



رجل صيني زاد وزنه 224 رطلا خلال 5 أشهر بسبب كورونا

دعاء خطاب
@doua_khattab

«زيادة الوزن» تهديد جديد في زمن كورونا، ظاهرة لم تقتصر على بلاد دون أخرى، بل تكاد تكون ظاهرة عالمية صاحبت وباء «كوفيد-19»، حيث توجدت استطلاعات متفرقة من دول مختلفة في الكشف عن ازدياد أوزان العديد من الأشخاص في فترة الحظر والحجر المنزلي بسبب الضغوط النفسية اللازمة وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والإفراط في تناول الطعام، حيث لم تجد نساء كثيرات متنفساً لهن سوى العودة إلى المطبخ وممارسة فنون الطهي، حتى أن كثيراً من الرجال باتوا يناغسون المرأة في دخول المطبخ واستعراض مهاراتهم، وهو ما نلاحظه جلياً عند رؤية أناس نعرتهم، بعد فترة انقطاع لم تدم سوى أشهر قليلة اكتسبهم عدة كيلو غرامات زائدة، عدد من المواطنين تفعلوا مع أسئلة «الأنباء» عن زيادة الوزن خلال فترة الحظر وكيفية التغلب عليها، حيث أكد عدد منهم أن تناول الطعام كان ردة فعل طبيعية لحالة القلق والتوتر التي صاحبت تداعيات كورونا المسجد، مشيرين إلى أن النساء أكثر تضرراً من الرجال، وفي المقابل رأى آخرون أن الأوضاع الراهنة كانت كقيلة بالتنسب في فقدان شهيتهم واتباعهم لأنظمة صحية تقوي المناعة، فإلى التفاصيل:

- **الياسين: الزيادة طبيعية فلم نكن نفعل شيئاً خلال فترة الحظر سوى «أكل وشرب ونوم»**
- **العبد الهادي: نلجأ للأكل غير الصحي مثل «الكاكاو والبطاطا» كحيلة للهروب من القلق**
- **فراج: زاد وزني وامتلاً وجهي خلال فترة الحظر الكلي فتوقفت عن الأكل والتزمت المشي**
- **البجوه: أتمنى أن يسترد الجميع وزنهم الطبيعي ويفقدوا ما اكتسبوه من كيلو غرامات زائدة**
- **المسعود: بعد انتهاء الأزمة سيصبح الجميع سواسية.. «وماكو أحد أضعف من الثاني»**
- **جمال: كل واحد يسوي له «جيم» بالبيت.. أو ممارسة «الايروبكس والزومبا» داخل المنزل**



حنين البجوه



دبهية العبدالهادي



سمر فراج



جاسم الياسين متحدثاً إلى الزميلة دعاء خطاب (أحمد محسن)



رابعة المسعود



ليلى جمال

في البداية، قالت حنين البجوه عن زيادة الوزن خلال هذه الفترة: «طول ما احنا قاعدين بالبيت «حلوجنا مبطللة وما تبطل أكل»، مضيفة أن ارتفاع درجة الحرارة لا تسمح بالترييض، خاصة بعد إغلاق النوادي الرياضية تنفيذاً لتوجيهات مجلس الوزراء كإجراء احترازي لمجابهة كورونا». وتمتد البجوه أن يسترد الجميع وزنهم الطبيعي ويفقدوا ما اكتسبوه من كيلو غرامات زائدة، خلال فترة الحظر سواء الكلي أو الجزئي، مشيرة إلى أنها استمرت الموقف وبدأت في الخروج من المنزل خلال فترة المغرب لممارسة رياضة المشي.

الخطر بداخلي واتخذت قراراً بالتوقف عن تناول الأطعمة بكميات كبيرة، فضلاً عن تخصيص ساعات محددة للأكل خلال اليوم. وواصلت فراج: «أن وضع جدول لمواعيد تناول الطعام، له دور كبير في التخلص من الوزن الزائد، لأن المعدة تكون مهيةبة في مواعيد محددة لتناول الطعام، وأيضاً لأن ذلك

الأشخاص وقد بختفي القوام الممشوق والأجسام المثالية ويصبح الجميع سواسية. الأكل بمواعيد

تناول الأطعمة حفاظاً على مناعة قوية». وأوضحت أن بعض الأشخاص يكون تأثير القلق عليهم سبباً في فقدان الشهية، وعلى النقيض أيضاً فإن البعض أظهرت مهاراتهم في الطبخ وابتكار وصفات جديدة كسبيل لتمضية وقت الفراغ. واختتمت ضاحكة: بعد انتهاء فترة الحظر سنلاحظ زيادة الوزن لدى معظم

الرياضة والإفراط في تناول الطعام. فقدان شهية

الحركة. وأضاف أن: زيادة الوزن تهديد جديد للأسر في زمن كورونا، وأن الظاهرة لم تقتصر على بلاد دون أخرى بل تكاد تكون عالمية، حيث توجدت استطلاعات متفرقة من دول مختلفة في الكشف عن ازدياد أوزان العديد من الأشخاص في فترة الإغلاق بسبب الضغوط النفسية للأزمة وقلة الحركة وانعدام

التي تساعد على حرق الدهون. تهديد جديد

من جهته، قال جاسم الياسين إن زيادة الوزن هي النتيجة الطبيعية للسلبوكيات الغذائية الخاطئة، قائلاً: أكل وشرب ونوم طبيعي زيادة الوزن بشكل ملحوظ خلال هذه الفترة وخاصة مع قلة

النساء الأكثر تضرراً

من ناحيتها، ترى ليلى جمال أن النساء هن الأكثر تضرراً من الرجال الذين يحظون بفرص أكبر للخروج وقضاء حوائج المنزل، كما أن كثيراً من أرباب وريبات الأسر باتوا يعملون عن بعد خلال فترة الحجر الصحي وأصبحوا يقضون أوقاتاً كثيرة أمام شاشة التلفاز والكمبيوتر، مما أدى إلى تغير سلوكياتهم الغذائية بشكل ملحوظ. وذكرت جمال أن الحل للتخلص من زيادة الوزن خلال فترة الحظر يكمن في أن يصبح لدى كل أسرة (جيم) في المنزل أو على الأقل ممارسة التمارين الرياضية مثل «الايروبكس والزومبا» داخل المنزل يوميا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.



د. شيخة الصالح

أخصائية التغذية العلاجية د. شيخة الصالح: البقاء في المنزل يزيد الهرمون الفاتح للشهية.. وإليك 5 نصائح لتجنب زيادة الوزن

ودعت إلى الاستغلال الأمثل للوقت والاستمتاع بالنشطة وهوايات مفيدة خلال الحظر والجلبوس في المنزل. وحذرت الصالح من الوجبات السريعة، لأنها ليست ذات فوائد صحية بل تحتوي على سعرات حرارية ودهون ومواد اصطناعية بنسب مرتفعة، وهي عناصر مسببة للعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والضغط، مبيئة أن السبيل الوحيد للحفاظ على الصحة والوزن هو اتباع نمط حياة صحي.

والإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والبروتينات والكربوهيدرات المفيدة. وأوصت بضرورة ممارسة الرياضة داخل المنزل حتى في غياب المعدات الرياضية. وأكدت الصالح على أهمية أخذ القسط الكافي من النوم خلال المساء، مع الابتعاد عن الضغوطات النفسية واجتناب الشعور بالقلق والتوتر لأنهما يزيدان من عدم إحساس الجسم بالشبع والتوقف عن التدخين، مشددة على ضرورة شرب كميات كافية من الماء،

أكدت أخصائية التغذية العلاجية، د. شيخة وليد الصالح على ضرورة اتباع نظام غذائي صحي بشكل عام وليس خلال فترات الحظر فقط، وقالت الصالح خلال حديثها لـ «الأنباء» أن الضغط النفسي الناجم عن البقاء في المنزل يتسبب بضغط مزيد من هرمون الكورتيزول في الدم، ما يؤدي إلى فتح الشهية، موضحة أن نمط الحياة الصحي يعني تناول المجموعة الغذائية الخمس بشكل معتدل ومتوازن

بالخرايبط كالبطاطا والكاكاو. وأضافت: يجب علينا مراقبة أوزاننا بشكل دقيق والتوقف عند ملاحظة زيادة الوزن، ناصحة بضرورة الاستيقاظ مبكراً، وممارسة الرياضة أو المشي مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة واستخدام المظهرات، وتناول المشروبات

إعلانات الدليل

لاعلاناتكم
في دليل
الانباء
22272748
22272749

لاعلاناتكم
في دليل
الانباء
22272748
22272749

لااعاتكم
في دليل
الانباء
22272748
22272749

DAIKIN
AIR CONDITIONING
تكييف دايكين

69030266 - الصيانة وعقود سنوية
66645882 - مبيعات الوحدات المنفصلة
66645882 - مبيعات التكييف المركزي
69021500 - مبيعات أجهزة تكييف VRV الذكية

الشركة الكويتية اليابانية للتكييف
العارضية : 22942170 / Authorized Distributor