

دراسات علمية رائعة تؤكد

سبباً لممارسة التمارين الرياضية

إذا كان هنالك من وسيلة سحرية تجعلنا نطبق فكرة العقل السليم في الجسم السليم، فهي ممارسة التمارين الرياضية. لذلك، فقبل أن تتخذ قرار البدء بممارسة التمارين الرياضية في أقرب وقت ممكن، راجع هذه اللائحة من الوقائع التي أثبتتها الدراسات العلمية، فهي ستذكرك بالأسباب التي تدفعك للتحرك فوراً والقيام بخطوات إلى الأمام.



11 إذا اتصف نمط حياة معين بالنشاط فهذا يقلص مخاطر تطور مرض القلب إلى النصف. كما

أن المشي لمسافة تتجاوز 19 كيلومتراً في الأسبوع (أي ما يوازي من 30 إلى 50 دقيقة في اليوم) يحسن بشكل ملحوظ من صحة القلب، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ديوك، أما إذا كان هناك خطر الإصابة بمرض السكري، فإن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 20 دقيقة في اليوم، إضافة إلى اتباع حمية غذائية لتخفيف الدهون، يمكن أن يقلص من احتمال تطور المرض لديك بنسبة 58%.

12 ممارسة التمارين الرياضية لمدة خمس عشرة دقيقة في

اليوم، وعلى مدى ثلاثة أيام في الأسبوع، يقلل مخاطر تطور أمراض العته والنسيان والزهايمر من 30 إلى 40%. وفقاً لدراسة نشرت السنة الماضية في مجلة «دراسات في الطب الداخلي». كذلك فإن برنامج الستة أشهر لممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يوقف بشكل كامل النقص في أنسجة الدماغ المرتبط بالتقدم في السن، بالنسبة للأشخاص البالغين والذي يبدأ عموماً في سن الأربعين، خصوصاً في المناطق الدماغية المسؤولة عن الذاكرة والإدراك العالي.

5 إن ممارسة التمارين الرياضية - وخصوصاً تمارين التحمل للعضلات - يساعد على الحفاظ، وحتى على زيادة نسبة كثافة العظام، وهذه النسبة التي تقلص من مخاطر الإصابة بمرض ترقق العظام.

9 المشي لمدة ثلاثين دقيقة، لخمسة أيام في الأسبوع، يطيل عمر الإنسان لمدة تتراوح ما بين سنة وسنة ونصف. أما إذا حوِّلت هذه الفترات إلى فترات تمارس في خلالها رياضة الركض، فقد ترتفع المدة التي يطول فيها عمرك إلى أربع سنوات. وهذه المعلومات حصيلة دراسة أجريت عام 2005، وطُبعت في مجلة «أرشيف الطب الداخلي»، حيث أظهرت أننا لا يجب أن نعتبر أبداً أن الأوان قد فات لإطالة عمرنا.

6 إن ممارسة التمارين الرياضية باستمرار، يحسن حياتك الجنسية - سواء بالأداء أو عبر تقوية أجهزة الأوعية الدموية المرتبطة

7 المشي السريع لمدة ساعة أو ساعتين فقط في الأسبوع، يمكن أن يقلص من احتمال إصابة النساء اللواتي تجاوزن فترة سن اليأس، بسرطان الثدي، بنسبة عشرين بالمائة تقريباً. وبالنسبة للواتي هن مصابات بهذا المرض، فالمشي من ثلاثة إلى خمسة مرات في الأسبوع يمكن أن يقلص من احتمال الوفاة بسبب هذا المرض بنسبة تتجاوز 50%.

10 ثبت أن ممارسة تمارين الأيروبيك (الأيروبيك) أو الرياضة الهوائية عبارة عن تدريب بدني يقوي جهاز التنفس والدورة الدموية) من ثلاثة إلى خمسة مرات في الأسبوع، يخفف من عوارض الانهيار العصبي، سواء أكانت تلك الحادة منها أو المعتدلة، إلى النصف تقريباً. وقد بينت إحدى الدراسات أن ممارسة التمارين تعطي نفس فعالية الأدوية، من ناحية معالجة الاضطرابات الحادة الناجمة عن الانهيار العصبي.

8 الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية باستمرار، لديهم طاقة أكبر من هؤلاء الذين لا يمارسونها، وفقاً للباحثين في جامعة جورجيا، استندوا إلى مجموعة من الدراسات بلغ

1 النشاط الجسدي يساعدك على خسارة الوزن الزائد عن طريق مساعدة الجسم على إحراق السعرات الحرارية، وتحريك العوامل الأيضية الراكدة، ومنع النقص الذي يمكن أن يطرا على العظام والعضلات، بسبب حمية غذائية غير مدروسة.

2 تساعدك التمارين الرياضية على النوم بشكل أفضل، وقد أظهرت إحدى الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة المشي لمسافة تتجاوز الستة كيلومترات في اليوم، هم أقل أرقاً بنسبة الثلث من الأشخاص الأقل حركة ونشاطاً.

3 النسب المرتفعة من النشاط الجسدي يمكن أن تقلص من احتمال إصابتك بسرطان القولون من 40 إلى 50 بالمائة.

4 ثبت أن ممارسة تمارين الأيروبيك، كالمشي السريع على الآلة مثلاً، لمدة خمسة أيام في الأسبوع، يقي النساء اللواتي تجاوزن سن اليأس، من خطر الإصابة بنزلات البرد بنسبة 50%.

1 لمشكلة الوزن الزائد، بداية العوامل الوراثية، ونمط الحياة العصرية، أو كلاهما معاً.

2 مشاكل في الغدد

3 الكثير مما نأكله يعتمد بالواقع على فكرة الوجبات السريعة سهلة التحضير..

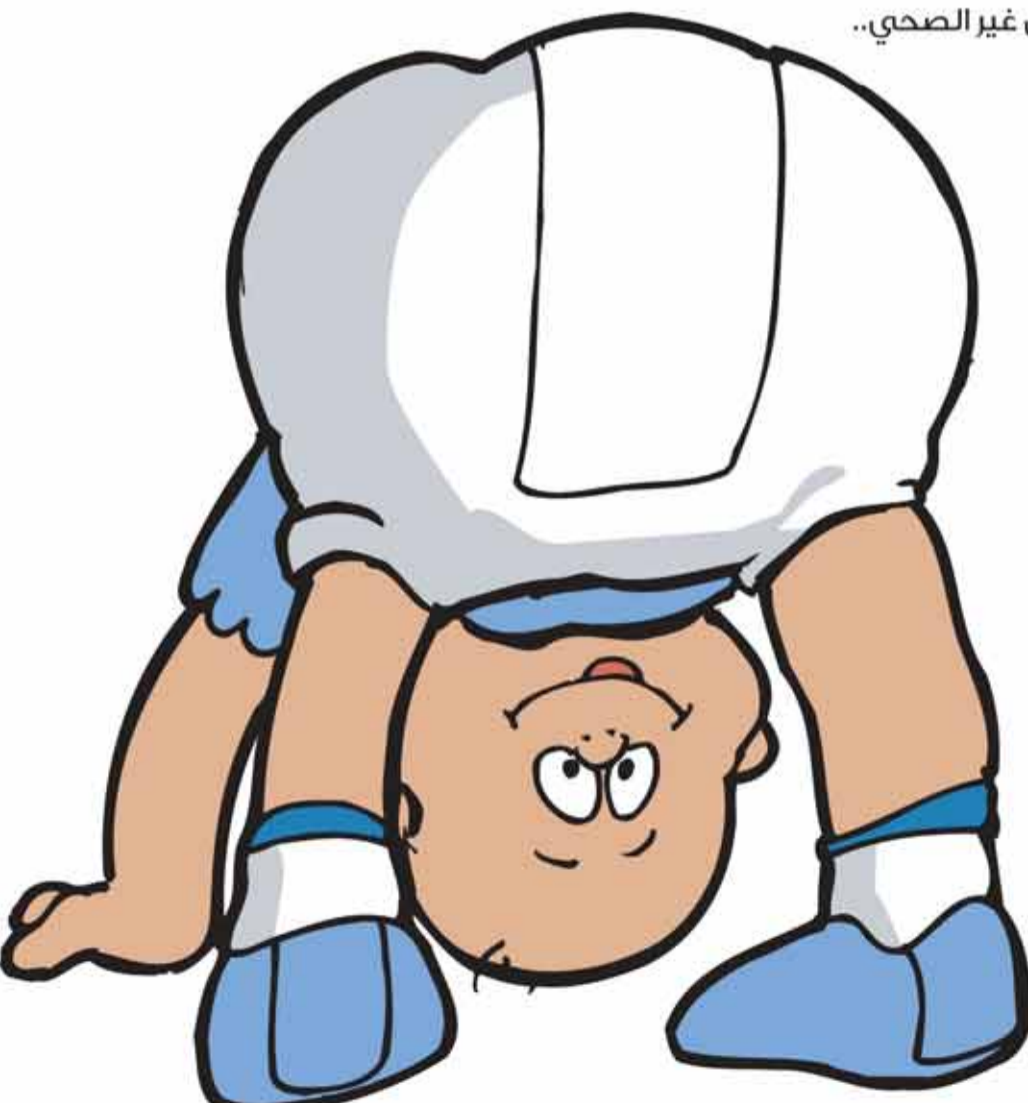
4 حجم حصص الطعام التي نتناولها داخل المنزل وخارجه قد ازداد بنسبة كبيرة.

5 الأولاد يمضون وقتاً أطول في اللعب بالأجهزة الإلكترونية المختلفة، من الحواسيب إلى ألعاب الفيديو التي تحرك باليد عوضاً عن اللعب مع أصحابهم خارج المنزل. ويعد التلذذ هو المشكلة الكبرى في هذا المجال.

ملاحظة: وعلى الرغم من أهمية التربية البدنية في المناهج المدرسية، ومدى قدرتها على بث روح الحركة والنشاط في جسم الولد، يعجز عدد أكبر من المدارس إلى الغاء حصص التربية البدنية هذه، أو التقليل منها ضمن مناهجهم المدرسية. العادات الغذائية يمكن أن تنتقل من جيل إلى آخر، يصبح احتمال إصابة أفراد عائلة واحدة بالوزن الزائد أكبر وأكبر.

الطفل السمين مشكلة تتزايد وهذه أفضل أساليب الوقاية والحل

مشكلة باتت ظاهرة.. طفل سمين لا يقوم بأي جهد... أو رياضة.. ويأكل الوجبات السريعة من الخارج.. والأكل غير الصحي.. لكي تجنبي طفلك هذا السلوك السليمي، نذكر هنا على الأسباب والحل...



9 البلوغ المبكر (الأولاد الذين يعانون من الوزن الزائد غالباً ما يصبحون أكثر طولاً وأسرع

10 تضجاً من الناحية الجنسية من أقرانهم الذين لا يعانون من هذه المشكلة، ويزيدون بذلك من توقعات الآخرين بأن يتصرفوا بحسب ما يدورون عليه لا بحسب سنهم؛ أما الفتيات اللواتي يعانين من الوزن الزائد فقد يكون لديهن دورات شهرية غير منتظمة ومشاكل من ناحية إنجاب الأولاد في المستقبل.

11 أمراض الكبد والمرارة.

12 الاكتئاب.

ماذا تفعلين؟

للأطفال

من سن 0 إلى 1: أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتغذون بحليب الأم هم أكثر قدرة على التحكم بكميات الطعام التي يتناولونها، وعلى معرفة وإتيان إشارات الجوع والشبع الصادرة عنهم.

من سن 2 إلى 6: إبدأوا بتربية أولادكم على العادات الغذائية السليمة، وأيضاً، إعملوا على تنمية الميل الطبيعي الموجود في داخلهم للنشاط والحركة، وقدموا لهم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية. قد يتطلب الأمر عشر محاولات أو أكثر قبل أن يقبل ولدكم

نوعاً صحياً جديداً من الطعام، ولكن لا تستسلموا أبداً.

من سن 7 إلى 12: شجّعوا أولادكم على النشاط والحركة كل يوم، سواء أكان ذلك عبر الاشتراك بفريق رياضي منظم، مثلاً، أو القيام بنشاطات رياضية حرة خلال العطلة المدرسية. إحرصوا على أن يبقوا نشطين داخل المنزل كذلك، عبر إشراكهم بأعمال منزلية يومية كالمشي أو اللعب في بهو المنزل، كذلك حاولوا أن تشركوهم أكثر في عملية إختيار وتحضير الأنواع الجيدة من الطعام.

من سن 13 إلى 17: يحب المراهقون كثيراً الوجبات السريعة، ولذلك حاولوا أن توجّهوهم، وتجعلوهم يرغبون بتناول أنواع صحية أكثر من الطعام، كالدجاج المشوي، والسلطة، وأن تسهروا على تناولهم حصصاً أقل حجماً من الطعام، كذلك شجّعوهم على أن يكونوا أكثر نشاطاً وحركة كل يوم، فإذا كانوا غير مشاركين في نوادٍ رياضية منظمّة، اقترحوا عليهم الاشتراك بفريق الرياضة المدرسي، مثلاً، أو بأحد صفوف اللياقة البدنية، أو القيام بأنواع أخرى من الرياضة.

نصائح عامة:

1 حاولوا أن تقللوا من ساعات جلوس أولادكم أمام شاشات التلفاز،

والحاسوب، وألعاب الفيديو، شجّعوهم على عدم تناول طعامهم حين مشاهدة التلفاز، قدّموا لهم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وحاوّلوا أن تجعلوا الأسرة كلها تجتمع مع بعضها البعض حول المائدة عندما تتناولون طعامكم.

2 إسعوا لأن تتضمن حمية أولادكم الغذائية خمس حصص من الثمار

والخضروات كل يوم، وعبدة وجبات خفيفة صحية وموزعة على مدى النهار، شجّعوهم كذلك على تناول وجبة الفطور صباح كل يوم، إذا كنتم أنتم كأهل، تتناولون أنواع الطعام الصحية وتمارسون التمارين الرياضية بانتظام، وتسعون لإدخال عادات غذائية صحية على

ما قد يترتب على الوزن الزائد من نتائج وآثار:

1 ضغط الدم المرتفع

2 الكولسترول المرتفع، مستويات غير طبيعية من الدهون في الدم، مقاومة الجسم للأنسولين، ومرض السكري من النوع الثاني، وكل هذه المشاكل كانت تعتبر أمراضاً لا تصيب إلا الراشدين في الماضي.

3 الأولاد الذين يعانون من الوزن الزائد قد يكونون عرضة كذلك لضعف الثقة بالنفس الذي ينشأ عن إزعاجهم المستمر، وإساءة معاملتهم، ورفضهم من قبل أصحابهم.

4 اضطرابات صحية خطيرة، كمرض فقدان الشهية والشهه المرضي.

5 مشاكل في الإدمان على بعض الأمور المضرة، ومشاكل في العظام والمفاصل.

6 ضيق التنفس الذي يجعل من ممارسة التمارين الرياضية، أو أي نوع آخر من الرياضة أو النشاط الجسدي، مهمة أكثر صعوبة، وقد يزيد من أعراض الربو أو من احتمال الإصابة به، نوم مضطرب وغير مريح.

7 ضيق التنفس الذي يجعل من ممارسة التمارين الرياضية، أو أي نوع آخر من الرياضة أو النشاط الجسدي، مهمة أكثر صعوبة، وقد يزيد من أعراض الربو أو من احتمال الإصابة به، نوم مضطرب وغير مريح.

والحياة اليومية لأسركم، فأنتم ترسمون نمط حياة صحي أمام أولادكم، قد يستمرون في السير عليه حين يبلغون سن الرشد.

6 حدّثوهم بأهمية تناول طعام صحي والنشاط الدائم، واجعلوا من هذه المسائل أمراً عائلياً يشترك في ممارسته وتطبيقه كل أفراد الأسرة، بدءاً من الأهل إلى الأولاد.

4 شجّعوهم كذلك على تناول وجبة الفطور صباح كل يوم.

5 إذا كنتم أنتم كأهل، تتناولون أنواع الطعام الصحية وتمارسون التمارين الرياضية بانتظام، وتسعون لإدخال عادات غذائية صحية على

2 شجّعوهم على عدم تناول طعامهم حين مشاهدة التلفاز، قدّموا لهم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وحاوّلوا أن تجعلوا الأسرة كلها تجتمع مع بعضها البعض حول المائدة عندما تتناولون طعامكم.

3 إسعوا لأن تتضمن حمية أولادكم الغذائية خمس حصص من الثمار