

## فلنترك شأن تغذيتنا.. لزوجاتنا اختيارات تناول الأطعمة لدى النساء أفضل من الرجال إرضاء العين بطبق جميل.. لا يقل أهمية عن إرضاء المعدة.. بمذاق طيب!

يجب أن تمتلك «المرأة العصرية» رؤية إبداعية لإعداد وتقديم الطعام.. والمقارنة بين سلوكيات الرجال والنساء في الجوانب الصحية، تصب في صالح المرأة أكثر من الرجل! نتائج الدراسات الطبية التي حاولت المقارنة في جوانب عدة، بينهما، تقول لنا، كلاماً مخالفاً لما يعتقد الكثير من الرجال في أنفسهم.

النساء أقل إقداماً على السلوكيات اليومية الخطرة على الصحة، فهن أقل ارتكاباً للحماقات المتسببة بإصابات الحوادث، وأقل إقداماً على تناول الأطعمة غير الصحية، وأكثر إقبالا على البحث عما هو مفيد فيها، بل هن أكثر حرصاً على نظافة اليدين والجسم من الرجال، ما يجعلهن أقدر وأفضل في إعداد الأطعمة وتقديمها.

وحتى في جانب الثروة وكثرة الكلام، الذي يتندر الرجال به على النساء بانهن يتفوقن على الرجال في ذلك، فإن نتائج الدراسات الطبية المقارنة تقول بانهن لا يختلفن كثيراً عن الرجال في هذا الشأن، وكانت مجلة «ساينس» العلمية العالمية قد نشرت في عدد أوائل يوليو من عام 2007 نتائج متابعة الباحثين، من قسم الطب النفسي بجامعة أريزونا، لكمية الكلام الصادر يومياً عن حوالي 400 شخص من الجنسين، حوالي نصفهم من النساء.

مقارنة بالنساء.. والرسالة للرجل واضحة في أن زوجته ربما هي أقدر منه على انتقاء أنواع صحية من الأطعمة لتناولها، لكن الإشكالية هي لدى المرأة، إذ برغم علمهن بما هو أفضل، وإقبالهن على تناول أطعمة صحية، تظل مشكلة السمنة شائعة بينهن.. والجواب ربما في قلة الحركة البدنية وممارسة الرياضة اليومية.

وبالمقارنة الطبية لنوعيات أصناف الأطعمة تلك، نجد أن النصح الطبي في جانب التغذية تحث على تناول الخضار والفواكه والمكسرات ولبين الزبادي، وتحت ذلك على تقليل تناول اللحوم والشحوم الحيوانية المختلطة بها لا محالة.

**الفرق بين الرجل والمرأة في تناول «جنك فوود»**  
وحتى عند المقارنة في تناول «جنك فوود» من الأطعمة السريعة في التحضير والتناول وفي الضرر أيضاً، تبين أن النساء يفضلن تناول لحمة المبرغر الطازجة، أي غير المجمدة مسبقاً، بينما يقبل الرجال على الأنواع التي تم تجميدها من قبل، بل لاحظ الباحثون أن الرجال أكثر إقبالا على تناول اللحوم والبيض غير المطبوخ جيداً.

الحيوانية والدواجن، وخاصة البط والدجاج والعجل والخزير، وأهم أكثر تناولاً للقشريات البحرية، كالروبيان والمحار، في حين أن النساء كن أكثر تناولاً للخضار والفواكه، وخاصة الجزر والطماطم والفراولة والتوت والتفاح، وأنهن أيضاً أكثر تناولاً للمكسرات، كالجوز واللوز، بل كن كذلك أكثر ميلاً لتناول البيض ولبين الزبادي.

**الرجال يفضلون تناول اللحوم، بينما تفضل النسوة تناول أطعمة ذات فوائد صحية أعلى، وهي الخضار الطازجة.**

والعنوان الأبرز كان أن الرجال يفضلون تناول اللحوم، بينما تفضل النسوة تناول أطعمة ذات فوائد صحية أعلى، وهي الفواكه والخضار الطازجة، ومجال البحث في الدراسة لم يكن للتندر حول ما يختلف الرجال به عن النساء، بل هو كما قال الباحثون لفهم سلوكيات التغذية المؤثرة على ارتفاع أو انخفاض احتمالات الإصابة بالأمراض الميكروبية القادمة مع الأطعمة التي تتناولها. وشملت الدراسة أكثر من 17 ألف شخص، من الجنسين، وتمت متابعة نوعية تغذيتهم، وخاصة أنواع الأطعمة المحتملة احتوائها على الميكروبات، فيما بين مايو 2006 وإبريل 2007.

**النساء.. أكثر تناولاً للخضار والفواكه**  
ومن نتائج الدراسة تبين أن الرجال أكثر تناولاً للحوم

**70% من النساء حاولن إتباع حمية للتغذية الصحية، بينما فعل ذلك 59% من الرجال**

إتباع حمية للتغذية الصحية، بينما فعل ذلك 59% من الرجال. وأن 63% من النساء يبدلن جهداً في السعي لتناول وجبات طعام متوازنة المحتوى، بينما لا يسعى إلى ذلك سوى 48% من الرجال. وفي نتائج بحث صدر في 19 مارس الحالي، ضمن فعاليات المؤتمر الدولي لظهور الأمراض المعدية المعقد في أتلنتا بولاية جورجيا الأميركية، تبين أن الرجال في اختيارات نوعية الأطعمة التي يتناولونها.

الحاجة، تبين، وفق نتائج الدراسة المنشورة في أواخر سبتمبر من عام 2005، أن نسبة من يفلسون أيديهم من النساء أعلى من الرجال. وبعد متابعتهم لمدى تطبيق هذا السلوك لدى حوالي 6 آلاف شخص، من الجنسين، تبين أن أكثر من 90% من النساء يفعلون ذلك بعد الخروج من الحمام، بينما لم تتجاوز النسبة في أفضل حالاتها 75% لدى الرجال! وتشير دراسات تتبع سلوكيات التغذية في الولايات المتحدة إلى أن النساء بالجملة أكثر إقداماً على محاولة تبني تناول أطعمة صحية، وأن لديهن توازناً أكبر في تشكيل مكونات الوجبة الغذائية، وهن أيضاً أكثر مراقبة لكمية ما يتناولنه من طاقة السعرات الحرارية (كالوري) للأطعمة في وجباتهن. وتحديداً، تشير النتائج إلى أن 70% من النساء حاولن

**سلوكيات واختيارات تناول الأطعمة بلغة الأرقام**  
حرص الباحثون على عدم إخبار المشاركين بخصوصهم لعملية تعداد كلمات حديثهم خلال اليوم، وتبين من تحليل النتائج أن الرجال والنساء متساويين في عدد الكلمات الصادرة عنهم يومياً، والتي بلغ معدلها لدى كل من الجنسين حوالي 16 ألف كلمة. وحينما تابع الباحثون من كلية الطب بجامعة يوتا مدى حرص كل من الرجال أو النساء على غسل اليدين بعد قضاء

**الرجال والنساء متساويين في عدد الكلمات الصادرة عنهم يومياً**



**والرسالة للرجل واضحة في أن زوجته ربما هي أقدر منه على انتقاء أنواع صحية من الأطعمة لتناولها**

## تخلصي من هوس النحافة كوني طبيعية واستمتعي بالحياة بعيداً عن الإحساس بالذنب!

ينتشر هاجس النحافة في المجتمعات الحديثة بشكل كبير، والاحصائيات كلها تشير إلى ارتفاع نسبة السيدات اللواتي يتبعن رجيماً غذائياً بسرعة فائقة.

كيف نتخلص من هذا الهاجس الذي يلاحقنا دائماً ويفسد علينا الاستمتاع بالحياة؟

إن غالبية النساء اللواتي يملكن جسداً مقبولاً وعادياً، يتمنين لو يصبحن أكثر رشاقة، ولو حتى كان الثمن قضاء حياتهن كلها في اتباع الرجيم، والمعاناة من الحرمان الذي يجعلهن يكسبن الوزن بدلاً من فقدهن.

هنا نطرح سؤالاً: ألا يمكن أن نلذت بالحظة التي نعيشها في الحاضر وأن نستفيد منها بدل العودة دائماً إلى الماضي، منحسرات: «أه كم كنت رشيقة عندما كان عمري عشرون عاماً!» أو القفر التي المستقبل خالماً «كم سأكون سعيدة عندما أصبح أكثر رشاقة».

طبيعية الحال، ما من وصفة سحرية لمكافحة تأثير الصور في وسائل الإعلام علينا، ومع ذلك فهناك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدنا للبقاء في الواقع قدر الإمكان:

استمتعي بها، وتكفي مع خياراتك.

**والأهم من ذلك كله، استفيدي من الحياة ومن لحظاتها الحلوة:**

- خذي وقتاً للاسترخاء  
- تمشي مساءً وانت عائدة من العمل  
- استراحة الشاي مساءً يوم السبت مفيدة جداً.  
- نشاطات تحيين القيام بها، مواعيد مع أصدقائك.  
- تدليك أو تجميل يمكن أن يجعلك تسترخين ويأخذك إلى عالم من الهدوء لبعض ساعات.  
استمتعي بالانشغال في نفسك وكرسي لعل بعض الوقت، أن هذا لن يؤدي إلا إلى نتائج إيجابية.

**ان غالبية النساء اللواتي يملكن جسداً مقبولاً وعادياً، يتمنين لو يصبحن أكثر رشاقة، ولو حتى كان الثمن قضاء حياتهن كلها في اتباع الرجيم والمعاناة**

الكريم المهدئ والعلاجي

**في حال لم يكن لدينا هاجس من تناول أي مادة فهذا يعني أننا سنناولها بلذة ودون أي إحساس بالذنب.**

خذي كل واحدة من هذه المسائل على حدة، واسالي نفسك، ما الذي يعنني من تطبيقها اليوم؟

**ثم ركزي جيداً:**

- اختاري ملابس يتوافق شكلها والوانها مع الصورة الموجودة في خيالك، ومع لون شعرك ولون عينيك..  
- اهتمي بتسريحتك، بماكياجك..  
- باكسسوارتك: نظارات جديدة تناسب وجهك يمكنها أن تحدث تغييراً في شكل وجهك..  
- لا تتبعي أي رجيم.. لا تمنعي نفسك من تناول أي مادة غذائية، لأنه في حال لم يكن لدينا هاجس من تناول أي مادة فهذا يعني أننا سنناولها بلذة ودون أي إحساس بالذنب.

الرجيم والحرمان عن الطعام الذي ينتج عنه يخلق أفكاراً هاجسية، ويدفع إلى الطلب الملح على قطعة شوكولا وبالرغم من ذلك فانه من الجيد ترك عدد من القطع تذوب في الفم.

كوني متنبهة إلى طعام الأذية.

النظري التي نفسك بكل تجرد وشفافية، دون أي مبالغة!  
فكثيرات منا يخضعن لتشويه الصور الإعلامية ما يؤثر على كيفية تكوين صورتهن عن ذواتهن، فيرونها مختلفة عما هي عليه في الواقع..  
فكرن لوهلة، بمن تقارن أنفسكن؟  
بصور المجلات؟  
انها صور مزيفة، كل العيوب في الوجوه تم إخفاؤها، وأثر العمر أيضاً، عدا عن الاعتماد على فتيات مراهقات لوضعن على أغلفة المجلات!!  
بمن تقارن أنفسكن؟ بممثلات السينما اللواتي ينفقن ثروات طائلة على المدربين الرياضيين وخبراء التجميل، ويقضين معظم الوقت في اتباع أنظمة غذائية معقدة؟

**قيمي نفسك:**

خذي ورقة ودوني عليها «لو كنت أكثر نحافة ل..» وسجلي في قائمة كل ما سيكون بإمكانك القيام به في حال أصبحت رشيقة أكثر..  
دوني مثلاً:  
سارتي ملابس مختلفة، سامارس الرياضة، سارتي ملابس البحر..

**فكرن لوهلة، بمن تقارن أنفسكن؟ بصور المجلات؟ انها صور مزيفة**



## Cellulite Therapy- Dermaglow العلاج المتطور للسيلوليت

PEPTIDES العلاج الوحيد للسيلوليت الذي يحتوي على تكنولوجيا

للبشرة وفي نفس الوقت منع أي التهابات لتدعيم شفاء الأنسجة، المكونات المنعمة للبشرة مثل مستخلصات الصويا والسيبرولينا غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تشفي وتعيد للجلد صحته، وتعمل هذه التركيبة المتطورة أيضاً لتكسير الدهون مما يعمل بشكل واضح على تخفيض مساحة المخذ وتخفيف عدم التسوية في طبقة البشرة

على مكافحة السيلوليت غير المحبب المنظر مع تخفيف الدوران الاجمالي للفخذ بلسبة تصل إلى 4-4 سم. الجس الأضل من عملية شفط الدهون؟ المكونات الفعالة في Peptides تشمل بالميتول اوليجوبيبتيد والميتول بيترابيبتيد-7 الذي يحدد الطبقات العليا من الجلد من خلال تحفيز إنتاج الكولاجين وزيادة سمك الطبقة الخارجية

Dermaglow + PEPTIDES العلاج المتطور للسيلوليت مرهين اكلينيكياً لاستعادة مائة الجلد ومرونته مع تخفيف المظهر غير المحبب للسيلوليت بنسبة تصل إلى 50% استعدي ثقك وافتحدي بجسمك Dermaglow + PEPTIDES ثبت انه يفض بشكل كبير من السيلوليت ويعمل على تحفيز المخذين. يعمل هذا الكريم المهدئ والعلاجي