استراحة

إعداد: ريم ومروى الدويلة

وجبة الإفطار الكبيرة تعود بالفائدة أكثر من الصغيرة

كشفت دراسة جديدة عن أهمية وجبة الإفطار، في حرق الدهون وإنقاص الوزن، ونوهت إلى أن وجبة الإفطار «الكبيرة»، تعود بالفائدة أكثر من الوجبة الصغيرة.

وانضمت الدراسة الجديدة لسلسلة من الدراسات التي ربطت تناول الطعام صباحا بإنزال السمنة، وبالفوائد الصحية الأخرى.

ووجدت الدراسة الجديدة التي نشرت في دورية «جورنال أوف كلينيكال إيندوكرينولوجي آند ميتابوليسم» المختصة أن حرق السعرات الحرارية أعلى بكثير عند تناول وجبة الإفطار مقارنة بالعشاء.

وأشارت الدراسة أن مفتاح الفائدة هو عملية تسمى التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي (DIT)، والتي تشير إلى كمية الطاقة (السعرات الحرارية) التي يستخدمها الجسم عند هضم الطعام ونقل المواد الغذائية، وفقا لموقع «سلاش غير».

وأوضحت جوليان ريختر، مؤلفة الدراسة: «تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في وجبة الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها، تخلق ضعف التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي، مقارنة بالوجبة نفسها التي يتم تناولها لتناول العشاء. هذه النتيجة مهمة لجميع الناس لأنها تؤكد على قيمة الأكل الكافي في وجبة الإفطار».

وتضمنت الدراسة ما مجموعه 16 مشاركا من الذكور، قضوا الجولة الأولى من الدراسة يتناولون وجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية وعشاء عالي السعرات الحرارية؛ وغيرت الجولة الثانية من الدراسة ذلك، حيث قدمت لهم وجبة إفطار عالية السعرات الحرارية وعشاء منخفض السعرات الحرارية.

على الرغم من تلقي كميات متماثلة من السعرات الحرارية خلال الدراسة، وجد الباحثون أن تناول وجبة ذات سعرات حرارية عالية في الصباح أدى إلى قياس DIT أعلى بمقدار 2.5 مرة.

كما اكتشفت الدراسة أن تناول وجبة فطور أكبر وعشاء أصغر، يساعد على الحد من الشهية طوال اليوم، بينما يؤدي تناول وجبة فطور صغيرة إلى زيادة شهية الطعام خلال اليوم، وخاصة بالنسبة للأطعمة السكرية.

وتحمل هذه النتائج أنباء جيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من السمنة، والذين قد يعانون من الرغبة الشديدة في تناول الطعام والسكر طوال اليوم.

وأوضح ريختر: «نوصي المرضى الذين يعانون من السمنة وكذلك الأشخاص الأصحاء بتناول وجبة فطور كبيرة بدلا من تناول وجبة عشاء كبيرة لتقليل وزن الجسم ومنع الأمراض الهضمية».

إعلانات فقدان

■ يعلن المواطن/ عبدالرحمن أحمد عبده علي عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ٠٣٠١٠٠٧٩٠٧٧ صادرة من محافظة عدن، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن/ حسين محمد أحمد الجلال عن فقدان جواز سفر يحمل رقم: 06809011 صادر من محافظة مأرب، ويرجى ممن يجده تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن/ معاد علي قاسم علي الصنوي عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ١٦٠١٠٠٢١٦٧٦ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

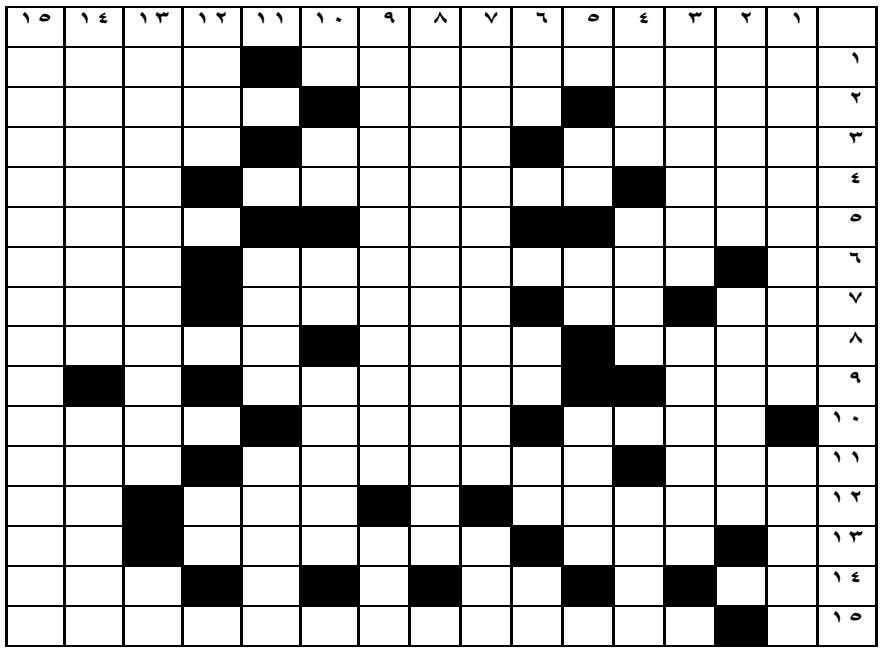
■ يعلن المواطن/ رمزي سعيد سرحان حاجب الجريبي عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ١٦٠١٠٠٠٥٢٠٣ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن/ أحمد عيدروس محسن عبدالله الحامد عن فقدان جواز سفر يحمل رقم: ٠٧٢٦٤٥٧٦ صادر من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجده تسليمه لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن/ فواز حمود علي سالم الفريس عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ١٦٠١٠٠١٥٠٥٨ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

■ يعلن المواطن/ كمال عبدالله سعيد محمد عن فقدان بطاقة شخصية تحمل رقم: ١٦٠١٠٠٢٩٦١٥ صادرة من محافظة المهرة، ويرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.

الكلمات المتقاطعة



أفقيا :

١. من زوجات الرسول (ص) وكان لها الشرف العظيم أن يتولى الله التوصية بتزويجها الرسول (ص) – أكملا.
٢. يباد (م) – أسكنت (م) – من المعادن.
٣. من ألعاب الفيديو (م) – جنفف (كما هي) – تمضع (كما هي).
٤. بين (م) – الميز (م) – مرض (م).
٥. جمع ليلة - من الاعداد – تهرب بالدارجة.
٦. من الكتاب والصحفيين البارزين في الصحافة – نتجنب (م).
٧. للسؤال – للتفسير – لقب عسكري – أريد (م).
٨. الوالدة – اهتم (م) – اسم مؤنث يعني الفارعة الطول.
٩. تظهر – من الأمراض النفسية ويعني الخوف.
١٠. تام (م) – ضد مشتري – فشل (م).
١١. منتهي – جمع نمط – الآن (E).
١٢. من الأمراض التي تسبب تشوهات الجلدية أصيب بها الشاعر الكبير البردوني – نبم (كما هي) – نصف غفار.
١٣. مغادر باللبناني – جمع رسمي – حرف نصب.
١٤. للتمني (م) – نعم بالروسية – تحصل.
١٥. الجد الثاني للرسول (ص).

راسياً:

١. ممثل ومخرج مسرحي مصري – قناة تمر فيها البيضة إلى المبيض.
٢. اسم معركة بين المسلمين والملك كسرى – مكان استخراج الفحم.
٣. سهل لي (م) – من قصائد إبراهيم ناجي وغنتها أم كلثوم.
٤. دار – يربط به الفرس – الشجاع (م).
٥. للتأوه – مكرران – الاسم الأول لماركس.
٦. شبكة تواصل – للنفي – خاصتي – سائل في الجسم لنقل الأكسجين.
٧. عاصمة الهندوراس – بيت (م).
٨. نجم عالمي أشهر مسلسلاته (ستيفن سبيلبيرج) فاجأ جمهوره بانتحاره شنقاً.
٩. شاعر مصري ملقب بشاعر النيل – نشر (م).
١٠. مرتفع – للتعريف (م) – أكابد.
١١. قديم (م) – من أنواع الأسماك (م).
١٢. ضمير منفصل للمخاطب – اكتمل (م).
١٣. مخترع الغسالة الكهربائية – عشرة (E).
١٤. مرض تسببه ذبابة ينام المريض لفترات طويلة – من الغابات الاستوائية للمناطق الغزيرة الأمطار.
١٥. مثل يضرب للبعد عن المشاكل.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
١	ز	ي	ن	ب	ب	ن	ت	خ	ز	ي	م	ة	■	ا	و
٢	ك	ب	ا	ر	ي	■	ع	ر	■	ت	ا	ى	و	ل	ح
٣	ي	و	■	و	ب	ا	ل	■	ي	م	■	ر	ا	م	ش
٤	ن	س	ن	ا	س	■	ن	ب	ا	■	هـ	د	ي	ش	ي
٥	ج	ن	ا	ز	ي	ر	■	ا	س	و	ا	ن	■	ت	ب
٦	ي	■	ب	■	■	ق	ا	ل	م	ا	■	ك	ب	ر	ن
٧	ب	ب	■	ل	ة	ي	ب	■	ي	■	■	س	ا	ي	ح
٨	م	ا	ر	ج	و	هـ	ي	م	ن	ج	و	ا	ي	■	ر
٩	ح	ا	س	و	ب	■	■	ا	■	ا	ل	ل	ع	ا	ب
١٠	م	ل	ف	ي	ل	ب	ي	ل	■	ن	س	ا	■	ل	ا
١١	و	■	■	■	ل	■	د	■	ي	ب	و	■	ا	ب	ل
١٢	د	م	ا	ل	ا	خ	و	ي	ن	■	ا	ص	ل	ا	ح

السودوكو

	7		1	8				
	4	1		3		5	7	9
	2			5				
						4	9	8
			8	1	3		5	
6	5	8						
						1	3	2
5	8	2		9				4
			4	6	2			

حل العدد الماضي

3	9	7	8	1	6	2	5	4
6	5	4	7	3	2	9	1	8
8	2	1	9	4	5	6	3	7
4	1	5	2	8	9	3	7	6
7	8	2	5	6	3	1	4	9
9	3	6	1	7	4	5	8	2
5	7	9	4	2	1	8	6	3
1	6	8	3	9	7	4	2	5
2	4	3	6	5	8	7	9	1