استراحة

النوم الزائد أسرع طريق إلى السمنة

كشفت دراسة حديثة عن صلة وثيقة بين الإصابة بالسمنة واختلاف نمط النوم في أيام العمل الاعتيادية عنه في العطلات الأسبوعية، واكتشف علماء الكلية الملكية في لندن أن أنماط النوم المختلفة في نهاية الأسبوع يمكن أن تزيد فعلياً من بكتيريا الأمعاء المرتبطة بالسمنة والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وقالوا إن 90 دقيقة إضافية في السرير كافية لتعطيل ساعتنا الداخلية، ما يؤثر على مجموعة من الوظائف، من جهاز المناعة إلى الجهاز الهضمي.. ووجدت الدراسة أن حتى تغيير بسيط في وقت الاستيقاظ يمكن أن يكون له تأثير على إيقاعنا البيولوجي.

ماذا يحدث عندما تقطع السكر من نظامك الغذائي؟

الإفراط في تناول السكر يكون له تأثيرات ضارة على صحتك، حيث يمكن أن يسبب السكر مشاكل صحية مثل: السمنة والسكري وأمراض القلب والاضطرابات الصحية المزمنة الأخرى كلها ناجمة عن الاستهلاك المفرط للسكر، لذا في هذا التقرير نتعرف على ما يفعله الإقلاع عن السكر بجسمك، بحسب موقع «تايمز أوف إنديا».

ماذا يحدث عندما تقطع السكر من نظامك الغذائي؟

من غير المحتمل أن يؤدي تناول المزيد من السكر باعتدال إلى زيادة الوزن لكن الدراسات أظهرت أن الوجبات الغذائية الغنية بالسكر مرتبطة بالسمنة.

وترتبط الدهون الثلاثية ، وهي نوع من دهون الدم ، بمستويات عالية في الوجبات الغذائية حيث تمثل السكريات المضافة أكثر من 20٪ من إجمالي السعرات الحرارية. قد يزداد خطر إصابتك بأمراض القلب إذا ارتفعت نسبة الدهون الثلاثية لديك.

ويمكن أن يؤدي تكسير السكر بواسطة بكتيريا الفم إلى تكوين حمض يأكل سطح الأسنان ، مما يؤدي إلى تسوس الأسنان. يمكن أن تتطور أمراض اللثة أيضًا من كثرة الجراثيم لأنها تسبب التهاب اللثة أو تهيجها.

وقد يكون لنظامنا الغذائي تأثير على كيفية عمل أدمغتنا، والذي بدوره قد يؤثر على شعورنا على سبيل المثال ، يرتبط تناول المنتجات الطازجة والحبوب الكاملة وغيرها من العناصر بانخفاض خطر الإصابة بأعراض الاكتئاب.

ويمكن أن تعاني من التهاب في جميع أنحاء الجسم وزيادة في إنتاج الزهم ، وهو أحد مكونات البشرة الدهنية ، إذا كنت تستهلك الكثير من السكر قد تؤدي كمية الزهم الزائدة إلى ظهور حب الشباب.

الكلمات المتقاطعة

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	■											
2	■											
3		■		■				■			■	
4					■				■			■
5			■				■					
6				■		■		■		■		
7	■											
8	■											
9		■		■		■		■		■		
10			■		■		■		■		■	■
11												■
12												

افقيا

1- وزير سابق ومحافظ سابق لمحافظة عدن الجنوبية.
2- ولي العهد السعودي .
3- حرف جر (م) - استمر.
4- حرفان مكرران - ملكنا (م) - مؤذن الرسول (ص).
5- البيت مبعثرة - صداق العروسة - ارشد (م) .
6- جمع - كسر .
7- لاعب اماراتي وطني سابق القرن الماضي.
8- لاعب سعودي وطني سابق القرن الماضي.
9- جواب .
10- احسان (م) .
11- قيادي مؤتمري اللجنة العامة (م) .
12- رئيس جزائري راحل.

عموديا

1- لا يعرف الكتاب (م) - من الخمس الصلوات.
2- حرفان مكرران - الحبر - حرف انجليزي .
3- اسم قديم لجنوب الجزيرة العربية - حرف نفي (م) - جو.
4- ابو البشرية - نجاهد في سبيل الله (م) - للمسافة.
5- محافظة يمنية - للتفسير - حرف نصب (م) - 24 ساعة (م).
6- عاصمة الضباب - مهنة نبيلة (م) - نصف كلمة عادل.
7- الشمس مبعثرة - حرف نفي - محافظة سورية .
8- راية - استاذة في الجامعة (م) - حرف عطف.
9- بحر - احسان - للتفسير - جود.
10- حضارة قديمة في الشام - من العاب التسلية (م) - حاجز.
11- عملة - تعطى لأهل القتيل - فكرة.
12- في العروق - محافظة جنوبية.

ن	ا	ع	ن	ك	ن	ب	د	و	ر	م	ن
ت	ي	و	ح	ن	ل	ا	■	ر	هـ	ا	م
■	س	■	ر	ا	■	ب	■	ن	م	ل	ا
ة	ر	هـ	م	ل	ا	■	ر	■	ل	س	ر
ي	■	م	■	ا	■	ة	ط	م	ا	ر	ق
ا	ا	■	ة	ل	ح	■	ا	ا	■	ا	■
م	■	خ	ي	ش	ل	ا	م	ر	ش	■	ا
ي	■	ن	ا	ن	ب	ل	■	ب	ب	■	م
و	ا	■	ر	ا	■	ي	ا	■	و	ي	■
ن	ب	ل	■	و	ع	■	م	ا	ة	ل	ا
س	■	ا	ل	ي	و	م	■	ح	■	ا	ل
■	ل	م	ا	■	ض	و	ع	د	م	ح	م

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي