سرعة المشي والتدخين ونقصان الوزن



نحن نعلم وأنت تعلم أيها القارئ الكريم أنّ المشي، وخاصة السريع منه والمنتظم يومياً، بما لا يقل عن ربع ساعة، من العوامل الهامة والرياضة المستحبة، التي تساعد الشخص على أن يقلل من وزنه الزائد عن الحاجة، وهنالك بحوث غذائية عديدة توضح العلاقة بين المشي وتناول الغذاء من حيث الكمية والنوعية، فكلما قلت الكمية تنوعت النوعية في الغذاء اليومي المتناول، وخاصة إذا تضمن الغذاء الفواكه والخضراوات، فكلّ ذلك يساعد على فقد كيلوات عديدة من الوزن الزائد غير المرغوب فيه – هذا وقد ثبت علمياً وبعد بحوث عديدة أجريت في UK – إنكلترا على أشخاص عديدين لتوضيح العلاقة بين المشي والتدخين يومياً ولمدة لا بأس بها قد تتراوح ما بين 20-15 دقيقة، وفي الهواء الطلق، يساعد على التخفيف من حدة التدخين للأشخاص المدخنين الذين اعتادوا على التدخين ولفترة طويلة من الزمن ولا يستطيعون ترك تلك العادة غير الصحية والتي لها عواقب مضرة على صحة الفرد، ولكن بعد المشي السريع، استطاعوا السيطرة عليها وقللوا منها!

لذا ننصح الأشخاص المدخنين، وما أكثرهم في بلدنا العزيز، وخاصة من يتمتع بوزن زائد يزيد عن الحد الاعتيادي الصحي الواجب أن يكون عليه، أن يأخذوا بهذه النصيحة، من حيث كونها سهلة وفي متناول الجميع، ولأنّها رخيصة لا تكلف كثيراً من الوقت أو المال، فلا حاجة لشراء الحبات أو الأدوية المانعة للشهية لفقدان الوزن ولا حاجة تدعو للامتناع عن تناول الغذاء وتناول ما تحبه، كما لا يوجد داع للذهاب إلى مكان خاص (مثل النوادي) لمزاولة الرياضة وذلك لعدم توفر الوقت والمال للاشتراك بالنادي – إذن عليك المشي في الهواء الطلق وليس في الأماكن المزدحمة كالأسواق، ومن أحسن الأوقات يكون صباحاً مع طلوع الشمس، للتخلص من حرارة الشمس وعدم التعرض لها والوقاية من ضربة الشمس وحروق الجلد وخاصة عندما يكون الجوّ حاراً صيفاً، ولخلو الشارع من المارة، وذلك ليضمن الفرد استمرارية المشي السريع ما بين 4-3 مرات/ الأسبوع، وهنا أصبح المجال واضحاً وسهلاً وخاصة للرجال، لربط المشي السريع إلى الجامع للصلاة صباحاً، وهذا ما يحثنا عليه الدّين الإسلامي الحنيف، خمس أوقات في الجامع القريب من الدار وحث الخطى إلى الصلاة، صحياً على الجسم حيث أنّ البحوث أثبتت أنّ ذلك يقلل من حدوث ضغط الدم ويُحسّن من أداء القلب والأوعية الدموية، وخاصة عندما تكون نتائج البحوث الأخيرة أظهرت أنّ (73) مليون شخص بالعالم يعانون من هذا المرض، ويعمل على ضعف نسبة الكوليسترول في الدم، ثمّ الاستفادة من هضم وتمثيل المواد الغذائية بصورة صحيحة، كما أنّ التمثيل الغذائي يزداد أثناء المشي وتقوى العضلات، كما أنّه يقلل من التوتر النفسي ويحسّن السلوك ويشعر الشخص بالانتعاش والصحة.

أمّا عن حروق الجلد من تأثير أشعة الشمس فيقول الخبراء بعد البحث إنّه إذا تعرض الشخص مستلقياً كان أم سابحاً في البحر لأشعة الشمس لأكثر من 30 دقيقة فإنّ الأشعة فوق البنفسجية بنوعيها

مملوءة فقاعات وظهور تحتها وانتفاخ احمرار إلى يؤدي مما الخارجية الجلد طبقة باحتراق تبدأ A , B بسائل أبيض شفاف، هذا معناه حروق خفيفة أو شديدة، وهنالك تظهر آثار على الوجه بحيث تحدث تشققات في بشرة الوجه ويبدو الشخص وكأنّه مصاب بالشيخوخة المبكرة، وهذه بعض آثار الشمس الحارة على الجلد.

أما آثارها على العيون، فيقول الدكتور – ستيوارث – خبير العيون في المعهد الملكي البريطاني في UK، إنّ الناس يهتمون بالعناية بالجلد خوفاً من الإصابة بالشيخوخة المبكرة وسرطان الجلد، لكنهم ينسون ويتناسون أنّ العيون إذا تعرضت لأشعة الشمس المباشرة الحارة فإنها تصاب بمرض يسمى – الاعتام العيني – وهذا يؤدي إلى شيخوخة بصرية ويجب تجنب كلّ هذا بالابتعاد عن الشمس الحارة المباشرة ولبس النظارات الشمسية الصحية القادرة على منع الأشعة فوق البنفسجية ثمّ أنّه يُحسن اللياقة البدنية، ويحافظ عليها، ويحرق الطاقة الفائضة عن حاجة الجسم، لذا يقلل من السمنة، ويقلل حدوث سرطان القولون ويقضي على ألم التهاب المفاصل، هذا ما أكدته المجلة الطبية الشهيرة (BMT) كلّ هذه النتائج من المشي السريع والمنتظم (4-3) مرات/ الأسبوع، فالحياة الخاملة من دون حركة أو مشي منتظم واستعمال السيارة بديلاً عن المشي يؤدي كلّ ذلك إلى عواقب وخيمة. ولا ينصح اختصاصيو التغذية باستعمال أدوية أو منتجات لخفض الوزن، حيث تتوافر حالياً أنواع كثيرة من العقاقير والمستحضرات الخاصة بالتخلص من الوزن الزائد، منها الضار وغير الفاعل ومنها غير ذلك، وليكن واضحاً لدى القارئ العزيز أنّ أيّ مستحضر مهما كان نوعه فهو له أعراض وتأثيرات جانبية مصاحبة، غير أنّ مخاطر السمنة وفق مراحل معينة مثل الطفولة أو المراهقة، ربما تكون أكثر سوءاً.

ويمكن الإشارة إلى نوعين من أكثرها استعمالاً في مجال خفض الوزن، النوع الأوّل هو المنتجات التي تحتوي على مادة (الأورليستان وهي مادة تساعد على التخلص مما يقارب من 30% من الدهون التي تدخل الجسم يومياً عن طريق الأكل، وذلك بإخراجها خارج الجسم مع الفضلات وبذلك يحتاج الجسم إلى حرق الدهون المخزونة لديه.

أما النوع الثاني فهو المنتوجات المحتوية على مادة – السيبيو ترامين – التي تؤثر في مراكز الإحساس بالشبع في الدماغ، فيقوم بإعطاء إشارات بالشبع والامتلاء، وهكذا يتناول الإنسان كميات أقل من الطعام وبالتالي يحصل الجسم على ما يحتاج من الطاقة والسعرات من الدهون المخزونة بالجسم. ولا ننصح باختصاصيّ في التغذية والغذاء بتناول أيّ من هذه العقاقير للتخلص من الوزن الزائد إلا في الحالات القصوى.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية) للكاتبة د. جيّدة عبدالحميد