

الجسم يفقد 80 سعرا كل ساعة بدون حركة



الاثنين 27 ديسمبر 2010 12:12 م

27/12/2010

نافذة مصر / أخبار مصر

قال استاذ الحالات الحرجة فى طب القاهرة ان الجسم يفقد فى حالة الجلوس فقط دون تحرك او تناول مزيد من الطعام 80 سعرا حراريا كل ساعة زمنية بسبب الحرارة التى تنبعث منه للخارج وخاصة فى الشتاء واذا تم تخفيض ما يتناوله من اطعمة اثناء فترة جلوسه فى المنزل لن يعانى من اى زيادة فى الوزن .
ونصح برياضة المشى التى تزيد من فقد السعرات بشكل كبير كما تساعد على ضبط التوازن بين نوعى الكوليسترول فى الجسم وتزيد من نسبة الكوليسترول المفيد فى الدم وتخفيض الضار منها .

واوضح الدكتور احمد موافى فى لقاء ببرنامج صباح الخير يا مصر أمس الاحد ان إشارة الشبع تصل من المعدة الى المخ فى حالة عدم تراكم الاكل بشكل متسارع بها مما يعطى فرصة لخلايا الجهاز الهضمى بسرعة الامتصاص والشعور بالشبع ونصح بمنح المعدة فترة زمنية بعد تناول وجبة متوسطة وعدم ملئها فى وقت الغداء[]
كما اشار الى فائدة المشى فى زيادة فاعلية مادة الانسولين فى الدم ووصوله للخلايا وخاصة لمرضى السكر واكد ان ممارسة الرياضة يجب ان يصاحب تخفيض كميات الاكل لتخفيض الوزن مؤكدا ان ممارسة الرياضة مع تناول كميات كبيرة من الطعام لاتأتى باى فائدة[]
وحذر استاذ الحالات الحرجة من عمليات الرجيم القاسية والتى تتبّع سياسة الجوع لتخفيض كميات الدهون لتأثيرها الضار على توازن العناصر الغذائية الضرورية للجسم والتى تضر بعمل اعضائه الحيوية ومنها الكلى والكبد والقلب مشيرا الى خطورة الجوع خاصة على مرضى السكر بسبب زيادة نسبة مادة الاسيتون السامة فى الدم .