

## 10 من عاداتك السيئة هي عادات صحية!

وفقًا للعديد من البحوث العلمية، فإنّ الكثير من العادات التي يُعتقد بأنها سيئة، هي عادات مفيدة للغاية، سواء كنت تحب **القيلولة** أو كنت لا تستطيع الالتزام بالتمارين الرياضية لمدة ساعتين يوميًا، أو كنت تشبع رغبتك أحيانًا في تناول الأطعمة الدسمة فهناك دراسات تدعمك. فهل تعرف أن عاداتك السيئة المخجلة هي أحيانًا عبارة عن نهج مدعوم علميًا.

اعترافك بالاستمتاع بالقيلولة، أو ضرب الأريكة بدلا من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من حين لآخر قد يسبب لك الشعور بالخجل، ولكن هناك الكثير من الأبحاث العلميّة التي تدعم هذه العادات السيئة، أو يُزعم بأنها سيئة.

وبدلاً من المشاركة في هذا الذنب الجماعي، ألقينا نظرةً على الدراسات التي تتمحور حول مجموعة من الاتجاهات غير الصحيّة من قرار التوقف عن شرب **مشروب الطاقة** إلى إشباع رغبتنا بتناول البيض المقلي في وجبة الإفطار.

إليك ما يجب أن تعرفه قبل أن تشعر بالخجل من نفسك مرةً أخرى:

### 1- حذف وجبة الإفطار

على الرغم مما قد سمعته، فإنّ وجبة الإفطار غير إلزامية، كان يعتقد في السابق أنّ تخطي الوجبة الأولى في اليوم يؤدي إلى زيادة الوزن، إلا أنّ العديد من الدراسات الحديثة وجدت العكس، وجدت أنّ الصيام أو تخطي وجبات الطعام في بعض الأحيان قد يساعد بعض الناس على فقدان الوزن.

وتُعرف جداول التغذية هذه **بالصيام المتقطع**، وأكثرها شعبيةً يقتضي الامتناع عن الطعام لمدة 16 ساعة ثم تناوله لمدة 8 ساعات وبالتالي فإنّ الكثير من الناس يغيرون مواعيد طعامهم لتصبح من الساعة 12 ظهرًا إلى الساعة 8 مساءً وهذا يعني بشكل أساسي تقديم وجبة الإفطار.

وقد وجدت دراسات واسعة أنّ الصوم المتقطع يمكن الاعتماد عليه كنظام غذائي تقليدي في فقدان الوزن، كما وتشير بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات باحتمال وجود فوائد أخرى للصوم المتقطع، مثل الحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وإطالة العمر، ولكن يجب تكرارها على البشر.

## 2- شرب القهوة

أصدر قاضي في كاليفورنيا قرارا يقضي بضرورة تضمين تحذيرات من السرطان على منتجات ستاربكس وغيرها من شركات القهوة. وبالرغم من هذا الإعلان المخيف، هناك بحث علمي واسع يشير إلى أن شرب القهوة بانتظام مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بالإضافة إلى مجموعة من الفوائد الصحيّة الأخرى مثل الحماية من مرض الشُّكري وتعزيز صحة القلب.

ومع ذلك يوصي الأطباء بالحد من تناول الكافيين إلى 400 ملليغرام في اليوم أو حوالي 3 إلى 4 أكواب من القهوة.

## 3- تناول البيض

يبدو أن أحدث نصيحة عن الأكل الصحي تتغير كما تتغير الفصول باستمرار. فمن العادات السيئة ذمّ البيض لسنوات عديدة، لكن اتضح لاحقاً أنّه صحي جدًّا، فالبيض منتج حيواني يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون والبروتينات والعديد من الفيتامينات والمعادن الرئيسية، كما اتضح أنّ تناول البياض فقط غير ضروري كما يدّعي مؤيدي الأطعمة منخفضة الدهون حيث يزعمون أنها طريقة لتخفيف السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول.

البيض الكامل يحتوي على حفنة من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي لا يمكنك الحصول عليها من العديد من الأطعمة، مثل فيتامين ب 12 والفسفور وهو غني بالبروتينات التي تزيد كثافة العضلات والدهون المشبعة مما يجعلك تشعر بالشبع ولا تفطر في تناول الطعام. كما يبدو أنّ الكوليسترول الموجود في البيض لا يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول لدى الأشخاص الأصحاء؛ أظهرت الأبحاث الحديثة أن تناول الكوليسترول لا يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول.

## 4- الإفراط في تناول الأطعمة عالية الدهون

من العادات السيئة أن الملايين الذين يسعون إلى إنقاص وزنهم اختاروا اتباع نصيحة وزارة الزراعة في تسعينيات القرن الماضي، والتي تنصح باتباع نظام غذائي قليل الدهون وغني بالألياف، اختاروا السمن الخالي من الدهون على الزبدة العادية وبذلك قيدوا انغماسهم في تناول الأطعمة الدسمة، ولكن هذه الطريقة لم تنجح في الحصول على الهدف الذي سعوا إليه.



ووجدت تجربة استمرت ثماني سنوات مشتملة على حوالي 50 ألف امرأة نصفهن تقريبًا اتبعن نظامًا غذائيًا منخفض الدهون، أن أولئك اللواتي اتبعن ذلك النظام لم يقللن من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو سرطان القولون والمستقيم أو أمراض القلب، بالإضافة إلى أنهن لم يفقدن الكثير من الوزن إن وجد.

تشير التوصيات الحديثة إلى أنّ الدهون الصحية، مثل الدهون الموجودة في المكسرات والسمك والأفوكادو، هي دهون جيدة إذا كانت بكميات معتدلة؛ لذلك أضفها إلى نظامك الغذائي إذا لم تقم بذلك بعد.

## 5- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

وُضعت مسألة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المتكرر وإهدار الوقت أمام الشاشة في قائمة العادات السيئة، ووُصِف الأمر بأنه سيء بالنسبة لصحتنا في جميع أنحاء العالم. لكنّ الكثير من الأبحاث حول هذه الظاهرة تُصنف على أنها دراسات ضعيفة وريدئة علميًا.

تشير الغالبية العظمى من الأدلة إلى أن هواتفنا الذكية ليست ضارةً بشكل دائم، ففي بعض الحالات قد تكون قوةً للخير. ووجد الباحثون أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لم يكن ضارًا للأغلبية العظمى من المراهقين في دراسة نُشرت في العام الماضي، في مجلة العلوم النفسية، حيث تم دراسة تأثير الوقت المُستهلك أمام الشاشة على عينة تضم أكثر من 120 ألف مراهق بريطاني، في الواقع كان هذا الوقت مفيدًا في بعض الأشياء مثل الشعور بمزيد من التواصل والحصول على الدعم العاطفي من الأقران. وكتب الباحثون في الصحيفة: "تشير الأدلة بشكل عام إلى أن الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا الرقمية ليس ضارًا جوهريًا وقد يكون مفيدًا في عالم متصل".

## 6- احتساء مشروب الطاقة

أنت معتاد على نظرة الأسف في عيون زملائك عندما تفتح علبة ريدبول خالية من السكر، فالأسئلة والأحكام لا تنتهي أبدًا، بأن هذه من أخطر العادات السيئة، وفي الأسبوع الماضي قال لك أحدهم وهو يهز رأسه: "تلك الأشياء ستقتلك، الكثير من المواد الكيميائية!".

لكن الحقيقة أن ريدبول (على الأقل النوع الخالي من السكر) ليس سيئًا جدًّا، فإلى جانب وجود 10 سعرات حرارية فقط وخلوه من السكر فإنه يحتوي على 80 مليجرام فقط من الكافيين أي حوالي ثلث الكمية الموجودة في فنجان قهوة ستاربكس الطويل، كما وجدت الدراسات العلمية أنّ مكوناته الأخرى وهي فيتامينات ب والتوراين آمنة صحيًا.

## 7- إبقاء إشعاراتك قيد التشغيل

في مؤتمر (Google I / O) الأخير للمطورين في شركة جوجل Google، كشفت الشركة عن مجموعة من الطرق التي تهدف إلى الحد من ما يطلق عليه “إدمان التكنولوجيا”، كانت إحداها ميزة جديدة توفر طريقة سهلة لمنع الإشعارات، والتي يقول الكثير من الناس أنها تسبب القلق والحد من الإنتاجية.

ولكن لا توجد دراسات تشير إلى أن قفل الإشعارات يساعد في الحصول على شعور أفضل.

في الواقع عندما حاول الباحثون حل مشكلة القلق عن طريق إقفال الإشعارات تمامًا (كما فعلوا في دراسة حديثة) أدى ذلك إلى شعور الناس بمزيد من التوتر وليس أقل.

كما أن الناس في تلك الدراسة الذين حصلوا على إشعارات أرسلت لهم على دفعات قالوا بأنهم شعروا بمزيد من السعادة و توتر أقل، عكس الناس الذين حصلوا عليها بشكل طبيعي أو لم يحصلوا عليها على الإطلاق.

## 8- ممارسة التمارين الرياضية لمدة طويلة

لا تحتاج للالتزام الدائم بالتعرق لساعات في الصالة الرياضية لتحافظ على لياقتك وشكلك.

تشير الدراسات إلى أن التمارين المدمجة ذات الجهد العالي، مثل التمرينات لمدة 7 دقائق قد تكون أكثر فائدة لبناء العضلات وحماية القلب من بعض أشكال التمارين الأخرى، ويعرف هذا النوع من التمرينات باسم التدريب المتواتر عالي الكثافة (high intensity interval training) واختصاره (HIIT).

وقال كريس جوردان، وهو اختصاصي فيزيولوجيا ومؤسس مركز جونسون آند جونسون لتمرين السبع دقائق: “تمارين التدريب المتواتر عالي الكثافة يمكن أن توفر منافع مماثلة أو أكبر في وقت أقل من التمرينات التقليدية الطويلة الأمد ذات الكثافة المعتدلة”.

## 9- تناول الغلوتين

الغلوتين هو المادة التي تعطي العجينة ملمسها المرن، لذلك عليك شكره عندما تتناول قطعة من البيتزا اللذيذة أو الكعك.

لا يعتبر الغلوتين مكوناً غير هام أو غير صحي مالم يكن لديك مرض نادر يسمى الداء البطني أو مرض حساسية القمح (celiac disease).



أشار البعض إلى ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الداء البطني، لكن دراسةً حديثة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية وجدت بيانات تدحض هذه الفكرة بشدة.

أما بالنسبة لجميع هؤلاء الأشخاص الذين يقولون أنهم لا يعانون من الداء البطني، ولكنهم فقط حساسين للغلوتين، فإن دراسةً صغيرةً عام 2013 من جامعة موناخ تشير إلى أن هذا قد لا يكون صحيحًا أيضًا، حيث لم تظهر أي ارتكاسات هضمية لدى المشاركين عند تناولهم للغلوتين.

وبدلاً من ذلك، فإن الانتفاخ وعدم الراحة اللذين يعاني منهما العديد من الأشخاص عند تناول الغلوتين والاختفاء المفاجئ لتلك الأعراض بعد خفض المكون؛ قد يكون لهما علاقةً أكبر بالتخلص من الأطعمة المصنعة غير الصحية والمسبقة الصنع، فهي تحتوي على الكثير من الغلوتين.

## 10- أخذ قيلولة

أن تأخذ غفوةً في النهار ليس بالضرورة أن تكون شخصًا كسولاً، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن هذه العادة يمكن أن ترتبط في الواقع بمزايا صحية كبيرة خاصة إذا كان الشخص محروماً من النوم.

في دراسة صغيرة نُشرت في دورية الدماغ والسلوك والمناعة، قام الباحثون بمقارنة تأثيرات القيلولة لمدة 30 دقيقة مع تأثيرات 10 ساعات من النوم على الأشخاص المحرومين بشكل مقصود من النوم، ووجد الباحثون أن الأمرين يساعدان في إعادة المؤشرات الرئيسية للمناعة (التي انخفضت بسبب عدم النوم) إلى مستوياتها الطبيعية.

ووفقاً لباحث النوم في جامعة هارفارد روبرت ستيك غولد، فإنَّ القيلولة قد تساعد بعض الناس على حل المشاكل عندما ينخفض تركيزهم وطاقاتهم.