

تجاهل هذه "المعتقدات" لصحة أفضل



الثلاثاء 2 يوليو 2019 11:07 م

ثمة بعض المعتقدات التي يؤمن كثيرون بصحتها كضرورة النوم 8 ساعات يوميا، إلا أن تقريراً نشرته صحيفة "تلغراف" البريطانية بالاستناد إلى آراء أطباء ومتخصصين في التغذية والصحة، كشف نتائج "غريبة".

ومن المعتقدات الخطأ التي يرى كثيرون أنها ذات أهمية بالغة لصحتهم، أشار تقرير الصحيفة البريطانية إلى ثلاثة مفاهيم غير دقيقة:

- النوم 8 ساعات يوميا:

هذه مسلمة أصبحت مطلبا وحاجة وهاجسا، وصار الخبراء والاختصاصيون جميعهم يقولون إن الإنسان يحتاج إلى 8 ساعات من النوم يوميا، لكن ما طرحه خبير النوم نيل ستانلي هو "ليس لدينا أي فكرة عن مصدر هذا الرقم" ولا يوجد دليل على أننا نحتاج إلى ذلك".

وأحد التفسيرات المحتملة لهذا الرقم هي الحركة التي بدأت في أستراليا وبريطانيا وأميركا في العام 1850، وكانت تستند حول فكرة أن الرجل العامل يحتاج إلى 8 ساعات من العمل و8 ساعات من الراحة و8 ساعات من النوم خلال فترة 24 ساعة

غير أن ستانلي يشدد على أنه ليس من المفيد أن نستهدف هذا الرقم، مشيرا إلى أن الناس مختلفون في مدى ما يحتاجون من النوم ليشعروا بالرضا، فهناك من يكتفون بأربع ساعات فقط، بينما يحتاج آخرون إلى 9 ساعات ليشعروا بكفايتهم من النوم

- 10000 خطوة:

من بين الاعتقادات السائدة أيضا بأن على المرء أن يمشي 10000 خطوة يوميا ليحافظ على صحته ولياقتة ويشعر بشعور أفضل، لكن من أين جاء هذا الرقم؟

في الواقع، تقف وراء هذا الرقم حملة تسويقية يابانية في ستينيات القرن الماضي، سعت للاستفادة من تنظيم أولمبياد طوكيو 1964 وبدعم من المهتمين باللياقة البدنية، إلا أنه في العام الماضي، شجب رؤساء هيئة الصحة العامة في إنجلترا الرقم 10000، إذ خلصت دراسة حديثة أجرتها جامعة هارفارد إلى أن القيام بنحو 4400 خطوة يوميا أدى إلى انخفاض معدل الوفيات بنسبة 41 في المائة

ويعتقد المدرب الشخصي مات روبرتس أن "الرقم 10 آلاف تعسفي" ولا يعتمد على البحث العلمي، ولا يأخذ في الاعتبار القدرات الفردية وكثافة التمارين فهناك أشخاص يتنقلون طوال اليوم ويمكنهم تحقيق هذا الرقم، بينما هناك أشخاص آخرون يقومون بتمارين قصيرة ولكن بكثافة ويتمتعون بصحة جيدة".

- 8 أكواب من الماء:

من قال إن المرء يحتاج إلى 8 أكواب من الماء يوميا؟ أو من حدد هذه الكمية؟ هل أخذ بعين الاعتبار الاختلاف في الأعمار والجنس والطقس ومستوى النشاط؟

وتعليقا على هذه المعلومة، تقول اختصاصية التغذية هيلين بوند: إن "مقدار ما نحتاج إليه يختلف باختلاف عمرنا ونوع جنسنا والطقس ومدى نشاطنا"، مشيرة إلى أنه "لا يوجد حاليا حد أعلى آمن للماء، وأن الكميات المفرطة منه يمكن أن تسبب "تسمما بالماء".

ودعت بوند إلى التخلي عن "نظرية" أكواب الماء الثمانية، موضحة أن لون البول والعطش هي المؤشرات الوحيدة التي يجب التفكير فيها، فإذا كان لون البول قاتما فعلى المرء أن يشرب أكثر، وكذلك الحال إذا كان عطشا