

الإعلام والصحة (حمية الشمال)

حمية البحر المتوسط، الحمية اليابانية، حمية الماء، وغيرها من عشرات الحميات التي نعرفها والتي تستجد كل يوم. كلها -دون استثناء - كانت محل انتقاد وتشكيك في جدواها.

دراسة حديثة أجريت عن إحدى تلك الحميات، وهي المعروفة بـ "حمية الشمال"، قالت: إنها تبدو أكثر قوة وفعالية من غيرها؛ فهي تركز على تناول الأطعمة الموسمية والعضوية والمروعة محليًا.

وتضيف الدراسة أن تلك الحمية قد تمثل نظامًا مثاليًا لصحة الإنسان والعناية بالبيئة في الوقت ذاته.

هذه الحمية تعتمد على خبز الحبوب الكاملة والأسماك الزيتية والفواكه المحلية ومنتجات الحليب المتخمرة التي يتناولها أهالي السويد والدنمارك.

الدراسة أجراها باحثون في السويد، وهم يرون أن تلك الحمية قد تحمي من خطر الإصابة بالخرف.

وعلى مدى ست سنوات راقب هؤلاء أكثر من ألفي شخص فوق الستين، اتبعوا هذه الحمية، فوجدوا أن نسبة تعرضهم للإصابة بالزهايمر أو الخرف أقل بكثير من غيرهم.

من المقرر أن تعرض هذه الدراسة خلال المؤتمر السنوي لرابطة الزهايمر الدولية في لندن. ورغم طمأنة الباحثين، تبقى هذه الدراسة -كغيرها- قابلة للأخذ والرد.

كما أن ما توصلت إليه من نتائج قد يختلف من شخص إلى آخر، ويبقى الطبيب هو المرجع الأول -في كل الأحوال- لتحديد الحمية المناسبة لكل حالة.

أعدن من المقال السابق مُعجمًا بالمفردات والمصطلحات الجديدة عليكن:

Lessico

مُعْجَم

[illegible]

التدريبات

التدريب الأول: بين الصواب والخطأ في المعلومات التالية

أجرى باحثون من اليابان دراسةً على حمية الشمال

أ. صواب

ب. خطأ

مُنتجات الحليب جزءٌ من حمية الشمال

أ. صواب

ب. خطأ

أجرة باحثون في السويد دراسةً على حمية الشمال

أ. صواب

ب. خطأ

يتبع سكان الدنمارك والسويد الحمية المتوسطة

أ. صواب

ب. خطأ

يرى الباحثون أن حمية الشمال أكثر فعاليةً من غيرها

أ. صواب

ب. خطأ

التدريب الثاني: اخترن الكلمة الصحيحة لكل من الجمل التالية

قد تُساهم حمية الشمال في

أ. حماية البيئة

ب. تعديل البيئة

ت. تطوير البيئة

يرى الباحثون أن حمية الشمال تحمي من

أ. الإصابة بالخرق

- ب. الإصابة بالخوف
ت. الإصابة بالخطل التومي

- جميع الحميات الغذائية كانت دائماً
أ. محل انتقاد وتشكيك
ب. محل إعجاب وتقدير
ت. محل ثقة مطلقة

- نتائج دراسات الحمية قد تختلف
أ. من شخص وآخر
ب. من شخص بآخر
ت. من شخص لآخر

- تُركّز حمية الشمال على الأطعمة
أ. المزروعة محلياً
ب. المزروعة مائياً
ت. المزروعة تجارياً

التدريب الرابع: صلّن لتشكيل عبارة صحيحة

■ على الأطعمة الموسميّة والعضويّة	■ تقول الدّراسة إنّ هذه الحمية
■ على الوقاية من الخرف	■ تعتمد الحمية الشماليّة
■ في حماية البيئة	■ تُساعد الحمية الشماليّة
■ قد تمثّل نظاماً مثاليّاً لصحة الإنسان	■ تُساهم الحمية الشماليّة