

إكتشاف علمي عالمي من الكويت في مجال التغذية

أخصائية التغذية لدى "دايت كير" تكتشف تأثير مادة الفسفور على شهية الإنسان

وتكشف عنها في دراسة نشرت في المجلة الدولية المتخصصة بالبدانة "انترناشيونال جورنال أوف أوبيستي"

الكويت, 10 سبتمبر 2011: كشفت مديرة قسم التغذية في شركة "دايت كير"، السيدة/ سارة دمشقية، عن تأثير تناول الأطعمة التي تحتوي على مادة الفسفور الطبيعية على شهية الإنسان في دراسة نشرت في المجلة الدولية المتخصصة بالبدانة "انترناشيونال جورنال أوف أوبيستي"، حيث أظهرت أن الفسفور في وجبة واحدة يحد من كمية الطعام التي يتناولها الإنسان في الوجبة التالية.

وقد قامت دمشقية بهذه الدراسة بالتعاون مع الدكتور عمر عبيد والدكتور سني حليس على فترة ثماني أشهر، وقد كشفت أن عنصر الفسفور المتواجد عادة في منتجات الألبان والأطعمة البحرية والبقوليات له القدرة على جعل الأفراد يتناولون كميات أقل من الطعام ويشعرون بامتلاء المعدة بشكل أسرع والتحكم في كمية الطعام والشهية خلال الوجبة الثانية.

وأظهرت دمشقية علاقة الفسفور بالشهية من خلال إعطاء مشروب مركز بالفسفور لمجموعة مكونة من 40 شخص تتراوح أعمارهم بين 18 و 35 سنة، ثم قامت دمشقية باختبار مقدار الطعام الذي تناوله الأشخاص في هذه المجموعة من بيتزا بمعايير موحدة للجميع. وتبعاً لمقياس تحديد شهيتهم على أكل البيتزا وفقاً لكمية الفسفور التي تناولوها، وجدت أن كلما زادت كمية الفسفور في المحلول الفسفور المركز، كلما قلّت كمية الطعام المتناولة في الوجبات التالية.

سارة دمشقية هي مديرة قسم التغذية في شركة «دايت كير» وتمتلك خبرة تزيد عن ثماني سنوات في مجال الصحة والتغذية في المنطقة. وقد تخرجت من الجامعة الأمريكية في بيروت وتحمل بكالوريوس في علوم التغذية والحمية وماجستير في الطب الغذائي.

وقالت دمشقية: "لقد سبق أن تم دراسة تأثير الفسفور على الكبد والشهية ولكن فقط خلال التجارب العلمية في المختبرات، ولم تنطبق الدراسة قط على تأثيرها على الإنسان. وهذه هي المرة الأولى التي نقوم بها بالكشف عن تأثير الفسفور على شهية أو جوع الإنسان. ويمكن للأشخاص تجربتها بنفسهم وذلك بمراقبة يومياً كمية ما تناولوه عند الغداء بعد تناول سندويشة

لبنة للإفطار مقابل تناول سندويشة زعتر للإفطار، وستكون النتيجة أن كمية الغذاء أقل عند تناول اللبنة للإفطار إذ أن اللبنة تحتوي على كمية أكبر من الفسفور الطبيعي."

وقال المدير العام في «دايت كير»، السيد/ سامي البدر: "نحن فخورون بأخصائيي التغذية لدى «دايت كير»، فهم يعملون يومياً لتوفير أفضل خدمة لعملائنا، ولديهم دور فعال في تقدم مجال التغذية في المجتمع الكويتي، ورفع مكانة «دايت كير» بفضل خبراتهم وإنجازاتهم. نتمنى لسارة دمشقية المزيد من التوفيق في البحوث التي تقوم بها من أجل تطوير هذا المجال."

يذكر أن شركة «دايت كير» تأسست في عام 2005 بهدف مساعدة الأفراد على تبني نمط حياة أكثر صحة عبر توفير الخدمات الاستشارية والبرامج الغذائية الصحية التي تمتد على 28 يوماً. وتقدم «دايت كير» وجبات صحية وجاهزة للأكل تضم أكثر من 30 صنف من الأطباق الطازجة لمراكز التسوق والجمعيات التعاونية. كما تفرد «دايت كير» بمختبرها العلمي لدراسة الأحياء الدقيقة المتواجدة في المنتجات الغذائية والذي يساعد في عملية تطوير الوجبات ومكوناتها.

وقد حققت شركة «دايت كير» ريادتها في مجال الصحة والغذاء في الكويت منذ تأسيسها كما أنها الشركة الوحيدة في مجالها الحاصلة على اعتماد من المركز العربي للتغذية. واليوم، تقدم «دايت كير» الخدمات الغذائية التي يحتاج لها الأفراد لتبني نمط غذائي أكثر صحة بدءاً من الخدمات الاستشارية والبرامج الغذائية المتكاملة وصولاً إلى المنتجات الغذائية الصحية، التي يطورها فريق من أخصائيي التغذية المحترفين على مستوى العالم تحت إشراف أفضل الطهاة. وتوصل «دايت كير» الوجبات الصحية طازجة يومياً إلى آلاف الأفراد، كما تزود عدداً من الشركات بالمنتجات الغذائية والصحية، بالإضافة إلى توافرها في نقاط بيع في الجمعيات التعاونية ومراكز التسوق.

-- انتهى