



أخبار عالمية

تناول الأكل في ساعات متقدمة من الليل يؤدي إلى زيادة في الوزن

إن معظم الدراسات تظهر أن تناول الأكل في ساعات متقدمة ليلا يؤدي إلى زيادة في الوزن. و يشير الباحث فريد تورك بأن أسباب زيادة الوزن هي معقدة ولكنها بالتأكيد ليست ناتجة فقط عن السعرات الحرارية التي نأكلها و نحرقها. إن توقيت الوجبات قد يكون عامل مهم للحد من سرعة انتشار ظاهرة السمنة.

عوامل أخرى غير مجموع الوحدات الحرارية التي نتناولها يوميا و مدى مزاولتنا للرياضة تلعب دورا مهما بزيادة الوزن مثل النوم، الهرمونات و حرارة الجسم.

التخلص من الجوع في العالم

لقد قامت الصين و البرازيل بمجهود كبير للحد من ظاهرة الجوع و قد تم التنويه بهذا الجهد في تقرير خاص بالتطور و التنمية صدر بالتزامن مع اليوم العالمي للغذاء.

و بتصنيف لوكالة "أكشن أيد" للدول الغنية التي تحارب الجوع في العالم، كانت لوكسمبورغ في المقدمة بينما أتت الولايات المتحدة و نيوزيلاندة في آخر التصنيف.

و تقدر الدراسات بأن حوالي بليون (ألف مليون) شخص في العالم يعانون من سوء تغذية.