

## انزع حذاءك قبل دخول منزلك لتتفادي السمنة



الاثنين 21 مايو 2018 10:05 م

كشفت دراسة علمية أن نزع الأحذية قبل دخول المنازل واستخدام أرضيات خشبية بدلا من السجاد ومسح الأثاث بقطع ثوب مبلل بدلا من المواد الكيميائية، من شأنه المساعدة في الحفاظ على رشاقة الجسم وسلامته، لأن هذا يمنع تراكم الجزيئات الكيميائية التي تضر بالجسم داخل المنزل وقد تؤدي إلى تزايد خطر السمنة

وحسب الديلي تلغراف التي أوردت الخبر، فإن الدراسة التي قدمت للمجمع الأوروبي للغدد الصماء في برشلونة ذكرت أن المواد التي تستخدم يوميا في المنزل تتضمن مواد تتفاعل مع الهرمونات وتحفز على إنتاج الدهون داخل الجسد

واكتشف الباحثون أن الغبار ومواد التنظيف الكيميائية من أكبر مصادر الملوثات

وبناء على نتائج الدراسة حدد العلماء نصائح لتفادي تكاثر الملوثات التي تتفاعل مع الهرمونات وتحفز الجسد لإنتاج الدهون، وفي مقدمتها التركيز على اختيار الأغذية الطبيعية الخالية من المبيدات والمواد الكيميائية

كما أوصوا بنزع الأحذية قبل دخول المنازل لتفادي نقل الملوثات للداخل، وتعويض السجاد بالأرضيات الخشبية لسهولة تنظيفها ولأنها لا تسمح بتراكم الجزيئات الملوثة

ونصح الباحثون أيضا باستخدام الأدوات الزجاجية أو المصنعة من الألومنيوم لحفظ الأغذية ومياه الشرب، وذلك بدلا من الأدوات البلاستيكية

وصرح الباحثون بأن الشخص البالغ يستهلك نحو 50 ميلغراما من الغبار يوميا، فيما الطفل يستهلك الضعفين، وهذا يوضح أهمية الحفاظ على البيت نظيفا، لكن مع تجنب المواد الكيميائية

كما يرى الباحثون أن تنظيف أثاث البيت بقطع ثوب مبللة أفضل من استخدام مواد كيميائية ضارة