

خرافات في الثقافة الصحية



خرافات في الثقافة الصحية

إعداد وإخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA



@sharjah_health | +971 / 50 899 1346

الخرافة هي:

الاعتقاد أو الفكر القائم على **مجرد تخيلات أو خبرات دون وجود سبب منطقي مبني على العلم والمعرفة**، وعادة ما ترتبط الخرافات بعبادات توارثتها الشعوب والأجيال إما هو معتقد أو ممارسة. واليوم مع وجود التقنيات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي وتعدد الثقافات أصبح من السهل تداول وتبادل هذه الخرافات وتصديقها وتطبيقها. لنرى بعض أبرز هذه الخرافات وما هو الواقع العلمي خلفها.

الخرافة الأولى:

الشوكولاتة تسبب ظهور حب الشباب



التغيرات الهرمونية المؤثرة على الغدد الدهنية خاصة خلال مرحلة المراهقة وتزايد افرازها يسبب ظهور حب الشباب والمطلوب الاعتدال في كميات تناول الشوكولا وذلك لمحتواها العالي من الدهون المشبعة



الحقيقة

الخرافة الثانية:

الشاي الأخضر حارق للدهون ويساعد في فقدان الوزن



يعتبر الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة والتي تساعد في تنشيط عملية الأيض أو الحرق بنسبة قليلة أي أن كوب واحد يساعد في حرق ما بين 10-50 سعرة حرارية



الحقيقة

الخرافة الثالثة:

المنتجات العضوية هي الأفضل



يعرف المنتج العضوي بتلك التي يتم إنتاجها لمعايير عضوية وتعتمد من قبل الجهات الرقابية بحيث لا يسمح باستخدام المبيدات الحشرية والأسمدة الكيماوية أثناء زراعتها وتستخدم أسمدة طبيعية، وبالنسبة في اللحوم فقد تعطى الحيوانات غذاء طبيعياً وتربى في أماكن جيدة دون مضادات حيوية أو هرمونات نمو. لكن لا يوجد دليل علمي على تفوق المنتجات العضوية بالقيمة الغذائية على المنتجات الأخرى العادية، كل ما عليك تنظيفها وغسلها جيداً للتخلص من بقايا المبيد الحشري



الحقيقة

الخرافة الرابعة:

الخطوط البيضاء على الأظافر دليل نقص الكالسيوم



الخطوط البيضاء ناتجة عن تغير في لون الظفر نتيجة إصابة خفيفة أو اصطدام قد نشعر به أو لا نشعر به، وتختفي مع نمو الظفر



الحقيقة

الخرافة الخامسة:

جهاز المشي الكهربائي يسبب خشونة المفاصل



المشي بشكل عام رياضة تساعد على الوقاية من الخشونة وتخفيف أعراضها، ولكن عند المشي على الجهاز يجب مراعاة ارتداء حذاء رياضي مخصص للمشي، ولا ينصح برفع مستوى الميلان للجهاز كثيراً لمن يعاني من خشونة الركبة. يمكن للفرد اختيار وسيلة المشي المناسبة له وفقاً لرغبته والأهم من ذلك الاستمرار للحفاظ على صحة العظام والمفاصل



الحقيقة

الخرافة السادسة:

**المخبوزات السمراء أقل سعرات حرارية من
المخبوزات البيضاء**



كلاهما مصنوع من الحبوب مثل القمح، الحنطة أو الشعير ، ولكن الفرق أنه في المخبوزات السمراء تطحن الحبوب كاملة مع قشورها مما يرفع من محتواها من الألياف، أما المخبوزات البيضاء تطحن الحبوب بعد إزالة قشورها. ما يعني أن كلاهما متساوين تقريبا في السعرات الحرارية ولكن الفائدة في مستوى الألياف هي تحسين عمليات الجهاز الهضمي وتعطي الجسم شعوراً بالشبع لمدة أطول مما يساعد في تقليل كمية الطعام المتناولة خلال اليوم



الحقيقة

الخرافة السابعة:

مشروبات الطاقة تعطيك طاقة



محتوى مشروبات الطاقة عالي بخليط من المكونات المنبهة والمنشطة وأهمها الكافيين، والتورين وبمستويات عالية جداً مسببة تسارع في ضربات القلب، رعشة، توتر، قلق، أرق واضطراب في النوم، وهذا الارتفاع في مستوى الطاقة يفوق تحمل الجسم ولا يعتبر صحياً وفي بعض الحالات خاصة بين الأطفال والمراهقين ارتبطت حالات وفاة موثقة ناتجة عن اضطراب كهربية القلب، وتشنجات وارتفاع مستوى ضغط الدم



الحقيقة

حياتنا اليوم مليئة بمثل هذه الخرافات
والمعتقدات، لا نكن سببا في انتشارها
بين الأفراد دون التأكد من دقة ما ذكر
فيها من قبل ذوي الاختصاص، أجسادنا
أمانة لا يجب الاستهانة بالعبث بها
بممارسات وسلوكيات قد تكون في
بعض الأحيان خطيرة على صحتنا





المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي

هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695



@sharjah_health | +971 / 50 899 1346