ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

13 أكتوبر 2019 00:51 صباحا

أخبار قصيرة

الفجل مضاد للسرطان

يحتوي الفجل على سعرات حرارية منخفضة حيث يشتمل كوب واحد (147 جراماً تقريباً) على 25 سعرة حرارية، ومن والنحاس، والبوتاسيوم، والفولات. Cناحية أخرى يزخر بكميات كبيرة من المغذيات المفيدة للجسم منها فيتامين يتميز ذلك النبات أيضاً بمادة «الجلاكوسينولات» ذات الخصائص المضادة للأكسدة ومحاربة أمراض السرطان.
.يمكن إضافة شرائح الفجل لطبق السلطة لإكسابه المذاق واللون الأبيض بجانب الفوائد الصحية المذكورة

اللبان» لآلام المفاصل»

يُعرف اللبان الذكر بفوائده المتعددة في مجال التداوي بالأعشاب كمادة طبيعية ذات خصائص علاجية، ومن تلك الفوائد مقدرته على تخفيف آلام المفاصل بنسبة ليست قليلة. يتميز ذلك النبات الصمغي بخصائصه المضادة للأكسدة والتي تساعد على تخفيف الالتهابات بصورة عامة منها التهابات المفاصل المزمنة. لا يمكن القول إن اللبان علاج شاف ولكنه مادة طبيعية للسيطرة على الأعراض المؤلمة التي يعانيها المرضى.

التفاؤل يحمي القلب

ينبه العلماء دائماً إلى تأثير الحالة النفسية في الصحة الجسدية، ويقول المتخصصون إن العقلية المتفائلة تجعل الشخص أقل عرضة للنوبات القلبية. يخفض التفاؤل خطر الإصابة بالنوبات والجلطات الدماغية بدرجة كبيرة، وكلما كان الشخص أكثر تفاؤلاً كلما انخفض خطر الإصابة بتلك الأمراض. لذلك ينصح بالتواجد في أجواء إيجابية حتى ينعكس ذلك على صحة الجسم.

البقع البيض بالظفر نقص

تظهر أحياناً بقع بيض متناثرة بالأظفار وذلك في مرحلة سن المراهقة في الغالب، وهي علامة تدل على نقص الزنك بالجسم. يقول خبراء التغذية إن تناول حوالي 30 مليجراماً من الزنك يومياً لمدة 3 أشهر يخفف البقع بدرجة كبيرة، والتي ربما تنتج عن عوامل أخرى منها ردة الفعل التحسسية، أو الالتهاب الفطري، أو تعرض الظفر للإصابة.

تدوين الأفكار يهدئ القلق

يشكو الكثيرون حالة القلق والتوتر، وللتغلب عليها ينصح خبراء علم النفس بتدوين كل ما يعتبره الشخص سبباً في شعوره بالقلق. تساعد تلك الاستراتيجية على تخفيف حدة التوتر وتهدئة مشاعر القلق لأن الشخص عندما يقوم بكتابة ما يدور في رأسه فهو كأنما يأخذ تلك الأفكار ويضعها خارجاً. يحتاج الشخص أحياناً لاتخاذ استراتيجيات أخرى بعيدة المدى حتى يمنع عودة تلك الحالة.

العصائر الطبيعية بحذر

يجب تناول العصائر الطبيعية بكميات قليلة؛ فبالرغم من أنها تحتوي على السكر بصورة طبيعية وليست كالمشروبات المحلاة إلا أنها قد تتسبب في زيادة خطر الإصابة بداء السكري النوع2. يقول خبراء التغذية إن المشروبات سواءً المحلاة بصورة طبيعية كالعصائر الطبيعية أو المشروبات المضاف إليها السكر تجعل الشخص عرضة للإصابة بداء السكري من ذلك النوع. فالاثنان يحتويان على سكريات ربما تتسبب في إحداث تغيرات بعملية الاستقلاب الغذائي.

الحمص مصدر للبروتين

يوصي خبراء التغذية بتناول البروتين لتعزيز نمو العضلات، بالإضافة لفائدة أخرى وهي الشعور بالشبع ما يجعل الشخص أقل تناولاً للسعرات الحرارية وبالتالي أقل عرضة لاكتساب الوزن.
يمكن القول بأن الحمص مصدر نباتي غني بالبروتين، وتتميز الأغذية النباتية عموماً بأنها قليلة السعرات الحرارية وتحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المهمة كالبوتاسيوم، والمنغنيز، بجانب الألياف الغذائية المهمة

.للجسم

تنظيف الكبد بالغذاء

يحتاج الجسم بصورة عامة لأن يتخلص من السموم، وفي الغالب تقوم الكبد بمهمة التنظيف الذاتي ولكن يجب مساعدتها من حين لآخر بتنظيفها من السموم التي تعرضت لها حتى تقوم بتلك الوظيفة بالكفاءة المطلوبة. توجد طرق عدة لذلك أهمها تناول الأطعمة الغنية بالفواكه والخضراوات الطازجة والمطبوخة لا سيما المحتوية على الألياف القابلة .للذوبان مثل الفاصوليا وغيرها، وجعلها أطعمة أساسية بالنظام الغذائي

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©