

## أخبار قصيرة





### الرمان لبناء العضلات

إضافة إلى الفوائد الغذائية المتعددة التي يمتاز بها الرمان فهو قد يساعد أيضاً في منع تراجع الكتلة العضلية. ويُعرف الرمان أيضاً بأنه غني بشكل خاص بجزيء يسمى حمض الإيلاجيك الذي يتحول داخل القناة الهضمية بواسطة التي وجدت الدراسات الحديثة أنها تجعل الخلايا العضلية قادرة على الحماية Aالميكروبات إلى مادة تسمى يورولينين الذاتية من خلل الميتوكوندريا المرتبط بتقدم العمر.

### الموز المنقط» يقي من السرطان»

يتغير مع مرور الوقت لون القشرة الخارجية للموز، والتي تدل على أنه أصبح ناضجاً. وينتج الموز الناضج بدرجة كبيرة مع وجود بقع بنية على القشرة، وهي مادة تسمى «عامل نخر الورم» والذي يمكنه القضاء على الخلايا غير الطبيعية. وكلما كانت البقع داكنة زادت مقدرة الموز على تعزيز عمل المناعة بالجسم وتقليل خطر الإصابة بأمراض السرطان.

### الطماطم تفيد الجلد

تحتوي الطماطم على قدر وفير من مادة الليكوبين، وهو الكاروتينويد الذي يعطيها اللون الأحمر. ويُعتقد أن الأشخاص الذين تشتمل وجباتهم الغذائية على نسبة عالية من تلك المادة يحصلون على حماية أكثر من أشعة الشمس فوق البنفسجية. تحتوي الطماطم أيضاً على «الليوتين» وهو أحد مضادات الأكسدة التي تدعم شبكية العين. ويوصي الأطباء دائماً باتباع نظام غذائي غني بتلك العناصر الغذائية للحفاظ على صحة الجلد والعين.

### كثرة الماء تسبب الصداع

عندما يشرب الشخص الكثير من الماء، يقل تركيز الملح في الدم ما يؤدي إلى تضخم الخلايا في الأعضاء في جميع أنحاء الجسم.

وعندما ينخفض تركيز الملح تتضخم خلايا الجسم بما فيها الدماغ الذي يضغط بدوره على الجمجمة، ويمكن أن يتسبب هذا الضغط الزائد في حدوث صداع نابض ومشاكل صحية أكثر خطورة مثل خلل الدماغ وصعوبة التنفس.

## المشي لخسارة الوزن

يُعد النشاط البدني، كالمشي وغيره، مهماً للسيطرة على الوزن لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية. إذا أضاف الشخص 30 دقيقة من المشي السريع إلى الروتين اليومي يمكنه حرق حوالي 150 سعرة حرارية إضافية في اليوم. النصيحة المقدمة هي الاستمرار في المشي لخسارة الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى، ولكن مع تناول نظام غذائي صحي.

## السبانخ مصدر للمعادن والفيتامينات

المضاد للأكسدة والمعزز لصحة الجلد C تعد نبتة السبانخ مصدراً جيداً لعدد من الفيتامينات والمعادن، منها فيتامينات والمناعة، وحمض الفوليك الأساسي للنساء الحوامل، والحديد المقوي للدم، والكالسيوم الضروري للعظام وصحة المهم لتجلط الدم؛ وورقة واحدة منها تمد الجسم بأكثر من K1 القلب والعضلات. تحتوي السبانخ أيضاً على فيتامين K1. نصف الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين

## البطاطا المتبرعمة سامة

من الأفضل التخلص من البطاطا التي بدأت بالتبرعم، وذلك لأن البراعم علامة على أن البطاطا تحتوي على مستويات أعلى من السموم غير الآمنة مقارنةً بالطازجة. وتحتوي جميع أنواع البطاطا على نوعين من السموم الطبيعية تسمى السولانين والشكونين، وبمرور الوقت تزداد هذه السموم بشكل طبيعي، خاصة إذا تعرضت للضوء. إذا كانت خضراء اللون فإن الكلوروفيل ليس خطراً في حد ذاته ولكنه علامة على زيادة السموم أيضاً.

## اختيار البروبيوتيك بحسب الحالة

تختلف سلالات البكتيريا التي يحتوي عليها كل نوع من أنواع البروبيوتيك، لذلك من المهم أن يستخدم الشخص النوع المناسب له وألا يستخدم ما يصفه له أحد الأقارب أو الأصدقاء. عند اختيار البروبيوتيك يجب الأخذ في الاعتبار العمر (المخصص للأطفال لا يفيد الكبار)، والمشكلة الصحية التي يعانها الشخص، وتركيبه البروبيوتيك في حد ذاته ومدى جودته.