

الخبير

الصحة ,

2 يناير 2021 21:20 مساء

أخبار قصيرة





العنب يحفظ رطوبة الجسم

يحتاج الجلد للتطبيب باستمرار، حتى تكون البشرة في حالة جيدة وبمظهر جميل خال من التجاعيد. ويساعد تناول العنب في تحقيق ذلك، حيث تعد مادة سوربيتول التي تعطيه المذاق الحلو عنصراً يجتذب الماء الذي يصل للجلد، ما يساعد في امتصاصه واحتجاز الرطوبة. ويعتبر امتصاص الرطوبة واحتجازها داخل الجلد من العوامل الأساسية للتمتع بجلد طري.

غلق الكمامة لحماية العين

يقوم بعض الأشخاص بعمل فجوات متعمدة عن طريق ثني السلك للخارج للسماح للهواء بالدخول والخروج، ولكن هذا الهواء الساخن يذهب إلى العين، ويتسبب وجود فراغ بين حد الكمامة الأعلى وجسر الأنف في وصول الهواء الساخن الذي يخرج من الأنف إلى العين، ما يجعلها تصاب بالحكة والجفاف، وتصبح عدسة النظارة - لمن يرتونها - بها ضبابية.

الاستيقاظ المبكر يزيد التركيز

يفيد بدء اليوم في وقت مبكر في زيادة التركيز، والتمتع بأوقات هادئة تجعل الشخص أكثر انتباهاً للأهداف والمهام التي يود القيام بها. والاستيقاظ مبكراً يعني أنه بحلول الوقت الذي يصل فيه المرء إلى العمل أو المدرسة، يكون لديه ساعات للتأقلم بشكل صحيح مع اليوم، وكننتيجة لذلك سوف يكون أكثر يقظة خلال ساعات الذروة. ووجدت بعض الدراسات أن الاستيقاظ مبكراً يفيد النساء في الحد من فرص إصابتهن بسرطان الثدي.

المشي السريع يحسن الأيض

إن الجري لمدة 15-30 دقيقة فقط، يعمل على تحفيز عملية الاستقلاب الغذائي، ويحرق بعض الدهون التي تشكل خطراً على الصحة، وربما يساعد على حرق الدهون لمدة يومين كاملين. ويوفر الجري أو الركض بانتظام العديد من الفوائد الصحية، منها بناء عظام قوية، حيث إنه يعتبر تمريناً لتحمل الوزن يقوي العضلات ويحسن لياقة القلب والأوعية الدموية. ويساعد حرق الكثير من الكيلوجول في الحفاظ على وزن صحي

الخضراء والحمراء» لصحة الجلد«

الذي يساعد على تخثر الدم، ما يقلل K تتميز الخضراوات الخضراء، مثل اللفت على سبيل المثال، بأنها غنية بفيتامين من تأثير الكدمات وعدم تضرر الجلد. كما تمتاز الخضراوات ذات اللون الأحمر، مثل الطماطم، باحتوائها على مادة «الليكوبين» التي توفر للجلد حماية قوية ضد الأشعة فوق البنفسجية. وأظهرت دراسة حديثة أن تناول الفاكهة والخضراوات أدى إلى تحسين البشرة لدى المشاركين

الركم يعالج التهاب المفاصل

يحتوي الكركم على مادة «الركمين» التي تعتبر من مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات بالجسم. وأشارت العديد من الدراسات إلى أن تلك المادة لها المقدرة على تقليل الألم والتصلب والتورم في المفاصل المصابة بالالتهاب. وتقترح مؤسسة التهاب المفاصل أن من يعانون التهاب المفاصل يمكنهم تناول كبسولات مستخلص الكركمين (وليس الكركم الكامل، والذي يمكن أن يكون ملوثاً بالرصاص) بمعدل 500 ملجم مرتين في اليوم، وتجنب تجاوز تلك الكمية حتى لا يتم تثبيط امتصاص الحديد

الترتيب يحسن الحالة العقلية

يقول علماء النفس إن كل شيء داخل المجال البصري للشخص يؤثر في دماغه وكيفية معالجته للمعلومات، والتفاعل مع العالم المحيط، ووجد بحث حديث نشرته مجلة «البناء والبيئة» أن البيئة المادية تنعكس سلباً أو إيجاباً على المشاعر والسلوك. ووجدت دراسة أخرى أن الأشخاص الذين يوجدون في بيئة مرتبة وليس بها فوضى كان لديهم تركيز أفضل، وكانوا أكثر إنتاجية وأقل تهيجاً أيضاً

حفظ زيت الزيتون بالداخل

يُعرف زيت الزيتون بخصائصه الصحية المتعددة، سواء للجسم أو البشرة، ولكن كثيراً من تلك الفوائد يفقدها الزيت ويفسد بسرعة أكبر إذا تم تخزينه على منضدة المطبخ، حيث يكون معرضاً للضوء والحرارة المباشرين. ويفضل وضعه داخل الخزانة ليكون في بيئة مظلمة، كما يجب أن تكون درجة حرارة المكان باردة بعض الشيء، حتى يكون الزيت محتفظاً بخصائصه