

أخبار قصيرة



الحمص مصدر للبروتين

يمكن تصنيف الحمص ضمن فئتين: الخضراوات والبروتينات، ما يجعل منه غذاءً متنوعاً. قد يحتوي الحمص المعلب على ملح مضاف، لتجنب ذلك يمكن صنعه داخل المنزل. يحتوي كوب واحد من الحمص المطبوخ على 269 سعرة حرارية، و 15 جراماً من البروتين، و 4 جرامات من الدهون، و 45 جراماً من الكربوهيدرات، و 13 جراماً من الألياف، ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

الخس يساعد على النوم

A يختلف المحتوى الغذائي للخس باختلاف الأصناف، ولكن جميع أنواعه تقريباً تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ومن الحديد والألياف. يحتوي الخس أيضاً على مواد تساعد على الاستغراق C إلى جانب كميات صغيرة من فيتامين

سريعاً في النوم، فقد ثبت من إحدى الدراسات أن مستخلصات أنواع الخس المتعددة تعزز النوم. أظهرت الدراسات التي أجريت في المختبر وفي الجسم الحي أنشطة مضادة للالتهابات وخفض الكوليسترول ومضادة لمرض السكري تُعزى إلى المركبات النشطة حيويّاً الموجودة في الخس.

تمارين المقاومة تعزز القلب

للوقاية من أمراض القلب توصي جمعية القلب الأمريكية بممارسة 30 دقيقة من النشاط معتدل الشدة 5 أيام في الأسبوع. للمصابين بأمراض القلب لا يزال من المهم لهم التخلص من العرق، وهو ما يمكن تحقيقه عن طريق التمارين الرياضية. خلصت دراسة بحثية نُشرت عام 2017 في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية إلى أن تمارين المقاومة تحسن اللياقة التنفسية تماماً مثل التمارين الهوائية مع تحسين قوة الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم.

الكمامات الدافئة لآلام البطن

يساعد وضع وسادة التدفئة على البطن في تخفيف آلام المعدة، خاصة إذا كانت ناتجة عن ألم شديد في القولون العصبي.

يفضل عدم استخدام عبوات المياه لعمل الكمامات لتجنب الحروق الجلدية، والأفضل استخدام العبوات المخصصة لذلك، وأثبتت أيضاً أكياس الفاصولياء التي يمكن تسخينها داخل الميكروويف أنها فعالة في تخفيف آلام المعدة كبديل للكمامات بالمياه الدافئة.

خل التفاح منظف للبشرة

يعود استخدام الخل كمنظف للبشرة إلى زمن بعيد، وما زال مادة فعالة بذات القدر حتى اليوم. يتم خلط ملعقة كبيرة من خل التفاح مع كوبين من الماء كغسل نهائي لتنظيف البشرة وشدها بعد غسل الوجه الاعتيادي. يمكن أيضاً صنع قناع للوجه عن طريق خلط 1/4 كوب من خل التفاح مع 1/4 كوب ماء. يوضع المحلول على الوجه برفق ويترك حتى يجف.

زيت السمسم مضاد للالتهابات

يستخدم زيت السمسم منذ زمن بعيد بواسطة كثير من الشعوب كعلاج للالتهابات المفاصل وآلام الأسنان والخدوش، وأثبتت الدراسات الحديثة أن له خصائص مضادة للالتهابات، وأظهرت نتائج التجارب على الحيوان أنه يقلل العلامات الالتهابية مثل إنتاج أكسيد النيتريك. تُعد حبوب السمسم أيضاً من الحبوب التي تحتوي على مركبات صحية متعددة تفيد في علاج مشاكل صحية مختلفة.

العطش يسبب القلق

لا يتسبب عدم شرب الماء الكافي في جفاف الفم والجسم فقط بل يمكن أن يؤدي إلى اضطراب المزاج وجعل الشخص في حالة من التوتر. وجدت دراسة منشورة في المجلة الصادرة عن المكتبة العامة للعلوم أن زيادة كمية الماء

للأشخاص الذين لا يشربون كثيراً في العادة ساعد في تحسن أمزجتهم. وُجد من ناحية أخرى أن قلة الماء لدى الأشخاص الذين اعتادوا على شرب كميات كبيرة قللت من شعورهم بالهدوء والإيجابية

الكمثرى تعزز الهضم

الكمثرى مصدر جيد للألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، والتي تعتبر ضرورية لصحة الجهاز الهضمي. تساعد هذه الألياف في الحفاظ على انتظام الأمعاء. تحتوي حبة كمثرى واحدة متوسطة الحجم (وزن 178 جراماً تقريباً) على 6 جرامات من الألياف، وهو ما يشكل 22٪ من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف. تفيد الألياف القابلة للذوبان عملية الهضم ومن ناحية أخرى تغذية البكتيريا النافعة التي تعيش داخل الأمعاء

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024