

أخبار قصيرة





الفطر غني بالمغذيات

فطر واحد متوسط الحجم يمد الجسم بنسبة 21% من الاستهلاك اليومي الموصى به من السيلينيوم، وثالث احتياجاته من النحاس. يحتوي أيضاً على قدر من البوتاسيوم مثل الموز متوسط الحجم. وجد تحليل حديث أن الأصناف الأخرى من الفطر غنية بالمعادن، علاوة على ذلك يكون محتفظاً بالعناصر الغذائية حتى عند القلي أو الشوي أو وضعه داخل الميكروويف.

الرياضة المبكرة تمنع التشنجات

إذا كان الشخص حديث العهد برياضة الجري أو الرياضات التي تتضمن الجري بشكل عام، فمن المرجح أن يكون معرضاً لخطر الإصابة بتشنجات الساق. الأشخاص الذين يشاركون في رياضات الكرة منذ مرحلة الطفولة أو المراهقة أقل عرضة للإصابة بـ«كسور الإجهاد» في وقت لاحق في الحياة مقارنة بغيرهم. ربما يعود السبب إلى أن الذين نشأوا وهم يلعبون مجموعة متنوعة من الرياضات، إضافة إلى الجري، طوروا بنية عظمية ومهارات حركية تحمي الساق.

تحديد «الكوتة» لتقليل السكريات

إن تناول الكثير من السكر وشربه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسمنة والسكري النوع 2 وأمراض القلب؛ وللمحد من تناول كمية كبيرة من السكر ينصح بتحديد كمية يومية «كوتة» منه، يتم توزيعها بين الأطعمة والمشروبات التي يتناولها الشخص خلال اليوم. يجب أيضاً الانتباه للسكر المخفي ببعض الأطعمة الجاهزة والمعلبة مصل الصلصات، وحبوب الإفطار، وزبدة الفول السوداني.

البطاطا الحلوة تكافح السرطان

وجدت دراسة حديثة أنه من بين ما يقرب من 2000 رجل خضعوا للدراسة، أن من كانت وجباتهم الغذائية غنية بالبيتا مثل البطاطا الحلوة، كانوا الأكثر بقاء على قيد الحياة بعد إصابتهم بسرطان البروستاتا مقارنة بمن Cكاروتين وفيتامين تحتوي وجباتهم الغذائية على القليل من تلك المغذيات. وجدت دراسة أخرى أن النساء اللواتي كن يتناولن الكثير من %تلك الأطعمة قللن من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 25

أساسي للجسم B5 فيتامين

المعروف أيضاً باسم حمض البانتوثينيك، هو أحد أهم الفيتامينات لحياة الإنسان. يعد ذلك الفيتامين B5فيتامين ضرورياً لتصنيع خلايا الدم، ويساعد الجسم على تحويل الطعام الذي يتم تناوله إلى طاقة. هو واحد من 8 من التي تفيد في تحويل البروتين والكربوهيدرات والدهون التي نتناولها إلى طاقة. الكمية الموصى بها للبالغين B فيتامينات هي 5 مجم في اليوم. تعتبر الكميات الأكبر (حتى 10 جرام) آمنة للبعض لكنها تزيد من فرصة حدوث آثار جانبية كالإسهال

الكبد تقي من الأنيميا

نقص الحديد هو أحد أكثر أنواع نقص المعادن شيوعاً، ويمكن أن يؤدي إلى أنواع معينة من فقر الدم، ما يتسبب اللذين B12 بالشعور بالتعب وضعف العضلات وقلة التركيز. يعتبر الكبد مصدراً ممتازاً لكل من الحديد وفيتامين يعملان معاً للحفاظ على خلايا الدم في حالة عمل جيدة. من أوائل العلاجات لفقر الدم الخبيث تناول كبد البقر بانتظام، لكن يمكن الوقاية من تلك الحالة بإضافة حصص قليلة من الحديد إلى النظام الغذائي الأسبوعي

نقص البوتاسيوم يضعف العضلات

في حالة نقص بوتاسيوم الدم، يكون مستوى البوتاسيوم في الدم منخفضاً بدرجة كبيرة؛ وهي حالة تنجم عن العديد من الأسباب، لكنه عادة ما ينتج عن القيء أو الإسهال أو اضطرابات الغدة الكظرية أو استخدام مدرات البول. يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى البوتاسيوم إلى الشعور بضعف العضلات والتشنج والارتعاش أو حتى الشلل، وربما يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب

اللحوم تزيد حموضة الجسم

تحتاج الأجسام الصحية إلى توازن جيد في درجة الحموضة، ولأن اللحوم الحمراء تنتج حمولة حمضية عالية بالنسبة لمقدرة الجسم على امتصاصها وتحبيدها، إضافة إلى أن الحموضة العالية في الجسم تخلق بيئة مثالية للأمراض. يُنصح بتقليل تناول اللحوم الحمراء والاستعاضة عنها بالدواجن والأسماك. يمكن أيضاً الاستغناء عن اللحوم ببعض الوجبات وتناول البروتين النباتي بدلاً منها؛ كالفاصوليا والعدس

