

أخبار قصيرة





الزبيب الأسود ينقي الدم

يشكل الزبيب الأسود مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة الطبيعية التي تحسن وظائف الكبد والكلية، وهما أهم عضوين لتخليص الجسم من النفايات والسموم. يمكن تناول الزبيب الأسود وهو جاف أو نقعه في الماء، أو إضافته إلى

طحين الذرة خالٍ من الجلوتين

يوجد الجلوتين في العديد من الحبوب، بما في ذلك القمح والجاودار، وهو مهيج لمشاكل الأمعاء لدى من يعانون مرض الاضطرابات الهضمية. وتتميز الذرة الرفيعة بأنها خالية بشكل طبيعي من الجلوتين، ما يجعل الطحين المعد منها خياراً جيداً لمن يعانون تلك الاضطرابات الهضمية، حيث يشخص الكثيرون بحالة عدم تحمل الجلوتين وبالتالي لا يمكنهم تناول الأطعمة المعدة من طحين القمح.

الكركم يخفض الكولسترول

للكركم تأثير في مستويات الكولسترول غير متسقة بعض الشيء، ولكنه، على ما يبدو، يقلل من مستويات الدهون في الدم التي تسمى الدهون الثلاثية، ويمرور الوقت يمكن أن يعمل على خفض الكولسترول السيئ. ويشكل خفض الدهون الثلاثية والكولسترول السيئ وقاية من السكتات الدماغية والنوبات القلبية. وجدت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص الذين تناولوا الكركم والكركمين (خلاصة الكركم) تنخفض لديهم مستويات تلك المواد الضارة.

الشمس تقوّي العضلات

الذي «D» القليل من ضوء الشمس الإضافي يفيد الجسم، خاصة العظام والعضلات. وتشير الأبحاث إلى أن فيتامين يحصل عليه الإنسان غالباً من خلال التعرض لأشعة الشمس، يمكن أن يحسن بعض المشاكل الصحية، بما فيها مشاكل العضلات مثل ضعف العضلات.

على النقيض الآخر وجدت الدراسات أن نقص ذلك الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى تراجع الكتلة العضلية والإصابة بالهزال.

قناع الحليب لبشرة ناعمة

يحتوي الحليب على بروتينات وعناصر أخرى تفيد البشرة، لذلك يمكن صنع قناع للوجه بخليط يحتوي عليه، حيث يمزج ربع كوب من الحليب المجفف مع كمية كافية من الماء لتشكيل عجينة سمكية ثم دهن الوجه بها بحيث يغطي بالكامل. وتترك العينة على الوجه حتى تجف تماماً ثم يشطف بالماء الدافئ. والنتيجة هي شعور بانتعاش البشرة.

الفاصوليا البيضاء تقلل الشهية

والبوتاسيوم والمغنيسيوم «B1» تحتوي الفاصوليا البيضاء على كثافة عالية من العناصر الغذائية، مثل فيتامين الحديد، وعدد قليل من السعرات الحرارية، إلى جانب محتواها العالي من الألياف والبروتين. وقد تعزز هذه الفوائد المقدرة على الحفاظ على الوزن الصحي، حيث إن الألياف تعطي شعوراً بالشبع لمدة طويلة فلا يجد الشخص قابلية لتناول الطعام لوقت طويل؛ ما يساعد على عدم اكتساب المزيد من الوزن.

«أوميغا3» لذاكرة قوية

أظهر الحمض الدهني أوميغا3 (زيت السمك)، تأثيرات واعدة في بناء الدماغ، ووجدت بعض الدراسات أن كبار السن الذين يتناولون كميات أكبر منه يتمتعون بذاكرة أفضل. ولهذا الحمض فوائد صحية أخرى قد تكون مرتبطة بشكل غير مباشر بالدماغ، مثل صحة القلب، ومن المعروف أن القلب والدماغ متصلان ببعضهما بعضاً. ويوجد الحمض الدهني «أوميغا3» أيضاً في العديد من المصادر النباتية مثل المكسرات، وبذور الشيا، وبعض الفاصوليا.

الحب الأسود يضبط السكري

تؤثر بذور زهرة الشمس، أو الحب الأسود، تأثيراً إيجابياً في مستويات السكر بالدم، ووجدت الدراسات الحديثة أن من يتناولون نحو 30 جراماً باليوم من تلك البذور، كجزء من النظام الغذائي الصحي، انخفض لديهم مستوى السكر بالدم أثناء الصوم بنسبة بلغت نحو 10% خلال 6 أشهر. وربما يعود ذلك التأثير الإيجابي بشكل جزئي إلى «حمض الكلوروجينيك» الموجود في تلك البذور، وهو حمض يفيد الجسم بدرجة كبيرة.