الصحة ,

17 أبريل 2021 21:58 مساء

أخبار قصيرة

ماء جوز الهند للرياضيين

الإلكتروليتات الطبيعية الموجودة في ماء جوز الهند تجعل منه مشروباً مناسباً للرياضيين، مثله مثل مشروبات جاتوريد. وجدت الدراسات أنه يحافظ على رطوبة الجسم عن طريق تعويضه السوائل التي فقدها أثناء الجري أو ممارسة التمارين الرياضية عموماً، وحتى يوفر تلك الفوائد يجب أن يكون معبأ من دون سكر مضاف أو ملونات ومنكّهات صناعية، ولكن يجب الانتباه إلى أنه يفتقر للصوديوم الذي يفقده الجسم مع العرق.

الأطعمة المملّحة تسرّع الشيخوخة

أي أطعمة تحتوي على كمية عالية من الصوديوم، مثل اللحوم المعالجة والحساء الجاهز ورقائق البطاطس، تتسبب في جفاف البشرة وبالتالي إصابتها بالتجاعيد بسرعة. يقوم الملح الزائد في الجسم بسحب مزيد من السوائل من الخلايا للمساعدة في تحييد الملح وإزالته من الجسم، نتيجة لذلك تصبح البشرة أكثر جفافاً بسبب نقص السوائل الذي يؤدي لظهور التجاعيد.

وقف الفواق بتناول السكر

تعتبر ملعقة من السكر علاجاً شائعاً للفواق، ويثبت ذلك تقرير سابق نشرته مجلة نيو إنجلاند الطبية، حيث وُجد في هذه الدراسة الصغيرة أن ملعقة من السكر كانت فعالة في 19 من بين 20 مريضاً.

يعود تفسير ذلك إلى أن السكر يكون في شكل حبيبات تعمل على تحفيز العصب المبهم الذي يدخل في عملية حدوث تلك الحالة اللاإرادية.

الزبادي مصدر للكالسيوم

تعتبر منتجات الألبان، ومنها الزبادي، من أفضل المصادر الغذائية للكالسيوم من حيث التوافر الحيوي. الكالسيوم ضروري لنمو صحة العظام والأسنان والحفاظ عليها، كما أنه مهم لتخثر الدم والتئام الجروح والحفاظ على ضغط الدم والريبوفلافين والبوتاسيوم B12وB6 الطبيعي. تحتوي معظم أنواع الزبادي أيضاً على كميات متفاوتة من الفيتامينات .الذي يساعد الأمعاء الدقيقة على امتصاص الكالسيوم D والمغنيسيوم، ويكون أفضل عندما تقترن بمصدر لفيتامين

التمر يقوّي الأعصاب

منذ اكتشاف التمر قبل آلاف السنين وهو معروف بخصائصه العلاجية، وذلك ما أثبته العلم الحديث. يفيد التمر الجهاز العصبي لأنه غني بالبوتاسيوم، ومع ذلك يحتوي على القليل من الصوديوم، وهذا يفيد بدرجة كبيرة في الحفاظ على الأعصاب. يساعد البوتاسيوم أيضاً على تقليل مستويات الكوليسترول ما يدرأ خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات .القلبية التي تنتج عن ارتفاعه

حليب الإبل يضبط السكري

ثبت أن حليب الإبل يخفض نسبة السكر في الدم ويحسن حساسية الأنسولين لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1 والنوع 2. يحتوي ذلك الحليب على بروتينات شبيهة بالأنسولين قد تكون مسؤولة عن نشاطه المضاد لمرض السكر. تشير الدراسات إلى أن حليب الإبل يوفر ما يعادل 52 وحدة من الأنسولين لكل 4 أكواب (1 لتر)، كما .أنه يحتوي على نسبة عالية من الزنك، مما قد يساعد في تحسين حساسية الأنسولين

الحكايات تقوي الذاكرة

يعد سرد القصص منبهاً عقلياً جيداً، حيث يساعد على التركيز على التفاصيل المهمة، وتذكر أحداث الحياة بسهولة لاحقاً، وقد تم استخدامه كعلاج لمرض الزهايمر أيضاً، حيث يتسم ذلك المرض بضعف الذاكرة. يكون تمرين الذاكرة باستعراض أحداث اليوم في الذهن قبل النوم، ومحاولة تذكر كل تفاصيلها منذ لحظة الاستيقاظ في الصباح الباكر .وحتى العودة للفراش ليلاً

الشوفان خالٍ من الجلوتين

الشوفان من الحبوب الخالية من الجلوتين بشكل طبيعي ما يعني أنه يناسب من يعانون حساسية الجلوتين، ولكن يجب .التحقق من منتجاته الجاهزة للتأكد من أنها من غير إضافات أخرى تسبب التحسس الغذائي

توجد مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة المعروفة باسم أفينانثراميد حصرياً في الشوفان، والتي ثبت أنها تظهر نشاطاً مضاداً للالتهابات ومضاداً للحكة، وربما توفر حماية إضافية ضد أمراض القلب التاجية وسرطان القولون .وتهيج الجلد. قد تلعب أيضاً دوراً في التحكم في ضغط الدم

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©