الخليج

الصحة ,

1 مايو 2021 23:33 مساء

أخبار قصيرة













الفاصوليا البيضاء مصدر للحديد

تحتوي الفاصوليا البيضاء على مستويات عالية من النشا المقاوم، مما يعني أنها صديقة للجسم في ما يتعلق بالحفاظ على الوزن الطبيعي. تعتبر أيضاً مصدراً جيداً للحديد، حيث يحتوي ½ كوب من الفاصوليا المعلبة على حوالي 3.9 مليجرام من الحديد؛ أي ما يعادل 22% من الكمية اليومية الموصى بها. إلى جانب ذلك، فهي غنية بالألياف الغذائية، والبروتين، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك.

الحبوب الكاملة تقي الدوخة

يؤدي تناول وجبة دسمة من الأطعمة التي يهضمها الجسم بسرعة، مثل الأرز الأبيض والبطاطس والأطعمة المعدة من الحبوب المكررة، والسكر، إلى انخفاض نسبة السكر في الدم ويجعل الشخص يشعر بالدوار والدوخة. لتجنب تلك الحالة يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف بطيئة الهضم مثل الأطعمة المعدة من الحبوب الكاملة كالخبز الأسمر.

الفلفل علاج لجفاف الفم

يساعد تناول الفلفل الحار، الموجود في الطعام أو حتى وضعه مباشرة على اللسان، في تحفيز الغدد اللعابية، ما يسهم في التغلب على حالة جفاف الفم. في حالة عدم المقدرة على استخدامه يمكن استبداله ببذور الشمر لاحتوائها على مركبات الفلافونويد التي قد تساعد في إنتاج اللعاب أيضاً. يمكنك مضغ بذور الشمر عدة مرات في اليوم، خاصة بعد الوجبات، أو طحنها وإضافة نصف ملعقة كبيرة منها إلى الماء بعد كل وجبة.

التفاح خافض للكولسترول

وجدت دراسة أُجريت عام 2013 أن تناول التفاح النيء يخفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة بين الأشخاص الأصحاء، لكن شرب عصير التفاح الصافي لم يكن له نفس التأثير؛ لذلك استنتج الخبراء أن الألياف

الموجودة في التفاح هي التي تساعد في تقليل الكوليسترول. يمكن تناوله بشكل يومي للحصول على تلك الفائدة الصحية المهمة.

المشي مساء للاسترخاء

بعد يوم طويل حافل بالضغوط الحياتية لا يوجد شيء أفضل من المشي لتصفية الذهن والحصول على الاسترخاء.
يساعد المشي في المساء على تمرين العضلات التي قد لا يحركها الشخص كثيراً أثناء النهار بسبب طبيعة عمله التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة، وهذا بدوره يساعد في استرخاء الجسم والعقل.
يوفر المشي لمدة 30 دقيقة فقط الشعور بالراحة والاسترخاء، ما يجعل الشخص أكثر مقدرة على النوم العميق.

البطيخ يمنع نوبات الربو

يعتقد بعض الخبراء أن الجذور الحرة تسهم في الإصابة بالربو، وربما يقلل وجود بعض مضادات الأكسدة، مثل فيتامين في الرئتين، من خطر الإصابة بالربو. C
وجدت بعض الدراسات أن النظام الغذائي الغني بذلك الفيتامين، قد يوفر بعض الحماية من تهيج نوبات المرض. يشكل البطيخ أحد الأطعمة التي تحقق تلك الفائدة، حيث يوفر كوب من كرات البطيخ (يزن حوالي 154 جراماً) للجسم، أو ما بين 14% و16% من احتياجات الشخص اليومية. C حوالي 12.5 ملليجرام من فيتامين

السبانخ يقوي العظام

الذي يساعد في تعزيز إنتاج K تشتهر السبانخ بفوائد غذائية عديدة ومهمة، فعلى سبيل المثال تعتبر مصدراً غنياً بفيتامين بروتين يسمى «اوستيوكالسين» وهو المسؤول عن استقرار الكالسيوم في العظام. إضافة إلى ذلك تُعد السبانخ أيضاً وجميعها عناصر C والألياف الغذائية، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين D مصدراً رائعاً للكالسيوم وفيتامين مغذية مهمة مفيدة لصحة العظام، لذلك يجب الإكثار منه في الأطباق اليومية.

الزعفران بديل للإضافات الغذائية

يعتبر الزعفران بديلاً ممتازاً طبيعياً للإضافات الغذائية الاصطناعية الملونة للأطعمة، والتي تُعد سبباً شائعاً للحساسية.
يمكن أن يكون اللون الأصفر الرائع للزعفران خياراً مقبولاً مضاداً للحساسية، ويمكن إضافته للأطعمة والحلويات بعدة طرق. إلى جانب ذلك، له فوائد صحية أخرى مثل زيادة حيوية ونشاط الجسم، وتقوية الذاكرة، والوقاية من أمراض السرطان.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©