

أخبار قصيرة









الموز خارج الثلاجة

عند وضع الموز داخل الثلاجة فإن لونه يتحول إلى اللون البني الداكن ما يدل على أنه لا يجب تبريده. ينضج الموز، والذي يتم شراؤه عادة قبل اكتمال نضجه، في درجة حرارة الغرفة لكن التبريد قد يبطئ هذه العملية؛ لذلك من الأفضل بقاءه خارج الثلاجة. بجانب ذلك يطلق غازاً يسرع نضج الفواكه الأخرى، لذا يجب الاحتفاظ به بعيداً عنها.

الثوم بريبيوتيك مفيد للأمعاء

يحتوي الثوم على نسبة عالية من إينولين البريبيوتك الذي ثبت أنه يفيد الهضم بشكل عام، ويعزز تنوع التركيبة الميكروبية التي تعيش بالأمعاء، كما أنه يقلل من تراكم الدهون، ويحسن مقدرة التحكم في الشهية. لقد ثبت أيضاً أنه فعال في الوقاية من بعض الأمراض كالسرطان وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري النوع 2. يمكن تناوله من خلال إضافته إلى الصلصات والمخللات المفضلة أو حتى في تتبيلة السلطة.

الجوز مصدر لأوميغا 6

تُعرف المكسرات عموماً بفوائدها في تحسين صحة الجسم بصورة عامة والقلب بصفة خاصة، وإعطاء الشعور بالشبع ما يساعد في خسارة الوزن. يُعد الجوز، أو عين الجمل، من أفضل الخيارات لأنه يمد الجسم بكمية غير قليلة من الحمض الدهني أوميغا 3 وبكمية كبيرة من الحمض الدهني أوميغا 6. وفقاً لدراسة منشورة بمجلة «أبحاث الدورة الدموية» فإن الأشخاص المصابين بداء السكري النوع 2 والذين يتناولون المزيد من المكسرات، وخاصة الجوز، قد يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

التأمل يخفف التوتر

أظهرت الدراسات الحديثة فوائد عديدة للتأمل ومدى تأثيره الجيد في الصحة العقلية والنفسية والجسدية. يساعد التأمل أيضاً في خفض هرمون الكورتيزول المعروفة باسم هرمون التوتر، والذي يؤدي ارتفاعه إلى آثار سلبية في الجسم؛ منها إطلاق المواد الكيميائية المرتبطة بالالتهاب والمعروفة باسم السيتوكينات. في دراسة استمرت 8 أسابيع أدى أسلوب التأمل المسمى «تأمل اليقظة» إلى تقليل الاستجابة الالتهابية الناجمة عن التوتر.

زيت الأفوكادو مضاد للتجاعيد

وحمض الفوليك E وفيتامين C يتميز هذا الزيت بأن له فوائد عديدة للبشرة بسبب جزيئاته النشطة حيويًا مثل فيتامين الموجود فيه له دور فعال C والأحماض الدهنية. يعتبر زيت الأفوكادو قوة حقيقية في مكافحة الشيخوخة لأن فيتامين في عملية زيادة إنتاج الكولاجين الذي يجعل البشرة مشدودة ويحميها من الترهل والتجاعيد التي تظهر مع مرور الوقت بسبب تراجع إنتاج الكولاجين.

ضوء الشمس يمنع الاكتئاب

بالإضافة للفوائد الجسدية المعروفة للتعرض لضوء الشمس، وأهمها قوة العظام، فهو يعمل أيضاً على تقليل الشعور بالاكتئاب. ربما يعود السبب وراء ذلك إلى أنه يعزز مستويات «السيروتونين»، وهو الناقل العصبي الذي يحسن المزاج ويجعل الشخص في حالة من الهدوء والتركيز. كلما زاد التعرض للضوء الطبيعي، تراجعت أعراض ما يُعرف بالاضطراب العاطفي الموسمي الذي ينتاب البعض مع قدوم فصل الشتاء الذي يقصر فيه النهار.

الزعر يكافح الميكروبات

يستخدم كعلاج تقليدي لتخفيف السعال، وكشفت الدراسات الحديثة عن السبب وهو أن الزعر يحتوي على فيتامينات كما وُجد أنه يمد الجسم بمضادات الأكسدة والجراثيم، وبه عوامل مضادة للفطريات. ظهرت فائدته في K و E و C و A التخلص من السعال لدى من يعانون التهاب الشعب الهوائية، كما أن السماق المجفف، الذي يُعد أحد مكوناته، يخفض ضغط الدم ويفيد مرضى السكري النوع 2.

الماء يضبط حرارة الجسم

التمثيل الغذائي هو عملية كيميائية تطلق الحرارة؛ وعند ممارسة الرياضة في الأجواء الحارة فإن الجسم تشتد حرارته بدرجة أكبر ما قد يؤثر سلباً في عمل الوظائف الحيوية به. ينظم الجسم درجة حرارته من خلال التعرق، والذفير، وشرب الماء البارد، وتعويض المياه أو مشروبات الالكترولايت فقدان السوائل والمعادن التي خرجت مع العرق، لذلك يُنصح بالشرب الكافي خلال الصيف. من الأفضل تجنب الجلوس بالأماكن الحارة، وعدم شرب الماء الدافئ لأن هذا يزيد من ارتفاع درجة حرارة الجسم.