

أخبار قصيرة









القرفة تكافح الالتهابات

أظهرت الدراسات أن هذا النوع من التوابل له خصائص مضادة للأكسدة ويقاوم الالتهابات بقوة. بالرغم من أن العملية الالتهابية بالجسم مهمة لمحاربة العدوى وإصلاح الأنسجة المتضررة إلا أنها قد تتحول إلى مشكلة صحية عندما تصبح مزمنة وتنتج إلى أنسجة الجسم بدلاً عن العامل الممرض. يمكن تناول القرفة للحد من الالتهابات المزمنة لحماية الجسم من تأثير الالتهاب المزمن الضار.

نوع البيض يحدد فائدته

قد يبدو أن البيض هو الخيار الأول للبروتين الذي لا يختلف عليه اثنان، ولكن نوعه هو ما يحدد مدى الفائدة؛ ووجد أن بيض الدجاج الذي تربي في المراعي هو الخيار الأفضل. يحتوي بيض المراعي على 6 جرامات من البروتين لكل بيضة؛ وبالمقارنة ببيض المزرعة فإن بيض المراعي به ضعف الحمض الدهني أوميغا 3، كما تقل به كمية الدهون المشبعة %25 بحوالي.

اللحوم الحمراء تزيد الانتفاخ

يهضم الجسم اللحوم الحمراء بشكل أبطأ من الأطعمة الأخرى؛ لهذا السبب ربما تكون هنالك حالة من الإمساك وألم في البطن وزيادة الغازات بعد تناول وجبة من اللحوم. ربما يعاني الشخص عقب التوقف عن تناولها بعض عسر الهضم ولكنها حالة تنتج بشكل أساسي من تناول المزيد من الأطعمة الصحية الغنية بالألياف ولكنه على المدى الطويل سوف يضيف بكتيريا صحية إلى الأمعاء الأمر الذي يقلل الالتهاب بالجسم كما يقلل الانتفاخ. وجدت دراسة نشرت عام 2015 في مجلة «أبحاث التغذية» أن النباتيين لديهم معدلات التهاب أقل مقارنة بمن يتناولون اللحوم.

الجوافة تقوي المناعة

الموجود في C تحتوي هذه الفاكهة على 4 أضعاف محتوى فيتامين C هل تعلم أن الجوافة من أغنى مصادر فيتامين البرتقال الذي يُعد من أكثر الفواكه المعروفة بهذا الفيتامين، والذي يساعد في تعزيز المناعة وبالتالي يحمي الشخص من العدوى ومسببات الأمراض الشائعة، كما أنه يحافظ على صحة العينين. تتوفر الجوافة في فصل الشتاء الذي تكثر فيه حالات الإنفلونزا ونزلات البرد وبالتالي يمكن تناولها لتعزيز المناعة في الطقس البارد.

الشوفان يحسن الأمعاء

يمكن القول بأن الشوفان مصدر جيد للألياف بما في ذلك ألياف بيتا جلوكان التي تحتوي على البريبايوتك؛ وهو غذاء البكتريا النافعة التي تعيش بالأمعاء، وهذا أحد الأسباب في أن الشوفان غذاء يحسن التركيبة الميكروبية بالأمعاء. تفيد تلك الألياف أيضاً في خفض الكوليسترول، ووجدت إحدى الدراسات الحديثة أنها تعزز جهاز المناعة وتقي الإصابة ببعض أنواع أمراض السرطان. يمكن استخدام الشوفان كبديل للطحين الأبيض في المخبوزات

الرجلة غنية بالأوميغا 3

تتميز الرجلة عن الخضراوات الأخرى بأنها تحتوي على الحمض الدهني أوميغا 3، والذي يشكل معظم الدهون بحوالي 5-7 ALA حيث تحتوي على (EPA) و (ALA) الموجودة بها. يوجد هذا الحمض في الرجلة بكثرة، وبنوعيه الذي يعتبر أكثر نشاطاً في EPA مرات أعلى مقارنة بالسبانخ. من المثير للاهتمام أنها تحتوي أيضاً على كميات من الجسم من النوع الآخر، وهو نوع بشكل عام لا يوجد في النباتات الأخرى التي تنمو بالقرب من سطح الأرض.

الإجهاد علامة لنقص اليود

يُعد اليود عنصراً غذائياً أساسياً ويوجد في جميع أنسجة الجسم، ووظيفته الوحيدة المعروفة هي دوره في إنتاج هرموني الغدة الدرقية «الثيروكسين، وثلاثي يودوثيرونين». في حالة الخمول تصبح الغدة غير نشطة ولا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من هرموناتها للقيام بوظائفه بكفاءة؛ وتشمل أعراض تلك الحالة الشعور بالإجهاد والتعب من دون القيام بنشاط بدني مرهق، كما يعاني الشخص المصاب بها الإمساك وزيادة الوزن.

البابونج جيد للقلب

النشاط المضاد للأكسدة الذي يتميز به البابونج يحمي الخلايا المبطنة للأوعية الدموية؛ وهو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحة القلب. يعتبر الفلافونويد من أهم مضادات الأكسدة، وهي مركبات نباتية توجد في العديد من الفواكه والخضراوات. تناول المنتظم لتلك المركبات من خلال الأطعمة المحتوية عليها يقلل من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية لدى الرجال المسنين؛ ويُعد البابونج من المصادر الجيدة لها؛ ويمكن تناوله في شكل شاي