

أخبار قصيرة







الزنجبيل لخسارة الوزن

يساعد الزنجبيل الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية، ما يسهم في خسارة الوزن، ووجدت دراسة أجريت عام 2016 على 80 امرأة مصابة بالسمنة أنه خفض مؤشر كتلة الجسم لديهن، ما قلل بدوره من مستويات الإنسولين في الدم؛ حيث ترتبط مستوياته المرتفعة باكتساب الوزن وربما الإصابة بالسمنة. تلقت المشاركات في الدراسة جرعات يومية عالية نسبياً (جرامين) من مسحوق الزنجبيل لمدة 12 أسبوعاً.

المشي ببطء لعلاج السمنة

يمكن القول إن المشي بصورة عامة هو أحد أكثر أشكال التمارين فاعلية وسهولة في الأداء. وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين يمشون بخطوات بطيئة يحرقون سعرات حرارية أكثر، مقارنة بما يحرقونه عندما يمشون بخطواتهم الطبيعية. بالإضافة إلى ذلك فإن المشي ببطء يقلل من الضغط الواقع على مفاصل الركبة بنسبة تصل إلى 25% مقارنة بالمشي بخطوات سريعة.

مهم للدماغ B12 فيتامين

بفقدان الذاكرة خاصة عند كبار السن. يقوم هذا الفيتامين بدور مهم في منع ضمور الدماغ، B12 ارتبط نقص فيتامين وهو فقدان الخلايا العصبية فيه، وغالباً ما يرتبط بفقدان الذاكرة أو الخرف.

وجدت دراسة أن انخفاضه ولو بمستوى قليل يمكن أن يسهم في ضعف أداء الذاكرة، لذا قد يعمل تناول هذا الفيتامين على تحسين الذاكرة حتى في حالة عدم وجود نقص تم تشخيصه سريرياً.

ملح البحر لتقشير البشرة

يُعد التقشير الجاف بملح البحر من أفضل طرق العناية بالبشرة، وتكون النتائج واضحة من أول استخدام؛ لأنه يزيل خلايا الجلد الميتة، ويفتح المسام، ويزيل السموم من على البشرة. على عكس أشكال التقشير الأخرى لا يتضمن التقشير الجاف أي حاجز بين الجلد والفرشاة، وهذا يعني بشرة متوهجة في وقت قصير؛ لأن ذلك الجسم بالفرشاة يكون في العادة باتجاه القلب فهذا يعزز نشاط الدورة الدموية كما يحسن الجهاز العصبي

الخيار مرطب للجسم

نظراً لأن الخيار ممتلئ بالمياه، فإنه يوفر حماية جيدة للجسم في الطقس الحار؛ حيث يعمل على إروائه ويزيد من نسبة رطوبته، لذلك تناول شرائحه أو إضافتها إلى كوب الماء يُعد عادة جيدة. يمكن أن يمنح الشعور بالبرودة، سواء تم تناوله أو تم استخدامه كمرطب للبشرة. على سبيل المثال يمكن وضع شرائح الخيار على الجلد أو فركه به لتبريد الجسم، ويفيد هذا أيضاً في علاج الطفح الجلدي وحروق الشمس التي قد تحدث أيضاً في الطقس الجيد بسبب الخروج نهاراً والتعرض لأشعتها بصورة مباشرة.

حب البطيخ مصدر للمغنيسيوم

المغنيسيوم عنصر غذائي أساسي للنشاط الأيضي داخل الجسم كما أنه ضروري لتكوين العظام، وتنظيم مستويات في الكلى، ولأن بذور البطيخ غنية به فهي تعزز تلك العمليات. وفقاً للإرشادات D الكالسيوم، وتنشيط إنتاج فيتامين الصحة فإن الجسم يحتاج يومياً إلى 420 جراماً من المغنيسيوم، وتشير الدراسات إلى أنه كلما زاد تناوله زادت كثافة المعادن في العظام، ومن يحصلون على ما يكفي منه طوال حياتهم يكونون أقل عرضة للإصابة بهشاشة

الزيتون مسكن للآلام

يمكن أن يكون الزيتون فعالاً مثل مسكنات الألم؛ بسبب احتوائه على مركب أوليوكانثال الذي له خصائص مضادة للالتهابات. يفيد أيضاً تناول زيت الزيتون واستخدامه لدهن الجسم، حيث يقلل بشكل طبيعي من آلام الأمراض الالتهابية المزمنة مثل التهاب المفاصل، ويمكن إضافته إلى النظام الغذائي اليومي للتخلص من الأوجاع والآلام، والتي تكون شائعة بدرجة كبيرة وسط كبار السن والأطفال في مرحلة التسنين

الكركيه يخفض الكوليسترول

عُرف مشروب الكركديه بمقدرته على خفض ضغط الدم المرتفع، ووجدت الأبحاث الغذائية أنه يفيد أيضاً في خفض الكوليسترول السيئ وزيادة الجيد منه، كما أنه يخفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم. من فوائده الأخرى أنه يعمل على تعزيز جهاز المناعة ومنع تلف الخلايا الذي تسببه الجذور الحرة في الجسم، وهو ما يقي من الإصابة ببعض الأمراض كأمراض القلب والسكري والسرطان