

أخبار قصيرة









السلمون غني بالمغذيات

يعد سمك السلمون مصدراً للبروتين عالي الجودة، كما أنه غني بالحمض الدهني أوميغا 3 المهم لصحة القلب والسيلينيوم، ومضادات الأكسدة مثل الكاروتينات. غني بـ D والمضاد للالتهابات. بجانب هذا فهو مصدر جيد لفيتامين B حيث إن 100 جرام منه تمد الجسم بأكثر من 100% من الكمية الموصى بها يومياً من فيتامين B أيضاً بالفيتامينات و63% من النياسين، و7% من حمض الفوليك، بجانب نسبة عالية من المركبات الأخرى لهذا الفيتامين B12.

عصير الرمان يقلل الالتهابات

الالتهاب المزمن هو نتيجة الإجهاد التأكسدي طويل الأمد، وهناك أدلة علمية على أن مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان تقاوم هذا الإجهاد في الجسم. يمكن للتأثيرات المضادة للالتهابات الموجودة بهذه الفاكهة أن تخفف الأعراض المتعلقة بالالتهابات المزمنة مثل آلام المفاصل وتيبسها، وتيبس العضلات، والتعب والصداع. إذا كان الشخص يعتقد بأنه يعاني التهاب مزمن، فإن تناول كوب من عصير الرمان يومياً يساعده على تخفيف الأعراض.

فوائد متعددة للمشي التأمل

وجد تقرير نُشر عام 2018 في مجلة «منظورات تعزيز الصحة»، أن التأمل أثناء المشي يمكن أن يحسن التوازن، ويجعل الساقين أقوى، ويضبط معدل ضربات القلب، ويجعل العقل أكثر صفاء وتركيزاً، كما يساعد على تحسين الحالة النفسية من خلال محاربة القلق والاكتئاب. يقول الخبراء إن الشخص عندما يقوم به مراراً وتكراراً فإنه يدرب الدماغ على التركيز على شيء واحد فقط في كل مرة، وبمرور الوقت يزيد هذا من تدفق الدم ويحدث تغيرات إيجابية داخل الدماغ.

القرع يخفض ضغط الدم

وجميعها عوامل تدعم صحة القلب. يساعد البوتاسيوم على C⁺ اليقطين أو القرع مملوء بالألياف والبوتاسيوم وفيتامين علاج ارتفاع ضغط الدم ما يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، كما أنه يساعد العظام في منع فقدان الكتلة العضلية وهو أمر مهم للحفاظ على ثبات الوزن الذي يعد طريقة فعالة لتنظيم تقلبات ضغط الدم. اقترحت إحدى الدراسات أن تناول زيت بذور اليقطين كمكمل غذائي يخفض ضغط الدم الانبساطي بنسبة 7٪، ويزيد من نسبة الكوليسترول الجيد بنسبة 16٪، ووجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريك الموجود في نبات اليقطين له تأثير إيجابي في صحة القلب.

البطاطا تتفوق على الموز

تحتوي حبة البطاطا متوسطة الحجم على 941 ملليجراماً من البوتاسيوم، أي ما يعادل 20% من التناول اليومي الموصى به، وهي حوالي ضعف الكمية الموجودة في الموز. تحتوي أيضاً على النشا المقاوم الجيد للأمعاء، خاصة عند على الرغم من أن البطاطا ذات سمعة صحية غير جيدة فإن B6 و C طهيها ثم تبريدها، وكمية مذهلة من الفيتامينات القلي والزبدة والإضافات الأخرى هي ما يجعلها غير صحية

زبدة الكاكاو تحمي البشرة

يحتوي نبات الكاكاو على مستويات عالية من المواد الكيميائية النباتية المضادة للالتهابات والأكسدة، ووجدت الأبحاث أنه يحتوي على مواد كيميائية نباتية (المكون النشط في النبات) أكثر من الشاي، والتي تزيد من تدفق الدم على الجلد وتحمي من أضرار أشعة الشمس. يمكن أن تساعد هاتان الفائدتان في الحفاظ على بشرة صحية وكذلك تقليل العلامات الواضحة لشيخوخة الجلد وبالتالي فإن زبدة الكاكاو تقلل من العوامل التي تعجل بالشيخوخة

المشروم يفيد مرضى النقرس

من المعروف أن هيبوكسانثين البيورين (الموجود في اللحوم) يزيد من إنتاج حمض اليوريك ومن تفاقم أعراض داء النقرس لدى المريض، لكن وجدت الأبحاث الحديثة، أن البيورينات الأدينين والجوانين (الموجودان في الخضراوات) لا يحملان ذات المخاطر. يعد المشروم، بجانب بعض الخضراوات الأخرى كالسبانخ والهليون، من الأغذية التي تحتوي على هذا النوع الجيد من البيورينات وأنها – بحسب دراسة منشورة بمجلة التقدم العلمي – فهي تثبط إنتاج حمض اليوريك.

القرنفل يخفف الاحتقان

أظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات شديدة التحسس، أن استخدام مستخلص القرنفل يمكن أن يقلل من ردة الفعل التحسسية. أظهرت المكونات النشطة الموجودة داخل هذا النبات أنها تتداخل مع إشارات الغلوبولين المناعي ما يؤدي إلى تقليل إطلاق الهيستامين بشكل عام. الخصائص المضادة للبكتيريا والمضادة للالتهابات الموجودة E⁺ في القرنفل تنتج إكسير الشاي القوي الذي يساعد على طرد البلغم عن طريق السعال ويهدئ الحنجرة

