

أخبار قصيرة









الدفء للعينين المرهقتين

التحديق في الشاشة طوال اليوم يتسبب في تعب وإرهاق العينين. يمكن معالجة هذه المشكلة بطريقة بسيطة بإعطائهما بعض الدفء حتى تعودا للاسترخاء. يكون هذا بفرك اليدين معاً بسرعة حتى ترتفع درجة راحتي اليدين ثم ضع كل واحدة منهما على عين لتنتقل الحرارة إلى العينين وتصبحا أكثر دفئاً واسترخاءً ويتم التخلص من حالة الإجهاد والشدة الناجمة عن التحديق المستمر والإضاءة الساطعة

الرياضة لخسارة الوزن

تسهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في منع اكتساب الوزن وبالتالي الحفاظ على الوزن الأمثل. عند القيام بنشاط بدني الجسم يحرق السعرات الحرارية، وكلما زادت كثافة النشاط زادت السعرات الحرارية المحروقة ومع ذلك فإن أي قدر من النشاط يُعد مفيداً حتى وإن كان استخدم السلم بدلاً من المصعد الكهربائي، أو بتسريع وتيرة القيام بالأعمال المنزلية لبذل المزيد من الجهد

البازلاء مصدر للبروتين

البازلاء الخضراء من أفضل المصادر النباتية للبروتين إلى جانب احتوائها على كمية كبيرة من الألياف. يسهم تناول البروتين والألياف في تقليل عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص على مدار اليوم عن طريق إعطائه الشعور بالشبع لمدة من الوقت وبالتالي عدم الحاجة لتناول الأطعمة لعدة ساعات. تجب ملاحظة أنها ليست مصدراً كاملاً «للبروتين لأنها تفتقر إلى الحمض الأميني «ميثيونين»

ماء الزبيب للمناعة

يحتوي ماء الزبيب على مضادات الأكسدة التي تدعم جهاز المناعة ما يساعد على تجنب الكثير من المشاكل الصحية

خاصة في الوقت الحالي الذي ينتشر فيه فيروس كورونا وتُعد قوة المناعة من أهم الطرق لمكافحته. يُعتبر شرب ماء الزبيب علاجاً قديماً يستخدم لعلاج المشاكل الصحية وخاصة المتعلقة بالكبد؛ ويمكن إعدادة بغسل كمية من الزبيب ونقعها في الماء ليلة كاملة أو عدة ساعات

حماية للجسم E فيتامين

لأنه مضاد للأكسدة فهو يحمي الجسم من الشوارد الحرة التي تدمر خلايا الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى، وتتسبب في كثير من المشاكل الصحية الجسدية وأيضاً العقلية كتدهور الإدراك. ربطت دراسة مدتها 3 أعوام بين الأنظمة الغذائية الغنية بهذا الفيتامين المهم وبين تباطؤ التدهور الإدراكي ولكن عند الحصول عليه من الأطعمة؛ حيث لم يتضح أن للمكملات ذات التأثير

البوتاسيوم يوازن السوائل

يشكل الماء نسبة 60% من جسم الإنسان؛ 40% منها داخل الخلايا والباقي خارجها في مناطق أخرى كالدم والحبيل الشوكي. يعمل معدن البوتاسيوم على الحفاظ على هذا التوازن للسوائل داخل الخلية وخارجها، حيث يقوم بتحديد الكمية المطلوبة داخل الخلية لهذا فهو معدن مهم حتى لا يحدث خلل بتوازن الماء، ويمكن الحصول عليه من تناول بعض الأطعمة كالموز

النوم يحسن البشرة

يساعد النوم الجيد على الحفاظ على صحة البشرة؛ ففي تلك الأثناء تتجدد خلايا الجلد ما يسهم في زيادة تدفق الدم والكولاجين وإصلاح التلف الناجم عن عوامل البيئة والأشعة فوق البنفسجية الصادرة من الشمس. بالإضافة إلى ذلك فإن الذهاب إلى الفراش مبكراً يمنح مزيداً من الوقت لتلك العملية وبالتالي المزيد من محاربة التجاعيد والخطوط والترهل

الحبوب الكاملة للسكري

تناول وجبة من الأطعمة التي يهضمها الجسم بسرعة، كالأرز الأبيض والبطاطس والأطعمة المعدة من الدقيق المكرر والسكر، يمكن أن يتسبب في انخفاض نسبة السكر في الدم فيشعر الشخص بالدوار. لتجنب هذه المشكلة من الأفضل تناول الأطعمة الغنية بالألياف بطيئة الهضم؛ منها الحبوب الكاملة كالخبز الأسمر لأن امتصاصها بطيء ما يجعل مستويات السكر في الدم في حالة توازن أفضل