

أخبار قصيرة









الطماطم تقوي المناعة

تتميز الطماطم بأنها غنية بمادة الليكوبين وهي من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة بالجسم وتمنع تسببها في أضرار بالخلايا تؤدي إلى ضعف المناعة. يفيد تناول الأطعمة الغنية بهذه المادة، كالطماطم على سبيل المثال، على محاربة العديد من الأمراض كسرطان الرئة والمعدة والبروستاتا. أظهرت بعض الأبحاث أنها قد تساعد في منع المرض في البنكرياس والقولون والحلق والفم والثدي والرحم أيضاً.

قناع الطين للمسام

وضع قناع على الوجه، خاصة من الطين البنتونيت (الطين البركاني)، يساعد على إزالة الأوساخ المتراكمة بالجلد التي تسد المسام وامتصاص الزيوت الزائدة به والتخلص من الجلد الميت. يتسبب انسداد المسام في تكاثر البكتيريا في أعماقها والتي يعقبها ظهور البثور على السطح. تساعد أقنعة الوجه، أياً كان نوعها، في الحفاظ على البشرة نظيفة بجعلها تتنفس بصورة أفضل.

تنويع تمارين الدفع

ممارسة تمارين الدفع كل يوم تساعد على اكتساب القوة بأعلى الجسم لكن الأفضل تنويعه لإكساب كامل عضلات الجسم القوة والتمتع بمظهر متسق للبنية. بعد الانتهاء من التدريب الاعتيادي للدفع يمكن تحريك باقي الجسم، كالرجلين على سبيل المثال، بدفع وسحب جسم ثقيل لتقوية عضلة الساق والفخذ. أيضاً ممارسة الدفع على الأرض مع إبقاء لوح الكتفين مسحوبين للخلف يقوي عضلات الظهر.

الخش يكافح الالتهابات

بعض البروتينات الموجودة في الخس، كبروتين ليبوكسيجيناز، تساعد في السيطرة على الالتهابات بالجسم. وقد ثبت في إحدى الدراسات أن استخدام الخس في الطب الشعبي أدى إلى تخفيف الالتهابات وآلام العظام

ومضادات الأكسدة الموجودة به عوامل تخفض الالتهابات. يمكن تناول كوبين في اليوم K و E و A أيضاً فيتامينات من الخضراوات الورقية بصورة عامة للحصول على هذه الفوائد

السكريات تسبب الإجهاد

إذا ارتفعت نسبة السكر في الدم مباشرة قبل بدء التمارين الرياضية يكون من الصعب الاستمرار فيها لأن تناول الكثير من السكريات البسيطة يمكن أن يسبب ارتفاعاً سريعاً في نسبة السكر في الدم يتبعه هبوط سريع، ما يؤدي إلى شعور باستنفاد الطاقة في منتصف الوقت المعتاد لممارسة التمرين. من المهم إمداد الجسم بالطاقة قبل القيام بأي مجهود مكثف ولكن يجب أن يتم ذلك بالطريقة الصحيحة

الكمون غني بالحديد

بذور الكمون، أو المسحوق، غنية بشكل طبيعي بالحديد حيث تحتوي ملعقة صغيرة منه على 1.4 ملجم من الحديد، أو 17.5% من الكمية اليومية الموصى بها للبالغين. على وجه الخصوص يحتاج الأطفال إلى الحديد لدعم النمو، والنساء بحاجة له ليحل محل الدم المفقود أثناء الحيض، وأيضاً أثناء الحمل. يمكن إضافة مسحوق الكمون كأحد التوابل إلى الأطعمة أو غلي بذوره وشرب مائه

الألياف تكبح الشهية

يقود اتباع حمية إنقاص الوزن إلى زيادة الشهية ولكن الألياف تجعل الشخص يشعر بالشبع لوقت أطول ما يحد من تناول السعرات الحرارية التي تزيد الوزن. توصي بعض الجهات الصحية المختصة بأن الكمية اليومية من هذا العنصر الغذائي المهم يجب ألا تقل عن 25 جراماً للنساء و38 جراماً للرجال. يمكن تحقيق ذلك بتناول المزيد من الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات

الزبادي لضغط الدم

يساعد تناول الزبادي على السيطرة على ضغط الدم ومنعه من الارتفاع، وربما منع الإصابة به من الأساس. وجدت دراسة تابعت أكثر من 5000 شخص لمدة عامين انخفاضاً بنسبة 50% في حالات الإصابة بارتفاع الضغط وسط من يتناولون يومياً 2-3 حصص من الزبادي قليل الدسم

وبجانب هذا يُعد وجبة خفيفة تمنع تناول السعرات الحرارية التي تزيد الوزن