

اجعلي صحتك أبرز أولوياتك في إجازة العيد



والأملاح المتوفرة في الأسماك المملحة مما يضر بصحة الإنسان ويعرضه للخطر ولذلك يجب إنباع النضائج الآتية في عيد الفطر المبارك:

- التقليل من تناول السكريات مثل الكحك والبسكويات في العيد
- التقليل من تناول الموالح مثل الرنجة والفسخ لكثرة الملح بهم
- الإعتماد على الأعشاب والتوابل لإضفاء الطعم على الطعام بدلا من الإكثار من الملح في الطعام
- إستخدام الزيوت النباتية في الطهي بدلا من السمن والزلية
- حاولي طهي الأطباق قليلة الدهون مثل الأسماك واللحوم المشوية
- حاولي أن تقللي من إضافة السكر والسمن في حلوى العيد مثل الكحك والبسكوي
- حاولي شوي الخضروات مثل الباذنجان بدلا من قليها
- حاولي الإعتماد على السلطات والإكثار من الفاكهة
- أخيرا حاول دائما أن يكون هناك مواعيد لآكل بحيث يمكن للجسم أن يأخذ وقته في الهضم والإستفادة من المواد الغذائية

ستأكلينه، فبدلاً من التركيز على الأكل خذي وقتاً للحديث مع عائلتك.

ركزي على تناول الخضروات والفاكهة

الماء والألياف الموجودة في الخضروات والفاكهة لهما دور أساس في إعطاء جسمك الكميات الكافية من الماء وكذلك الشعور بالشبع، وعندما يأتي وقت تناول الحلوى، ابدئي بالفاكهة، فهي سترضي حاجة جسمك للسكريات وستعجبك لا تأكلين سوى قضمه أو اثنتين من الأخيرة.

الماء كل كوب 500 مل قبل تناول الطعام
يقلل من 70 إلى 95 من السعرات
الحارقة في وجبتك وكذلك يقلل من
كمية الطعام الذي ستتناولينه.

**تذكرى عبارة بينجامين
فرانكلين**

عندما تجلس أمام الطاولة الممتلئة
بالطعام الشهي تذكرى عبارة
بينجامين فرانكلين الشهيرة «نحن
نأكل لنعيش، ولا نعيش لتأكل» على
الرغم من أن العبارة بسيطة لكننا
ننساها بالفعل.

بينجامين فرانكلين

استرخاء العضلات التدريجي، تبدأ بشد العضلات وإرخائها في أصابع القدمين، ثم تصعد تدريجياً إلى العنق والرأس، وللمساعدة في الاسترخاء يمكن رش جو الغرفة بعطر اللافندر، حيث تساعد رائحة هذه النبتة على تهدئة الجهاز العصبي للجسم. ولا يجب إغفال النشاط البدني خلال إجازة العيد، فمن المهم المحافظة على طاقة الجسم وحيويته، فعلى الأقل يمكن ممارسة رياضة المشي لنصف ساعة صباحاً.

وسنذكر هنا بعض النصائح لتحافظي على صحتك في عيد الفطر.

الزيوت، أكبر خطر يواجه صحة الجسم، بسبب ارتفاع إمكانية تراكم الدهون.

وبكل تأكيد لا تعني الإجازة أن تضرب بقواعد الحياة اليومية الروتينية غرض الضيف، فالسهر إلى ساعات متأخرة من الليل والصوم عند الظهيرة، يضر إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، ويؤثر بشكل مباشر على عمليات التمثيل الغذائي لطاقة الجسم، وقد يسبب الخلل في التمثيل الغذائي في الجسم، إلى ارتفاع احتمالية الإصابة بمرض السكري.

بعد شهر طويل من الإمتناع عن الطعام والشراب إلا في أوقات معينة، استطاع صيام ما يقارب 14 ساعة يوميا، تقيم الجسم على تناول الطعام والشراب بكميات محددة خلال ساعات معينة، ما يعني أن الإفراط في تناول الطعام والشراب في أيام عيد الفطر، سيسبب مشاكل صحية أنت في غنى عنها.

وتعتبر إجازة العيد فرصة لاجتماع العائلة، وتناول أنواع شتى من الأطعمة والحلويات دون حساب أو قبح، لكن وفق **Medicalnew** – bulletin الصحي يحذر من تجاهل لعوامل الصحة التي اكتسبها الصائم خلال الصيام، والإفراط في تناول كل ما لذ وطاب.

ويساعد التحكم في حجم ونوع الطعام، في إيقاف إمكانية زيادة الوزن خلال أيام الإجازة، حيث يفضل التنويع بين البروتينات والفيتامينات والكربوهيدرات بكميات معقولة، والابتعاد بشكل مطلق عن الأطعمة السريعة والدهون.

وتعتبر الأطعمة المصنعة والمعلبة، التي تعتمد بشكل رئيسي على

غَيْرِي مِنْ هَدَفِكَ

بدلاً من أن تجعلني هدفك هو الشعور بالشبع والامتلاء، يجب أن يكون هو الشعور بعدم الجوع، فبمجرد نهاية شعورك بالجوع توقفي عن تناول الطعام، وتناول شيئاً طمعه النعناع مثل العلكة أو اغسلي أسنانك.

هناك الكثير من العادات السيئة التي يقوم البعض عقب الإنتهاء من رمضان وبداية أيام عيد الفطر مثل الإفراط في تناول الحلويات خاصة السكريات المتوفرة في الطعَام والكحك والبسكويت،

امضغي جيداً
الهضم في الحقيقة لا يبدأ في المعدة، بل في الفم، وذلك أثناء المضغ، ففمك يحتوي على أنزيمات هاضمة تبدأ بالعمل على الطعام قبل بلعه، لذلك امضغي طعامك جيداً، حتى تعطي لجسمك الفرصة ليضمه كاملاً ولا يخزن أثراً منه.

لتحافظي على صحتك في عيد الفطر.
امشي في الصباح
أداء التمارين يؤدي إلى إطلاق
هرمون السعادة في الجسد وهو
الأندورفين، وكذلك يقلل من شهيتك
ويجعلك في مزاج جيد طوال اليوم،
لذلك ابدي أول أيام العيد بآداء
بعض التمارين الرياضية الخفيفة في
الصباح.

السري.
ويظن البعض أن الاسترخاء هو النوم بحد ذاته، وهذا أمر خاطئ، فالاسترخاء هو محاولة الحصول على عدة دقائق في الصباح وعند المساء، لطرد الأفكار والقلق والتفكير من الرأس، حيث يركز الشخص على شدة كل مجموعة عضلات ثم إرخائها ببطء، ويمكن أن يساعد هذا الأسلوب في التركيز على الفرق بين توتر العضلات واسترخائها، ويمكن حينها أن تصبح أكثر وعياً بالاحاسيس البدنية، فمثلاً في أحد أساليب

وتعتبر الأطعمة المصنعة والمعلبة،
التي تعتمد بشكل رئيسي على

نظاماً صحياً مدعياً

لأن هذا يساهم في

Introduction

WILLIAM

نقد و بررسی

10 ملین

مقدمه

اداسی ای

من الأفضل تناول جرعتين من الكالسيوم صغريتين من الكالسيوم مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً. يجب أن تؤخذ كاربونات الكالسيوم مع وجبات الطعام، بينما يمكنك تناول سترات الكالسيوم مع أو بدون الطعام.

8. تناول الكالسيوم مع فيتامين (دي):

فيتامين دي حاسم للحصول على عظم صحي، ويحتوي على طاقة متصلة بالكالسيوم. أظهر بحث حديث أننا نفقد 4 إلى 2 في المئة من كثافتنا العظمية أثناء الشتاء بسبب نقص فيتامين دي. لوقف ذلك، يوصى أكثر الخبراء بالحصول على 15 دقيقة كل يوم من نور الشمس للحصول على فيتامين دي الضروري لبنا العظام، وأخذ على الأقل 1.000 (وحدات دولية) من فيتامين دي.

A close-up photograph of a woman with short brown hair, wearing a light green t-shirt, sitting at a table and eating spaghetti. She is holding a long strand of spaghetti in her mouth. In front of her is a white bowl filled with spaghetti topped with a meat sauce and melted cheese. The background is blurred, showing an indoor setting with a window.

الحفاظ على عظام قوية
يمكن أن يساهم جددا في
منع إصابتك وعائلتك بمرض
العظام أو خسارة الكثافة
العظمية التي يمكن أن تؤدي
إلى تشوه العمود الفقري،
آلم حاد في الظهر، كسور
الورك، والعديد من المشاكل
الأخرى التي يمكن أن تتسرع
من التقدم في السن. إذا كنت
تحبين المنتجات الغنية
بالكالسيوم فهذه بعض
الطرق الذكية للحصول على
الكالسيوم وإضافته إلى
رؤيتك اليومية.

1. تناول منتجات الألبان:
عندما تقدم في السن،
يتحلى الجسم منا عن شرب
الحليب. وهذا خطأ كبير،
يقول الخبراء إن تناول
منتجات الألبان والألبان
أفضل طريقة للحصول على
الكالسيوم ما تكوني
مصابة بحساسية اللاكتوز

إلى ساعة قبل الاستيقاظ.». وت
الاحلام التي يحمل بها الفرد خلال
بأكثر من 100.000 حلم.
4. يمكن أن تبقي للحظات في الحلم
الاستيقاظ.
هل سبق أن استيقظت من حلم
وتمنيت لو كنت تستطيع العو
مرة أخرى؟ حسنا من عايش
أنك تستطيعين لذلك إذا قمت با
اللحظات التالية، فقط أغلق
واسترخي وقد تتمكنين من ال
بحالة ما بين اليقظة والحلم الب
وتستعيرين حلمك من جديد. أه
طريقة لتذكر احلامك جيدا فهي ال
في السرب لبضع دقائق بعد الاست
5. الاحلام الغريبة لها تفسير
بالرغم من أنك قد تستعيرين بأ
الاحلام الغريبة ليس لها تفسير
إلا أنها قد تؤثر على حياتك بطريقة
يكون هناك بعض الرمزية وال
ما قد تعنيه احلامك، فقط ابحث

كل شخص تقريباً يعلم كل ليلة بـ
مختلفة ورغم ذلك نميل إلى معر
تجنبه أدق التفاصيل في ألامنا
أين تأتي هذه الألام؟ وماذا تعني
بالإمكان أن نسيطر عليها وهل يج
نحاول ترجمتها؟ كلتاهما من خبره الأ
ووصلنا لحقائق مفاجئة عن الألام
1. الحلم يمكن أن يساعد على
إذا كنت تدريس لأشخاص ما أو تح
تعلم مهنة جديدة، فقد ترغبين في
قبولة أو النوم مبكراً بدلاً من الأشف
تكثك الدراسة لساعات متأخرة.
عندما يبدى الدماغ بتبشيع الألام
يساعدك على التعلم وحل المشاكل
للباحثين من كلية هارفارد الطبي
دراسة نشرت مؤخراً في مجلة *Psychology*
Biology. ذكر الباحثون أن الألام
طريقة الدماغ في معالجة، ودمج
المعلومات الجديدة. لتسعين نوعية
وقدرة دماغك على التعلم تجنبي الألام
في غرفة النوم، مثل التلفزيون، إل

(أو مزج القوة بالحبلى):
يمكن أن يضعف
الكالسيوم الأخرى من البروتين
العظام بزيادة نسبة طرح
الكالسيوم، تجنبني ذلك
بتحديد كمية الكالفيين في
اليوم. إذا كنت مدمنة على
تناول القهوة حاولي وضع
التقليل من الحليب أو القشطة
لزيادة الكالسيوم (حليب)
خال الدسم).
01. احذري من الحمية
الغنية بالبروتين:
الحمية الغنية بالبروتين
الجواني يمكن أن تسبب
خضض الكثافة العظمية.
هذا لأن البروتين يتحلل في
الجسم إلى مكونات حمضية
ويستعمل جسمك الكالسيوم
المخزن لديه لتقويضها. إذا
كنت تتناولون اللحوم
الفاتر والبعض بكثرة،
فانت في خطر الإصابة بخسارة
العظام. ينصحك الخبراء
بالاستعانة بمعلق كالسيوم
والتقليل من اللحم الحمراء
والبروتين قدر الامكان.

البلان أما بالنسبة
فنقصح بتناول
ورقية مثل الخس
مع حبوب الصويا
وهي غنية بالكالسيوم
(الجبين).
7. تناول ملي
بالكالسيوم:
وجود كمية
المغنيسيوم في
حامس لا متصا
في الحقيقة، أظن
المستويات العالية
المسبوبات
للمغنيسيوم يمكن
في خسارة الكالسيوم
يوصي خبراء
حيصين من
إلى حصة مغني
كلت تاذخين 0
مليغرامات
في اليوم، قان
التي 500 مليغ
المغنيسيوم. أمر
إلى يمتص جسم
مليغرامات من
في كل مره، ويفر
مليغرامات من

الكالسيوم والموزيلا، الريكوتا سهل الألبان - جميعها رائحة اندخلى الاطباغ اليابانية التي طعاعاا حبوب الخفيف بالكالسيوم كوب مئليغرام من حاحا من مخقو 6. بالكالسيوم بعد الخس والعظم المشكل في السهوالبان البابلان والبالاتات امتصت تعد تحصل

التشديد والموزيلا، الريكوتا والبرماناج - جميعها رائحة القوي الاطباغ اليابانية التي يحبها الاطفال مثل المعروفة بالجبن والباستا والاذاانيا. ابدنشي يوم تخضبط طبق من البيض المقلي بالجبن المديوش وحضري معجنات البيتزا بانواع الجبن المختلفة لاطفال.

4. ركزي على المنتجات المدعمة بالكالسيوم:

ركزي على المنتجات المدعمة بالكالسيوم:

الكالسيوم يمكن غذائي اساسي للعديد من المنتجات مثل عصير البرتقال، حبوب الفطور، الحليب الصواب، الطحين واي غذاء اخر يحتوي على عبارة (مدعم بالكالسيوم).

5. اختاري الصوا:

تل تعرفين بان حليب الصلوا المدعم بالكالسيوم يحتوي على كالسيوم اكثر من الحليب - بحدود 400 ملليغرام للكوپ. كما اظهرت دراسات اخيرة بان

الأخبار الجيدة: يربط العديد من الناس بين تناول منتجات الألبان وزيادة الوزن، ولكن المنتجات الخالية من الدسم والتي تحتوي على 2 في المئة من الدسم، غنية بالكالسيوم أكثر من الحليب كامل الدسم. أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يحبون الحليب فهناك اختيارات عديدة مثل الجبن، الألبان، الزبدة، المثلجات. وجميعها غنية بالكالسيوم.

2. الاستعمال الصحي للآلبان:

بدلاً من محاولة اقناع الأطفال أو حتى الكبار بتناول كوب الحليب، قومي بإضافته الى وصفاتك الشهية مثل الكيك، المهلبية، الحلويات، صلصة العكرونة والعديد من الوصفات الأخرى التي يمكن إضافة منتجات الألبان إليها.

3. اصنعي بعض الأطباق

لا تحصري تفكيرك بالأجبان الشائعة مثل

سومير، «غالباً ما تتعلق أحلامنا تحاول فهمها أو تفكر بها. وبإهمال الأحلام الغربية، فكري في على مشارك. ويضيف سومير إلى رفض هذه الأحلام بسبب ان الغريبة، لا أشارك في هذه الاحلام تقوياً لمعانيها. أخيانا السيد والالطحية قد يكونان واجهة لمواطننا وقد نشعر به اتجاه شخص شيء ما».

6. الأحلام المتكررة قد تكون عقلنا أخبرنا بشيء ما: هل تعانين من حلم أو كابوساً تقترح كوين أن تبحثي عن الخفية من الحلم المتكرر حتى من التخلص منه. على سبيل المثال الاحلام المربكة والمتكررة والدائمة هي الحلم بأنه خسرت سناً أو اسنانك للكرس أو السقوط. بالنسبة للحلم، تقول كوين إن مدلوله قد مرتبط بالكلمات، انتهي كلامك و مرأبة ما تقولينه عن نفسك ولأن الكلمات الجارحة والفضة قد سببا في خسارة الاصدقاء وماءة

2. **الحلم الأكثر شيوعاً للنساء:**
يخونك:
إذا مرت بحلم غريب عن خيانة زواجك مع صديقك أو إحدى زميلات العمل فانت لست وحيداً، تقول كوين، خبيرة تفسير الأحلام، وشخصية إعلامية، أكثر حلم شيوعاً هو الخيانة الزوجية. وإذا كنت تسبح على أكثر من 5.000 كوين فوجدت أن الحلم بالخيانة الزوجية الكابوس الأكثر شيوعاً الذي يطارد الناس وغالباً ما يتكرر هذا الحلم. ما يكون هذا الحلم حقيقياً وإنما هو خفي وشائع عالمياً ويصيب الأشخاص المرتبطين الذين يخافون من الوحدة. 3. **يمكن أن تحلمي عدة أحلام في الواحد:**
لا يوجد حلم واحد فقط لكل ليلة، هناك عشرات الأحلام في الليلة. الخبراء، حلم كل 90 دقيقة على التوالي، وكل دورة حلم تكون أطول السابعة، توضح كوين "يستغرق الأول في الليلة تقريباً 5 دقائق ويستغرق الحلم الأخير حوالي 45