

يذيب الدهون ويكافح الشيخوخة

الزبادي ومشروباته.. لصيام بلا أزمات



الزبدي من المنتجات التي
يزداد عليها الأقبال خلال
شهر رمضان الكريم، وخاصة
في وجبة السحور، وينصح
خبراء التغذية الصائمين
بتناول الزبدي بصفة يومية
وأقدرته على منع الانتفاخ
والقضاء على الميكروبات
الضارة في الأمعاء.

ويؤكد الأطباء أن الزبدي
يريح المعدة التي تجهد بسبب
كثرة الطعام، وعدم انتظام
الوجبات خلال الشهر،
كما يلعب القيام التماسك
للزبدي دوراً في إطالة فترة
الإمعاء خلال وجبة السحور،
فيؤجل الشعور بالجوع لفترة أطول.

يمنحك رشاقة مضمونة

وعلى جانب آخر أكد العديد من الدراسات أن الزبدي يخفف حدة الحرارة والعطش، ويزيل الجهاد، والتوتر، ما يقلل من حدوث المشاجرات والخلافات الزوجية، كما يفيد في الحماية من بعض الأورام، وخاصةً دهون الجسم، وتنظيم توزيعها، ويساعد في تقوية العظام، وتحقيق الرشاقة، بالإضافة إلى أن الزبدي يزيد المناعة ويقي الجهاز الهضمي، والغذائية الدوية وله فائدة دائمة قيمة في شهر رمضان لاحوائه على فيتامينات أ، ب، جـ د، ومواد بروفينية، عاب، القيمة التي جانب الإصلاح العنيفة. وعن قدرة الزبدي على تحقيق الرشاقة أكدت د. شيرين اسماعيل أن تناول الزبدي يساعده التخلص من الكرش الذي يعاني منه أكثر من 60 في المئة من سكان الدول العربية، مشيرة إلى أن تناول الزبدي في نظام غذائي متكامل مع تقليل النشويات والسكريات والدهون يؤدي إلى فقدان أكثر من 80 في المئة من الدهون الموجودة في منطقة البطن 22% من الوزن بصفة عامة خلال 12 أسبوعاً، وأضاف

أن الزبدي له القدرة على حرق الدهون في الجسم لأنه لا يفترق قدرة الجسم على حرق الدهون ما يجعله يفقد هذه الدهون ويحفظ في عضلاته، يحتوي على بكتيريا «اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس» التي تؤدي إلى تخمر اللبن، كما يحتوي على بكتريا «اللاكثيز» الهاضمة لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن، وهو أنزيم يفقد 85 % من الناصجين وتسبب في صعوبة الهضم واضرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ. وأوضحت شيرين أن الأفراد الذين يتناولون اللبن الزبدي الخالي الدسم بانتظام يفقدون أوزاناً أكبر بكثير من ميفقد الآخرين حتى ولو يتبعون نظاماً غذائياً منخفض السعرات الحرارية، «مفيدة» إلى أن الدراسة الحديثة أثبتت أن الألبان تحتوي على أكثر من 400 حمض دهني وكثير منها له القدرة على حماية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري، أيضاً يحتوي اللبن على فيتامينات

ضرورية للحياة،
يؤخر الشيخوخة ويؤيد
التعزيز
وقد ثبت أن سكر اللاكتوز
الموجود في لبن الزبادي الذي
يتخلل في المعدة على جلوكوز
بعد الجسم بالطاقة وينشط الجسم
ويزيد القدرة على التحريك، ومن
خلال دراسة أجراها مجموعة
الباحثين السويسريين تبين أن تناول
الطفل كوباً من الزبادي يومياً يرفع
قدرته على التحصيل الدراسي.
فما أكد الباحثون أن اللبن
الزبادي له علاقة وثيقة بالإقلال
من سرعة ظهور أمراض
الشيخوخة أن يتناولوا بإشكاله
المختلفة وبصورة مستمرة فيحصل
على زيادة مقاومة الجسم وعدم
الإصابة بالأمراض والأضرار
المعدية، وذلك بحماية دفاع
قوي يؤدي إلى منع عملية
ترسب الكوليسترول على جدران
الشرايين خاصة التي تغذي القلب
والج.

مشروبات الزبادي
بالفواكه

ولكي يقبل أطفالك وجميع أفراد أسرتك على تناول الزبادي ومنتجاته، يمكنك عمل مشروب من الزبادي

بأفواكه بطرق جديدة
ولذيذة.
مشروب التفاح بالزبادي
المقادير:
3 تفاحات.
2/1 كوب سكر أو حسب
الرغبة.
1 كوب زبادي.
فانيليا.
2/1 كوب تلج.
2/1 كوب ماء أو لبن.
الطريقة:
يغطف التفاح من بذوره
ويقطع ويوضع مع السكر
والزبادي وباقي المقادير
في الخلط ويخلط الجميع
جيدا، ويزين بشرائح من
التفاح، ويقدم.

عصير الموز بالزبادي
المقادير:
2 - موز - علبية زبادي.
1/2 كوب لبن - سكر
حسب الرغبة.
الطريقة:

ط الكهربائي ويمكن

رغبتك ويوضع في الثلاجة
ويقدم في الأكواب ويزين
بقطع الموز.

المقادير:
 1 - كوب زبادي خالي
 الدسم.
 1 - كوب ثلج.
 1 - كوب عصير طازج أي
 نوع.
 - ملعقتان صغيرتان سكر
 «حسب الرغبة».
 - ثمرة فاكهة.
 الطريقة:
 تخفق جميع المكونات في
 الخلاط الكهربائي حتي
 تصبح ليثة.
 يوضع العصير في
 الأكواب ويقطع به ثمرة
 الفاكهة ويقدم بارداً.
 مشروب
 بالزبادي
 المقادير:
 كوب ونصف كوب فراولة
 طازجة ومقطعة.
 علبة زبادي صغيرة .
 5 ملاعق كبيرة سكر .
 ماء
 أولن .

يُغلى: **سبع الفراولة والسكر**

تخلط المقادير في الخلاط جيداً.
يصب العصير في أكواب ويزين بحبات الفراولة.

اضطرابات النوم في رمضان.. علاجها يكمن في التوازن الغذائي



الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم تسبحون
فإن في السجدة البركة، وقال في حديث آخر
استعينوا بطعام السجور على صيام النهار
وبقوله النهار على قيام الليل.

والحقيقة العلمية والصحية تقول إن
السجود ضرورة لكل الصائمين، ويكون
السجود بما تيسر من الطعام ولكن بشكل عاصر
عند اعاده يجب الابتعاد عن المثالي والمخلات
والطعام الغني بالأحماض والتوابل وكذلك
الابتعاد عن الحلويات المركزة مثل الكفاية
والبقلاوة، لأن ذلك يؤدي الى الانحساس
بالعطش خلال السجود ويمكن أن يؤدي الى
سوء الهضم. ويستحسن أن تحتوي وجبة
السجود على خليط متوازن من مصادر
الطاقة الرئيسة من البروتينات والدهون
والكربوهيدرات، وهذا ما يعطيه السجود
الطاقة الكافية للنشاط خلال ساعات النهار
ونصح ذلك بتناول الخضراوات والفواكه
في وجبة السجور لأنها تحتوي على الألياف
والفيتامينات والمعادن الضرورية. ومن
الجدير بالذكر أن وجبة السجور التوازنية
والصحية تساعد على تحفيز حركات المعده
والأمعاء وتساعد على أحداث إفرازات جديدة
داخل الجهاز الهضمي ما يساعد على الهضم.

لذلك وبناء على الدلائل المتوفرة من الأبحاث
يبدو أن الصوم في حد ذاته لا يؤثر على جودة
النوم ولا يسبب زيادة النعاس خلال النهار
وإن التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر
رمضان قد يكون مردها إلى تغير نمط الحياة
خلال شهر الصوم.

ربما تظهر حالات النعاس على كثير من الناس في رمضان بسبب النوم المقطوع نتيجة لقلّة النوم سواء لأداء العبادات أو القيام الليل أو للأسراف في السهر في المقاهي ومتابعة المسلسلات التي تبث على مدار الساعة. وعادة ما ترى حالات منة متناثرة في الشوارع وفي الجابات العامة، لكن الظاهر الأبرز هي النوم الزائد في البيت، ولا فرق هنا بين الكبار والصغار. بخاصة أننا نلاحظ استمرار سهر الأطفال والأولاد حتى ساعات الصباح الأولى.

ويرتبط شهر رمضان في ذهن الكثير من الناس بالسهر ليلًا واليوم نهارًا. من ناحية أخرى فإن التغير السريع في نمط تناول الطعام من النهار إلى الليل (الصوم خلال النهار والإفطار في الليل) يصاحبه بعض التغيرات العضوية (الفسيولوجية) في الجسم. والسؤال المعتاد: سمي، هل يؤدي الصيام خلال شهر رمضان إلى زيادة العضلات والتمثيل الغذائي؟ وكيف يؤثر تغير نمط الحياة خلال رمضان على النوم؟

يقول الاطباء ان المهم هو عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة حيث يحدث ارتداد للطعام ويؤثر على المريء وعادة ما يؤدي ذلك الى السمنة وزيادة الوزن. والنصيحة ان ينظم الصائم وقت طعامه بحيث لا يصيب معدته بالتلك الذي يصاحبه حالات كسل ونعاس.

فالتوازن في تناول الغذاء هو الذي يوصل الإنسان الصائم الى حالة اليقظة دون كسل او نعاس.

وهو ما نراه في بعض الحالات. ويضيف: قال

وصفة منزلية للتخلص من الإمساك وعلاجه سريعاً

استشارة الطبيب في الحالات المستعصية.

وصفة منزلية للتخلص من الاسماك سريعا: (مناسبة للأطفال أيضا)

- عصير الفواكه المنعش
- تفاحة خضراء كبيرة
- اجاصة كبيرة
- عصير البرقوق المجفف
- خلط كهرائي

الخطوات:

1. قومي بتقشير تفاحة خضراء كبيرة قومي بإزالة البذور وضعها في الخلط.
2. قومي بإضافة حبة كمثرى كبير الى الخلط بعد ازالة البذور. ليس من الضروري ازالة القشرة، لكن يمكنك عمل ذلك.
3. قومي بوضع 1/2 كأس من عصير الاجاص المجفف في الخلط وامزج جيداً.
4. اشربي كوباً من هذا العصير مرتين في اليوم، في الصباح وقبل موعد النوم حتى يخففي الاسماك. اذا كنت مصابة بامساك مزمن، يمكنك تناول كوبين كل صباح حتى تتعالى الاسماك نهائياً.

يعد الاسماك الغذائي من الحالات الصحية الشائعة جدا ويعتقد بأنه يصيب 40 في المئة من الناس، ويزداد انتشارا في شهر رمضان اما بسبب الاختيارات السيئة وقلة التنوع الغذائي أو الاعتماد على أنواع الطعام التي لا تحتوي على ألياف وتنتج فضلات قليلة للحموم ومعظم أنواع الأرز والاجبان بالإضافة الى قلة تناول السوائل.

ويوجد عاملان أساسيان يساهمان في حدوث الإمساك:

1. إعاقة مرور البراز بسبب ضعف

1. إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها.
2. نقص الماء في البراز (الجفاف) والذي يؤدي إلى زيادة صلابة البراز وبالتالي صعوبة تحركه في الأمعاء.
أما العلاج فيكون باتباع النصائح التالية:
يجب أن يحتوي الغذاء على الألياف ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات باستمرار.
يجب تناول قدر كاف من السوائل.
يجب الحفاظ على حركة الأمعاء الطبيعية، بحيث يكون هناك موعد منتظم لإفراغ الأمعاء.

