

مشروبات هي الأفضل لصحتك خلال شهر رمضان



مادة سهلة الامتصاص في الجسم وتعزز من عملية الهضم.

3 - عصير الليمون بالنعنع
خليط الليمون والماء اووراق النعنع ايضاً من المشروبات المفيدة جداً التي يمكن تناولها ضمن وجبة الإفطار. فهو شراب غني بفيتامين «C» وبالألياف، كما يمكنك إضافة ملعقة من غسل النحل على الخليط. فكوب من هذا العصير كفيل بأن يمنحك الانتعاش والطاقة بعد يوم صيام طويل.

4 - مخفوق اللوز بالحليب
اللوز غني بالبيوتاسيوم وبالألياف وفيتامين «C» و«B6»، يمكنك خفق من موزة إلى موزتين مع كوب من الحليب منزوع الدسم، وتناول كوب من هذا المخفوق اللذيذ خلال وجبة الإفطار، سيمتدك طاقة كبيرة ويساعدك على تحمل الصيام في اليوم التالي.

5 - مخفوق اللوز بالحليب
لتحضير هذا المشروب، يمكن تقع من 10 إلى 12 حبة من اللوز في كوب من الماء طوال الليل، ثم نقوم بتقسير حبات اللوز. بعدها نقوم بخفق كوب من الحليب منزوع الدسم مع حبات اللوز المنقوعة وبلعقة من غسل النحل وبعض حبات الهيل المقشورة. ونخفق الخليط جيداً. فهذا المشروب غني بالفوائد الغذائية التي تمتدك الطاقة المطلوبة لمواصلة الصيام في اليوم التالي.

6 - عصير الطماطم والنفاح
هذا الشراب غني بالفيتامينات والحديد والألياف، فهو من المشروبات التي ينصح بها خبراء التغذية على وجبة الإفطار. فيمكنك خلط النفاح المقشور مع حبات الطماطم مع إضافة القليل من الماء وبعض قطرات الليمون وملعقة من غسل النحل. يخفق جيداً ويقدم على وجبة الإفطار لتحصل على شروب غني بالفوائد الغذائية.

7 - الماء
لا شيء يفوق كوب الماء على الإفطار. فهو ملك المشروبات، حيث يمنح الترطيب للجسم، ويزوده بالطاقة ويساعد على الهضم.

«العربية نت» : مع استمرار أيام شهر رمضان المبارك، يجب علينا محاولة التركيز على المأكولات والمشروبات التي تفيدنا ولا تضر بصحتنا، خاصة مع امتداد فترات الصيام لساعات طويلة. فيجب علينا دائماً التأكد من أن العناصر الغذائية التي نحصل عليها في الفترة ما بين وجبتي الإفطار و السحور ستعود بالنفع علينا وتمنحنا الطاقة الكافية التي ستعين أجسامنا على الصوم في اليوم التالي.

ويسبب ساعات الصيام الطويلة، الكثير من الصائمين قد يعانون من عسر الهضم أو «الإمساك» ومشاكل أخرى. لذا فاختيار الطعام الصحي والشراب المناسب من أهم الأشياء التي يجب أن نوليها جزءاً من اهتماماتنا خلال شهر رمضان.

وهنا نورد بعض أنواع المشروبات، التي وصفها موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، بأنها من أفضل المشروبات التي تعود بالنفع على الصائمين، ويجب أن نحرص على تناولها خلال وجبة الإفطار.. والقائمة تشمل:

1 - الحليب والتمر
هذا من أفضل المشروبات التي يجب أن نحرص عليها خلال وجبة الإفطار. فيمكننا أن ننتعج حبات من التمر في كوب من الحليب منزوع الدسم ونتركها حوالي 12 ساعة، ثم نستعمل وجبة الإفطار بهذا المشروب المفيد والغني، الذي يعطينا الطاقة ويحافظ على المستوى المعتدل للسكر في الدم، والذي عادة ما ينخفض خلال ساعات الصيام.

2 - قمر الدين عصير المشمش
هو من أشهر العصائر التي ارتبط اسمها بشهر الصيام، فحين نتفكره من سنة لأخرى لنستمتع به على وجبة الإفطار. فالمشمش غني بالألياف وفيتامين «A»، كما يحتوي المشمش على مادة الريتينول، وهي

فوائد البامية العشر

«العربية نت» : رغم أن معظم الناس يتناولون البامية إلا أن كثيرين لا يعرفون الفوائد العظيمة لهذا النوع من الخضراوات الموسمية والتي تتوافر بشكل كبير في فصل الصيف.

وتعد البامية كنزاً يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة و الفيتامينات الهامة للجسم.

والبحكم فيما يلي 10 فوائد ستجعلكم تعشقون البامية وتحرسون على تناولها باستمرار، حسب ما جاء في موقع «كير 2» المعنى بالصحة:

1- مكافحة مرض السكري
تساعد البامية في منع الإصابة بداء السكري وذلك بفضل العناصر الغذائية والألياف الموجودة بها والتي تعمل على تنظيم نسبة السكر في الدم. كما أن دراسة تركية أكدت مؤخراً أن بذور البامية المحمصة تساعد في خفض نسبة السكر بالدم مساعمة في علاج مرض السكري.

2- علاج الخمول والتعب
أكدت البحوث أن البامية تحتوي على نوعين من مضادات الأكسدة يرفعان من نسبة الغليكوجن في الكبد، والغليكوجن هو الوقود الذي يسمح للجسم بالعمل، وبالتالي يمنع التعب والخمول، ويضمن الحيوية والنشاط.

3- خفض الكوليسترول الضار
تساعد البامية في خفض مستويات الكوليسترول السيئ بالجسم وذلك بفضل احتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة.

4- كبح الشهية
لاحتوائها على كمية وفيرة من



تحتوي البامية على بيتا كاروتين وفيتامين A، وهما عنصران لهما أهميتهما في تحسين النظر والحفاظة عليه.

8- تخفيف التوتر
تتميز بذور البامية بخصائص مضادة للإجهاد، فهي تحد من التوتر وبالتالي تقلل من خطر السمنة والسكري.

9- خفض خطر الإصابة بالسرطان
لاحتوائها على بروتين الليكتين،

تنظيم الغلوكوز واستقلاب الدهون من خلال البروتينات في الكبد.

6- منع نقص الكالسيوم
تمتلك وجبة البامية 51 ملغ من الكالسيوم وهو القدر المطلوب والذي يحتاجه جسمك، لتحسين صحة العظام، وتنظيم ضغط الدم، وتحسين صحة القلب وخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

7- تحسين النظر

الايلاف، تساعد كمية قليلة من البامية في كبح الشهية لساعات وبالتالي فقدان الوزن غير المرغوب فيه.

5- خفض خطر الإصابة بأمراض الكبد
التيكث أبحاث أجريت على مجموعة من الفئران أن تناول البامية يمنع تطور مرض الكبد الدهني ويحافظ على صحة الكبد، وذلك لاحتوائها على مركبات الفلافونويد والتي تساعد على

تنظيم الغلوكوز واستقلاب الدهون من خلال البروتينات في الكبد.

6- منع نقص الكالسيوم
تمتلك وجبة البامية 51 ملغ من الكالسيوم وهو القدر المطلوب والذي يحتاجه جسمك، لتحسين صحة العظام، وتنظيم ضغط الدم، وتحسين صحة القلب وخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

7- تحسين النظر

أسلوب الحياة الصحي يقي من الأزمة القلبية



القنية بالدهون خطر زيادة الوزن، والذي يؤثر على القلب من خلال زيادة كتلة الجسم، كما أن المواد الدسنية تعزز من لواد الالتهابية. ومع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن للإنسان في منتصف العمر خفض نسب الإصابة بالأزمة القلبية، حيث إن ساعة ونصف من المشي السريع أسبوعياً تحد من الخطر بنسبة 15%. ويظهر استهلاك 2000 سعر حراري في الأسبوع تحسناً ملحوظاً، ويمكن الوصول إلى هذا المعدل عن طريق المشي لسبع ساعات أو الركض مدة 3.5 ساعة.

ويقف التدخين على رأس قائمة عوامل الخطر المؤدية للإصابة بالآزمات القلبية، حيث إنه يضاعف خطر الإصابة بأمراض القلب الناجية، مع العلم أن اللون لم يفت بعد؛ فمن يلقع عن التدخين اليوم، تنساقى درجة خطر الإصابة لديه بالآزمات القلبية بعد مرور عامين مع درجة الخطر لدى شخص لم يدخن أبداً طيلة حياته.

قال البروفيسور الألماني هيلموت جوتكه إن أسلوب الحياة الصحي يمثل درع الوقاية من الأزمة القلبية، فكلما قلت نسبة الكوليسترول في الدم، كان ذلك جيداً لصحة القلب.

وأوصي اختصاصي أمراض القلب بإدراج نظام غذائي منخفض الدهون للحد من خطر الإصابة بآزمة قلبية. ويقوم هذا النظام على تناول منتجات الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه، وينطبق الأمر نفسه على المكسرات واللوز، عند الانتباه لاحتوائها من السعرات الحرارية.

كما يقوم هذا النظام على استخدام الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون وزيت بذر الكتان وزيت الكانولا وزيت الجوز، وذلك لما تحتويه على الأحماض الدسنية غير المشبعة «أوميغا 3»، ويفضل أن تمثل دهون أوميغا 3 واحد إلى ثلاثة في المائة من مجموع السعرات الحرارية المكتسبة.

وتساعد الأحماض الدهنية أوميغا 3 على تنظيم معدل ضربات القلب، في حين ترفع الأنظمة

دراسة : الرضاعة الطبيعية تخفف آلام عملية الولادة القيصرية

يما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، ومستويات الغلوكوز والدهون الثلاثية، التي تزيد من خطر تعرض الشخص لنوبة قلبية وأمراض السكر والسكتات الدماغية.

وتكشفت دراسة دولية سابقة، أن تحسين معدلات الرضاعة الطبيعية، يمكن أن يثقف حياة حوالي 820 ألف طفل سنوياً حول العالم، وهذا الرقم يمثل حوالي 13% من مجموع وفيات الأطفال دون سن الخامسة سنوياً.

وتتضح منظمة الصحة العالمية بأن يظل حليب الأم، مصدر الغذاء الرئيسي للطفل حتى سن 6 أشهر، وتوصي بالاستمرار لاحقاً في الرضاعة الطبيعية (مع الغذاء الصلب) حتى وصول عمر الطفل إلى سن عام.

أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة شهرين على الأقل بعد خضوعهن لعملية ولادة قيصرية، أقل عرضة للإصابة بالأم في موضع الجراحة.

وأثبتت النتائج أيضاً أن معدل الألم المزمن كان أعلى بثلاثة أضعاف بين الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لفترة أقصر من شهرين.

وقال الباحثون، إن دراستهم تظهر سبباً وجيهاً آخر لتشجيع النساء على الرضاعة الطبيعية، للحفاظ على صحة الأم والطفل.

وأفادت دراسة سابقة أن الأمهات اللاتي ينتظمن في الرضاعة الطبيعية، لمدة عام فأكتر، أقل عرضة للإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي.

ومتلازمة التمثيل الغذائي: مجموعة من الأعراض

«الأناضول» : أظهرت دراسة إسبانية حديثة، أن الرضاعة الطبيعية لا تفيد الطفل وحسب؛ بل يمكن أن تفيد الأمهات أيضاً، وتساعدن على تقليل الألم المزمن بعد الولادة القيصرية.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى جامعي في مدينة إشبيلية بإسبانيا، ونشروا نتائجها، اليوم الأحد، أمام مؤتمر دولي للتخدير، جرى عقده في مدينة جنيف السويسرية.

ولتكشف العلاقة بين الرضاعة الطبيعية وتخفيف آلام الولادة القيصرية، تابع فريق البحث حالة 185 من السيدات اللاتي خضعن لولادة قيصرية بين عامي 2015 و2016.

ووجد الباحثون أن الأمهات اللواتي يرضعن

