

أخصائية تغذية: وصفة حساء ثورية للتخلص من سموم الجسم بسرعة فائقة



إنستغرام، طريقة التحضير على النحو التالي:
سخني زيت الزيتون مع البصل في قدر كبير، ثم أضيفي الكراث وقومي بطهية برفق على نار خفيفة على يصبح طريا. بعد ذلك أضيفي المرق والطماطم والجزر والبقدون.
بمجرد الانتهاء من ذلك، قومي بغلي المزيج، واتركه على نار هادئة لمدة 10 دقائق قبل وضع البروكلي والبراميزان. وقد حصلت الوصفة على اهتمام الكثير من متابعي سوزي، حيث عبّر العديد منهم عن رغبتهم بتجربتها في أقرب فرصة، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

شاركت أخصائية تغذية أسترالية رائدة وصفة حساء رائعة للتخلص من السموم وإعادة ضبط الجسم إلى وضعيته الطبيعية، بطريقة سهلة وسريعة.
وقالت سوزي يوريل، من سيدني، إنها تحب حساء الخضار المبشور والمغطى بجزر البارميزان والبروكلي، لأنه يعمل دائماً على جعلها تشعر بتحسن.
وبحسب سوزي فإن مكونات الوصفة تشمل مجموعة من الخضار بما في ذلك الكراث والبصل والطماطم المقرومة والجزر والبقدون والكرفس والبروكلي، إضافة إلى بعض الزيت ومرق الخضار وجبن البارميزان.
وقد شاركت سوزي على صفحتها على

نصائح مفيدة للتعامل مع مرضى الخرف



هذا بتركيب جهاز إنذار على الباب. ويشرح لورين بان الأجراس أو رنين الهواتف المحمولة أو حصائر الإنذار على الباب أو الأمامي تعد فعالة أيضاً.
وهناك خيار تقني آخر لحماية المرضى، ألا وهو شريحة التتبع، حيث يحمل الشخص المعنى جهاز الإرسال اللاسلكي هذا معه، والذي يرسل إشارة عند تجاوز نطاق معين وبالتالي يثير انتباه الأقارب. ويمكن أيضاً تحديد موقع مرتديها باستخدام GPS.
ويمكن لبطاقة تعريف طوارئ في جيوب السترات والسراويل في حالة هروبهم المساعدة على إيجاد الشخص المفقود. بالإضافة إلى اسم وعنوان الشخص وأقاربه، تحتوي بطاقة الهوية هذه أيضاً على رقم طوارئ. وبهذه الطريقة، يمكن للأقارب الاتصال بالأقارب أو إعادة المريض إلى المنزل بأمان.

الخرف هو تدهور مستمر في وظائف الدماغ ينتج عنه اضطراب في القدرات الإدراكية مثل الذاكرة والانتباه والتفكير السليم. الذي يفقد كثير من الأشخاص، الذين يعانون من الخرف، قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم، ويصبحون بحاجة لرعاية ترميضية كاملة.
وبالنسبة للمتضررين، فإن الالتزامات والمواعيد الحقيقية. لذلك يغادرون المنزل وفي الطريق يفقدون اتجاهاتهم وغالباً لا يجدون طريقهم إلى المنزل. ويرى البروفيسور أوليفر بيترسن أخصائي طب الشيخوخة الألماني، أن المشكلة تكمن في تكرار مثل هذه المواقف، وما يترتب عليها من نتائج سلبية. ميل للهروب: وبشكل عام، هناك ما يسمى بميل الهروب لدى الأشخاص المصابين بالخرف في مراحلها المتقدمة، مع عدم شعور بالوقت، وأحياناً يعيشون في أذهانهم في الماضي.
وأوضح طبيب الأعصاب ميشائيل لورين أن هناك أوقات معينة من اليوم يشعر فيها المرضى بحاجة ملحة إلى التحرك، مشيراً إلى أن الفترة بين الساعة التاسعة مساءً تعد فترة حرجة لشعور المرضى فيها بضيق شديد. ونظراً لأن العديد من المصابين يعانون من الأرق، فليس نادراً أن يرغبوا في النهوض ومغادرة المنزل ليلاً، وأحياناً يملأون النوم، وهو ما يحمل خطراً الإصابة في حادث مع الأقران خاصة مع الإضاءة السيئة.
ويزيد الوضع صعوبة مع الأقران: ففكره ما يمكن أن يحدث تسبب لهم من الخوف والقلق، حتى أن فكرة غلق الأبواب والنوافذ ليست بالجيدة. فقد يتعامل الأشخاص المصابون بالخرف بالعدوانية، إذا شعروا بأنهم محاصرون. جهاز إنذار على الباب: وينصح الخبراء بدلاً من

8 أسباب تدفعك لتخصيص أيام لا تتناول فيها اللحوم



لطالما ارتبط الميل إلى تناول اللحم، وخاصة الأنواع الحمراء والمعالجة بزيادة خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب وسرطان الأمعاء.
وأظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة أكسفورد أن المشاركين الذين تناولوا اللحم الحمراء والمعالجة ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض نقص تروية القلب والالتهاب الرئوي، والسكري وأمراض الرتج، وأورام القولون. كما وجدت الدراسة أن الاستهلاك العالي للدواجن يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة التهاب المعدة والأفني عشر (التهاب الأمعاء الدقيقة) ومرض الرتج (الذي يؤثر على الأمعاء الغليظة) وأمراض المرارة والسكري.
وإلى جانب تجنب الأمراض السابقة، فيما يلي مجموعة من الأسباب التي تدفعك لتخصيص أيام في الأسبوع لا تتناول فيها اللحم، بحسب صحيفة الإندبندنت البريطانية:

توفير المال

قد يكون تناول اللحم، وخاصة اللحوم ذات النوعية الجيدة مكلفاً. من ناحية أخرى، تميل الخضار والبقول والحبوب إلى أن تكون ذات سعر منخفض، بينما لا تزال مغذية.

ستشجعك على أن تكون أكثر إبداعاً في المطبخ

ليس هناك الكثير من الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها مع شريحة لحم. ولكن عندما يتعلق الأمر بالخضروات مثل الباذنجان والكرفس والفطر - فهناك الكثير الذي يمكن القيام به، والمزيد من الكهات والوصفات التي يمكن تطبيقها.

فرصة لتجربة خضروات لم تكن لديك من قبل

عند التوقف عن تناول اللحوم تبدأ بالتفكير

بوصفات جديدة، وتصبح أكثر ميلاً لتجربة خضروات جديدة لم تتعرف على طعمها من قبل، وقد تحمل الكثير من الفوائد بالإضافة إلى نكهتها الجديدة المميزة.

تعلم الأطفال أهمية الخضروات

من الضروري أن يعرف أطفالك أهمية تناول الخضروات والقيمة الغذائية الكبيرة التي تقدمها لأجسامهم. ومن خلال طهي الخضروات بشكل متكرر، يعتاد عليها الأطفال ويصبحون أكثر تقبلاً لها.

تناول أطعمة صديقة للبيئة

يمكن أن يساعد خفض استهلاك

الملححة الأخرى.

فرصة لدعم منتجي الخضار

يعاني الكثير من الفلاحين والمزارعين من ضعف مبيعاتهم على مدار العام، ومن خلال شراء الخضروات يمكنك تقديم الدعم لهم وتشجيعهم على إنتاج المزيد من الأطعمة الصحية.

استضافة أصدقاؤك النباتيين

لن تشعر بالرجح من استضافة أصدقاؤك النباتيين، حيث ستكون قادراً على تحضير الكثير من الأطباق الشهية والمغذية من الخضروات والأطعمة النباتية.

اللحوم في دعم جهود تغيير المناخ، وتقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري، وتقليل كمية الموارد - مثل المياه والأراضي، بما في ذلك انبعاث الكربون الطبيعية الحيوية - المستخدمة في إنتاجها.

دعم التنوع البيولوجي

يمكن أن يساعد تناول كميات أقل من اللحوم في تقليل تدهور الموائل وإزالة الموائل البرية، ومع اختيار الخضار العضوية حيثما أمكن ذلك يعني دعم الزراعة الخالية من مبيدات الآفات، وهذا بدوره مفيد للحل والحشرات

أسباب تدفعك لتناول القرع بانتظام



من المعروف أن الفواكه والخضروات، تعزز المناعة وتبني صحة جيدة، عند تناولها طازجة. إحدى هذه الفواكه التي تؤكل كخضروات عندما تنضج هي القرع.
وبحسب أخصائي التغذية ريان فرناندو، فإن القرع منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف ويحتوي أيضاً على نسبة عالية من الماء تساعد في الحفاظ على سلاسة الهضم، مما يساعد بدوره في الحفاظ على وزن صحي للجسم.

فيما يلي أهم فوائد القرع، وفق ما أوردت صحيفة إنديان إكسبريس:

منخفض السعرات الحرارية

القرع هو فاكهة منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالماء والألياف والعناصر الغذائية المفيدة الأخرى. يستخدم بشكل شائع في الطب التقليدي للوقاية من الأمراض المختلفة أو علاجها كما أنه يعد إضافة متعددة الاستخدامات

للمعدي من الأطباق.

تحسين المناعة

بحسب الدكتور ريان فرناندو، يحتوي القرع على خصائص تساعد في تحسين مناعة جسم الإنسان، ناهيك عن تأثيره الفعال في تعزيز

الرؤية والمقدرة البصرية.

يساعد على الهضم

يقول الدكتور فرناندو، إن القرع له مفعول سحري في الجهاز الهضمي، إذ أنه يساعد على الهضم وإزالة السموم من الجسم، لذا فإنه يعتبر فاكهة

مثالية لإنقاص الوزن.

تحسين الوظائف الإدراكية

يشير خبير التغذية فرناندو، إلى أن القرع له تأثيرات مفيدة على الصحة العقلية للإنسان، إذ أنه يحسن الوظائف

الإدراكية بشكل ملحوظ.

يحارب الإمساك ويحمي القلب

إضافة إلى الفوائد السابقة، يحارب القرع الإمساك بفضل مخزونه الجيد من السوائل ويساعد في حماية القلب.

بروتين الدم يقاوم الشيخوخة ويحمي الذاكرة

تلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على الوظيفة الخلوية، وبقاء كل نسيج داخل الجسم». وأضاف شيا «كشفت النتائج أن لبروتين أودرا 2 بي، في خلايا الدم الحمراء، دور مهم في مواجهة الشيخوخة، وأن الإمداد المزمّن بالأكسجين غير الكافي عامل رئيسي في تعزيز الشيخوخة وتدهور وظائف الجسم» وفق ما أورد موقع «يو بي أي».

وأدت إزالة البروتين المذكور من الدم إلى تدهور أسرع للذاكرة، وتأخر معالجة الأصوات وزيادة الالتهاب في الدماغ. وقال الدكتور يانغ شيا، أستاذ الكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية في جامعة تكساس: «خلايا الدم الحمراء، هي الخلايا الأكثر وفرة في الجسم، وتحمل ما يقرب من مليار جزيء من الأكسجين لدى البشر، لذلك

قالت دراسة في مجلة «بلوس بيولوجي» إن خلايا الدم الحمراء تحتوي على بروتين قد يساعد في إبطاء الشيخوخة، والحماية من التدهور المعرفي.
وفي الدراسة التي أجريت على فئران، أظهرت القوارض التي تتفكر لبروتين «أودرا 2 بي» في دماغها، علامات على تسارع الشيخوخة، بما في ذلك ضعف الذاكرة، والسهم.