

وجبات خفيفة لا تؤثر على فقدان الوزن يمكنك الاستمرار بتناولها



اليوناني الغني بالكالسيوم والتوت الغني بمضادات الأكسدة هو وصفة رائعة. وأضاف: «تحتوي الزبادي على سكريات قليلة مقارنة بالعديد من أنواع الزبادي بالفواكه، مما يعني أنه سيساعد في ضبط مستويات الجلوكوز في الدم لعدة ساعات بعد تناوله. عندما يتعلق الأمر بالفاكهة، فإن أي نوع من أنواع التوت، سواء كان طازجاً أو مجمداً، يكون منخفضاً نسبياً في السعرات الحرارية وغنياً بالألياف مما يجعله خياراً مثالياً للوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.»

الجبن والمقرمشات

تقول سوزي: «الجبن غذاء غني بالعناصر الغذائية ومليء بالبروتين، والكالسيوم والمغنيسيوم وعند تناوله مع الحبوب الكاملة أو رقائق الذرة، يوفر التوازن المثالي للبروتين والكربوهيدرات.»

خبز التوست

يمكن تناول شريحة صحية من خبز القمح الكامل التي تحتوي على قيمة غذائية أكثر من الخبز الأبيض، مع دهنها بزبدة الفول السوداني أو الجبن قليل الدسم. كما يمكن وضع شرائح الموز أو المكسرات المقطعة أو شرائح الطماطم عليها.

البيض المسلوق

تقول سوزي: «البيضة المسلوقة خالية تماماً من الكربوهيدرات وغنية بالبروتين الذي يمكن أن يساعد على الشعور بالشبع بين الوجبات. احتفظ بها في قشرتها لتجنب الرائحة الكريهة وجرب نكهة ملح الكرفس أو الفلفل الحلو المدخن معها.»

قالت أخصائية التغذية العلاجية سوزي سوير لصحيفة الصن البريطانية، إنه من الضروري اختيار وجبات صحية تحتوي على أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية والبروتين، والابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، أثناء عملية فقدان الوزن.

وخلال حديثها مع الصحيفة كشفت سوزي سوير، عن مجموعة من الأطعمة الخفيفة التي يمكن الاستمرار بتناولها، دون أن يؤثر ذلك على عملية خسارة الوزن، على النحو التالي:

الأطعمة التي تحتوي على البروتين

قالت سوزي: «يحفز البروتين الهرمون المقابل للأنسولين والجلوكاجون، ويحافظ على توازن مستويات السكر في الدم، وبالتالي تجنب الرغبة الشديدة في تناول الحلوى.»

ونصحت سوزي، بخلط البذور، التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين والمعادن الأساسية، أو تناول قطع صغيرة من الدجاج مع كعك الشوفان.

التفاح مع زبدة الفول السوداني أو المكسرات

التفاح هي أسهل وجبة خفيفة، خاصة أثناء التنقل. ويقترح الخبراء إقرانها بحفنة صغيرة من المكسرات الكاملة أو ملعقة كبيرة من زبدة الجوز لأنها تحتوي على دهون صحية، وتعد مصدراً جيداً للبروتين.

الزبادي اليوناني والتوت

تقول سوزي إن الجمع بين الزبادي

علامة تحذير خفية على شفتيك تشير إلى الإصابة بنوبة قلبية



يمكن أن تكون أعراض النوبة القلبية سريعة وحادة، وعادة ما تأخذ شكل ألم شديد في الصدر. وهناك مجموعة من الأعراض التي تكون أكثر دقة من ألم الصدر ويمكن أن تضمن لك معرفتها اتخاذ الإجراء المناسب. وكما تشير هيئة St John Ambulance في بريطانيا، إذا كانت لاحظت وجود مسحة زرقاء في شففتك، فقد يشير ذلك إلى أنك تعاني من نوبة قلبية.

ومن الأعراض الأخرى الأكثر دقة والتي تلفت الانتباه إلى النوبات القلبية: النض السريع أو الضعيف أو غير المنتظم.

ويعاني المريض من ألم شديد في وسط الصدر، والذي قد ينتشر إلى فكه وأسفل أحد الذراعين أو كليهما، والتهات أثناء التنفس، والتعرق بغزارة، وألم مشابه لعسر الهضم، والانهايار دون سابق إنذار، والشعور بالدوار.

وفي حال لاحظت أيًا من هذه الأعراض يجب عليك فعل ما يلي: اتصل برقم الإسعاف للحصول على مساعدة طبية عاجلة اجلس وكن هادئاً خذ 300 ميلي غرام من الأسبرين إذا كانت في المتناول انتظر المسعفين

كيف تحمي نفسك من النوبات القلبية؟

إجراء تغييرات في نمط الحياة هو الطريقة الأكثر فاعلية لمنع الإصابة بنوبة قلبية (أو الإصابة بنوبة قلبية أخرى)، ويعد تحسين نظامك الغذائي أحد العوامل الوقائية الرئيسية ضد مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية. هذا لأن تناول نظام غذائي

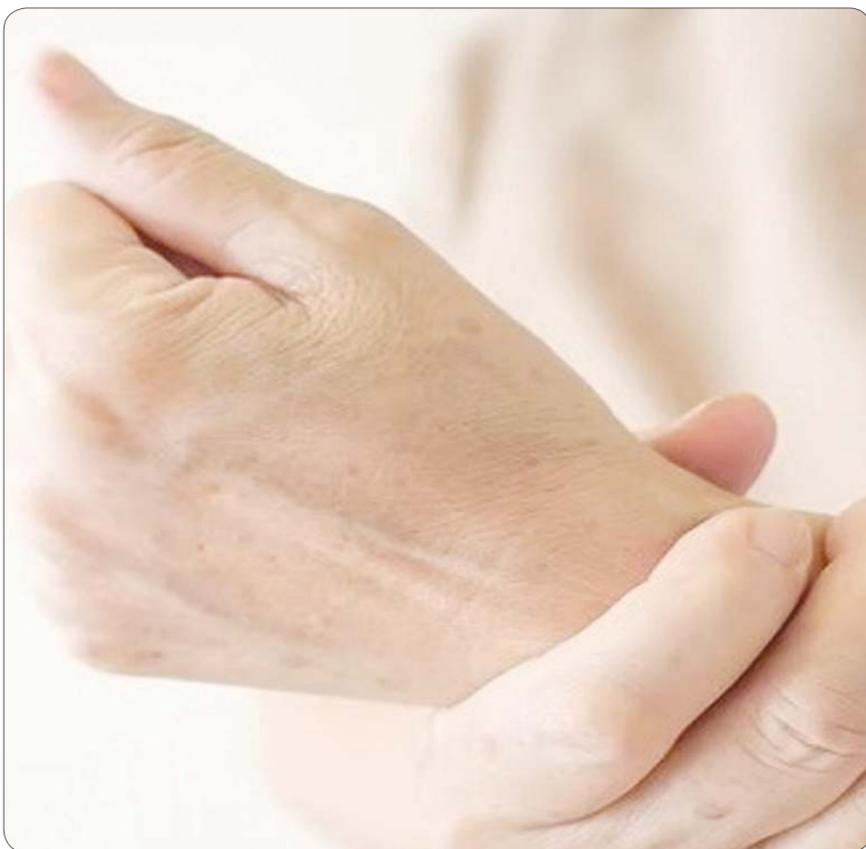
نوع غير صحي من الكوليسترول، وهو مادة شمعية يمكن أن تسد الشرايين.

وتحتوي العديد من الأطعمة على دهون مشبعة توجد في الأطعمة الحيوانية، مثل اللحوم والزبدة ومنتجات الألبان الأخرى، والأطعمة المصنوعة منها، مثل الكعك والبسكويت، وتوجد أيضاً

غير صحي يحتوي على نسبة عالية من الدهون سيجعل تصلب الشرايين أسوأ، ويزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

ووفقاً لخبراء الصحة، فإن الاستمرار في تناول الأطعمة الغنية بالدهون سيؤدي إلى تراكم المزيد من اللويحات الدهنية في الشرايين، لأن الأطعمة الدهنية تحتوي على

غرسه تشبه الجص اللاصق تساعد على إصلاح العظام المكسورة



طور العلماء غرسة كبريائية تساعد العظام المكسورة على التعافي بشكل أسرع قبل أن تتحلل. وتوضع الغرسة على الكسر، وهي تشبه الجص اللاصق، وتولد تياراً كهربائياً خفيفاً لتسريع معدل الشفاء.

وفي الاختبارات التي أجريت على الحيوانات، التأم عظم الساق المكسور مرة أخرى تماماً في غضون ستة أسابيع فقط عندما تم استخدام الغرسة التي يبلغ طولها 1 سم، بالمقارنة مع عشرة أسابيع عند عدم استخدام الغرسة. وبعد 18 أسبوعاً، لم تكن هناك أي علامة على الغرسة المصنوعة من مادة صناعية قابلة للتحلل، تسمى حمض اللاكتيك-جليكوليك.

ومع عدم وجود ضرر للعظام المحيطة وكان الطرفان متوازنين، فيمكن ترك المنطقة المصابة لإصلاح نفسها، حيث يشكل الجسم جلطة دموية حول الكسر لحمايته، وخلال الأسبوعين المقبلين، تتحول هذه الجلطة إلى بنية شبه صلبة، تسمى الكالس، والتي تحمي الخلايا المكونة للعظام، أثناء قيامها بسد الفجوة بين اثنين من نهايات العظام المكسورة. وعند الأطفال والشباب، يمكن أن يلتئم الكسر البسيط في غضون أسابيع قليلة.

ولكن مع تقدمنا في السن، تستغرق العملية وقتاً أطول. ولقد عرف الأطباء منذ سنوات أن تعريض العظام الثالثة لدفعات منخفضة من الكهرباء يسرع الشفاء، عن طريق تحفيز إطلاق عوامل النمو التي تعزز الإصلاح. وعادة ما يتضمن ذلك وضع

خارجي. ولا يلزم إزالته بعد ذلك، وبدلاً من ذلك يتحلل مع مرور الوقت. وتحصل الغرسة على مصدر الطاقة الخاص بها من شحنة كهربائية، تعرف باسم الكهرباء الانضغاطية، والتي يتم إنشاؤها في العظم نفسه كلما تعرض للضغط.

يجعله مستهلكاً للوقت وبالتالي لا يجذب المرضى. وتتضمن التقنيات الأخرى الغرسات الجراحية التي يجب إزالتها لاحقاً تحت تأثير التخدير. ويمكن أن يكون الجهاز الجديد أكثر ملاءمة لأنه لا يحتاج إلى بطاريات أو مصدر طاقة

اقطاب كهربائية متصلة بوحدة طاقة صغيرة على جلد المريض. ثم تمر النبضات الكهربائية عبر الجلد باتجاه موقع الكسر، مما يحفز نمو الخلايا.

لكن العلاج يمكن أن يستغرق عدة ساعات في اليوم لعدة أسابيع، مما

هذه الفاكهة تساعد على الاستيقاظ بسرعة وتفتح مزاجاً جيداً



المحلى بالسكر، وكذلك عصائر الفواكه المخففة بالماء (بمعدل ثلاثة أرباع ماء وربع عصير)، علماً بأن الإفراط في شرب السوائل المحلاة بالسكر يرفع خطر الإصابة بالسمانة وداء السكري. ومن المفيد أيضاً تناول الأغذية، التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخيار والفلفل الحلو والبطيخ الأحمر والأصفر.

لا يقل عن لتر ونصف يومياً، ما يعادل نحو 6 أكواب ذات حجم عادي، مع مراعاة عدم شرب السوائل على نحو سريع أو شرب كمية كبيرة دفعة واحدة أو شرب سوائل باردة للغاية، وذلك لتجنب الإصابة بمتاعب الجهاز الهضمي. وعن المشروبات المناسبة، أوضح المركز أن الماء يعد أفضل مشروب لسد العطش، بالإضافة إلى شاي الأعشاب غير

أكد مركز حماية المستهلك بمدينة بريمن الألمانية على أهمية شرب السوائل بكمية كافية خلال فصل الصيف، وذلك لتجنب الإصابة بنقص السوائل بفعل ارتفاع درجات الحرارة، والذي يؤدي إلى الصداع وضعف التركيز وتراجع القدرة على بذل الجهد ومشاكل الدورة الدموية. وأوضح المركز أنه ينبغي شرب السوائل بمعدل

سواء كان ذلك أثناء المشي أو الوقوف أو إمالة رأسك على يديك، وتلتقط الأقطاب الكهربائية المصغرة الموجودة في الغرسة هذه الشحنة وتخزنها ثم تستخدمها لتوصيل التيار إلى مكان الكسر، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

مستهلكاً للوقت وبالتالي لا يجذب المرضى. وتتضمن التقنيات الأخرى الغرسات الجراحية التي يجب إزالتها لاحقاً تحت تأثير التخدير. ويمكن أن يكون الجهاز الجديد أكثر ملاءمة لأنه لا يحتاج إلى بطاريات أو مصدر طاقة