

دراسة تتوصل إلى خيوط لمعرفة أسباب الإرهاق المزمن



وجد علماء أن طريقة استجابة أجهزة المناعة لدى بعض الأشخاص بشكل مبالغ فيه على أي وعكة صحية قد تكون مؤشرا لمعرفة السبب في خلل معقد يُعرف باسم متلازمة التعب المزمن.

وقالت أليس راسل من معهد لندن للطب النفسي والعلوم العصبية التابع لجامعة كينجز كوليدج والتي رأست هذا العمل "لأول مرة نُثبت أن الأشخاص العرضة للإصابة بمرض مثل متلازمة التعب المزمن لديهم جهاز مناعي مفرط النشاط قبل وأثناء وجود تحد لجهاز المناعة".

وهذه الحالة بالإضافة إلى الأبحاث فيها مثيرة جدا للجدل وذلك إلى حد ما بسبب صعوبة فهم أسبابها المحتملة ومجموعة الأعراض المنهكة المصاحبة لها.

متى تستلزم آلام الحلق استشارة الطبيب؟



تعد آلام الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بسبب برودة الطقس، التي ترفع خطر الإصابة بنزلات البرد.

وقالت البروفيسورة إريكا باوم إنه يمكن مواجهة آلام الحلق البسيطة بواسطة الغرغرة بشاي المريمية واستحلاب سكاكر محتوية على السكر، مع تعاطي مسكن الالتهاب مثل الأسبرين أو شال دافن.

وأضافت أخصائية الطب العام وطب الأسرة الألمانية أنه ينبغي استشارة الطبيب في حال الاشتباه في الإصابة بالتهاب الحلق البكتيري، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال وجود ترسبات قيحية على اللوزتين وتضخم العقد اللمفاوية في العنق والشعور بآلام بها، مع الإصابة بالحمى أيضا.

وينطبق ذلك أيضا في حال المعاناة من صعوبات بلع شديدة وصعوبات تنفس وتدهور الحالة الصحية العامة، بحسب ما نقل «24».

11 طعاماً ينصح مريض «السكري» بتناولها



هناك أطعمة غنية بالألياف يُنصح الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني بتناولها. فما هي؟ تعتبر الألياف عنصرا غذائيا ضروريا لهضم الطعام، وضمان حسن سير وظائف الجهاز الهضمي. وهناك نوعان من الألياف، وهما الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ولهما فوائد كبيرة على الجهاز الهضمي.

ونقدم لك هنا 11 طعاما غنيا بالألياف ينصح مريض السكري بتناولها:

- 1- العدس من البقوليات الغنية بالألياف والبروتين. وتبلغ نسبة الألياف الموجودة في العدس 44% من مجموع الكاربوهيدرات التي يحتويها، مما يعمل على خفض مستويات السكر في الدم. بناء على ذلك، يُنصح بتخصيص حصة العدس أو إضافته إلى السلطة، وفقا لتقرير للأكاديمية ليوميلا أنتونوفنا في موقع «آف بي» الروسي.
- 2- الفاصوليا يحتوي كوب من الفاصوليا الحمراء على حوالي 13 غراما من الألياف، بينما تحتوي الفاصوليا السوداء على 15 غراما تقريبا. أما الفاصوليا البيضاء فتحتوي على 18 غراما من الألياف.
- 3- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية. ويعد الخرشوف مصدرا غنيا بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما يحتوي على فيتامين
- 4- الفشار يمكن استهلاك الأفوكادو المبروس كصلصة بدلا من المايونيز. ويعد الأفوكادو من المنتجات الغنية بالألياف، فضلا عن الأوميغا 3 الضرورية لضمان صحة القلب.
- 5- الأفوكادو يحتوي الكوب الواحد من الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 6- الفشار يعد الفشار من المنتجات الطبيعية الهضم، لذلك يؤثر تناولها تدريجيا على مستويات السكر في الدم.
- 7- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 8- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 2.4 غرام من الألياف، والكمية ذاتها من البروتين. كما يعد البروكلي من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي وحوض الفوليك والبوتاسيوم.
- 9- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 10- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي طبق واحد من الشعير المسلوق على 6 غرامات من الألياف، بينما يحتوي طبق واحد من الشوفان على 4 غرامات من الألياف.
- 11- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 12- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 13- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 14- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 15- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 16- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 17- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 18- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 19- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 20- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 21- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 22- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 23- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 24- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 25- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 26- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 27- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 28- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 29- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 30- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 31- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 32- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 33- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 34- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 35- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 36- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 37- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 38- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 39- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 40- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 41- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 42- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 43- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 44- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 45- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 46- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 47- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 48- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 49- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 50- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 51- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 52- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 53- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 54- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 55- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 56- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 57- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 58- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 59- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 60- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 61- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 62- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 63- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 64- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 65- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 66- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 67- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 68- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 69- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 70- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 71- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 72- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 73- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 74- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 75- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 76- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 77- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 78- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 79- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 80- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 81- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 82- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 83- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 84- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 85- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 86- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 87- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 88- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 89- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 90- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 91- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 92- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 93- البقوليات الغنية بالألياف، مثل العدس، الفاصوليا، والحمص، تعتبر من أفضل الخيارات لتناولها.
- 94- الخرشوف من المنتجات الغنية بالألياف، إذ يحتوي رأس واحد منه ذو حجم متوسط على أكثر من 10 غرامات من الألياف الغذائية.
- 95- الفشار لا يُنصح باستخدام كميات كبيرة من الملح والزيت. عوضا عن ذلك، يوصى بوضع قطرات من زيت الزيتون أو إضافة بعض الأعشاب المجففة.
- 96- الأفوكادو المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 97- البازلاء تعتبر البازلاء من المنتجات الغنية بالفيتامين سي وكي، ويديلا ممتازا للأرز والحبوب الأخرى. ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.
- 98- البروكلي يحتوي الطبق الواحد من البروكلي المبروس على حوالي 15 غراما من الألياف، فضلا عن 368 سعرة حرارية و34 غراما من الدهون، لذلك يجب توخي الحذر عند استخدام هذا المنتج وعدم الإفراط في تناوله. ويقتصر أخصائيو التغذية استبدال الزبدة وتعويبها بالأفوكادو
- 99- الكمثرى يعود تناول الكمثرى (الإجاص الأوروبي) بمجموعة من الفوائد الصحية. ويحتوي الكمثرى على كمية هامة من الألياف، فضلا عن الفيتامين سي والبوتاسيوم.
- 100- الشعير والشوفان يعتبر كل من الشعير والأجاص من المنتجات الغنية بالألياف، ويحتوي الكوب الواحد من البازلاء على أكثر من 7 غرامات من الألياف.

كيف نتخلص من دهون البطن؟

اكتشف العلماء طريقة للتخلص من دهون البطن بتناول مواد غذائية غنية بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة. واكتشف العلماء من نتائج دراسات عديدة أن الألياف الذائبة الموجودة في بذور الشوفان والشعير والمكسرات والبذور والبقول والبازللاء، وبعض الفواكه والخضروات تساعد في جعل البطن أكثر رشاقة.

ويقول الخبراء: «يشعر الإنسان بالشبع بفضل الألياف، وبالتالي يمكنه التحكم بالشهية. فـ 10 غرامات من الألياف الذائبة قادرة على تخفيض مستوى الدهون المتركمة بنسبة 3.7% خلال خمس سنوات».

ويقترح العلماء لتخفيض دهون البطن إدراج منتجات مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات في النظام الغذائي، فجميعها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة. وبحسب الخبراء فإن تناول هذه المواد «يؤدي إلى تخفيض نسبة الدهون في منطقة البطن». وفي نفس الوقت، يعتقد الخبراء بضرورة التحكم في نسبة الدهون المشبعة التي يتناولها الشخص. بمعنى تناول كميات صغيرة من الزبدة واللحوم.

ويقول الباحثون، إن «نتائج السنوات الماضية تشير إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية إلى جانب ممارسة التمارين البدنية، له أفضل تأثير في دهون منطقة البطن».

ووفقا للخبراء، فإن دهون البطن التي تغلف الأعضاء الداخلية تتراكم عادة تحت تأثير الإجهاد وعدم الحركة «الخمول».

وبحسب المعطيات العلمية المتوفرة، فإن هذه الطبقات الدهنية المتركمة تؤثر كثيرا في صحة الشخص. فمثلا، تراكم الدهون في منطقة البطن له علاقة بزيادة الالتهابات في الجسم وانخفاض التمثيل الغذائي، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب ما نقل.



تمارين رياضية يجب تجنبها للحفاظ على صحة الظهر

ويمكن أن تكون بعض التمارين مفيدة لنوع واحد من الألم، في حين أن البعض الآخر يمكن أن يتسبب بزيادة الألم أكثر.

قد تكون التمارين الرياضية آخر ما تفكر به عندما تكون مستلقيا على الأريكة وتعاني من آلام الظهر، لكن التمارين مفيدة لآلام أسفل الظهر، على الرغم من أن بعض التمارين ليست مفيدة.

يجب أن تتجنب تمارين ليس إصبع القدم أثناء الوقوف، فهذا سيضع ضغطا أكبر على الأربطة والقرارات الموجودة في عمودك الفقري، وقد يكون لها أيضا تأثير على عضلات أسفل الظهر وأوتار الركبة.

ومن المهم أن تبدأ برفق والاستماع إلى جسديك عند ممارسة أي نوع من التمارين، ويجب أن يكون أي إزعاج تشعر به في بداية هذه التمارين خفيفا ويجب أن يختفي عندما تصبح العضلات أقوى.

إذا كان الألم أكثر من خفيف واستمر لأكثر من 15 دقيقة أثناء التمرين فعليك التوقف واستشارة الطبيب، وتجنب الجلوس الكامل عندما يكون لديك آلام في أسفل الظهر.

يجب تجنب أي رياضة تهز العمود الفقري فجأة، ويجب على المرضى تجنب لعب الجولف والتنس وكرة القدم لأن هذه التمارين تنطوي على تقلبات وانحناءات سريعة.

يمكن أن تتراوح آلام الظهر من ألم خفيف مستمر إلى ألم مفاجئ أو حاد أو ناري. وأيا كان نوع الألم الذي تشعر به يمكن أن يعطل حياتك تماما.

ويمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب النوم في وضعية غير مناسبة، أو رفع أشياء ثقيلة، أو الجلوس بوضعية سيئة، أو حتى التعرض لإصابة طفيفة. ولا تساعد حياة الناس المستقرة بشكل متزايد على الحفاظ على صحة الظهر، فالعمل لساعات طويلة من وضعية الجلوس يمكن أن يؤدي فقط إلى كارثة على الظهر.

وهناك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها لتخفيف الألم وبعضها يجب عليك تجنبه تماما،