الصباح الصحية
08
إعداد : ياسر السيد
العدد 3790 - السنة الثالثة عشرة
الخميس 21 صفر 1442 - الموافق 8 أكتوبر 2020
Thursday 8 October 2020 - No.3790 - 13 th Year

10 فوائد لشراب الموز تجعلك تتمسك بتناوله يومياً

قد لا يعتبر الموز من الفواكه الراقية، مثل التفاح والمانغو، لكنه الأكثر شعبية من الناحية الصحية، لاحتوائه على مجموعة هائلة من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

ورغم أن خبراء التغذية لا ينصحون بتناول العصائر الجاهزة لما تحتويه من نسبة عالية من السكريات، إلا أن شراب الموز المخفوق الطازج والمعد منزلياً يتمتع بـ10 فوائد، تجعلك تحرص على تناوله بشكل يومي.

وإليكم فيما يلي فوائد شراب الموز المخفوق، والتي تجعله يضمن لنا الحفاظ على صحتنا، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

1 – توفير الطاقة اللازمة

هل لاحظت يوماً تناول الرياضيين للموز في فترات الاستراحة؟ يحدث ذلك عادة لما توفره هذه الفاكهة من كميات كبيرة من الطاقة. ويتناول شراب الموز المخفوق أيضا تكون قد وفرت لجسمك طاقة فورية لاحتوائه على الغلوكوز والفركتوز والسكروز والمالتوز، وهي جميعها مكسبات طبيعية للطاقة.

2 – تحسين عملية الهضم

يحتوي الموز على الألياف التي تساعد في عملية الهضم السليم للمواد الغذائية التي نتناولها، وعليه فإن تناول شراب الموز المخفوق بانتظام يساعد في تنظيم حركة الأمعاء وتجنب الإصابة بالإمساك.

شراب الموز

3 – ضبط مستوى الكوليسترول بالدم

تساعد ألياف البكتين القابلة للذوبان والموجودة في الموز في الحفاظ على مستوى مستقر للكوليسترول بالدم، كما أنها تعمل على تقليل معدلات الكوليسترول السيئ.

4 – الوقاية من السكتة الدماغية

تناول الموز بانتظام يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية، وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم، والذي يساعد أيضاً في علاج مشكلة ارتفاع ضغط الدم.

5 – الوقاية من قرحة المعدة

الموز يحفز الخلايا التي تخلق بطانة المعدة. هذا يساعدها في إيجاد غطاء السلامة من أحماض المعدة. الموز أيضا مهم للقضاء على البكتيريا المسؤولة عن التسبب في قرحة المعدة.

6 – تحسين القدرات العقلية

تناول شراب الموز المخفوق على الفطور يساعد في تحسين الذاكرة، خاصة لدى الأطفال، فمحتواه العالي من البوتاسيوم يعمل على تحسين القدرات العقلية، ويجعل المخ أكثر كفاءة.

7 – تحسين المناعة والجهاز العصبي

احتواؤه على معظم أنواع فيتامين B وفيتامين C، يجعل شراب الموز المخفوق يساعد في رفع مناعة الجسم وتحسين أداء الجهاز العصبي.

8 – تدعيم العظام

لاحتوائه على سكر طبيعي، يساعد شراب الموز المخفوق في تحسين إنتاج البروبيوتيك أو البكتيريا النافعة الموجودة في القولون. وتعمل هذه البكتيريا على تحسين امتصاص المواد الغذائية مثل الكالسيوم داخل الجسم، وحمايته من الكائنات الدقيقة الضارة والتي تنتشر في الجهاز الهضمي.

9 – تحسين المزاج

يعد الموز مصدراً لحمض التريبتوفان الأميني والمسؤول عن الحالة النفسية للشخص، حيث يُعد ضرورياً لتهدئة الجسم، ولذا فالموز يساعد في الحد من الإجهاد والاكتئاب.

10 –المحافظة على صحة الكلى

لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة، فإن الموز يساعد في الحفاظ على صحة الكلى، كما أن البوتاسيوم الموجود فيه يساعد في تخفيف وطأة الآثار السلبية للملح على الكلى ويجعلها تؤدي وظيفتها بسهولة.

ولإعداد شراب الموز المخفوق المفيد جداً للصحة، يتم مزج ثمرتين من الموز مع 120 ملليلتر من الحليب وملعقة كبيرة من العسل الأبيض في الخلاط. وللحصول على مذاق مختلف يمكن إضافة بعض الفانيليا أو القرفة.

النظر في «الموبايل» قبل النوم يعطل الميلاتونين ويسبب الأرق

استخدام الموبايل

قلة أو اضطراب النوم مشكلة يعاني منها الكثيرون هذه الأيام، وفي هذا السياق أثبتت دراسة أن النظر فى الهواتف أو أى أجهزة إلكترونية ينبعث منها اللون الأزرق قبل الذهاب إلى النوم أو على السرير يؤدى إلى اضطراب النوم، وفقا للبحث الذى نشره موقع «INDEPENDENT».

وقال التقرير إن الضوء الذى ينبعث من الأجهزة قبل النوم يعطى إشارات للمخ بوقف إنتاج الميلاتونين وهى المادة التى تساعد المخ لتهيئتة للنوم.

وأورد البحث الذى نشر فى مجلة «Plos One» أنه درس عادات 635 من البالغين على مدار 30 يوما، وقد أظهرت بيانات إضافية أن 136 شخصا من المجموعة وهم الذين ينظرون فى هواتفهم وقتا أطول من المتوسط قد ارتبطوا ارتباطا كاملا بسوء نوعية النوم.

وقدر الباحثون أن دقيقة واحدة فى استخدام الهاتف المحمول والكمبيوتر أو غيرهم من الأجهزة تؤدى إلى زيادة الوقت الذى تحتاجه لكى تغفو.

وقال «Gregory Marcus» وهو مشارك فى كتابة التقرير المقدم من جامعة كاليفورنيا فى سان فرنسيسكو: «لا يمكن تأكيد تأثير الهواتف الذكية فى سوء النوم لكن بالتأكيد هنالك صلة تجمعهما».

وأضاف «Paul Gringas» متخصص فى أبحاث النوم: «ينبغى تصميم أجهزة تبعث الضوء الأحمر والأصفر التى تساعد فى إنتاج «الميلاتونين» فى نهاية اليوم للمساعدة فى نوم أفضل».

عدم تناول الأطفال للفواكه والخضروات يعرضهم للربو

كشفت دراسة علمية حديثة أن إضافة الكثير من الفواكه والخضروات فى النظام الغذائى يمكن أن يمنع فرص الإصابة بمرض الربو.

وأوضح الباحثون فى الدراسة المنشورة مؤخراً عبر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن الأطفال الذين يتناولون الفواكه والخضروات ينخفض خطر الإصابة بالربو لديهم إلى 53%.

وأشار الباحثون إلى أن الخضروات والفواكه من الأطعمة الغنية بالمغذيات وتساعد فى درء حالات الربو من خلال تعزيز جهاز المناعة.

والربو هو حالة صعوبات فى التنفس فى بعض الأحيان فى كل من البالغين والأطفال، ولا يوجد حالياً أى علاج، لكن العلاجات المتاحة تساعد فى السيطرة على الأعراض.

وتشير الأرقام إلى أن 5.4 مليون شخص فى بريطانيا يعانون من الربو، فى حين يعتقد أيضاً أن 8% من الولايات المتحدة يعانون من نفس المرض.

وأضاف الباحثون من الكلية الأمريكية للحساسية والربو وعلم المناعة (ACAAI)، أن الحمية الغذائية التى تعتمد على الألياف تقلل التهاب الرئتين.

الربو

البنجر علاج طبيعي لضغط الدم

ذكرت دراسات حديثة أن عصير البنجر مفيد جداً للصحة، حيث أن تناول نصف لتر منه يساعد في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي، وذلك بعد نصف ساعة فقط من تناوله، ذلك لأن البنجر يحتوي على نسبة عالية من النترات.

ورغم أ، العديد من الدراسات الطبية تحذر من نسب النترات المرتفعة في الأغذية كونها تعد مركبات محفزة على الإصابة بالخلايا السرطانية، إلا أن الباحثة الألمانية كارين ريمان تشير إلى الجانب الإيجابي لهذه المادة التي أظهرت دراسات حديثة أنها يمكن أن تساعد في توسيع الأوعية الدموية وبالتالي خفض ضغط الدم.

أكدت ريمان على الفوائد الصحية للبنجر وقالت «يمكن استخدامه كمضاد للأكسدة، ويمكنه حماية الخلايا من المؤثرات الضارة. كما أن البنجر يحتوي على مركبات عضوية تسمى بوليفينولات التي تقي من الإصابة بالسرطان».

البنجر

ويمكن تناوله في الشوربة أو على شكل عصير.

وكان الرومان أول من أدخلوا البنجر إلى ألمانيا، وأطلقوا عليه اسم beta باللغة اللاتينية. وكانت أوراق البنجر فقط تستخدم في الطعام فيما استخدمت الثمرة في المطبخ الألماني منذ القرن السادس عشر.

أما في الوقت الحاضر فيُستخدم البنجر في مجالات عدة في الطبخ. ويفضل الطهاة استخدام البنجر في تحضير الطعام ويستخدمون عصيره الأحمر في صنع صلصة السلطة مثلاً.

وصلصة السلطة مع البنجر تفيد في تكوين الدم في الجسم، لاسيما أن البنجر يعد من الأغذية المليئة بالمعادن والفيتامينات وحمض الفوليك، وكذلك فيتامين «بي» الذي له دور أساسي في تكوين كريات الدم الحمراء.

بالإضافة إلى ذلك يحتوي البنجر على مادة البيتانين الملونة التي تستخدم كمادة ملونة في إعداد المربى والصلصة وأيضاً الحلويات بحسب الباحثة في مجال التغذية كارين ريمان.

جدير بالذكر أن البنجر يساعد في التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

آلام أسفل البطن .. علام تدل؟

آلام أسفل البطن

حذرت الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي وأمراض الأيض من أن آلام أسفل البطن قد تنذر بالإصابة بما يعرف بالتهاب الرتوج، وهي نتوءات صغيرة بجدار المعدة.

ومن الأعراض الأخرى الدالة على التهاب الرتوج تقلصات البطن والانتفاخ وآثار دم بالبراز والحمى.

وتعد النتوءات الصغيرة بجدار المعدة في حد ذاتها غير ضارة، طالما أنها لا تتسبب في حدوث متاعب. أما في حال ظهور أعراض، فينبغي حينئذ استشارة إختصاصي جهاز هضمي لعلاج الالتهاب وفقا لدرجة شدته.

تسوس الأسنان اللبنية قد يؤذي المستديمة أيضاً

تسوس الأسنان اللبنية

حذرت غرفة أطباء الأسنان بولاية براندنبورغ الألمانية من أن تسوس الأسنان اللبنية قد يؤذي الأسنان المستديمة أيضاً.

لذا ينبغي العناية بالأسنان اللبنية جيدا، حتى إذا كانت ستسقط من تلقاء نفسها إن آجلاً أم عاجلاً.

وأضافت أنه إذا فقد الطفل أحد الأسنان اللبنية مبكراً، فقد يتسبب ذلك في بزوغ السن المستديمة لاحقاً في موضع خاطئ، مما قد يترتب عليه الخضوع لجراحة الفك.