

7 أطعمة طبيعية لكبح الشهية

مقاومة الرغبة في تناول الطعام تكاد تكون مستحيلة أحياناً لدى بعض الأشخاص لأسباب قد تكون صحية أو نفسية. فإذا كنت تعاني من شراهة كبيرة في تناول الطعام، وبدلاً من اللجوء إلى الأدوية لسد الشهية، إليك 7 أطعمة طبيعية تعمل على كبح الشهية دون آثار جانبية، حسب موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة:

1 - الأفوكادو

توفر الألياف القابلة للذوبان والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة الموجودة في الأفوكادو شعوراً بالشبع لفترة طويلة، ما يجعل الشهية تحت السيطرة، لكن ينصح بعدم تناول كميات كبيرة منها.

2 - سمك السلمون

تلعب الأوميغا 3 والأحماض الدهنية الموجودة في سمك السلمون دوراً كبيراً في كبح الشهية.

3 - اللوز

يساعد تناول حفنة من المكسرات خاصة اللوز الذي يوفّر بومبا كوجبة خفيفة، على كبح الشهية وذلك لاحتوائها على الأحماض الدهنية

4 - البطاطا الحلوة

المشكلة الموجودة في البطاطا الحلوة يجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة.

5 - بذور الكتان

لأنها غنية بالألياف،

البروتين وأوميغا 3 ، تساعد بذور الكتان بشكل كبير في كبح الشهية والشعور بالشبع لوقت طويل.

6 - التفاح

لكونه غنياً بالألياف القابلة للذوبان، يمتدح التفاح الشعور بالإمتلاء لفترة طويلة، ولأنه يحتوي أيضاً على البكتين فهذا يساعد في إنقاص الوزن ويمنع ارتفاع مستوى السكر بالدم الذي يحفز الجوع.

7 - الزبادي اليوناني

احتوائه على ضعف كمية البروتين الموجودة في الزبادي التقليدي يجعل الزبادي اليوناني ذا قدرة عالية على كبح الشهية.

إلى مرضى تقويم الأسنان.. تجنبوا هذه الأطعمة والعادات!



تجنب المأكولات الصلبة والحلوى التي تتصقق ويصعب إزالتها

يعتبر العلاج بتقويم الأسنان أحد أبرز الطرق لمعالجة المشاكل الناتجة عن الأسنان المتعوجة أو المتزاحمة أو حتى بروز الفك العلوي أو العضة المفتوحة وسوء وضعية الفك واضطرابات مفصل الفك.

وأوضح الدكتور عبدالكريم الأيوبي من مركز لسة الشفاء في مدينة الرياض أن على مريض تقويم الأسنان تجنب بعض الأطعمة وقال "يجب تجنب المأكولات والمكسرات الصلبة التي يمكن أن تكسر التقويم أو السكاكر والحلوى التي تتصقق ويصعب إزالتها".

أما أبرز العادات التي يجب تجنبها هو الإهمال وعدم تنظيف الأسنان وترك بقايا الطعام وعدم إزالتها ومص الأصابع.

وعن أبرز طرق العناية والتنظيف قال الدكتور الأيوبي "يجب التنظيف بشكل يومي بالفرشاة العادية بالإضافة إلى فرشاة التقويم أمام المرأة للتنظيف الفعّال الموجودة بين المشابك وتحت الأسلاك في التقويم من بقايا الطعام واستخدام المضامض القوية والمحافظة على مراجعة الطبيب المختص.

ينسأوى الجنسان في الإقبال على التقويم.

وعن الفترات المتوقعة لوضع تقويم الأسنان يؤكد الأيوبي أن المدة تختلف باختلاف الحالة وطريقة العلاج والزام المريض وبشكل متوسط تكون المدة بين ستة وستين.

الوقائية ما بين 3 - 11 سنة، أما أفضل وقت لتركيبة التقويم فهو في عمر 12 سنة إلا أنه يؤكد أن لا عمر لتقويم الأسنان وكل عمر هناك طريقة علاج وتقويم للأسنان.

وكشف الأيوبي أن 90% من مرضى تقويم الأسنان يلجأون للعلاج لأسباب تجميلية، فيما

المرضى ففي مراحل الجوزع وتجديد الأسنان اللبنة يتم العلاج الوقائي سواء بتصحيح سلوك المريض للسبب للنشوء أو باستعمال مانعات مص الأصابع أو حافظات الأسنان.

ويعتبر الأيوبي أن الوقت المثالي لعلاج مشاكل الأسنان بالطرق

وشدد الأيوبي على أهمية تثبيت الأسنان بعد التقويم من خلال أنواع التثبيت الداخلية أو المتحركة، فيما أكد أنه مع التثبيت الدائم للحفاظ على نتيجة التقويم.

وتحدث الأيوبي عن أن طرق العلاج تختلف باختلاف عمر

الزنجبيل والملح لعلاج السعال الجاف وحساسية الجهاز التنفسي



يظهر الزنجبيل المحلق

بسبب خصائصه المضادة للربو والتهاب الشعب الهوائية، ويسهم إضافة الملح في تحسين فاعليته، ومنع نمو البكتيريا في الحلق، وزيادة البطانة المخاطية.

إلى جانب ذلك يحتوي الزنجبيل على مضادات

الطريقة. الأفضل والأسرع لوقف السعال هو مضغ بعض شرائح الزنجبيل وبلع عصيرها بعد رش الملح عليها، لكن قد يكون مذاق الزنجبيل حاداً بالنسبة للبعض، في هذه الحالة قم بغلي بعض شرائح الزنجبيل في كوب الماء وأضف إليه ملعقة ملح، وتناول الشراب.

فوائد الزنجبيل للهضم واضطرابات المعدة معروفة، ويستخدم مع العسل والقرقة لعلاج انزلات البرد، لكن هل تعلم أنه يساعد أيضاً على علاج السعال الجاف غير المرتبط بنزلات البرد؟ إذا أصابك نوبة سعال بسبب حساسية تجاه رائحة أو طعم يمكنك استخدام هذا العلاج المنزلي الفعّال.

يتمتع الزنجبيل بخصائص تساعد على تخفيف المخاط، وبالتالي تخفيف السعال الجاف. يحتوي الزنجبيل أيضاً على مضادات أكسدة تقوم بتطهير الحلق والجهاز التنفسي من السموم، وبالتالي تخفيف نوبة السعال.

كذلك يفع الزنجبيل حساسية الجهاز التنفسي

العلاج الطبيعي وتحريك الرأس ببطء أفضل طرق التخلص من الدوار الموضعي



الدوار الموضعي بسبب مشكلات جسيماتية

رؤية غير واضحة.
غثيان.
دوخة.
فقدان التوازن.

الأذن، وتجد طريقها إلى القناة الهلالية في الأذن الداخلية، ويتسبب ذلك في ثقل العقل رسائل مريكة حول هذا الموقف في الجسم.

وتشير الدراسات إلى أن هذا الدوار لا يمثل خطراً على الشخص المصاب به، ولكن هناك بعض الدراسات تقول إن هذا الأمر في الأغلب يكون وراثياً، كما أن هشاشة العظام والسكر يعززان فرص الإصابة بالدوار.

وتشمل أعراض الدوار الموضعي الموقت:

- التقيؤ.
- الدوار.

الدوار الموضعي الحميد (BPV) هو عبارة عن دوخة قد تكون خفيفة أو شديدة، تحدث معظم الأحيان عند تحريك الرأس لأسفل أو النوم على أحد الجانبين.

هذا الدوار يكون نتيجة لاضطراب يحدث داخل الأذن الداخلية، فتوجد أنابيب تسمى أيضاً (القنوات الهلالية) وهذه القنوات تحمل السوائل وتحرك عند تغيير وضع الجسم أو الرأس. وتتميز هذه القنوات الهلالية بشدة حساسيتها.

ويحدث هذا الدوار عندما تتعرض القنوات للكسر بسبب كبرونات الكالسيوم التي عادة ما تكون في منطقة أخرى في

أكبر الأسباب التي تتسبب في زيادة الوزن هي تناول وجبة العشاء، وسواء كنت من متبعي الحميات الصحية أو لا يجب ألا تزيد وجبة العشاء عن 250 سعراً حرارياً، وذلك لأن التمثيل الغذائي في المساء يقل بنسبة النصف تقريباً، وهذا مما يحتم أن تكون وجبة العشاء خفيفة وسهلة الهضم حتى لا تتحول إلى دهون متكدسة، كما يجب أن يتم تناولها في موعد محدد لا يزيد عن الساعة، ويقدم موقع «5 skinnymys» حلول

من خارج الصندوق لوجبة عشاء صحية ولا تزيد 250 سعراً حرارياً؛

1- طبق من الشوفان مع قليل من الفواكه المجففة مخلوط بنصف كوب من الحليب خالي الدسم، وهذا الاختيار غني بالألياف ويساعد على سلامة المعدة والقولون.

2- صدر دجاج مشوى مع قليل من قطع البروكلي السوتيه، بشكل أقل من 250 سعراً حرارياً، ويجعل الفرد يشعر بالشبع السريع.

3- طبق صغير من المكرونة المسلوقة بدون زيت ويمكن إضافة قليل من الأعشاب العطرية والزبادي قليل الدسم، وسوف تكون وجبة غنية بالكربوهيدرات والكالسيوم.

4- شرائح الكوسة المشوية المضاف إليها قليل من عصير الطماطم والأعشاب العطرية، يعتبر وجبة غذائية غنية بالألياف ومضادات الأكسدة.



وجبة العشاء بشكل صحي