



4 أطعمة تعطي شعورا بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن



التفاح

مع البروتين والألياف والتي تأخذ وقتاً للهضم وتعطي شعوراً بوقت أطول بالشبع، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأوروبية للتغذية.

4 - البيض
تناول بيضة أو بيضتين في وجبة الإفطار يقلل الشعور بالجوع، فالبيض غني بالبروتينات ذات الدهون التي توفر الطاقة المستدامة للجسم، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في جامعة ميسوري.

الجوع هو شعور غير جيد، خاصة للأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة غير الصحية، لأنها تزيد من السعرات الحرارية، فهناك بعض الأطعمة التي رصدها موقع Women Health التي تعطي شعوراً بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن ومنها:

1 - التفاح

يضع الأطباء بتناول تفاحة قبل نصف ساعة من وجبة الطعام، لأنها تعطل الشهية فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، 2 - الأفوكادو
الأفوكادو مهم لصحة القلب فهو غني بالألياف والدهون غير المشبعة الأحادية، فالألياف والدهون تستغرق وقتاً أطول في الهضم كما أن الدهون غير المشبعة الأحادية ترسل إشارة إلى الدماغ بأن المعدة ممتلئة، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2014.

3 - اللوز
المشبعة الصحية جنباً إلى جنب مع البروتين والألياف والتي تأخذ وقتاً للهضم وتعطي شعوراً بوقت أطول بالشبع، وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأوروبية للتغذية.

الكركيه .. يعالج الإمساك ويحسن الهضم



الكركيه يحسن عملية الهضم

وفقاً لعدد من الأبحاث التي أجريت مؤخراً فإن الكركديه يجنب نمو الخلايا السرطانية، وهذا يشير إلى أن شرب الكركديه يضع حداً لتطور الخلايا التي تسبب السرطان.

4- يمنع الشيخوخة منذ فروع عديدة ويعد الكركديه الشراب المعجز، لأنه يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للأكسدة التي تساعد في القضاء على الجذور الحرة الموجودة في الجسم، والقضاء على هذه الجذور يبطئ عملية الشيخوخة.

5- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية وفقاً لبعض الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون قهناً لا يقل عن 14 كوباً من مشروب الكركديه كل أسبوع شهدوا معدلات أدنى للوفاة بالأمراض القلبية، وبالتالي فإن الكركديه بلا شك يقلل خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 5 فوائد صحية لشرب الكركديه بانتظام، وتشمل الفوائد الآتية:

1- علاج فعال لضغط الدم المرتفع هو علاج طبيعي للحد من ارتفاع ضغط الدم وجعله في مستواه الطبيعي، حيث أثبتت الدراسات أن شرب كوب من الكركديه ثلاث مرات في اليوم لمدة بضعة أسابيع، فإنه يمكن أن يقلل من مستوى ضغط الدم المرتفع.

2- يحسن عملية الهضم

3- ككنا تعاني من الإمساك فمن الأفضل شرب الكركديه، لأنه يكون بمثابة ملين طبيعي، يجعل وظيفة المثانة والأمعاء تعمل بشكل أفضل، وذلك لاحتوائه على مضادات للتقلصات، لذا فمن الممكن استخدامه لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي الأخرى كالغثاء العصبي.

3- يساعد في مكافحة السرطان

المصابون بالإمساك «الزمن» أكثر عرضة لأمراض الكلى



الإمساك

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة وخطيرة، حيث أفادت بأن الأشخاص الذين يعانون من الإمساك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة بمعدل 13%.

وأوضح الباحثون من جامعة «تينيسي» الأمريكية أن حدوث مشاكل في الأمعاء يترك أيضاً التأثير في خطر الإصابة بالشلل الكلى، والتي تعتبر المرحلة الأخيرة من المرض.

وأشار الباحثون عبر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن التشخيص المبكر للإمساك قد يساعد الأطباء في منع أي من الحالات التي تحدث من أمراض الكلى، مثل اتباع نظام غذائي صحي يتضمن المزيد من الألياف يحافظ على حركة الأمعاء وممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في وقف الحاجة لتسليط الكلى أو الزرع.

وأكد الباحثون أن الإمساك يمكن أن يؤثر على واحد من كل سبعة بالغين، ويمكن أن يكون له مجموعة متنوعة من التأثيرات الضارة على صحة الإنسان، مثل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأضاف الباحثون: «إننا بحاجة إلى مراقبة دقيقة لوظيفة الكلى في المرضى الذين يعانون من الإمساك، خصوصاً بين الذين يعانون من الأمراض الأكثر شدة»، ونشرت الدراسة في مجلة الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى.

8 أطعمة تقي من سرطان القولون .. منها البصل والثوم



تناول البصل والثوم يقي من سرطان القولون

الجميع يعرف خطورة مرض السرطان وسرعة انتشاره. وسرطان القولون يعد من أنواع السرطانات المنتشرة عالمياً، فهو ينتج عادة من الانتشار السريع للخلايا السرطانية في الأمعاء الغليظة بطريقة لا يمكن السيطرة عليها.

وفي كثير من الأحيان تتحول بعض الأورام الحميدة الصغيرة التي تتكون على جدار الأمعاء الداخلية مع مرور الوقت إلى سرطان القولون، إذا لم يتم استئصالها.

وهناك عدة أعراض لسرطان القولون منها الإسهال ونزيف المستقيم والام المعوية ومشاكل متصلة بعملية الإخراج.. وغيرها من الأعراض المعروفة.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن مسببات المرض المرتبطة بالجينات أو التقدم بالعمر لا يمكن أن يتم التحكم بها، إلا أن مسببات المرض الأخرى المتعلقة بالعادات الغذائية يمكن التحكم بها، فالخبراء يؤكدون أن النظام الغذائي المعتدل يمكن أن يخفف نسبة الإصابة بسرطان القولون بحوالي 70%.

وهناك 8 أنواع من الأطعمة التي يمكنها أن تقي من سرطان القولون إذا تمت إضافتها لنظامك الغذائي بصفة يومية. فلتتعرف عليها:

1) الكركم
هو من التوابل الوالدية من

الحيوب الكاملة والخضروات والمكسرات وغيرها من المواد الغذائية الغنية بالألياف. الفولات (3)
الفولات هي نوع من فيتامين «B» الذي يحمي خلايا «دي إن إيه DNA» من التلف. وتكررت بعض الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بالفولات يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 50%. خصوصاً لدى الأشخاص الذين يكون لديهم عامل وراثي خاص بالإصابة بسرطان القولون. ويمكن الإكثار من

في عصير البروتقال والحبوب والخضراء الداكنة.

4) البصل والثوم
البصل وحبات الثوم غنية بالسالفانيد وهي تساعد في تدمير الخلايا السرطانية. وتناول حبتين من الثوم في الأسبوع كافية لتخفيض خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. وتوضح بتناول الأسماك الغنية بالـأوميغا 3، مثل سمك السلمون والتماكريل، حيث إنها تقلل الانتهاجات المعوية. كما أن تناول الدجاج يقي من سرطان القولون أيضاً.

8) السمك والدجاج
يصبح الأطباء باستبدال اللحم الأحمر بالسمك والدجاج، فيجب تناول 300 غم من السمك على الأقل كل أسبوع لتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. وتوضح بتناول الأسماك الغنية بالـأوميغا 3، مثل سمك السلمون والتماكريل، حيث إنها تقلل الانتهاجات المعوية. كما أن تناول الدجاج يقي من سرطان القولون أيضاً.

5) الحليب قليل ومتزوع

دراسة: السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية تسبب السرطان



السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية مسببة للسرطان

كشفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن نتائج جديدة ومثيرة، إذ أفادت أن السجائر الإلكترونية ذات النكهات تحتوي على مستويات خطيرة من المواد الكيميائية المسببة للسرطان. وأوضح الباحثون أن السجائر الإلكترونية تطلق مركبات سامة بالفعل نتيجة لعملية التسخين السريع للمكونات، وهذه العملية معروفة باسم «الاحتلال الحراري».

ولكن الأبحاث الجديدة اكتشفت أن السوائل ذات النكهة تخلق كميات عالية من «الأدهيدات» التي تتجاوز حدود الصحة، حيث ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج مدعاة للقلق بسبب 8000 النكهات المستخدمة في السوق، والمصممة خصيصاً لجذب الشباب، لافتين إلى أن النكهات المستخدمة في السجائر الإلكترونية مثل تلك المستخدمة في الأطعمة، وبالتالي مرت على اختبارات السلامة، ولكن هذا يتعلق على التعرض للافلاك وليس للاسنتاق.

وقال كبير الباحثين «أندي كريستوف»، إن هذه السوائل التي توجد في السجائر الإلكترونية تؤثر على التركيب الكيميائي للهواء داخل الرئتين. وأضاف الباحثون أن السجائر الإلكترونية تحتوي على أكثر من مليون مرة مواد تضر الرئة والجسم أكثر من الهوا للوث، وقد وجدت الأبحاث السابقة أيضاً أنها تحتوي على السموم التي ترتبط بمشاكل الخصوبة، وقضايا نمو الجنين واضطراب الغدة الدرقية. ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة الجمعية الكيميائية الأمريكية.

8 فوائد ستجعلك تستيقظ من النوم مبكراً



ممارسة التمارين الرياضية صباحاً لحدود نشاط الجسم

رغم أننا نعيش في زمن تكثر فيه محفزات السهر من قنوات التلفزيونية لا حصر لها إلى وسائل تكنولوجية عديدة للترفيه والتواصل الاجتماعي، إلا أنه لا يزال كثير من الناس يحرضون على الاستيقاظ مبكراً مع شروق الشمس ويخلدون إلى النوم بعد غروبها بساعات قليلة، وذلك لما لهذه العادة من فوائد صحية مميزة لجسم الإنسان.

ومع أنه من الصعب الخلود إلى النوم بعد غروب الشمس، إلا أنه من الممكن الاستيقاظ في وقت مبكر صباحاً، ووفق الدراسات والتجارب العملية فإن أولئك الذين يستيقظون في وقت مبكر يتمتعون بحياة أكثر صحة من أولئك الذين لا يستيقظون ذلك.

والمحكم فيما يلي 8 فوائد للاستيقاظ في الصباح الباكر، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة:

1 - التمتع بملقاة هائلة
يمتلك الاستيقاظ من النوم مبكراً طاقة عقلية وجسدية هائلة تساعد على قضاء يوم كامل بنشاط وفعالية، لاسيما إذا بدأت يومك بالصلاة والاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة.

2 - توفير الوقت
الاستيقاظ مبكراً يمنحك متسعاً من الوقت لتنظيف يومتك بشكل مناسب وإنجاز كافة متطلباتك، فعلى سبيل المثال يساعد الاستيقاظ

الوقت الكافي للتمتع بالوجبة التي تقيك مشاكل صحية كثيرة.

5 - المشي وممارسة التمارين الرياضية
عادة يحرك الاستيقاظ في وقت متأخر من ممارسة التمارين الرياضية الهامة للجسم، بينما يمنحك الاستيقاظ مبكراً متسعاً من الوقت للمشي في الهواء الطلق، أو ممارسة بعض الرياضة التي تجدد نشاط الجسم وتعنجه الطاقة اللازمة لإنجاز المهام اليومية.

6 - تجنب الإزدحام المروري
ومن فوائد الاستيقاظ في وقت مبكر أيضاً تجنب الازدحام المروري والذي يؤثر سلباً على الأعصاب.

7 - المحافظة على الصحة
تعمل اجسامنا وفق ساعة بيولوجية، لذا فإن الانتظام في النوم والاستيقاظ مبكراً يضمن ثبات هذه الساعة، الأمر الذي يقي الجسم من أمراض الدماغ والقلب والمعدة والتي تنتج أحياناً من اضطراب الساعة البيولوجية للجسم.

8 - النجاح وزيادة الإنتاجية
ثبتت بالدراسات العلمية أن الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم من يستيقظون مبكراً، لأن النوم ليلاً يمنح الجسم الراحة المطلوبة ويجعلك قادراً على العمل وإنجاز صباحاً.

4 - الاستمتاع بوجبة الإفطار
رغم أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم حيث تمنح الجسم الطاقة اللازمة، إلا أن كثيرين يستغنون عنها لضيق الوقت صباحاً، وهذه تعد فائدة أخرى للاستيقاظ مبكراً لأنه يمنحك

على استعداد للعمل بشكل جيد وكفاءة عالية، وذلك لقدرته التركيزية العالية، الأمر الذي يجعلك قادراً على إنجاز الأمور بشكل أفضل وأسرع.

كما أثبتت الأبحاث أن الطلاب الذين يدرسون في الصباح الباكر يستطيعون تحقيق نتائج مبهرة، في القدرة على التركيز في الصباح الباكر يكون العقل

مبكراً السيدات العاملات في إعداد أطفالهن للذهاب إلى المدرسة، وإعداد الفطور والاستعداد للذهاب للعمل بمتنهي الهدوء دون الشعور بالتوتر والضغط العصبي لنفاد الوقت.

3 - القدرة على التركيز في الصباح الباكر يكون العقل