

10 فوائد لشراب الموز تجعلك تتمسك بتناوله يوميا



استخدام الموبايل

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

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

وأورد البحث الذي نشر في 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 في هواتفهم وقتا أطول من المتوسط قد ارتبطوا ارتباطا كاملا بسوء نوعية النوم.

وقدر الباحثون أن دقيقة واحدة في استخدام الهاتف المحمول والكمبيوتر أو غيرهم من الأجهزة تؤدي إلى زيادة الوقت الذي تحتاجه لكي تغفو.

قلة أو اضطراب النوم مشكلة يعاني منها الكثيرون هذه الأيام، وفي هذا السياق البتت دراسة أن النظر في الهواتف أو أي أجهزة إلكترونية ينبعث منها اللون الأزرق قبل الذهاب إلى النوم أو على السرير يؤدي إلى اضطراب النوم، وفقا للبحث الذي نشره موقع «INDEPENDENT».

وقال التقرير إن الضوء الذي ينبعث من الأجهزة قبل النوم يعطي إشارات للنخ بوقف إنتاج الميلاتونين وهي المادة التي تساعد النخ لتهيئته للنوم.

ساعة 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 مصدرا لحض التريبتوفان الأميني والمسؤول عن الحالة النفسية للشخص، حيث يعد ضروريا لتهيئة الجسم، ولذا فالموز يساعد في الحد من الإجهاد والاكتئاب.

10 - المحافظة على صحة الكلى

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

ولإعداد شراب الموز المخفوق المفيد جدا للصحة، يتم مزج ثمرتين من الموز مع 120 مليلتر من الحليب ومعلقة كبيرة من العسل الأبيض في الخلاط. وللحصول على مذاق مختلف يمكن إضافة بعض الفانيليا أو اللوز.



شراب الموز

6 - تحسين القدرات العقلية

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

7 - تحسين المناعة والجهاز العصبي

احتوائه على معظم أنواع فيتامين B وفيتامين C، يجعل شراب الموز المخفوق يساعد في رفع

فرص الإصابة بالسكتة الدماغية، وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم، والذي يساعد أيضا 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.

بالإمساك.

3 - ضبط مستوى الكوليسترول بالدم

تساعد الباف البكتين الغالبة للزوبان 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

قد لا يعتبر الموز من الفواكه الرائجة، مثل التفاح والمango، 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 منزليا يتمتع بـ10 فوائد تجعلك تحرص على تناوله بشكل يومي.

وإليك فيما يلي فوائد شراب الموز المخفوق، والتي تجعله ضمن لنا الحفاظ على صحتنا، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة.

1 - توفير الطاقة اللازمة هل لاحظت يوما 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 وقّرت لجسمك طاقة قوية لاحتوائه على الجلوكوز 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 تتناولها، وعليه فإن تناول شراب الموز المخفوق بانتظام يساعد في تنظيم حركة الأمعاء وتجنب الإصابة

عدم تناول الأطفال للفواكه والخضروات يعرضهم للربو



آلام أسفل البطن

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

وأوضح الباحثون في الدراسة المنشورة مؤخرا 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 في درء حالات الربو من خلال تعزيز جهاز المناعة.

والربو هو حالة صعوبات في التنفس في بعض الأحيان في كل من البالغين والأطفال، ولا يوجد حاليا أي علاج، لكن العلاجات المتاحة تساعد في السيطرة على الأعراض.

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

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



الربو

البنجر علاج طبيعي لضغط الدم



البنجر

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 أن 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 تقلل من الإصابة بالسرطان».

ويمكن تناول البنجر أو الشمندر نيّداً أو مطبوخاً، 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

باللغة اللاتينية، وكانت أوراق البنجر فقط تستخدم في الطعام فيما استخدمت بالدورة الدموية.

آلام أسفل البطن .. علام تدل؟



آلام أسفل البطن

بالبراز والحمى. وتعد التواءات الصغيرة بجدار المعدة في حد ذاتها غير ضارة، طالما أنها لا تسبب في حدوث متاعب. أما في حال ظهور أعراض، فينبغي حينئذ استشارة أخصاصي جهاز هضمي لعلاج الالتهاب وفقاً لدرجة شدته.

تسوس الأسنان اللبنية قد يؤدي المستديمة أيضاً



تسوس الأسنان اللبنية

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

لذا ينبغي العناية بالأسنان اللبنية جيداً، حتى إذا كانت ستسقط من تلقاء نفسها إن أجلاً 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.