



20 غراماً من المكسرات يومياً تحمي من الأمراض القاتلة



أكل حفنة يومياً يقلل خطر السكري بنسبة 40 بالمائة

مصاب بالسرطان. وتم التركيز في الدراسة على رصد الصلة بين استهلاك المكسرات وأمراض السكري والكلى وأمراض القلب والجهاز التنفسي. وتوصلت الدراسة إلى أن أكل حفنة يومياً من المكسرات يقلل خطر الإصابة بالأمراض القاتلة بنسبة 22 بالمائة، وأن 20 غراماً فقط من المكسرات كل يوم تكفي للحماية من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30 بالمائة، ومن السرطان بنسبة 15 بالمائة. وأظهرت النتائج أيضاً أن أكل حفنة من المكسرات يومياً يقلل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 40 بالمائة، ومن خطر الأمراض المعدية بنسبة 75 بالمائة.

من امبريال كوليج بلندن وجامعة العلوم والتكنولوجيا بالبرازيل، تبين أن هناك صلة بين معدل أكل المكسرات وبين خطر الإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسكري والسكتة الدماغية وأمراض القلب. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة «بي إم سي مديسن» واعتبرت أبحاثها على مراجعة بيانات 29 دراسة سابقة أجريت في أوروبا وأستراليا وآسيا. وشمل عدد من تمت مراجعة بياناتهم أكثر من 819 ألف شخص، بينهم 12300 مصاب بأمراض القلب، و9200 مصاب بالسكتة الدماغية، و18400

أظهرت نتائج بحث جديد أن أكل حفنة من المكسرات يومياً يمكن أن يكون من أفضل طرق الوقاية من الأمراض ومن الوفاة المبكرة. وتمثل المكسرات بأنها تحتوي على قليل من الدهون المشبعة غير الصحية، وكثير من الألياف، ونسبة كبيرة من مضادات الأكسدة إلى جانب مغذيات أخرى عديدة. وتعتبر المكسرات من أفضل الوجبات الخفيفة. 20 غراماً فقط من المكسرات كل يوم تكفي للحماية من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30 بالمائة، ومن السرطان بنسبة 15 بالمائة. وبحسب الدراسة التي أجريت بالتعاون بين باحثين

فرنسا تتخذ إجراءات مشددة لإلزام أولياء الأمور بتطعيم أبنائهم



طفل يتم تطعيمه

كلفت وزير الصحة الفرنسية بتشكيل لجنة برئاسة الدكتور آلان فيشر المتخصصة في علاج الجهاز المناعي للأطفال، بضرورة الاهتمام بعمليات التطعيم، وإلزام أولياء الأمور على تطعيم أبنائهم والحصول على الشهادة المؤكدة على ذلك، وفي حال عدم وجودها سيحرم الطفل من دخول الحضانة أو المدرسة. وأشار رئيس اللجنة الطبية إلى أن 41% من الفرنسيين يتشككون من أمان هذه التطعيمات، فيما يرتاب نحو 17% من قاعدته، موضحاً أن نسبة التطعيم ضد الأنفلونزا بلغت 48% في 2016، مقابل 60% في 2010 .. كما بلغ التطعيم ضد فيروس سرطان عنق الرحم 14% في عام 2010 مقابل 28% في عام 2010. كما تشير البيانات إلى

حصول 77% من الأطفال على الجرعة التحصينية الثانية لمرض الحصبة، الغدة النكافية والحميراء، علماً بان 95% من المواطنين لم يحصلوا على التطعيم، في مقابل 70% لتطعيم التهاب السحائي، فيما لم تتعد نسبة التحصينات به سوى 32% بين الأطفال البالغين 14 عاماً. وشدد الدكتور آلان فيشر المتخصص في علاج الجهاز

4 طرق باستخدام «الكمون» تخلصك من الكرش في 15 يوماً



الكمون هو من المواد المفيدة في فقدان الوزن

يعرف الكمون بأنه من النباتات العشبية التي تستخدم في الكثير من الوصفات العلاجية للتغلب على عدد من المشاكل الصحية المختلفة، لكن هل تعلم أن هذا النوع من التوابل يمتلك قدرة فائقة في إنقاص الوزن وخاصة الكرش بشكل فعال في غضون 15-20 يوماً إذا تم تناوله بانتظام؟ ووفق ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة، كشف بحث تم إجراؤه على 88 امرأة بدنية أن الكمون هو من المواد الفعالة في فقدان الوزن. لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية، هذا بالإضافة إلى تعزيزه بالعديد من الفوائد، منها تقليل نسبة الكوليسترول، وتقليل فرص الإصابة بالنوبات القلبية، وتنشيط الذاكرة، وتعزيز مناعة الجسم، وعلاج الأنيميا (فقر الدم) وتحسين عملية الهضم. واليك فيما يلي 4 طرق فعالة لاستخدام الكمون في إنقاص الوزن والتخلص من بطن البطن غير المرغوب فيها، وهي كالآتي:

1 - مشروب الكمون يتم تحضير مشروب الكمون عن طريق نقع ملعقتين من الكمون في الماء ليلة كاملة ثم غليه في الصباح، وإضافة

نصف ليمونة للمشروب بعد تصفيته من الصبوب، ثم تناوله على معدة فارغة صباح كل يوم لمدة أسبوعين وستلاحظون الفرق.

2 - مسحوق الكمون مع الزبادي إنقاص الوزن بفاعلية، يمكن مزج ملعقة من مسحوق الكمون مع 5 غرامات من الزبادي (الروب)، وتناوله بشكل يومي.

3 - مشروب الكمون بالعسل كما يمكن إذابة 3 غرامات من مسحوق الكمون في الماء وتناوله يومياً، بعد إضافة بضع قطرات من العسل للمشروب.

4 - الكمون مع الليمون والزنجبيل ومن الوصفات المذهلة أيضاً لإنقاص الوزن إضافة بذور الكومن لصحن من الخضراوات كوجبة عشاء، مع استخدام الليمون والزنجبيل المعروفين بقدرةهما الفائقة أيضاً في حرق الدهون.

ولتحضير هذه الوجبة السحرية في إنقاص الوزن، يتم سلق بعض الخضراوات في القليل من الماء ثم نثر بعض بذور الكومن عليها بعد تصفيتها، وإضافة بعض من عصير الليمون وشرائح الزنجبيل الطازجة.

النوم أقل من 5 ساعات يعرض السائقين للحوادث



النوم أقل من سبع ساعات يعرض بمرضى بمرض شواذات كبيرة

كشفت دراسة جديدة أن النوم لمدة أربع أو خمس ساعات ليلاً يمكن أن يضاعف من فرص تعرض السائقين لحادث كبير بواقع أربعة أضعاف. وبحسب البحث، الذي نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الحصول على قدر من النوم أقل يساعدين أو ثلاثة من الحد الأدنى الموصى به والبالغ سبع ساعات بقرص خطراً للتعرض لحوادث كبيرة مشابهة لتلك التي يتعرض لها من يقودون تحت تأثير المشروبات الكحولية. ويزداد هذا الاحتمال بشكل كبير بعد الحصول على قدر من النوم يقل عن أربع ساعات، إذ يجعل التعرض لخطر الحوادث أكثر بـ 11 مرة مقارنة

بالقائدين الذين يحصلون على قدر كاف من الراحة، وتشمل أعراض «النعاس أثناء القيادة» صعوبة إبقاء العينين مفتوحتين والانحراف عن الحارات المحددة للطريق. وأشارت الدراسة إلى أن الأمر الباعث على الفلق، هو أن نصف قائدى السيارات الذين يتعرضون لحوادث مرتبطة بالنعاس والإرهاق لم يتعرضوا لهذه الأعراض قبل أن يغلبهم النوم أثناء القيادة. ونصح الخبراء قائدى المركبات بأن يجعلوا من حصولهم على سبع ساعات من النوم يومياً أولوية لهم بدلاً من انتظار ظهور أعراض النعاس عليهم أثناء القيادة.

كشفت دراسة جديدة أن النوم لمدة أربع أو خمس ساعات ليلاً يمكن أن يضاعف من فرص تعرض السائقين لحادث كبير بواقع أربعة أضعاف. وبحسب البحث، الذي نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الحصول على قدر من النوم أقل يساعدين أو ثلاثة من الحد الأدنى الموصى به والبالغ سبع ساعات بقرص خطراً للتعرض لحوادث كبيرة مشابهة لتلك التي يتعرض لها من يقودون تحت تأثير المشروبات الكحولية. ويزداد هذا الاحتمال بشكل كبير بعد الحصول على قدر من النوم يقل عن أربع ساعات، إذ يجعل التعرض لخطر الحوادث أكثر بـ 11 مرة مقارنة

دراسة: تدخين الآباء يرفع خطر الربو لدى الأطفال ثلاثة أضعاف



تدخين الآباء يرفع خطر الربو لدى الأطفال

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين من أن الأطفال، الذين يدخن أبائهم، يرتفع خطر الإصابة بالربو لديهم عن الأطفال، الذين لا يدخن أبائهم، بمعدل ثلاثة أضعاف، وذلك استناداً إلى دراسة ترويجية حديثة، وأوضحت الرابطة أن الآباء،

الذين يمددون التدخين في مراحل مبكرة ويستمررون في التدخين لمرحلة طويلة قبل الإنجاب، ترتفع نسبة إصابة أطفالهم بالربو بشكل واضح، وأظهرت الدراسة أن الخطر الأكبر لإصابة الطفل بالربو يهدد أطفال الآباء، الذين يمددون التدخين قبل عامهم

الذين يمددون التدخين في مراحل مبكرة ويستمررون في التدخين لمرحلة طويلة قبل الإنجاب، ترتفع نسبة إصابة أطفالهم بالربو بشكل واضح، وأظهرت الدراسة أن الخطر الأكبر لإصابة الطفل بالربو يهدد أطفال الآباء، الذين يمددون التدخين قبل عامهم

على تخفيف حدة الانتفاخ، وذلك لأنها أوراق العشبية توفر كلا من الألياف ومزيجا فريدا من الزيوت، مثل ينالول وجرائيل، والتي تعمل معا لاسترخاء عضلات الجهاز الهضمي.

4. تناول الطعام ببطء تناول الطعام ببطء يقلل من كمية الهواء الذي تدخل إلى المعدة، كما أن له فائدة أخرى وهي إعطاء إشارة للعقل بالشبع. وبالتالي هذا يساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام.

5. تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم البوتاسيوم من الفيتامينات المسؤولة عن الحفاظ على توازن الماء في أجسامنا، والخبر السار هو أن بعض الفواكه والخضرا، مثل الموز والبابايا والسبانخ، والبطاطا، والأفوكادو، مرتفعة بشكل طبيعي في البوتاسيوم، لذلك تناولها تساعد في خفض مستويات الماء في الجسم حتى يحدث التوازن.



تناول الطعام ببطء يقلل انتفاخ البطن

3. تناول الكزبرة على الرغم من أن طعمها يمكن أن يكون مليراً للجدل إلى حد ما، لكن الكزبرة تساعد أيضاً على السكر والمحليات الاصطناعية مثل السوربيتول وإكسيليتول، والتي تسبب انتفاخ البطن.

الطعام وعلاج الملل، بدون أن يدركوا أنها تسبب الانتفاخ، وذلك بسبب ابتلاع فقاعات الهواء، كما أنها تحتوي

كثير من الأشخاص يعانون من الانتفاخ بعد تناول الأطعمة، خاصة المقلية والجافة، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالامتلاء والضيق. وفي هذا السياق كشف الموقع الإخباري الأمريكي Fox News، عن بعض النصائح لتقليل الانتفاخ والحصول على بطن مسطحة، وتشمل:

1. تناول الماء الساخن بالليمون: كوب من الماء الساخن بالليمون كل صباح يساعد الجسم على عملية الهضم والتمثيل الغذائي، حيث يعمل الليمون كمدر للبول وملين طبيعي من خلال تحفيز الإنزيمات الهاضمة من البنكرياس، وبالنسبة لأولئك الذين لا يرغبون في تناوله، فإن الشاي الأخضر والزنجبيل لهما نفس الفوائد، حيث يمكن إضافتهما للماء بدلاً من الليمون.

2. تجنب تناول «اللبان» كثير من الناس يمشقون اللبن بمثابة عكاز لوقف الرغبة الشديدة في تناول