



حسن أدائك الرياضي بثمانية أطعمة صحية!



«إيلاف» : تعتبر نوعية غذائنا أمراً أساسياً للحفاظ على صحة الجسم، إذ تعتمد أجسامنا طاقاتها من العناصر الغذائية التي نستهلكها يومياً. فمما لا شك فيه أن العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للقيام بمجهود معين خلال ممارسة الرياضة.

وغالباً، يتصح اختصاصيو التغذية والأطباء بتناول أطعمة محددة قبل القيام بالتمارين الرياضية، إذ لا شك بأن بعض المأكولات تحتوي على عناصر غذائية أكثر إغادة لمن تتطلب أجسامهم استهلاك كميات طاقة أكبر، فضلاً عن أن اختيار الأطعمة المناسبة في الوقت المناسب يساعد على زيادة مستوى الأداء البدني، بحسب «سي إن إن عربية».

في ما يلي قائمة الأغذية المفيدة لتحسين الأداء الرياضي:

16 بالمائة من كمية البروتين اليومية التي يتصح بها الرياضيون.

الكرب (المخلوق)

تشتهر هذه الأوراق الخضراء بتنوع مذاقها واحتوائها على العديد من الفوائد الصحية المفيدة للجسم، كما تعتبر مصدراً جيداً للفيتامينات A و C و K، إضافة إلى كونها مصدراً مثالياً للكالسيوم والمغنيز، لتعويض الجسم بعد ممارسة التمارين الرياضية.

عصير الشمندر

يُفايده الكمية على الأشخاص الذين يمارسون التمارين التي تستهدف حركة القلب والأوعية الدموية، إذ يتميز بقدرة على زيادة نسبة الأوكسجين وتحسين تدفق الدم، والدورة الدموية، ويحتوي على عوامل مضادة للالتهابات.

بذور الشيا

رغم أن بذور الشيا قد تكون صغيرة، إلا أنها تحتوي على كمية كبيرة من الفوائد الصحية، كما تعتبر بذور الشيا مصدراً مهماً لحمض أوميغا 3 الدهنية، وتحوي على 32 بالمائة من القيمة اليومية للكالسيوم، فضلاً عن غناها بالبروتين والكالسيوم.

أسماك السلمون

غالباً ما يتصح خبراء التغذية بتناول الأسماك، خصوصاً أسماك السلمون، التي تعتبر بمثابة غذاء مثالي للدماغ بفضل احتوائها على نسب عالية من الأوميغا 3، ويحتوي على الكثير من المواد المضادة للاكسدة، كما يساعد على النوم واليقظة البدنية.

يحتوي على 87 بالمائة من القيمة اليومية في حصة واحدة، ويساعد على التخفيف من حدة الالتهابات.

الأفوكادو

تتضمن هذه الفاكهة على نسبة عالية من الدهون الصحية التي تولد هرمون التستوستيرون، والذي يساعد على إعادة بناء العضلات وقوتها، كما تحتوي على 20 بالمائة من القيمة اليومية للمغنيسيوم لستة أنواع من الفيتامينات والمعادن المختلفة، إضافة إلى دهون أوميغا 6 الصحية ونسب الألياف العالية واللينة.

التوت الأزرق

يُعتبر التوت الأزرق بمثابة مصدر مهم للكربوهيدرات، لكنه لا يرفع من مستويات الأنسولين، ولذا يعتبر وجبة مهمة وصحية قبل ممارسة التمارين الرياضية، كما يتضمن نسبة عالية من مضادات الأكسدة بالمقارنة مع أنواع الفاكهة المختلفة، فضلاً عن احتوائه على نسبة عالية من الفيتامين C، والذي يُعتبر مهماً لممارسة التمارين الرياضية.

عصير الكرز

عصير الكرز يساعد على النوم ليلاً، وهو يكافح الجلطات الدموية، ويقاوم الالتهابات، ويسهم هذا العصير في مكافحة التهاب المفاصل، فهو يحتوي على الكثير من المواد المضادة للاكسدة، كما يساعد على النوم واليقظة البدنية.

توأم سيامي يستعد للالتحاق بالجامعة



«بي بي سي» : ولد التوأم السيامي، كونسولتا وماريا في تايلاند منذ عشرين عاماً. توفيت أمهما بعد الولادة مباشرة، فتبنتهما الولد التوأم المتصلق، كونسولتا وماريا في تايلاند منذ عشرين عاماً. توفيت أمهما بعد الولادة مباشرة، فتبنتهما الكنيسة الكاثوليكية.

حاولتا عيش حياة طبيعية، وتكسبتا من الانتهاء من تعليمهما الثانوي وتطمحان في الذهاب إلى الجامعة. كنيسة الكاثوليكية.

حاولتا عيش حياة طبيعية، وتكسبتا من الانتهاء من تعليمهما الثانوي وتطمحان في الذهاب إلى الجامعة.

تعرفوا على فوائد الصمت الكثيرة



نُعيش في عالم مليء بالأصوات على مدار اليوم، بعضها لطيف، وبعضها الآخر مزعج. لكن نادراً ما نختبر الصمت. هل هذا الأمر مهم؟ في الواقع، إنه كذلك، بحسب موقع «ساينس» الذي نُشر مؤخراً، وللصمت فوائد عدة، منها:

1 - الصمت يساهم في تحسين نمو الدماغ، فقد أظهرت دراسة صادرة في عام 2013 تتعلق بينة الدماغ وفوائده، أن الصمت لمدة ساعتين على الأقل يمكن أن يؤدي إلى نمو خلايا جديدة في أدمغتنا ذات الصلة بالتعلم والتذكر.

2 - الصمت يُؤثر على مستويات التوتر لدينا، من خلال زيادة الكورتيزول والأدرينالين. ووجدت دراسة صادرة في عام 2006 أن الصمت يمكن أن يخفف التوتر خلال دقائق فقط.

3 - الصمت يساعد الجسد والدماغ على الاسترخاء أكثر من الاستماع إلى الموسيقى، ويظهر ذلك من خلال انخفاض ضغط الدم وزيادة تدفق الدم إلى الدماغ.

4 - فترات الصمت تعزز النوم وتحد من الأرق.

5 - الأبحاث المعقدة خلال القرن العشرين ربطت بين التوتر السمعى وزيادة نسبة أمراض القلب وطفن الأذن.

وشبهت منظمة الصحة العالمية هذا السلوك بـ«الطاعون الحديث».

6 - وجدت كونور أوشيه، التي قابلت مائة شخص بعد التقاعد، زيادة نسبة الوعي بين هؤلاء، وحرصهم على إعطاء

على إنهاء تقرير ما وسط الضجة، في وقت يدرس آخرون وهم يستمعون إلى الموسيقى. دراسات عدة أثبتت أن هذا لا يعد جيداً.

8 - تعرف الروح تماماً ما يجب أن تفعله للشقاء، التحدي هو إسكات العقل. (كارولين ميس)، أما كيف يمكنك تحقيق ذلك، فالأمر يعود إليك، مثلاً، يمكنك التأمل لمدة عشر دقائق في صمت تام، وهذا قد يساعد على الهدوء والتفكير في ما تفعله، ومع الوقت، أعط أولوية لما يستحق، بعدها، تصبح التفاصيل الثانوية كما أردتها دائماً أن تكون، ثانوية.

9 - يقول أبراهام لينكولن: «من الأفضل أن تبكي صامتاً ويظن الناس أنك أحق بذا من الكلام وحض الشك». يجب أن ندرك أن الصمت في أحيان كثيرة ليس الاستراتيجية الأفضل، ليس لأنفسنا فحسب، بل للآخرين أيضاً. لا يرغب الجميع في سماع رأيك، لذلك، قبل أن تتكلم، اسأل نفسك: «هل من فائدة؟ هل يجب علي قول ذلك؟».

الرجل والمرأة: دماغه أكبر لكن أدائها أفضل



في تدني مستوى ذكائها العام عبر مجلة اختيارات. ويستخد العلماء اليوم المسح الإشعاعي لقياس حجم الدماغ، فيما أنقلت دراسات سابقة على أن دماغ الرجل أكبر حجماً، ومستندت الدراسة الجديدة أدمة 896 شخصاً من الجنسين في سن 22 إلى 37 سنة، وأخضعتهم إلى اختبارات معرفية مختلفة.

جاء أداء المرأة الفضل في اختبارات الذاكرة، بما في ذلك استدراك التسلسل الصحيح لثمان عشرة صورة، ويدور جدول محتمل في الأوساط العلمية بشأن حجم دماغ الرجل والمرأة.

وقال الدكتور جوزيف ديلن رئيس قسم علم النفس التجريبي في كلية لندن الجامعية: «إن هذه دراسة حسنة البحث، ولكن الأدلة ليست قوية بما فيه الكفاية، للبرهنة على أن أدمغة الرجال الأكبر حجماً أكثر ذكاء من أدمغة النساء الأصغر حجماً، الأمر الذي يجعلها دراسة بلا دليل، تستخدم مقياساً للذكاء العام ليس له أساس يُذكر».

وأوضح الدكتور ديلن «أن دماغ الرجل يختلف عن دماغ المرأة، ونحن نعرف أن الرجل

«إيلاف» : كثيراً ما يتبجح الرجل بأنه أكبر عقلاً من نصفه الآخر «المرأة»، لكن خبراء يظنون المعادلة يتأكدون أن أداء المرأة أعلى من أداء الرجل في اختبارات الذاكرة، رغم أن دماغ الرجل أكبر حجماً من حيث الحجم.

توصلت دراسة أجريت في هولندا على أساس المسح الإشعاعي ب تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة نحو 900 رجل وامرأة إلى أن حجم دماغ الرجل أكبر بنسبة 14 في المئة من حجم دماغ المرأة، كما وجد الباحثون أن مستوى ذكاء الرجل في اختبارات معامل الذكاء يزيد بنحو 4 نقاط على مستوى ذكاء المرأة.

وجدت الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة إيراسموس الهولندية أن ذكاء المرأة يقل زهاء 3.75 نقطة عن ذكاء الرجل في اختبارات معامل الذكاء، وأن أداءها أسوأ بدرجة كبيرة في اختبارات القدرة اللفظية.

وقال رئيس فريق الباحثين الدكتور ديمتري فان دير ليندن: «وجدنا أن دماغ الرجل أكبر حجماً من دماغ المرأة، وتشير تحليلاتنا إلى أن هذا هو السبب

لمن يعتقد أن العسل مفيد للعينين.. اقرأ هذا الخبر



أهمية استشارة أطباء العيون قبل استخدام أي علاج. يذكر أن عدداً من العطارين والشعبيين في المحلات يقدمون نصائح متفرقة لأنواع من العسل المسحوق في تغيير لون العين، أو العلاج من حالات مختلفة كاللآلئ، التهابات، الحساسية وهي لم تثبت علمياً.

للمو بداخلها، وهو خطر يسبب التهابات العين والعيني في مراحل متقدمة، مؤكداً أن انتشار تصالغ من المجتهدين للجوء إلى هذا العلاج، ومنها أساليب من الصلابة، ومنها استخدام مياه البطاريات، وكلها قد تسبب بأضرار لا تحمد عقباها.

وشدد الدكتور مهند على