

هذا الطعام له 10 فوائد مذهلة.. خاصة للقلب والكبد والوزن



9- يعتبر الخرسوف من الاطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الأساسية، التي تساعد في زيادة كثافة العظام، لذا فهو مفيد جداً لصحة العظام ويقلل فرص الإصابة بـ مشكلة العظام.

10- الخرسوف يساعد في زيادة معدل الحرق بالجسم، مما يقلل من حفاظه على المعادن الهامة للجسم، لذا فهو مفيد جداً لمن يتبعوا أنقى غذائية لإنقاص الوزن.

وأضرارها القولون.

6- يحمي الأطفال من الإصابة بالعيوب الخلقية، لذلك ينصح الأطباء وخبراء التغذية للمرأة الحامل بتناول الخرسوف لحماية الجنين من التشوهات، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من حمض الفوليك.

7- يعزز الخرسوف كذلك من صحة الدماغ ويقلل من خطر الإصابة بأمراض الذاكرة مقابل الشابرين والخراف.

سبعة كبيرة من  
تساعد على  
إن الخرسوف  
وطرد السموم  
بد ويعطيه من  
صحة الجهاز  
ال��化، والانتفاخ

- ٣ - يحتوي الخرشوف على نسبة بروتاسيوم والمعادن الهامة التي تساعد في خفض مستوى ضغط الدم.
- ٤ - تثبت الدراسات الحديثة أن الاعمل على تحسين صحة الكبد وطرد السموم من الجسم، ويعزز من صحة الكبد ويزيل الأمراض.
- ٥ - يعزز الخرشوف من صحة القلب ويعالج التقلصات والألم.

- يحتوي الخرشوف على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، والتي تعمل على حماية الجسم من الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون والمعدة والثدي والبروستاتا.
- يعدل الخرشوف على تحسين صحة القلب وحمايته من الجلطات والإذمات القلبية، فهو يساعد في الحد من الكوليسترول الضار في الدم ويحافظ على صحة الشرايين والأوعية الدموية.

وقد ثبتت الدراسات قدرة الخرشوف على حماية الجسم من العديد من الأمراض، ومنها السرطان والسكري والأمراض القلبية والسكريات الدعائية، إضافة إلى قدرته على تعزيز مناعة الجسم وتحقيق مستوى الكوليسترول الضار وتحسين الهضم.

وعلى ذمة موقع "organicfacts" فإن الخرشوف له 10 فوائد مذهلة تعزز من صحة الجسم بشكل عام، خاصة الكبد والقلب، وهي:

يعتبر الخرشوف من الأطعمة اللذيذة والغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم. فهو يحتوي على نسب عالية من المواد مضادة للأكسدة والالياف وفيتامينات C و D و B<sub>6</sub> و E و K و B<sub>12</sub> و حمض الفوليك والالياف وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة للجسم كالكالسيوم والحديد والزنك والصوديوم والبوتاسيوم والمنغنيز والفسفور والزنك.

# تقرير علمي حديث : مفاجآت القهوة الساقة مستمرة



يساهم في تنظيم ضرياته، وبيّنت الدراسة أن الحفاظ على هذه الممارسة يخوض من تسارع خلقان القلب بنسبة 13 بالمائة، وبالتالي تقليل احتمالات التعرض للإذمات الطلبية أو الجلطات.

وذكرت دراسة ثالثة أن كمية الكفاين الموجود في 4 أكواب من القهوة، تساعد على حفظ حماية كبيرة لشرايين القلب، لذلك يجد محبوا السن أن يقيموا على المشروب باعتبارهم أكثر عرضة لأمراض الجهاز الدوري، وأفادت دراسة رابعة، نشرتها دورية الجمعية الأميركيّة الطبيّة، أن للقهوة دور فعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة، فيما أشارت إلى بعض المؤاذن الطبية المعروفة للمشروب واسع الانتشار، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، بحسب ما تقدّم «سكاي نيوز عربية».

تستمر اللهموة في إيهار عشاقها بمعاجلات إيجابية على مستوى الصحة، يعد أن انتهت دراسة حديثة أن شرب 3 أو 4 فناجين يومياً يقلل احتمال الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 25 بالمائة.

جاء ذلك خلال ندوة علمية تنظمها معهد العلوم العدلية حول القهوة، خلال اللقاء السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري، الذي عقد في العاصمة الالمانية برلين مؤخراً.

والتي تشير قدره للعديد القصوه على الدور المحتل لاستهلاك القهوة، في تقليل مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، حيث استعرض الاستاذ ماتياس كارلسزروم أحدث الابحاث العلمية، وأجرى تحليلياً لأكثر من 30 دراسة وبشكل دوري خلال اللقاء الأوروبي، شملت أكثر من 1.1 مليون مشارك.

والموبات القلبية والسكريات الدماغية وبمثابة الأطراف السفلية، وقد تقرير لمنظمة الصحة العالمية، التي تدعو إلى إمكانية تجنبه باتباع نظام غذائي صحي، وتنصح المنتظمة بممارسة النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم، وتتجنب تعاطي التبغ، من أجل منع الإصابة بالسكرى من النوع الثاني أو تأخير ظهوره.

ويعد داء السكرى عرض عرض يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه، والأنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم.

تجدر الإشارة إلى أن اختبار الانحدار الدولي للسكرى ومنظمة الصحة العالمية ليوم الرابع عشر من نوفمبر للتوعية بمرض السكرى يأتي بالتزامن مع ميلاد فردرريك يانتنغ، الذي شارك تشارلز بيبست في اكتشاف مادة الأنسولين عام 1922، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

تحمي منظمات صحية عالمية وأقليمية ومحليّة في 14 نوفمبر من كل عام، اليوم العالمي للتوعية من مخاطر مرض السكري، الذي يصيب ملايين البشر في العالم، ويزداد عدد المصابين فيه كل يوم. وأشار تقرير منظمة الصحة العالمية في 2016، إلى ارتفاع عدد الأشخاص المصابين بالسكري من 108 ملايين شخص في عام 1980 إلى 422 مليون شخص في عام 2014. وتقول المنظمة الدوليّة إن معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي ارتفع لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على 18 سنة، من 4.7 بالمائة في عام 1980 إلى 8.5 بالمائة في عام 2014. وسجل معدل انتشار السكري ارتفاعاً أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط والمتخلف، وتتوقع منظمة الصحة العالمية بأن يصبح داء السكري سابع عامل سبب للوفاة في عام 2030. وبعد مرحلة السكري سيبا رئيسي المعي والفشل الكلوي



**حافظوا على قلوبكم برفع الأثقال لمدة ساعة أسبوعياً**



أفادت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة رياضة رفع الأثقال لمدة ساعة أسبوعياً، يمكن أن تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. الدراسة أجراها باحثون بجامعة ولاية آيوا الأمريكية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية علمية، بحسب ما نقلت وكالة «الأناضول» للأنباء.

ولرصد التأثيرات العلاجية لرياضة رفع الأثقال على صحة القلب، راقب الفريق ما يقرب من 13 ألف بالغ. ووجد الباحثون أن ممارسة رياضة رفع الأثقال لمدة ساعة أسبوعياً خفضت خطر الإصابة بالطوبات القلبية أو السكتة الدماغية بنسبة تتراوح من 40 إلى 70%.

وقال الدكتور دك تشوشول لي، قائد فريق البحث: «قد يعتقد الناس أنهم بحاجة إلى قضاء الكثير من الوقت في رفع الأثقال، لكننا نجد أن 5 دقائق قد تكون كافية».

في رفع، وتدني، كل من: دماغي - مخاليق دماغية في الحفاظ على صحة القلب.

وأضاف أن الدراسة أثبتت أن: «ممارسة رياضية رفع الانقلاب حوالي ساعة أسبوعياً تخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكبة الدماغية والسكري، بالإضافة إلى الحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم».

وأشار إلى أن «العضلات هي محطة الطاقة التي تحرق السعرات الحرارية، وبينما العضلات لا يساعد على تحريك مفاصلك وعظامك فقط، بل يساعد أيضاً في الوقاية من السمنة وتوفير فوائد طويلة الأجل لصحة

ووفقاً لخاتمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المختصة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون تحييم جراء أمراض القلب سنويًا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، ويفصلون عام 2030. من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويًا، بحسب العودة ذات