

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



9- يعتبر الخرشوف من الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الأساسية، التي تساعد في زيادة كثافة العظام، لذا فهو مفيد جدا لصحة العظام ويقلل فرص الإصابة بهشاشة العظام.

10- الخرشوف يساعد في زيادة معدل الحرق بالجسم، نظرا لاحتوائه على المعادن الهامة للجسم، لذا فهو مفيد جدا لمن يتبعوا أنظمة غذائية لإنقاص الوزن.

3- يحتوي الخرشوف على نسبة كبيرة من البوتاسيوم والمعادن الهامة التي تساعد على ضبط مستوى ضغط الدم.

4- أثبتت الدراسات الحديثة أن الخرشوف يعمل على تحسين صحة الكبد وطرده السموم من الجسم، ويعزز من صحة الكبد ويحميه من الأمراض.

5- يعزز الخرشوف من صحة الجهاز الهضمي ويعالج التقلصات والإنتفاخ

1- يحتوي الخرشوف على نسبة عالية من المواد المضادة للاكسدة، والتي تعمل على حماية الجسم من الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون والمعدة والذئبي والبروستاتا.

2- يعمل الخرشوف على تحسين صحة القلب وحمايته من الجلطات والأزمات القلبية، فهو يساعد في الحد من الكوليسترول الضار في الدم ويحافظ على صحة الشرايين والأوعية الدموية.

وقد أثبتت الدراسات قدرة الخرشوف على حماية الجسم من العديد من الأمراض، ومنها السرطان والسكري والأزمات القلبية والسكتات الدماغية، إضافة إلى قدرته على تعزيز مناعة الجسم وتخفيض 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 المضادة للاكسدة والألياف وفيتامينات "C" و"D" و"B" و"E" و"K" و"B12" وحض الفوليك والألياف وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة للجسم كالكالسيوم والحديد والزنك والصوديوم والبوتاسيوم والمنغنيز والفوسفور والزنك.

تقرير علمي حديث : مفاجآت القهوة السارة مستمرة



يساهم في تنظيم ضرباته، وبينت الدراسة أن الحفاظ على هذه الممارسة يخفض من تسارع خفقان القلب بنسبة 13 بالمائة، وبالتالي تقليل احتمالات التعرض للأزمات القلبية أو الجلطات.

وذكرت دراسة ثالثة أن كمية الكافيين الموجودة في 4 أكواب من القهوة، تساعد على ضمان حماية كبيرة لشرايين القلب، لذلك يجدر بكيار السن أن يقللوا على المشروب باعتبارهم أكثر عرضة لأمراض الجهاز الدوري.

وأشارت دراسة رابعة، نشرت في دورية الجمعية الأميركية الطبية، أن للقهوة دور فعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة، فيما أشارت إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للمشروب واسع الانتشار، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية» .

اليوم العالمي للتوعية بمرض السكري.. أرقام وحقائق «صادمة»

وتحوي متعلقات صحية عالية واقتصادية ومحلية 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 لمنظمة 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 الدولية إن معدل انتشار السكري على الصعيد العالمي ارتفع لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم على 18 سنة، من 4.7 بالمئة في عام 1980 إلى 8.5 بالمئة في عام 2014.

وسجل معدل انتشار السكري ارتفاعا أسرع في البلدان ذات الدخل المتوسط والمنخفض، وتوقع منظمة الصحة العالمية بيان يصبح داء السكري سابع عامل سبب للوفاة في عام 2030.

ويعد مرض السكري سببا رئيسيا للعمى والفشل الكلوي

وتحتوي الخرشوف على نسبة عالية من المواد المضادة للاكسدة، والتي تعمل على حماية الجسم من الأمراض السرطانية مثل سرطان القولون والمعدة والذئبي والبروستاتا.

2- يعمل الخرشوف على تحسين صحة القلب وحمايته من الجلطات والأزمات القلبية، فهو يساعد في الحد من الكوليسترول الضار في الدم ويحافظ على صحة الشرايين والأوعية الدموية.



تعرف على فوائد الطين البركاني

يشهد الطين البركاني حاليا رواجاً كبيراً بين لخصائي العلاج الطبيعي، والتجميل لفوائده الصحية والجمالية، فما هو الطين البركاني وما استخداماته وفوائده؟

للإجابة على هذه الأسئلة، قال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة الألمانية للوادي الصحية، إن الطين البركاني، مستخلص من أحجار بركانية، وله تأثير علاجي بفضل تركيبته المعدنية، التي تضم مثلاً المغنيسيوم وحض السيليست، وأضاف هيرتل أن الطين يستخدم في صورة



افادت دراسة امريكية حديثة ان ممارسة رياضة رفع الأثقال لمدة ساعة أسبوعيا، يمكن أن تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ولاية أيوا الأمريكية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية علمية، بحسب ما نقلت وكالة «الأناسول» للأخبار.

وأرصد الباحثون خطر الإصابة بالذئبيات القلبية أو السكتة الدماغية بنسبة تتراوح من 40 إلى 70%.

وقال الدكتور دك تشول لي، قائد فريق البحث: «قد يعتقد الناس أنهم بحاجة إلى قضاء الكثير من الوقت في رفع الأثقال، لكن أقل من 5 دقائق قد تكون فعالة في الحفاظ على صحة القلب».

وأضاف أن الدراسة أثبتت إن «ممارسة رياضة رفع الأثقال لحوالي ساعة أسبوعيا تخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، بالإضافة إلى الحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم».

وأشار إلى أن العضلات هي محطة الطاقة التي تحرق السعرات الحرارية، وبناء العضلات لا يساعد على تحريك مفصلاتك وعظامك فقط، بل يساعد أيضا في الوقاية من السمنة وتوفير فوائد طويلة الأجل لصحة الجسم».

ووفقا لمنظمة 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 المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون تحجبهم جزءا أمراض القلب سنويا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا، بحسب «العربية نت» .