

تجنب 10 أطعمة .. وابتعد عن الكرش



رغم انها اطعمة صحية بإجماع الأطباء وخبراء التغذية إلا أنه ثبت أخيرا أن الإمتناع عن تناولها يساعد في التخلص من «الكرش» والتمتع بملن مشدود ومستو. ووفق تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل»، اثبتت النتان من كبار خبراء التغذية أن البروكلي، والقرنبيط، والملفوف، واليقول وبعض أنواع الفواكه والتوابل تسبب انتفاخا في المعدة محدثة «الكرش»، والذي يشوه مظهر البطن.

وبالإضافة إلى قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، نصحت الخبيرتان بتناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم مع مضغ الطعام بشكل جيد للتقليل من أي فرصة لانتفاخ الأمعاء.

وفيما يلي قائمة بالـ10 أطعمة التي يجب الابتعاد عنها، حسب ما خلصت إليه خبيرتا التغذية، للتمتع ببطن مستو والتخلص من أبة بروز غير مرغوب فيها:

1 - البروكلي والقرنبيط والملفوف

الخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص، حسب ما أكدته خبيرة التغذية مارلين غثفيل مؤلفة كتاب «البدائل الطبيعية للسكر»، مؤكدة أن الجهاز الهضمي لدى هؤلاء الأشخاص يكون غير قادر على هضم هذه الأطعمة بشكل جيد، فتحدث انتفاخات في البطن، ربما بسبب قلة الإنزيمات لديهم.

على الرغم من أنها أطعمة صحية منخفضة الدهون ومثالية للحصول على أجسام رشيقة، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون من انتفاخات في المعدة عند تناولها، مثل الفول والعدس والخضراوات الورقية والجزرية والفجل وغيرها، وفق ما أكدته خبيرة التغذية كاسانديا الشون والتي نصحت بتقع العدس قبل طهيهِ، في ماء بارد ليلة كاملة للتخلص من حمض الفينيك الموجود به والذي يسبب الانتفاخ.

3 - الفواكه ذات النواة الحجرية وتنصح غثفيل بالابتعاد عن الفواكه ذات النواة الحجرية مثل الخوخ، والفواكه المجففة أيضا لأنها ورغم احتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، إلا أنه عند تناولها تجعل عملية الهضم سريعة، بسبب تركيز السكر فيها، فتعتمد على البكتيريا الموجودة في الأمعاء فتختمر ولا تهضم بشكل سليم، مما ينتج عنه انتفاخات وغازات.

4 - التوابل

رغم تميزها بالعديد من الخصائص الصحية والمفيدة، إلا أن بعض التوابل تزيد من حموضة المعدة، وبالتالي تسبب تهيج وانتفاخ في المعدة.

5 - مضغ العلكة يتصور كثيرون أن انشغال الفم بمضغ العلكة يجنيهم تناول الطعام، لكنها في الواقع تسبب تضاعف دخول الهواء إلى المعدة، فتسبب الانتفاخ. كما أنها تحفز إنزيمات الهضم في المعدة مما

يترتب عليه الشعور بالجوع، لذا تنصح غثفيل بتناول وجبة خفيفة غنية بالألياف عوضا عن مضغ العلكة.

6 - الملح وتنصح الشون باستخدام كميات مناسبة من الملح في الطعام لأن الإفراط في تناوله لا يضر صحة القلب ويسبب ارتفاع ضغط الدم فحسب، بل أيضا يجبس الماء في الجسم، وبالتالي يسبب الانتفاخ وانتشار الغازات في البطن.

7 - المشروبات الغازية الخالية من السكر على الرغم من أنها منخفضة السعرات الحرارية، إلا أن المشروبات الغازية خالية السكر مليئة بلفاعات الكربون، والتي تشكل غازات داخل الجسم، وتسبب بالانتفاخ.

لذا تنصح الشون بتناول الماء المضاف إليه شرائح الليمون أو الخيار أو شاي بالنعناع لتخفيف الحموضة وانتفاخ المعدة بدلا من المشروبات الغازية.

8 - بديل السكر الغلب الناس يعانون من الانتفاخ في المعدة، بسبب استخدامهم بديل السكر بكثرة، لذا ينصح بتجنيبه تماما.

9 - الألبان بعض الناس لديهم مستويات منخفضة من إنزيم اللاكتاز اللازم لهضم اللاكتوز، فيسبب تناولهم الحليب ومشتقاته إلى ألم في الجهاز الهضمي، نتيجة لعدم هضمه بشكل جيد، الأمر الذي يترتب عليه إصابتهم بانتفاخ شديد.

10 - الكربوهيدرات المكررة تؤدي الكربوهيدرات المكررة والموجودة في الكعك والمعكرونة إلى ارتفاع في مؤشر السكر في الدم، مقارنة بالأطعمة التي لا تحتوي على عناصر مكررة، فتسبب للأشخاص المصابين بأمراض القولون العصبي انتفاخا شديدا في البطن، كما أن هذه الأطعمة أيضا تحتوي على القمح والذي يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص.

بات

يوسع رجل من ولاية أوهايو الأمريكية، كان قد أصيب بالشلل في حادث أثناء ممارسة رياضة الغوص، الإنسان بزجاجة أو ممارسة ألعاب الفيديو وذلك بفضل شريحة كمبيوتر صغيرة تم تركيبها في المخ تتيح له إصدار إشارات لتحريك اليدين والأصابع دون تدخل الحبل الشوكي المصاب.

وأعلن العلماء يوم الأربعاء تفاصيل هذا الإنجاز الذي لمريض لأن بوركات، البالغ من العمر 24 عاما والمصاب بالشلل الرباعي، وذلك بالاستعانة بشريحة مزروعة بالمخ تتولى نقل الإشارات من الدماغ من خلال 130 من الأقطاب الكهربائية في الساعد لإحداث حركة في العضلات التي تتحكم في اليدين والأصابع.

كان بوركات قد كشف عن هذه التقنية لأول مرة عام 2014 عندما كان يعقوده فقط أن يفتح يديه ويقبضهما، لكن العلماء قالوا في البحث الذي أوردته دورية «نيتشر» إن الغذائي وتحويل الغذاء إلى الطاقة، مما يتيح لهم القيام بمجموعة من الحركات الذكية لليدين والأصابع. وهذه التقنية لا تتم حاليا إلا

في المختبر ويجري إتقانها من خلال منظومة لاسلكية دون الحاجة لوجود أسلاك تمر من الرأس لتتقل إشارات الدماغ. وقال تشار بوتون، الباحث في العلوم الإلكترونية الحيوية في «معهد فابنشتاين للبحوث الطبية» في نيويورك الذي أتم هذه الدراسة للمرة الأولى التي يستود فيها مريض مصاب بالشلل الحركة باستخدام إشارات مسجلة داخل المخ.

وقال بوركات إن هذه التقنية تتيح له أن يصيح «فردا طبيعيا داخل المجتمع». وقال بوتون إن هذه التكنولوجيا قد تساعد في نهاية المطاف ليس فقط من يعانون من إصابات في نخاع الشوك، لكن في أعقاب إصابات السكتة الدماغية أو إصابة المخ.

كان بوركات، وهو حارس مرمرى سابق في رياضة لاكروس، قد أصيب بكسر في الرقبة ولف في الحبل الشوكي أثناء ممارسة رياضة الغوص وهو في سن 19 عاما بمنطقة أوتر بانكس في نورث كارولاينا عام 2010، ما تسبب في إصابته بالشلل في يديه

لمرضى الشلل الرباعي .. بات بوسعكم الآن تحريك أيديكم



وسأقيه ما حال دون انتقال الإشارات العصبية من الجهاز العصبي بين المخ والعضلات. وقام الأطباء بزرع الشريحة الإلكترونية، وهي في حجم حبة السبازلاء، في منطقة القشرة المخية التي تتحكم في الأنشطة العضلية الإرادية، وتتصل الشريحة من خلال سلك يمر من الدماغ عبر الكم وينضم الجهاز أقطابا كهربية ملفوفة حول الساعد ترسل نبضات كهربية من المخ لتنشط العضلات التي تتحكم في اليدين والأصابع.

ويوسع المريض الآن أن يقوم بست حركات للمعصم والكبد، وباستطاعته أيضا تحريك اليد وقبضة اليد مع التصاق الأصابع والإسك بأشياء مثل الزجاجات والملحقة والهاتف ووضع البطاقة الائتمانية في الجهاز وممارسة ألعاب الفيديو. ووصف علي رضائي، جراح الأعصاب في «مركز وكسندر الطبي» التابع لجامعة ولاية أوهايو، هذه النتائج بأنها «من المعالم الرئيسية في ابتكار تقنيات تصل بين المخ والجسم من خلال الكمبيوتر». أما المريض بوركات فقال: «تتحرك الأشياء بدرجة ما على نحو أفضل مما كنت أتخيل».

الثوم معالج فعال للالتهابات



من نصف مليون شخص موقع «إنستغرام»، أو وضحت دوكاي كيفية استخدام الثوم عمليا للتخلص من البثور والدمامل بطريقة سهلة جدا، فكل ما عليك فعله هو تقشير فص واحد من الثوم وتقطيعه إلى نصفين، ومن ثم ادمنه القليل منه على وجهك قبل النوم. وفي اليوم التالي ستجدين وجهك مشرقا وناعما بدون أي أثر للبثور التي كانت تملأ وجهك في الليلة التي مضت كما ظهر في الفيديو الذي خاضت فيه التجربة دوكاي والتي يتابعها أكثر

وفي فيديو نشرته على موقع «إنستغرام»، أوضحت دوكاي كيفية استخدام الثوم عمليا للتخلص من البثور والدمامل بطريقة سهلة جدا، فكل ما عليك فعله هو تقشير فص واحد من الثوم وتقطيعه إلى نصفين، ومن ثم ادمنه القليل منه على وجهك قبل النوم.

وفي اليوم التالي ستجدين وجهك مشرقا وناعما بدون أي أثر للبثور التي كانت تملأ وجهك في الليلة التي مضت كما ظهر في الفيديو الذي خاضت فيه التجربة دوكاي والتي يتابعها أكثر

رغم رائحته الخفاضة التي لا يقوى على تحملها الكثيرون، فإن الثوم يتمتع بخصائص صحية كثيرة تجعله بديلا طبيعيا عن الأدوية المضادة للالتهاب. فالعصير الموجود في الثوم الذي يحارب الجراثيم والالتهابات، لذا تنصح صاحبة إحدى المدونات التجميلية الشهيرة، فرج دوكاي، باستخدامه للتخلص من حب الشباب والبثور الملتهبة والمتنفخة بين ليلة وضحاها، وفق الداكتة قبل النوم قد يكون هو الحل لليلة هادئة ونوم عميق.

مكملات المغنيسيوم في شكل حبوب، فإن الخبراء ينصحون بأهمية الحصول عليه من الأغذية. وبالتالي ينظم الوجبات اليومية، حيث إن له تأثيرا هاما في عملية التمثيل الغذائي وتحويل الغذاء إلى طاقة. إذا. فقد عرفنا السر. فالتهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة قبل النوم قد يكون هو الحل لليلة هادئة ونوم عميق.

الجسم على التأقلم مع الدورة الطبيعية لتعاقب الليل والنهار، وبالتالي ينظم الساعة البيولوجية الداخلية للجسم، والتي تؤثر بشكل مباشر على دورة الحياة اليومية من نوم واستيقاظ وإقراة الهرمونات والتأثير على درجة حرارة الجسم والوظائف الجسدية الأخرى. وعلى الرغم من وجود

الفواكه المجففة. والمغنيسيوم يعد من العناصر شديدة الأهمية لوظائف وأنسجة الجسم، حيث يقوى النظام المناعي للجسم، كما أثبت العلماء أنه يقي الجسم من بعض أنواع السرطانات، ويخفض مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية. وبحسب الدراسة، فإن للمغنيسيوم يساعد خلايا

لحمي الشوكولاتة، كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول الشوكولاتة الداكنة ربما هو مفتاح الحصول على نوم هادئ.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن العلماء يؤكدون أن الشوكولاتة الداكنة غنية بالمغنيسيوم، وهو المعدن الأساسي الذي