

فوائد الشاي بالليمون



الأكمل، فذلك يؤثر إيجابياً في تخفيف الوزن، وخاصةً للأشخاص الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن. يخلصان الأمعاء من الفضلات، فمنع تراكم فضلات الطعام لفترة طويلة في الأمعاء يعتبر عقداً لأنه بذلك يحمي الأمعاء من التقرحات ومن البواسير. يحميان الجهاز الهضمي من السرطانات التي قد تصيبه، فتناول كوب الشاي مع الليمون يخلص الجسم من السموم التي تؤدي للسرطان، يهدئان الأعصاب، ويحدان من التوتر والقلق. يقويان المناعة، ويحافظان على صحة القلب والشرايين. فوائد الشاي والليمون بعد الأكل يمكن أن يتم تناولها بعد الأكل، وذلك بسبب فوائدهما الحقة. يساعدان في هضم الطعام، يحافظان على مضادات الأكسدة من الهضم، ويقيانها من الإصابة بالأمراض. ومن ثم تصاب بملحة صغيرة من عصير الليمون إليه، ويترك، وبالنسبة لإضافة السكر فإنه يعتمد على الرغبة.

كثيرة، فكيف يكون الحال إذا اجتمعوا في كوب واحد؟ بالتأكيد فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة الفائدة للجسم والتي تكمن فيما يلي: يقويان جهاز المناعة، وذلك بسبب كمية العناصر الهائلة التي توافرت بالجسم نتيجة تناول الشاي بالليمون. يحميان الجسم من السرطانات؛ وذلك بسبب وجود مضادات الأكسدة في كل من الشاي والليمون. ينشطان الدماغ ويزيدان التركيز، ويحميان من مرض الزهايمر. يحميان من أمراض القلب والشرايين. فوائد الشاي والليمون بعد الأكل يمكن أن يتم تناولها بعد الأكل، وذلك بسبب فوائدهما الحقة. يساعدان في هضم الطعام، يحافظان على مضادات الأكسدة من الهضم، ويقيانها من الإصابة بالأمراض. ومن ثم تصاب بملحة صغيرة من عصير الليمون إليه، ويترك، وبالنسبة لإضافة السكر فإنه يعتمد على الرغبة.

إن الشاي الذي نستخدمه ونشره بشكل يومي تقريباً هو عبارة عن أوراق شجرة الشاي دائمة الخضرة، وهذه الأوراق يتم تجفيفها تحت أشعة الشمس ثم حفظها في أكياس صغيرة لتكون بعد ذلك جاهزة للاستخدام المباشر دون الحاجة لوقت كبير. توجد الكثير من أنواع الشاي: أشهرها الشاي الأسود (الأحمر)، والشاي الأخضر، ويُعرف الشاي بأنه من أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء. فوائد الشاي والليمون الصحية للشاي الكثير من الفوائد على الصحة؛ لأنه يحتوي على مواد غذائية قيمة تقوي الجسم، وتعطيه الطاقة والنشاط. أما الليمون فهو من النباتات الحمضية التي توفر للجسم المناعة الكافية لمحاربة الأمراض لكثرة قيقامه سي الموجود فيه، كما أنه يحتوي على الكثير من العناصر والمركبات المهمة للحفاظ على صحة الإنسان. مما سبق تبين لنا أن فوائد الشاي والليمون



طعام نباتي، طعام من حمية البحر الأبيض المتوسط، وطعام من حمية PALEO لجميع زبائن شايبرو على مدار 3 أيام مختلفة، مع رصد مستويات السكر ومدى الشعور بالشبع لدى هؤلاء الأشخاص. ونصح شايبرو زبائنه باستبعاد أي نظام غذائي من ال3 أنظمة سألته الذكر إذا احسوا بالجوع في فترة تتراوح ما بين 3-5 ساعات بعد تناولهم الوجبة، لأن هذا يعد دليلاً على أنها لا تناسبهم.

المناسبة، وذلك وفق دراسة رصدت مستويات السكر بالدم لدى عدد من الأشخاص بعد تناولهم نفس الوجبة، وأكدت الدراسة أيضاً أن بعضهم شعر بالشبع بينما آخرون ظفوا جائعين بعد الأكل. ولمعرفة أفضل الحميات المناسبة لجسمك، أوضح شايبرو طريقة سريعة وسهلة لمعرفة استجابة مستويات السكر في الدم، والتي تختلف من شخص لآخر. اعتمدت التجربة على تقديم

التحكم بالسرعات الحرارية، لذا فإن شايبرو ينصح بالحفاظة على مستوى متوازن من الهرمونات في الجسم الأمر الذي يساعد بشكل كبير في فقدان الوزن. كما يؤكد أن الحصول على قسط كاف من النوم، وشرب كميات كبيرة من المياه النقية لهما عظيم الأثر في التخلص من الوزن الزائد. تختلف طبيعة كل جسم لذا تتباين من شخص لآخر الحميات

الدكتور شايبرو يؤكد أن عوامل أخرى مثل الإجهاد، قلة النوم والتعرض للسموم البيئية، يمكنها أن تتحكم في عملية حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم. وفق دراسة نشرت في مجلة أبحاث السمنة، فإن أوزان الناس حالياً تزيد بنسبة 10% من نظرائهم ممن كانوا يتناولون نفس المقدار ويمارسون نفس الأمر من الرياضة عام 1980، الأمر الذي يثبت تدخل العوامل الأخرى سائلة الذكر في عملية

إنقاص الوزن والحصول على جسم مثالي يعتبر الشغل الشاغل لكثير من الناس في مختلف الأعمار، لكن هناك وسائل ومعتقدات خاطئة راسخة في عقول الكثيرين تحول دون تمكنهم من إنقاص أوزانهم والحصول على القوام المنشود. ولإنقاص وزنك بفاعلية إليك 3 أمور شائعة عليك تجنبها، بحسب ما خلص إليه الدكتور علي شايبرو ونقله عنه موقع «موتو».

حساب السرعات الحرارية تعتمد البرامج التجارية لإنقاص الوزن على حساب كمية السرعات الحرارية التي تدخل وتخرج من الجسم يومياً، الأمر الذي ثبت عدم فعاليته وفق دراسة حديثة أجريت بجامعة جون هوبكنز.

وأشار دكتور شايبرو إلى أن العديد من برامج الحمية الغذائية لم تثبت فعاليتها حتى الأفضل منها، وهي «weight watchers» وه «Jenny Craig». فقد ساهمت فقط في إنقاص وزن متابعيها من 3-5% فقط من وزنها الزائد.

وأوضح أن الخطوة الأولى للحصول على جسم متوازن هو التركيز على الأطعمة الصحية المغذية، قائلاً: «عند تناولها تكون سيطرت على الجوع وأشبع رغبتك في تناول الطعام وأنت راض عن وزنك».

كمية الطعام والحركة يعتقد كثيرون أن كمية الطعام التي نتناولها ومقدار الحركة اليومية يمكنهما تماماً في عملية التخلص من الوزن الزائد، إلا أن

النباتات المنزلية لتحسين الصحة النفسية والجسدية

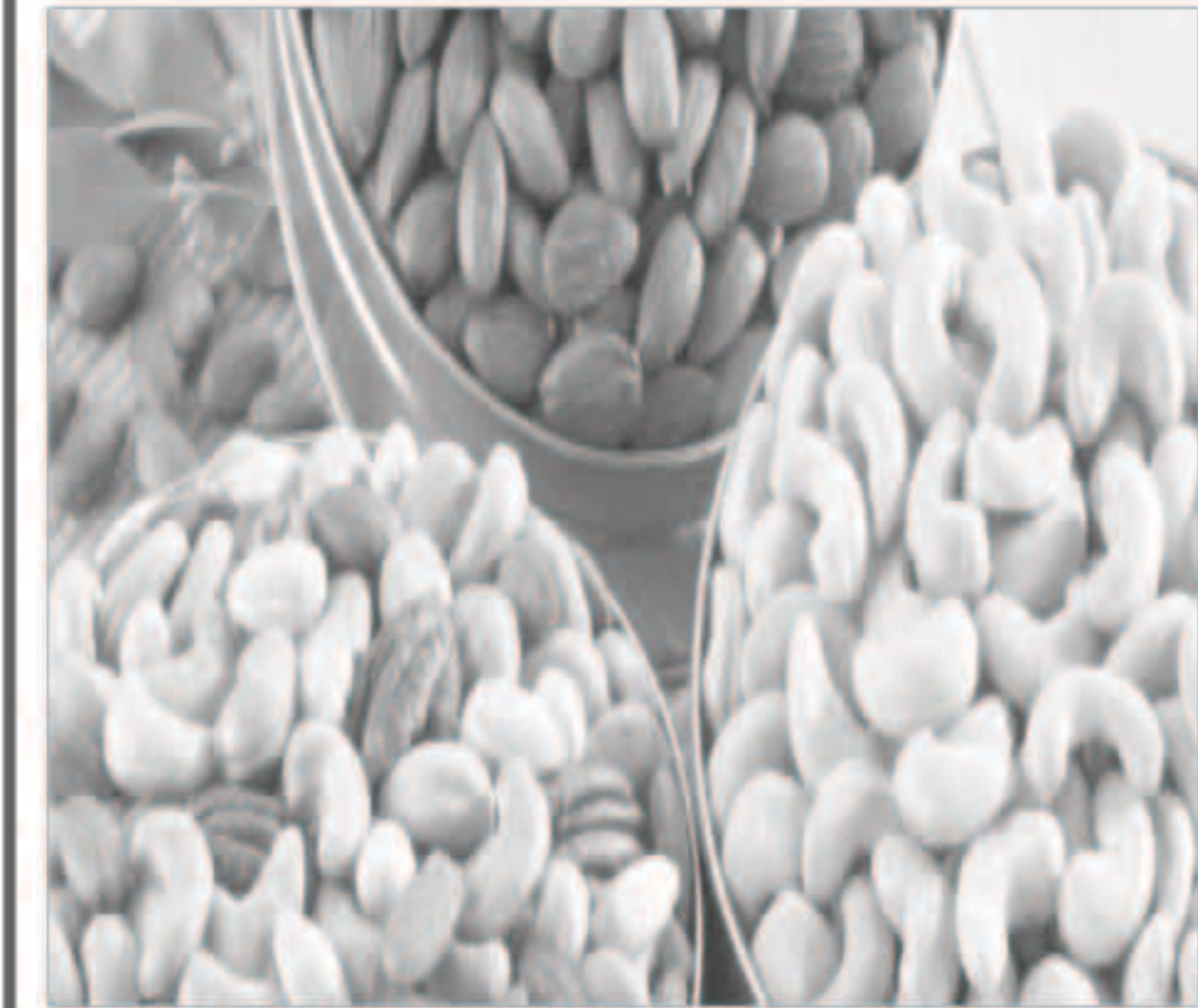


النباتات مهدئة للأعصاب، لكن هناك أدلة كثيرة أيضاً تثبت فائدتها لصحة الإنسان». كما شدد علماء الجمعية البستانية الملكية على أن أبرز الميزات المعروفة عن النباتات المنزلية هي الميزة المرتبطة بتحسين الجانب النفسي للأشخاص، وذلك بعدما ثبت لهم أن النباتات تعمل على الحد من التوتر، بالإضافة إلى القلق والتعب. وأضاف العلماء في مراجعة نشرت لهم بإحدى المجلات البستانية المتخصصة: «كما يمكن للنباتات المنزلية أن تساعد في الحصول على عدد من الفوائد الصحية المرتبطة بالجانب الجسدي، بما في ذلك إزالة الملوثات المحمولة جواً، كالسيمات والملوثات الغازية، وهو ما يؤدي لتحسين جودة الهواء بالداخل وإحداث تحسينات بالصحة الجسدية».

وربما الفائدة الأكثر أهمية التي توصل إليها الخبراء هي أن النباتات يمكنها ذلك تصيد وتنقية الملوثات التي ثبت أنها ترتبط بحدوث الآلاف من حالات الوفاة كل عام. تبديد التوتر والقلق وأوردت صحيفة الدائلي ميل البريطانية عن لي هانت، الذي يشغل منصب كبير مستشاري الشؤون البستانية لدى الجمعية البستانية الملكية، قوله: «يمكن للنباتات المنزلية الشائعة أن تقوم بذلك الأمر أيضاً، طالما أن يقدور النبتات تحمل الظل ودرجات الحرارة المنخفضة، وتتمتع بجاذبيتها للعين، فإن معظمها سيكون مفيداً وجديداً». وتابع هانت حديثه بالقول: «يعد النبات العنكبوت من الخيارات الجيدة، أو حتى اللبلاب الإكليلي المعروف فاي شيء يمكنه أن ينمو بالداخل هو خيار جيد، ونحن نعلم أن

أكد بعض الخبراء أن النباتات المنزلية تعمل على تحسين الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، وفي هذا الإطار، أوصى خبراء من الجمعية البستانية الملكية بإحضار ما هو بالخارج إلى الداخل، نظراً لما يمكن أن يقدمه ذلك من فوائد يتم الافتقار إليها نتيجة المكوث بالداخل، لا سيما لسكان المدن، الذين يقضون ما يقارب 90% من أوقاتهم داخل المنزل.

وأوضح الخبراء في سياق ذلك، أن النباتات تقلل بالفعل من مستويات التوتر، وتحسن الحالة المزاجية وتقلل التوتر الملوث، وقد أظهرت مراجعة أخريات يتناولن المكسرات خلال المناسبات، ووجدت انخفاضاً ملحوظاً في معدلات الإصابة بسرطان الثدي عند أولئك اللواتي يدمن تناول المكسرات.



المكسرات بشكل يومي يحمي النساء من الإصابة بسرطان الثدي، منها دراسة أجرتها جامعة «هارفرد» فارتت بين نساء يتناولن المكسرات بشكل شبه يومي وبين أخريات يتناولن المكسرات خلال المناسبات، ووجدت انخفاضاً ملحوظاً في معدلات الإصابة بسرطان الثدي عند أولئك اللواتي يدمن تناول المكسرات.

كما أن احتواء المكسرات على «الوميغا3» يجعلها تملك ذات الخاصية التي تميز لحوم السمك، وهي تخفيض معدلات الكوليسترول في الدم، مما يعطي مرضى السكري مناعة إضافية ضد الأمراض القلبية والوعائية. 3 - المكسرات تحمي من سرطان الثدي تجمع العديد من الدراسات على أن تناول

سحريّة لمرض السكري تكمن أهم صفات المكسرات في كونها لا تزيد مستوى السكر بالدم بشكل كبير بعد تناولها، وذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير المشبعة والبروتينات بمقابل كميات قليلة جداً من السكاكر (الغلوكوز)، ولهذا السبب ينصح مرضى السكري بإضافة المكسرات إلى وجباتهم اليومية.

للامتصاص، وأما الجزء المتص في الدم فهو يسرع من عملية حرق الدهون في الجسم بشكل كبير، بحيث إن الشخص الذي يتناول وجبة تحوي على المكسرات يحرق 30 غراماً من الدهون خلال 8 ساعات، في حين فإنه في الحالات الطبيعية يحرق 20 غراماً خلال ذات الفترة. 2 - المكسرات وصفة

تكمن الفوائد المعروفة للمكسرات في كونها تخفض مستوى الكوليسترول الضار -المسمى طليما في الدم وتحمي بالثالي من الإصابة بأمراض القلب، بحيث يكيفك تناول 30 غراماً في اليوم - أي بمقدار ما يتسع له جيبك أو قبضة يدك - كي تزيد عموك المتوقع بمقدار عامين بحسب آخر الدراسات، إلا أن ذلك ليس سوى غيض من فيض ما تخفيه المكسرات من الأسرار. المكسرات لا تزيد من وزنك مهما أدمنتها يكمن أعظم أسرار المكسرات في كون أن الإفطار من تناولها لا يزيد من الوزن، وهي الظاهرة التي حيرت العلماء وجعلتهم يجرون أكثر من 20 تجربة لإيجاد الرابط بين تناول المكسرات وزيادة الوزن، دون أن يجدوا أي مؤشر على وجود هذا الرابط، بحسب ما أوردت له «ديلي ميل».

في إحدى التجارب على سبيل المثال، طلب من المشاركين تناول كمية كبيرة من «الفستق الحلبي» تعادل الـ120 حبة بشكل يومي لمدة 3 شهور، وكانت النتيجة الصادمة حينما لم يجد الباحثون أي زيادة في وزن المشاركين بعد نهاية التجربة، رغم أن هذه الكميات من «الفستق الحلبي» تحوي على ما يقارب الـ 30 ألف سعرة حرارية. يمكن السر في ذلك في كون أن المكسرات تلطف الإحساس السريع بالشبع أكثر من أي شيء آخر، كما أن جزءاً من المكسرات -حوالي 10% - يمر في الجهاز الهضمي دون أن يتعرض