



4 أطعمة تعطى شعورا بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن



التفاح

مع البروتين والألياف والتي تأخذ وقتاً للهضم وتعطى شعوراً لوقت طويل بالشبع. وذلك وفقاً وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في المجلة الأوروبية للتغذية.

4 - البيض

تناول بيضة أو بيضتين في وجبة الإفطار يقلل الشعور بالجوع، فالبيض غني بالبروتينات ذات الدهون التي توفر الطاقة المستدامة للجسم. وذلك وفقاً لدراسة نشرت عام 2013 في جامعة ميسوري.

الجوع هو شعور غير جيد، خاصةً للأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة غير الصحية، لأنها تزيد من السعرات الحرارية، فهناك بعض الأطعمة التي رصدها موقع Women Health التي تعطي شعوراً بامتلاء المعدة أطول وقت ممكن ومنها:

1 - التفاح

ينصح الأطباء بتناول تفاحة قبل نصف ساعة من وجبة الطعام، لأنها تعطل الشهية فهي تحتوي على نسبة عالية

الدهن. بالإضافة إلى فوائد الحليب الخاصة بتقوية العظام وتنشيط الذهن، فإن الحليب قليل ومتزوج الدسم يقي من سرطان القولون، فكموب واحد يومياً (250 مل لتر) كافي بالحماية من سرطان القولون.

(6) الشاي

مركبات الشاي تمنع نمو الخلايا السرطانية وتدمرها. وتناول كوب أو اثنين من الشاي يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. الشاي الأخضر أفضل من الشاي الأحمر نظراً لخصائصه المضادة للأكسدة.

(7) البروكلي

يعتبر البروكلي والخضروات الصليبية، مثل القرنبيط والكرنب، ذات فوائد فعالة في مقاومة السرطان، لذا ينصح الأطباء بتناول هذه الخضروات بصفة يومية.

(8) السمك والدجاج

ينصح الأطباء باستبدال اللحم الأحمر بالسمك والدجاج، فيجب تناول 300 غم من السمك على الأقل كل أسبوع لتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. وينصح بتناول الأسماك الغنية بالـأوميغا 3، مثل سمك السلمون والمأكريل، حيث إنها تقلل الانتفاخات المعوية. كما أن تناول الدجاج يقي من سرطان القولون أيضاً.



تناول البصل والثوم يقي من سرطان القولون

في عصير البرتقال والخضروات والمكسرات وغيرها من المواد الغذائية الغنية بالألياف. (3) الفولات هي نوع من فيتامين B، الذي يحمي خلايا «دي إن إيه» DNA من التلف. وذكرت بعض الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بالفولات يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. أما تناول البصل بصفة يومية فيخفض خطر الإصابة بسرطان القولون ما بين 30% و50%، بحسب الدراسات.

الحبوب الكاملة والخضروات والمكسرات وغيرها من المواد الغذائية الغنية بالألياف. (3) الفولات هي نوع من فيتامين B، الذي يحمي خلايا «دي إن إيه» DNA من التلف. وذكرت بعض الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بالفولات يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30%. أما تناول البصل بصفة يومية فيخفض خطر الإصابة بسرطان القولون ما بين 30% و50%، بحسب الدراسات.

سرطان القولون، فهو يتميز بخواصه المضادة للالتهابات، والتي تمنع نمو الورم، كما أن الكركم يساعد في إعادة بناء الخلايا التالفة، لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة الكركم إلى أطباقنا بصفة يومية لما له من فوائد مذهلة مضادة للسرطان.

(2) الألياف

ينصح الأطباء بتناول ما لا يقل عن 15 غراماً من الألياف يومياً للوقاية من سرطان القولون. فالألياف تعزز من عملية الهضم وتنتفخ المعدة، فيمكن الإكثار من

الجميع يعرف خطورة مرض السرطان وسرعة انتشاره. وسرطان القولون يعد من أنواع السرطانات المنتشرة عالمياً، فهو ينتج عادة من الانتشار السريع للخلايا السرطانية في الأمعاء الغليظة بطريقة لا يمكن السيطرة عليها.

وفي كثير من الأحيان تتحول بعض الأورام الحميدة الصغيرة التي تتكون على جدار الأمعاء الداخلية مع مرور الوقت إلى سرطان القولون، إذا لم يتم استئصالها.

وهناك عدة أعراض لسرطان القولون منها الإسهال ونزيف المستقيم والألام المعوية ومشاكل متصلة بعملية الإخراج.. وغيرها من الأعراض المعروفة.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، فإن مسببات المرض المرتبطة بالجينات أو التقدم بالعمر لا يمكن أن يتم التحكم بها، إلا أن مسببات المرض الأخرى المتعلقة بالعادات الغذائية يمكن التحكم بها. فالكبداء يكونون أن النظام الغذائي المعتدل يمكن أن يخفف نسبة الإصابة بسرطان القولون بنحو 70%.

وهناك 8 أنواع من الأطعمة التي يمكنها أن تقي من سرطان القولون إذا تمت إضافتها لنظامك الغذائي بصفة يومية. فلتتعرف عليها:

(1) الكركم

هو من التوابل الوالدية من

دراسة: السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية تسبب السرطان



السجائر الإلكترونية ذات النكهات تطلق مواد كيميائية مسببة للسرطان

كشفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، عن نتائج جديدة ومثيرة، إذ أفادت أن السجائر الإلكترونية ذات النكهات تحتوي على مستويات خطيرة من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

وأوضح الباحثون أن السجائر الإلكترونية تطلق مركبات سامة بالفعل نتيجة لعملية التسخين السريع للمكونات، وهذه العملية معروفة باسم «الاحتلال الحراري».

ولكن الأبحاث الجديدة اكتشفت أن السوائل ذات النكهة تخلق كميات عالية من «الأدهيدات» التي تتجاوز حدود الصحة، حيث ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج مدعاة للقلق بسبب 8000 النكهات المتوفرة في السوق، والمصممة خصيصاً لجذب الشباب، لافتين إلى أن النكهات المستخدمة في السجائر الإلكترونية مثل تلك المستخدمة في الأطعمة، وبالتالي مرت على اختبارات السلامة، ولكن هذا يتطابق على التعرض لآلاف وليس للاستنشاق.

وقال كبير الباحثين «أندري كريستوف»، إن هذه السوائل التي توجد في السجائر الإلكترونية تؤثر على التركيب الكيميائي للهواء داخل الرئتين. وأضاف الباحثون أن السجائر الإلكترونية تحتوي على أكثر من مليون مرة مواد تفسر الرئة والجسم أكثر من الهواء للثوب، وقد وجدت الأبحاث السابقة أيضاً أنها تحتوي على السموم التي ترتبط بمشاكل الخصوبة، وقضايا نمو الجنين واضطراب الغدة الدرقية.

ونشرت الدراسة الجديدة في مجلة الجمعية الكيميائية الأمريكية.



الكردييه يحسن عملية الهضم

وفقاً لعدد من الأبحاث التي أجريت مؤخراً فإن الكركديه يجنب نمو الخلايا السرطانية، وهذا يشير إلى أن شرب الكركديه يضع حداً لتطور الخلايا التي تسبب السرطان.

4. يمنع الشيخوخة

منذ قرون عديدة وبعد الكركديه الشراب المعجزة، لأنه يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للأكسدة التي تساعد في القضاء على الجذور الحرة الموجودة في الجسم، والقضاء على هذه الجذور يبطئ عملية الشيخوخة.

5. يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية

وفقاً لبعض الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون قهناً لا يقل عن 14 كوباً من مشروب الكركديه كل أسبوع شهدوا معدلات أدنى للوفاة بالأمراض القلبية. وبالتالي فإن الكركديه بلا شك يقلل خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاى» 5 فوائد صحية لشرب الكركديه بانتظام، وتشمل الفوائد الآتية:

1. علاج فعال لضغط الدم المرتفع

هو علاج طبيعي للحد من ارتفاع ضغط الدم وجعله في مستواه الطبيعي، حيث أثبتت الدراسات أن شرب كوب من الكركديه ثلاث مرات في اليوم لمدة بضعة أسابيع، فإنه يمكن أن يقلل من مستوى ضغط الدم المرتفع.

2. يحسن عملية الهضم

إذا كنت تعاني من الإمساك فمن الأفضل شرب الكركديه، لأنه يكون بمثابة ملين طبيعي، يجعل وظيفة المثانة والأمعاء تعمل بشكل أفضل، وذلك لاحتوائه بمضادة للتقلصات، لذا فمن الممكن استخدامه لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي الأخرى كالقولون العصبي.

3. يساعد في مكافحة السرطان

المصابون بالإمساك «الزمن» أكثر عرضة لأمراض الكلى



الإمساك

وأضاف الباحثون: «إننا بحاجة إلى مراقبة دقيقة لوظيفة الكلى في المرضى الذين يعانون من الإمساك، خصوصاً بين الذين يعانون من الإمساك الأكثر شدة». ونشرت الدراسة في مجلة الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى.

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج جديدة وخطيرة، حيث أفادت بأن الأشخاص الذين يعانون من الإمساك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة بمعدل 13%. وأوضح الباحثون من جامعة «تينيسي» الأمريكية أن حدوث مشاكل في الأمعاء يترك أيضاً تأثيراً في الجهاز الهضمي، والتي تعتبر المرحلة الأخيرة من المرض. وأشار الباحثون عبر صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن التشخيص المبكر للإمساك قد يساعد الأطباء في منع أي من المضاعفات التي تحدث من أمراض الكلى، مثل احتباس نظام غذائي محلي يتضمن المزيد من الألياف بحافطة على حركة الأمعاء وممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في وقف الحاجة لتفسيح الكلى أو الزرع.

الوقت الكافي للنوم بالوجبة التي تليها مشاكل صحية كثيرة.

5 - المشي وممارسة التمارين الرياضية

عادة يحرك الاستيقاظ في وقت متأخر من ممارسة التمارين الرياضية الهامة للجسم، بينما يمكنك الاستيقاظ مبكراً متسجاً من الوقت للمشي في الهواء الطلق، أو ممارسة بعض الرياضة التي تجدد نشاط الجسم وتعنجه الطاقة اللازمة لإنجاز المهام اليومية.

6 - تجنب الإزدحام المروري

ومن فوائد الاستيقاظ في وقت مبكر أيضاً تجنب الازدحام المروري والذي يؤثر سلباً على الأعصاب.

7 - المحافظة على الصحة

تعمل أجسامنا وفق ساعة بيولوجية، لذا فإن الانتظام في النوم والاستيقاظ مبكراً يضمن ثبات هذه الساعة، الأمر الذي يقي الجسم من أمراض الدماغ والقلب والمعدة والتي تنتج أحياناً من اضطراب الساعة البيولوجية للجسم.

8 - النجاح وزيادة الإنتاجية

رغم أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم حيث تمنح الجسم الطاقة اللازمة، إلا أن كثيرين يستغنون عنها لضيق الوقت صباحاً، وهذه تعد فائدة أخرى للاستيقاظ مبكراً لأنه يمنحك



ممارسة التمارين الرياضية صباحاً تجدد نشاط الجسم

4 - الاستمتاع بوجبة الإفطار

رغم أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم حيث تمنح الجسم الطاقة اللازمة، إلا أن كثيرين يستغنون عنها لضيق الوقت صباحاً، وهذه تعد فائدة أخرى للاستيقاظ مبكراً لأنه يمنحك

على استعداد للعمل بشكل جيد وكفاءة عالية، وذلك لقدرته التركيزية العالية، الأمر الذي يجعلك قادراً على إنجاز الأمور بشكل أفضل وأسرع.

كما أثبتت الأبحاث أن الطلاب الذين يدرسون في الصباح الباكر يستطيعون تحقيق نتائج مميزة.

مبكراً السيدات العاملات في إعداد أطفالهن للذهاب إلى المدرسة، وإعداد الطيور والاستعداد للذهاب للعمل بمنتقى الهدوء دون الشعور بالتوتر والضغط العصبي لنفاد الوقت.

3 - القدرة على التركيز

في الصباح الباكر يكون العقل

رغم أننا نعيش في زمن تكثر فيه محفزات السهر من قنوات تلفزيونية لا حصر لها إلى وسائل تكنولوجية عديدة للترفيه والتواصل الاجتماعي، إلا أنه لا يزال كثير من الناس يحرصون على الاستيقاظ مبكراً مع شروق الشمس ويخلطون إلى النوم بعد غروبها بساعات قليلة، وذلك لما لهذه العادة من فوائد صحية مميزة لجسم الإنسان.

ومع أنه من الصعب الخلود إلى النوم بعد غروب الشمس، إلا أنه من الممكن الاستيقاظ في وقت مبكر صباحاً، ووفق الدراسات والتجارب العملية فإن أولئك الذين يستيقظون في وقت مبكر يتمتعون بحياة أكثر صحة من أولئك الذين لا يستيقظون ذلك.

والبحكم فيما يلي 8 فوائد للاستيقاظ في الصباح الباكر. حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - التمتع بطاقة هائلة

يمكنك الاستيقاظ من النوم مبكراً، طاقة عقلية وجسدية هائلة تساعد على قضاء يوم كامل بنشاط وفعالية، لاسيما إذا بدأت يومك بالصلاة والاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة.

2 - توفير الوقت

الاستيقاظ مبكراً يمنحك متسعاً من الوقت لتخطيط يومك بشكل مناسب وإنجاز كافة متطلباتك، فعلى سبيل المثال يساعد الاستيقاظ