



حسن أدائك الرياضي بثمانية أطعمة صحية!



«إيلاف» : تعتبر نوعية غذائنا أمراً أساسياً للحفاظ على صحة الجسم، إذ تستمد أجسامنا طاقتها من العناصر الغذائية التي نستهلكها يومياً. فمما لا شك فيه أننا نحتاج أيضاً من الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية الشاقة يومياً، هل ستكفي العناصر الغذائية الاعتيادية بتزويدك بالطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بمجهود معين خلال ممارسة الرياضة؟

وغالباً، ينصح إختصاصيو التغذية والأطباء بتناول أطعمة محددة قبل القيام بالتمارين الرياضية، إذ لا شك بأن بعض المأكولات تحتوي على عناصر غذائية أكثر الفائدة لمن تتطلب أجسامهم استهلاك كميات طاقة أكبر، فضلاً عن أن اختيار الأطعمة المناسبة في الوقت المناسب يساعد على زيادة مستوى الأداء البدني، بحسب «سي إن إن عربية».

في ما يلي قائمة الأغذية المفيدة لتحسين الأداء الرياضي:

1- الحبوب الكاملة: تعتبر الحبوب الكاملة من أهم المصادر التي توفر الطاقة اللازمة للتمارين الرياضية. كما تحتوي على الكثير من الفيتامينات، والعناصر المعدنية، والبروتينات، وتساعد على الحفاظ على طاقة الجسم.

2- البيض: يعتبر البيض مصدر طاقة أساسياً، إضافة إلى كونه مصدراً جيداً للحض الفوليكل، والليامين، والحديد، فضلاً عن

احتواء حصة واحدة منها على 16 بالمائة من كمية البروتين اليومية التي يتصح بها الأطباء.

3- التوت (المفوف): تشتهر هذه الأوراق الخضراء بتنوع مذاقها واحتوائها على العديد من الفوائد الصحية المفيدة للجسم، كما تعتبر مصدراً جيداً للفيتامينات C وA وK، إضافة إلى كونها مصدراً مثالياً للكالسيوم والمغنيز، لتعويض الجسم بعد ممارسة التمارين الرياضية.

4- عصير الشمندر: يشتهر عصير الشمندر بفائدته الكبيرة على الأشخاص الذين يمارسون التمارين التي تستهدف حركة القلب والأوعية الدموية، إذ يتميز بقدرة على زيادة نسبة الأوكسجين، وتحسين تدفق الدم، والدورة الدموية، ويحتوي على عوامل مضادة للالتهابات.

5- بذور الشيا: رغم أن بذور الشيا قد تكون صغيرة، إلا أنها تحتوي على كمية كبيرة من الفوائد الصحية، كما تعتبر بذور الشيا مصدراً مهماً لحمض أوميغا

3 الدهنية، وتحتوي على 42 بالمائة من القيمة اليومية للالياف في حصة واحدة، فضلاً عن غناها بالبروتين والكالسيوم.

6- سمك السلمون: غالباً ما ينصح خبراء التغذية بتناول الأسماك، خصوصاً سمك السلمون، التي تعتبر بمثابة غذاء مثالي للدماغ بفضل احتوائها على نسب عالية من الأوميغا 3، وتغزز من وظائف الدماغ، ويعتبر سمك السلمون بمثابة مصدر مثالي للبروتين، إذ

يحتوي على 87 بالمائة من القيمة اليومية في حصة واحدة، ويساعد على التخفيف من حدة الالتهابات، الأوكسجين.

7- التوت الأزرق: تتضمن هذه الفاكهة على نسبة عالية من الدهون الصحية التي تولد هرمون التستوستيرون، والذي يساعد على إعادة بناء العضلات وقوتها، كما تحتوي على 20 بالمائة من القيمة اليومية المطلوبة لستة أنواع من الفيتامينات والمعادن المختلفة، إضافة إلى دهون أوميغا 6 الصحية ونسب الألياف العالية والمفيدة.

8- التوت الأزرق: يعتبر التوت الأزرق بمثابة مصدر مهم للكربوهيدرات، لكنه لا يرفع من مستويات الأنسولين، ولذا يعتبر وجبة مهمة وصحية قبل ممارسة التمارين الرياضية، كما يتضمن نسبة عالية من مضادات الأكسدة بالمقارنة مع أنواع الفاكهة المختلفة، فضلاً عن احتوائه على نسبة عالية من الفيتامين C، والذي يُعتبر مهماً لممارسة التمارين الرياضية.

9- عصير الكرز: يعتبر عصير الكرز يساعد على النوم ليلاً، وهو يكافح الجلطات الدموية، ويقاوم الالتهابات، ويسهم هذا العصير في مكافحة التهاب المفاصل، فهو يحتوي على الكثير من المواد المضادة للاكسدة، كما يساعد على النوم واللياقة البدنية.

تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز يهدد بالسمنة



«إيلاف» : لفتت دراسة إسبانية إلى المضار الصحية لتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز، وتحديدًا زيادة الوزن مع الاحتفاظ بذلك العادة.

وفق الدراسة التي أجريت على آلاف المتطوعين، تبين أن الأكل أثناء مشاهدة التلفاز يتسبب بتناول كميات كبيرة من الطعام ويؤدي للإصابة بالسمنة. وسبب تلك السمنة هي أن الإنسان يفقد الإحساس بالشبع أثناء مشاهدة التلفاز، لأن انشغال الدماغ بالمعلومات التي يتلقاها أثناء المشاهدة تمنعه من تفسير الإشارات التي يرسلها له الجسم، والتي تشير إلى أن الجسم أخذ كفايته من الطعام.

ويشير العلماء إلى أن الكثير من الناس يتناولون الأطعمة السريعة وراقائق البطاطس المقلية والمشروبات الغازية أثناء مشاهدة التلفاز، واحتواء تلك المواد على كميات كبيرة من السعرات الحرارية غالباً ما يتسبب بالسمنة مع مرور الزمن.

تعرفوا على فوائد الصمت الكثيرة



1- الصمت يساهم في تحسين نمو الدماغ، فقد أظهرت دراسة صادرة في عام 2013 تتعلق بينة الدماغ ووظائفه، أن الصمت لمدة ساعتين على الأقل يمكن أن يؤدي إلى نمو خلايا جديدة في أدمغتنا ذات الصلة بالتعلم والتذكر.

2- الصمت يساهم في تحسين مستويات التوتر لدينا، من خلال زيادة الكورتيزول والأدرينالين. ووجدت دراسة صادرة في عام 2006 أن الصمت يمكن أن يخفف التوتر خلال دقيقتين فقط.

3- الصمت يساعد الجسد والدماغ على الاسترخاء أكثر من الاستماع إلى الموسيقى، ويظهر ذلك من خلال انخفاض ضغط الدم وزيادة تدفق الدم فقط.

4- فترات الصمت تعزز النوم وتحسن الارق.

5- الأبحاث المعقدة خلال القرن العشرين ربطت بين التوتر السمعى وزيادة نسبة امراض القلب وطين الأذن.

وشبهت منظمة الصحة العالمية هذا السلوك بـ«الطاعون الحديث».

6 - وجدت كونور أوشيه، التي قابلت مائة شخص بعد التقاعد، زيادة نسبة الوعي بين هؤلاء، وحرصهم على إعطاء

وقت أطول للتفكير، على كل شخص الاستماع إلى صوته الداخلي قبل اتخاذ أية قرارات.

7 - الصمت يجعل المرء أكثر قدرة على التركيز. هذا الأمر يبدو واضحاً جداً، إلا أننا نجد أنفسنا في أحيان كثيرة مجبرين

على إنهاء تقرير ما وسط الضجة، في وقت يدرس آخرون وهم يستمعون إلى الموسيقى، دراسات عدة أثبتت أن هذا لا يعد جيداً.

8 - تعرف الروح تماماً ما يجب أن تفعله للشقاء، التحدي هو إسكات العقل. (كارولين ميس)، أما كيف يمكنك تحقيق ذلك، فالامر يعود إليك، مثلاً، يمكنك التامل لمدة عشر دقائق في صمت تام، وهذا قد يساعد على الهدوء والتفكير في ما تفعله، ومع الوقت، أعط أولوية لما يستحق، بعدها، تصبح التفاصيل الثانوية كما أردتها دائماً أن تكون، ثانوية.

9 - يقول إبراهيم ليتكولن: «من الأفضل أن تبكي صامتاً ويظن الناس أنك أحق بدلاً من الكلام وحض الشك». يجب أن نذكر أن الصمت في أحيان كثيرة هو الاستراتيجية الأفضل، ليس لأنفسنا فحسب، بل للآخرين أيضاً، لا يرغب الجميع في سماع رأيك، لذلك، قبل أن تتكلم، اسأل نفسك: «هل من فائدة؟ هل يجب علي قول ذلك؟».

«العربية نت» - حذر إحصائي بصريات إكلينيكية في السعودية، الدكتور مهدي بن سعيد، من الحسوق والالتهابات التي قد يسببها العلاج العسل عند استخدامه لعلاج العين.

وأوضح أن فطر العسل التراكوفيتون المولود في العسل قد يجد بيئة مناسبة للنمو بداخلها، وهو فطر يسبب التهابات العين والعيني في مراحل متقدمة، مؤكداً أن انتشار تصالح من المجتهدين للجوء إلى هذا العلاج، «لا أساس لها من الصحة»، ومنها استخدام مياه البطاريات، وكلها قد تتسبب بأضرار لا تحمد عقباها.

وشدد الدكتور مهدي على أهمية استشارة أطباء العيون قبل استخدام أي علاج، وذكر أن عدداً من العطارين والشعبيين في المحلات يقدمون تصالح متفوقاً لأنواع من العسل المساعده في تغيير لون العين، أو العلاج من حالات مختلفة كاللآزرقي، التهابات، الحساسية وهي لم تثبت علمياً.



«إيلاف» : كثيراً ما ينتج الرجل بأنه أكبر عقلاً من نصفه الآخر «المرأة»، لكن خبراء يظنون المعادلة بتأكيدهم أن أداء المرأة أعلى من أداء الرجل في اختبارات الذاكرة، رغم أن دماغ الرجل أكبر حجماً من حيث توصلت دراسة أجريت في هولندا على أساس المسح الإشعاعي بتقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة نحو 900 رجل وامرأة إلى أن حجم دماغ الرجل أكبر بنسبة 14 في المئة من حجم دماغ المرأة، كما وجد الباحثون أن مستوى ذكاء الرجل في اختبارات معامل الذكاء يزيد بنحو 4 نقاط على مستوى ذكاء المرأة.

وجدت الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة إيراسموس الهولندية أن ذكاء المرأة يقل زهاء 3.75 نقطة عن ذكاء الرجل في اختبارات معامل الذكاء، وأن أداءها أسوأ بدرجة كبيرة في اختبارات القدرة الذاكرة.

وقال رئيس فريق الباحثين الدكتور ديمتري فان دير ليندن: «وجدنا أن دماغ الرجل أكبر حجماً من دماغ المرأة، وتشير تحليلاتنا إلى أن هذا هو السبب

في تدني مستوى ذكائها العام عبر جملة اختبارات». ويستخدم العلماء اليوم المسح الإشعاعي لقياس حجم الدماغ، فيما أنقلت دراسات سابقة على أن دماغ الرجل الفاعلة إن الرجل أكثر من المرأة، لا سيما أنه ليس هناك دليل يُعزز به أو ليس هناك دليل بالمرّة على ذلك، بل هناك الكثير من الأدلة التي تثبت العكس».

وكانت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا وجدت أن دماغ المرأة أصغر حجماً، لكنه يستمتع بالعمل بسرعة أكبر، لأن الروابط بين خلايا دماغ المرأة أفضل منها عند الرجل، كما إن باحثين آخرين اكتشفوا في دراسات سابقة أن دماغ المرأة يعمل بكفاءة أعلى من دماغ الرجل.

وقال الدكتور ليندن: «نحن على علم بدراسات سابقة خلصت إلى أن عقل المرأة أفضل تنظيماً من عقل الرجل، أو إنه يحل المعلومات بكفاءة أعلى، ولكننا لم نتناول ذلك في دراستنا».

تسند الدراسة الهولندية آراء شارلس دارون المثيرة للجدل، والمخسبة الآن، القائلة إن دماغ الرجل أكبر من دماغ المرأة، وأن دماغ المرأة «في منتصف الطريق بين دماغ طفل ودماغ رجل».

لمن يعتقد أن العسل مفيد للعينين.. اقرأ هذا الخبر



لنمو بداخلها، وهو فطر يسبب التهابات العين والعيني في مراحل متقدمة، مؤكداً أن انتشار تصالح من المجتهدين للجوء إلى هذا العلاج، «لا أساس لها من الصحة»، ومنها استخدام مياه البطاريات، وكلها قد تتسبب بأضرار لا تحمد عقباها.

وشدد الدكتور مهدي على أهمية استشارة أطباء العيون قبل استخدام أي علاج، وذكر أن عدداً من العطارين والشعبيين في المحلات يقدمون تصالح متفوقاً لأنواع من العسل المساعده في تغيير لون العين، أو العلاج من حالات مختلفة كاللآزرقي، التهابات، الحساسية وهي لم تثبت علمياً.

«العربية نت» - حذر إحصائي بصريات إكلينيكية في السعودية، الدكتور مهدي بن سعيد، من الحسوق والالتهابات التي قد يسببها العلاج العسل عند استخدامه لعلاج العين.

وأوضح أن فطر العسل التراكوفيتون المولود في العسل قد يجد بيئة مناسبة للنمو بداخلها، وهو فطر يسبب التهابات العين والعيني في مراحل متقدمة، مؤكداً أن انتشار تصالح من المجتهدين للجوء إلى هذا العلاج، «لا أساس لها من الصحة»، ومنها استخدام مياه البطاريات، وكلها قد تتسبب بأضرار لا تحمد عقباها.

وشدد الدكتور مهدي على أهمية استشارة أطباء العيون قبل استخدام أي علاج، وذكر أن عدداً من العطارين والشعبيين في المحلات يقدمون تصالح متفوقاً لأنواع من العسل المساعده في تغيير لون العين، أو العلاج من حالات مختلفة كاللآزرقي، التهابات، الحساسية وهي لم تثبت علمياً.