



8 فوائد صحية ستجعل جوز الهند المجفف طعامك المفضل



«العربية نت» : يعرف كثير منا فوائد جوز الهند الصحية، لكن كم منا يعلم الفوائد الصحية لجوز الهند المجفف؟

يعد جوز الهند المجفف أحد الأطعمة المجففة غير الشائعة، وتتم عملية التجفيف عن طريق ترك لمرّة جوز الهند حتى يتم التخلص من السوائل والرطوبة الموجودة بداخلها وتصبح جافة تماما، وعلى الرغم من ذلك تظل هذه الشمرة الغنية بالفوائد محتفظة بكافة العناصر الغذائية الصحية الموجودة بداخلها، مع اختفاء الدهون غير المشبعة غير المرغوب فيها والتي تكون موجودة داخلها قبل تجفيفها.

ويحتوي جوز الهند المجفف على العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف الغذائية، والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم، ولذلك يعد من أفضل الأطعمة المجففة، والتي يجب إدخالها ضمن النظام الغذائي للتنمّع بخصاصة صحية أفضل.

وإليك فيما يلي 8 فوائد صحية مذهلة لجوز الهند المجفف، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة:

1 - للحفاظ على صحة القلب يحتوي جوز الهند المجفف على الألياف الغذائية التي تساعد في المحافظة على صحة القلب، حيث يحتاج جسم الرجل إلى 38 غراما من الألياف، بينما تحتاج السيدات

إلى 25 غراما فقط، ويمكن توفير هذه الحصص اللازمة عن طريق تناول جوز الهند المجفف، ما يساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

2 - تحسين وظائف المخ إذا كنت تريد عقلا أكثر ذكاء، فعليك إضافة جوز الهند المجفف لتغذيتك الغذائية، حيث أكدت العديد من الدراسات أن جوز الهند

المجفف يساعد في تحسين وظائف المخ وتعزيز صحته، كما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة مثل الزهايمر.

3 - تعزيز المناعة يحتوي جوز الهند المجفف على العديد من المعادن الأساسية التي تقوّي من العظم لدى الرجال، وهذا مما يجعله الأفضل في تعزيز جهاز المناعة لجسم الإنسان، كما يزيد السيلينيوم من نشاط خلايا

الدم البيضاء ما يساعد الجسم على مقاومة العدوى والفيروسات.

4 - الوقاية من العقم لدى الرجال يحتوي جوز الهند المجفف على علاج بعض مشاكل العظام مثل هشاشة العظام و التهاب المفاصل، وذلك لاحتوائه على العديد من المعادن الأساسية التي تحافظ على تقوية الأنسجة ما يساعد في الحفاظ على صحة الجسم.

وفي مقال نشره موقع Calm.com قال العلماء:

«روسيسا السيوم»: أصدر عدد من علماء النفس الأمريكيين نتيجة استطلاعات للرأي أظهرت آراء الكثيرين حول أكثر الليالي أرقا خلال الأسبوع.

وفي مقال نشره موقع Calm.com قال العلماء: «أجرينا استطلاعات للرأي شملت 4300 مواطن أمريكي وبريطاني، أكثر من ثلث الذين شاركوا في الاستطلاع أكدوا أن الليلة التي تسبق يوم الاثنين، أي قبل أول يوم عمل في الأسبوع، هي الأكثر أرقا، بينما قال 8% من المشاركين أنهم يحظون ليلة الثلاثاء بأقل قدر من النوم».

وتشار العلماء إلى أن أغلب المشاركين بالاستطلاع أكدوا أن أكثر الليالي التي ينامون بها عمق، هي ليلة آخر يوم عمل بالأسبوع، فيما أكد 2% منهم فقط أنهم يعانون من الأرق فيها. علامات تشير إلى أنك على حافة الانهيار العصبيعلامات تشير إلى أنك على حافة الانهيار العصبيعلامات تشير إلى أنك على حافة الانهيار العصبي

أوقات متأخرة، ونتيجة لذلك السهر فهم ينامون حتى منتصف النهار في اليوم التالي، أي يومي السبت والأحد، لذلك لا يستطيعون الخلود للنوم مبكرا ليلة الاثنين، فضلا عن ذلك، فعند الخلود للنوم في تلك الليلة يبدأ الكثيرون بالتفكير بهموم ومشاكل العمل في اليوم التالي، لذلك يصابون بالأرق».

ونوه العالم إلى أن معظم الناس في الدول الغربية غالبا ما يشربون كميات كبيرة من الكحول أثناء عطلة نهاية الأسبوع، الأمر الذي قد يؤثر سلبا أيضا على نومهم في آخر يوم للعطلة.

استنشاق الأطفال وقود الطائرات يثير مخاوف في أستراليا



العلاج، وفي بيان لبى بي سي، قال جون مورغان، رئيس مؤسسة «ميواتج» الصحية للسكان الأصليين، إن الموقف «خطير ويثير القلق».

ومن جهته، قال جيم روجرز، المتحدث باسم حكومة ولاية الإقليم الشمالي، إن السلطات ستبذل مساعي حثيئة من أجل التوصل إلى حلول عملية، وخصصت الحكومة بالفعل 70 ألف دولار أسترالي (52 ألف دولار أمريكي) كي يتمكن ضابط أمن من القيام بدوريات في مطار إنشوا أيلاند أثناء الليل، بحسب روجرز.

والمراسل، لا يعتبر شم القود بالتحدي الجديد الذي يواجه مجتمعات نائية، لكن وقود الطائرات تم سحبها من السوق منذ سنوات. وحسب مسؤولين في المنطقة، لا يعتبر شم القود بالتحدي الجديد الذي يواجه مجتمعات نائية، لكن وقود الطائرات تم سحبها من السوق منذ سنوات. وحسب مسؤولين في المنطقة، لا يعتبر شم القود بالتحدي الجديد الذي يواجه مجتمعات نائية، لكن وقود الطائرات تم سحبها من السوق منذ سنوات.

الطرق واتباع القانون في بعض الدول، مثل بريطانيا، يكون له تأثير في تحقيق الهدف المرجو، وخفض معدلات حوادث الطرق، وتراجعت معدلات وفيات المراهقين على مستوى العالم بوجه عام، غير أن بعض حالات الوفاة أصبحت أكثر شيوعا، وقال كوستيللو إن معدلات الوفاة الناجمة عن إساءة النفس أخذت في التزايد في كثير من المناطق، وأضاف: «أصبح إساءة النفس قضية كبيرة، وتتزايد في كثير من الدول، ونشهد زيادة في معدلات الانتحار».



ويقول خبراء بريطانيون إن الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية، عندما يبدأ الأطفال في المشي إلى المدرسة بدون مساعدة أحد، هي فترة تنسم بالخطورة، وقال أنتوني كوستيللو، المشرف على تقرير منظمة الصحة العالمية، إن زيادة سلوك المراهق وصحته».

في الدول ذات الدخل المرتفع، وإن كانت الأعداد أقل بكثير من الدول الأدنى دخلا، وتلبيها الوفيات الناجمة عن إساءة النفس، كما أسهمت حوادث الطرق في بريطانيا عام 2015 في وفاة 145 شخصا، من سن 10 إلى 19 عاما، فضلا عن إصابة 3166 شخصا بإصابات حرجة.

وتعتبر شريحة الذكور من سن 15 إلى 19 عاما هي الأكبر من إجمالي عدد المراهقين المتوفين في حوادث الطرق، والذي يبلغ 115.302 حالة، معظمها في دول فقيرة في أوروبا والأمريكتين ومنطقة شرق البحر المتوسط. كذلك تعتبر حوادث المراهقين أحد أبرز أسباب وفيات المراهقين

«بي بي سي» : كشفت بيانات منظمة الصحة العالمية أن الإصابات الناجمة عن حوادث الطرق تعد أبرز أسباب وفاة المراهقين عالميا.

وتشير البيانات إلى أن عام 2015 شهد وفاة ما يربو على 1.2 مليون مراهق، وأن السبب الرئيسي هو حوادث الطرق، كونها تسببت في واحدة من بين كل عشر حالات وفاة، وكانت معظم حالات الوفاة من الذكور في الفئة العمرية بين 10 و 19 عاما.

في حين كانت إصابات الصدر وإساءة النفس هي أبرز أسباب وفاة الفتيات والشابات عالميا.

ويشير التقرير إلى أن أكثر من ثلاثة آلاف مراهق يموتون يوميا، وناتى أكثر من ثلثي هذه الوفيات في دول ذات دخل منخفض ومتوسط، في أفريقيا وجنوب شرق آسيا، ولا يمكن تجنب معظم المراهقين الذين يلقون مصرعهم بسبب حوادث الطرق هم «الأكثر عرضة» للحوادث، مثل الشاة والزاجون وراكبو الدرجات النارية.

جرعة زائدة من الكافيين تقتل مراهقا أمريكيا



«العربية نت» : توفي مراهق أمريكي بعد ساعتين على تناوله فنجان قهوة وشرابا يحتوي الكافيين و مشروب طاقة، ما أثار تحذيرات حول مخاطر الجرعات الزائدة من الكافيين.

وتوفي دافيس إن كرايب في 26 إبريل جراء «إصابته بإزمة قلبية أدت إلى تسارع في نبضات القلب بسبب الكافيين» على ما أوضح مكتب الطبيب الشرعي في منطقة ريتشلاند كاونتي في ولاية كارولينا الجنوبية في بيان.

وقبل ساعتين على انهياره، تناول كرايب قهوة من نوع كافيه لانيه وقارورة كبيرة من شراب غازي يحتوي على الكافيين فضلا عن مشروب طاقة.

وقال الطبيب الشرعي غاري واتس إن هذا الأمر غير اعتيادي، وهو عائد خصوصا إلى الفترة القصيرة التي تناول فيها كمية كبيرة من الكافيين ما أثر على قلبه».

وأضاف في تصريح لصحيفة «ذي بوست اند كورير» أن كرايب أثار بعد 15 دقيقة فقط على تناوله مشروب الطاقة.

وتوصي الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية بالا يتجاوز استهلاك البالغين من الكافيين 400 ميلغرام في اليوم أي ما يوازي أربعة إلى خمسة فناجين قهوة.

وقالت جيل ميكل من مركز السموم في بيان «على البالغين أن يتنبهوا إلى مستوى استهلاك الكافيين ومن المهم لأهل أن يتنبهوا إلى المخاطر التي يشكلها الكافيين على الأطفال والمراهقين».

وقد أعرب خبراء صحة عن قلقهم من محتوى الكافيين العالي في مشروبات الطاقة ما قد يؤدي إلى اضطراب النظام القلبي وارتفاع ضغط الدم لدى الشباب.

وقد تحوي مشروبات الطاقة حوالي 240 ميلغراما من الكافيين وفق دراسة صادرة عن «كونشيو م ريبورتس» في العام 2012.

حوادث الطرق هي «القاتل الأكبر» للمراهقين عالمياً