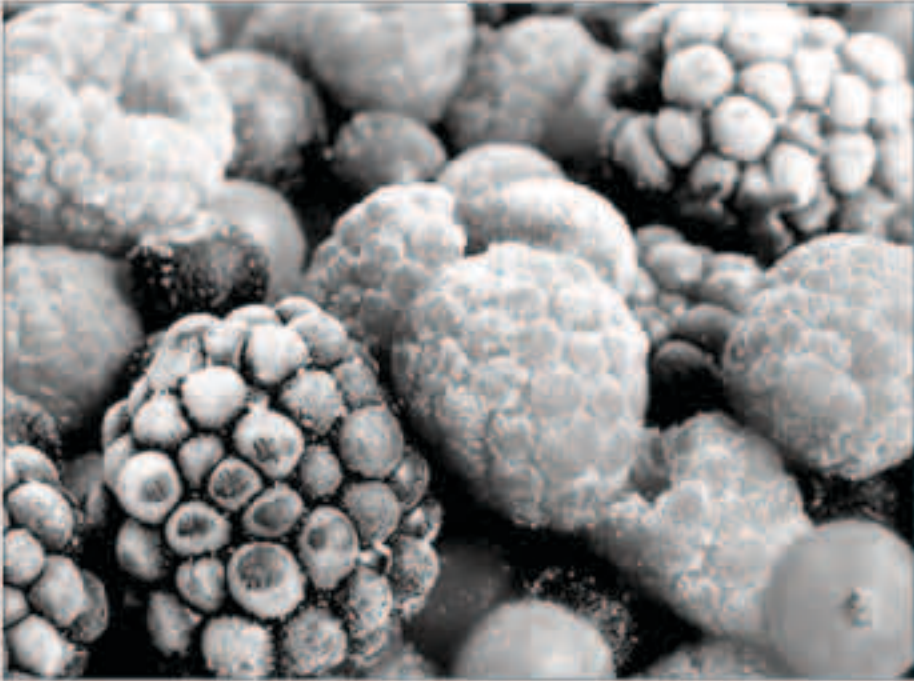


التوت المجمد أداة للوقاية من السرطان



الذي يتم تناوله عند كل التوت والفراولة، وأظهرت النتائج استفادة الجسم من هذا العنصر في محاربة الانتهايات. وتبين أن الأنثوسيانين الموجود في عائلة التوت والفراولة يساعد على إصلاح الشفرة الوراثية (دي إن إيه)، ويقلل استجابات الجسم الانتهاابية، ويخفف تأثير الانتهايات على عملية التمثيل الغذائي، وهي عوامل تحد من خطر الإصابة بآورام الجهاز الهضمي والبروستاتا.

وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة «ساينتفيك ريبورتس»، تحتوي عائلة التوت والفراولة على عنصر مضاد للأكسدة هو الأنثوسيانين تبين أن الجرعات المكثفة منه تعالج السرطان، وأن تناول هذا العنصر بانتظام يساعد على الوقاية من الأورام. وقد أجريت الدراسة في جامعة إيسترن ميشيغان، وسعت أبحاثها إلى التحقق من مدى سهولة امتصاص الجسم للأنثوسيانين

وتتزايد الأدلة العلمية على فوائد المغذيات في عائلة التوت بألوانه المختلفة والفراولة (الفريز)، فإلى جانب أنها تقلل من مظاهر الشيخوخة، وتساعد على الوقاية من السكري وأمراض القلب، تحت دراسة فرنسية جديدة على تناولها بانتظام للوقاية من السرطان، والاعتماد على التوت والفراولة المجففة لتوفير جرعات منتظمة منها يوميا أو بمعدل 3 مرات في الأسبوع.

عادات تدمر أحلامك في إنقاص الوزن... فاحذرها!



الدسم ستعرضك لمشاكل صحية. 4- ألواح البروتين ومشروبات الطاقة تحتوي السواج البروتين ومشروبات الطاقة على كميات كبيرة من المحليات الاصطناعية، والتي تُخدع جسمك في الإفراج عن الأنسولين على الرغم من عدم وجود سكريات حقيقية، ويؤدي هذا إلى السمنة والسكري على المدى الطويل، لذا ينصح باستبدال تلك المشروبات بكوب من ماء جوز الهند، وتناول حبة من المكسرات كبديل لأنواع البروتين. 5- توقفت تناول الحلوى بسبب كما ذكرنا سابقا بتناول القليل من الحلوى وسكر الفاكهة، لكن توقفت تناولها يحدث فرقا كبيرا في الحمية، وينصح بتناول الحلوى مباشرة قبل ممارسة الرياضة حتى تمنحك الطاقة وينسني لك التخلص منها فوراً. 6- المكملات الغذائية البديلة

لا تساعد المكملات الغذائية البديلة في إنقاص الوزن لكنها بدلا من ذلك ترفع من مستوى شعورك بالجوع والشهية في تناول الطعام، لذا ينصح بالاعتدال في تناول الطعام عوضا عن ذلك. 7- الامتناع القام عن تناول الكربوهيدرات تتألف الوجبة المتوازنة من 3 مغذيات أساسية هي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، لذا فإن قطع إنقاص الوزن لأن جسمك يضع نفسه في حالة التوجيع والتي تمنع حرق الدهون خشية عدم الحصول عليها مجددا. 11- تجربة حميات الآخرين تعتمد حمية إنقاص الوزن الخاصة بك على نوع جسمك، وعملية التمثيل الغذائي الخاصة بك، وحالتك الصحية، لذا فإن محاولة محاكاة حمية شخص آخر ربما لن تجدي معك تلقاً.

الماء مع مرور الوقت، وهو مادة كيميائية تحفز تخزين الدهون في الجسم، لذا ينصح بالتخلص من الزجاجة البلاستيك واستبدالها بزجاجة من الفولاذ المقاوم للصدأ. 2 - الامتناع عن تناول السكريات رغم أن الإفراط في تناول الحلويات يشبع جسمك بالدهون ويجعلك عرضة للإصابة بـ السكري، إلا أن تجنبها تماماً ليس بالأمر الجيد لأن الجسم يحتاج إلى كميات من السكر، فلتحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول سكر الفاكهة أثناء الحمية. 3 - الأكل العاطفي يعد الأكل العاطفي أسوأ ما يمكن أن يتعرض له الشخص أثناء الحمية، وهو عبارة عن تناول الطعام للتغلب على المشاعر السلبية كالحزن والقلق والوتر، ويتصح في هذه الحالات بممارسة التمارين الرياضية

رغم اتباع كثير من الناس حميات غذائية مختلفة الأنواع بهدف فقدان الوزن الزائد، إلا أن جهودهم تبوء بالفشل أحيانا في نهاية المطاف. وفي الواقع، لا يرجع هذا الأمر إلى خلل في الحمية نفسها أو في طريقة اتباعها، بل إلى مجموعة من الأخطاء التي يرتكبونها أثناء الحمية وهي التي تحول دون تحقيق هدفهم. والسبب فيما يلي مجموعة من الأخطاء الشائعة التي ترتكبونها أثناء اتباع حميات إنقاص الوزن، والتي قد تحرمك من فقدانك، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة: 1 - شرب الماء من زجاجة بلاستيك أثبتت الدراسات أن شرب الماء من الزجاجات البلاستيكية ضار جدا بالصحة، لأن الزجاجات البلاستيكية تحتوي على مركب بيسفينول A الذي ينتقل إلى

خبر جميل لعشاق المعكرونة، فقد تم تبرئتها من تهمة زيادة الوزن، وأن وجودها في النظام الغذائي قد يساعد على إنقاص الوزن، مع الانتباه إلى الكمية المتناولة. وبذلك تنضم المعكرونة إلى قائمة الأطعمة المسالة التي لا تسبب السمنة. أثبتت دراسات حديثة في جامعة تورنتو الكندية براءة المعكرونة أو الباستا من تهمة زيادة الوزن، بل على العكس قد أثبتت أن انضمام طبق المعكرونة إلى مائدة النظام الغذائي، الذي يهدف إلى فقدان الوزن، قد يلعب دورا هاما في تحقيق النتيجة المرجوة إلا ما تم مراعاة بعض النقاط المهمة في اختيار نوع الباستا، والكمية المستهلكة. وبما أن الباستا وغيرها من الأطعمة الكربوهيدراتية تعرف بعدائها الشديد للرشاقة، فقد نخلر الباحثون في ما إذا كان تناول المعكرونة يسبب زيادة الوزن في سياق نظام غذائي منخفض السكريات، والذي يعتبر مفيدا لفقدان الوزن. ووجد الباحثون أنه من بين 32 تجربة تناول فيها المشاركون الوجبات الغذائية مختلفة السكريات، والتي تضمنت المعكرونة، لم يتجنبوا اكتساب الوزن فحسب، بل فقدوه في كثير من الأحيان - وأن

5 فوائد غير متوقعة للشوكولا .. منها تنظيم ضغط الدم



الشوكولا بالحليب، فهي كما يلي: أولا؛ تغذي البشرة. حيث أظهرت أحدث الدراسات الطبية أن الشوكولا الداكنة مفيدة جدا للبشرة بسبب أن الكاكاو يحتوي على مادة «الفلافون» وهي مادة تساعد على ترطيب البشرة وإبقائها ناعمة وحيوية، وتعزز من تدفق الدم في الجسم بما يجعل البشرة تبدو أكثر شبابا. ثانيا؛ الشوكولا غنية بالمعادن. ويكفي الإشارة إلى أن تناول 100 غرام فقط من الشوكولا يوميا يحتوي على 67% من حاجة الجسم اليومية للحديد، كما أن الشوكولا تحتوي على المعادن اللازمة لتنظيم ضغط الدم. ثالثا؛ تعزيز الذكاء والقدرة على التفكير. حيث أثبتت الدراسات بأن الشوكولا تعزز من المزاج العام للإنسان، كما أنها تحتوي على مواد تؤدي إلى تنشيط الدماغ والتفكير. رابعا؛ تحسين صحة القلب. حيث أظهرت دراسات حديثة أن الشوكولا الداكنة تؤدي إلى الحفاظ على الشرايين وتحسينها صحة ويشكل غير موقع، وهو ما يؤدي إلى الحفاظ على القلب وصحته في الجسم. خامسا؛ خفض خطر الإصابة بالسكتات الدماغية. فقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة بأن الكاكاو يخفض من مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم، بينما يرفع من مستوى الدهون الجيدة، بما يؤدي إلى خفض مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية والجلطات، وبحسب إحدى الدراسات فإن تناول الدوري للشوكولا يخفض من خطر الإصابة بهذه النوبات بنسبة تصل إلى 17%.

خلص تقرير صحي إلى أن الشوكولا تمنح أكلها فوائد صحية أكثر من الأضرار، وذلك خلافا للاعتقاد السائد في أوساط أغلب الناس اعتبار أنها تساعد على السمنة. وتحتوي على كميات كبيرة من السكر وتؤدي إلى الكثير من الأضرار الصحية. وسرد التقرير الذي نشرته صحيفة «ديلي ميرور» البريطانية خمسة فوائد لا يتوقعها الناس للشوكولا، إلا أن التقرير شدد على أن «الشوكولا الغامقة» أو السوداء أو ما يُسمى (dark chocolate) تقلل أفضل صحيا بكثير من الشوكولا بالحليب والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون. ورغم ذلك فإن التقرير يؤكد بأنه حتى الشوكولا بالحليب تتضمن العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان، وإن كانت الغامقة تحتوي على ما بين ضعفين إلى أربعة أضعاف مضادات الأكسدة المفيدة للجسم، كما أن الغامقة تحتوي على العديد من المعادن ذات الصفات المهمة والمفيدة صحيا، كما أن الغامقة تحتوي على كميات أقل بكثير من السكر، حيث أن كل 25 غراما من الشوكولا بالحليب تتضمن كمية إضافية من السكر تعادل ملعقتان ونصف الملعقة. وينصح خبراء التغذية بتناول كمية لا تزيد عن 30 غراما من الشوكولا الداكنة يوميا من أجل الحصول على الحد الأعلى من الفوائد الصحية لها.

أما الفوائد الصحية الخمسة التي لا يتوقعها الناس للشوكولا، وهي فوائد تتركز بطبيعة الحال في الشوكولا الغامقة وليس



الكثير من الباستا من شأنه أن يخفض الوزن، إذ أن الأسراف في تناول أي نوع من الأطعمة سيؤدي إلى زيادة الوزن حتما، بل يجب الاعتدال فيها، والانتباه إلى الكمية المتناولة. فقد قام المشاركون بتناول

غير أن المثير للاهتمام أننا لاحظنا فقدان الوزن ولو قليلا. حتى عندما كانت الغاية المحافظة على الوزن فقط، فقد خسر المشاركون الوزن دون أن يحاولوا ذلك حتى. غير أن ذلك لا يعني أن تناول

كان متوسط الباستا أقل من 2 رطلا أي ما يقارب الكيلو غراما. بحسب ما نشره موقع «شيب» وكما قال الدكتور سيفينبيرج، المشارك في الدراسة: «لم نشهد دليلا على حدوث ضرر أو زيادة في الوزن،

يحرص الناس في العادة على غسل أيديهم بالماء والصابون متى جان وقت الأكل، أو بعده، أو قبل مغادرة دورة المياه، لكن كثيرين منهم يفعلون ذلك بشكل عفوي. دون أن يدروا الطريقة الأسلم لإبعاد الجراثيم.

ويحسب إرشادات المركز الأمريكي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، فإن عملية غسل اليدين بالماء والصابون تتطلب وقتا محددا، ولا يمكن أن تجري في غضون دائيتين أو 3. وتبعاً لذلك، فإن على من ينوي تنظيف يديه بشكل سليم، أن يستغرق قرابة 20 ثانية، كما أن عليه أن يفرغ أصابعه جيدا، لاسميا منشفة الأظافر التي تكثر بها الجراثيم. وكى يتعود المرء على المكوث 20 ثانية، بوسعه مثلا أن يردد مقاطع من بعض الأغاني، على اعتبار أن من الصعب أن يضيبط الواحد منا مقياسا لوقت أمام المغسلة.

وبما أن كثيرين باتوا يلجؤون إلى معقم اليدين، بمثابة بديل عن الماء والصابون، فإنه خيرا إلى السائل الذي تصل فيه نسبة الكحول إلى 60 في المئة، لا يغني عن الطريقة التقليدية، لكنه مفيد حين لا يكون ثمة ماء.

