

هل شرب العصائر أكثر فائدة للصحة أم تناول الفاكهة؟

عصرها، ويدل كليمنز على ذلك بأن فائدة مغذيات العنب أكثر في بذره، وأغلب مركبات الفينول والفلافونويد المفيدة في البرتقال توجد في القشرة.

كذلك راج مؤخرًا أن عصير الفاكهة مفيد لتخلص الجسم من السموم، ولكن التعبير العلمي الدقيق لتخلص الجسم من السموم يقتصر على سحب المواد الضارة منه كالمخدرات والكحول والسميات.

ويقول كليمنز إن فكرة استبدال الطعام بالعصائر لتطهير الجسم «أسطورة»، ويضيف: «نحن نتناول يومياً مركبات قد تكون سمية ولدى الجسم قدرة هائلة على التخلص من السموم وطرد المواد الضارة خارجة».

كما لا يمكن الاكتفاء بالعصير عن باقي الطعام باعتباره غني بالمغذيات المطلوبة.

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

ومن ثمّ فينبينا يعد تناول عصير الفاكهة أفضل من عدم تناول الفاكهة على الإطلاق، ينبغي أن يظل ذلك في حدود، والأمر ينطوي على مخاطر عند تناول أكثر من 150 مل من السكرات من العصير يومياً، أو يتجاوز عدد السكرات المطلوب إجمالاً.

نعم العصير يمدنا بالفيتامينات، ولكنه ليس شفاءً من كل داء؛ بحسب ما ذكرت «بي بي سي».



تناولوا عصير المانجو وثمره المانجو.

غير أن تلك الدراسة كانت محدودة ولم يقارن باحثوها نتائجهم بعصائر صنعت بطرق مختلفة لعصر الفاكهة دون البذر والقشر.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

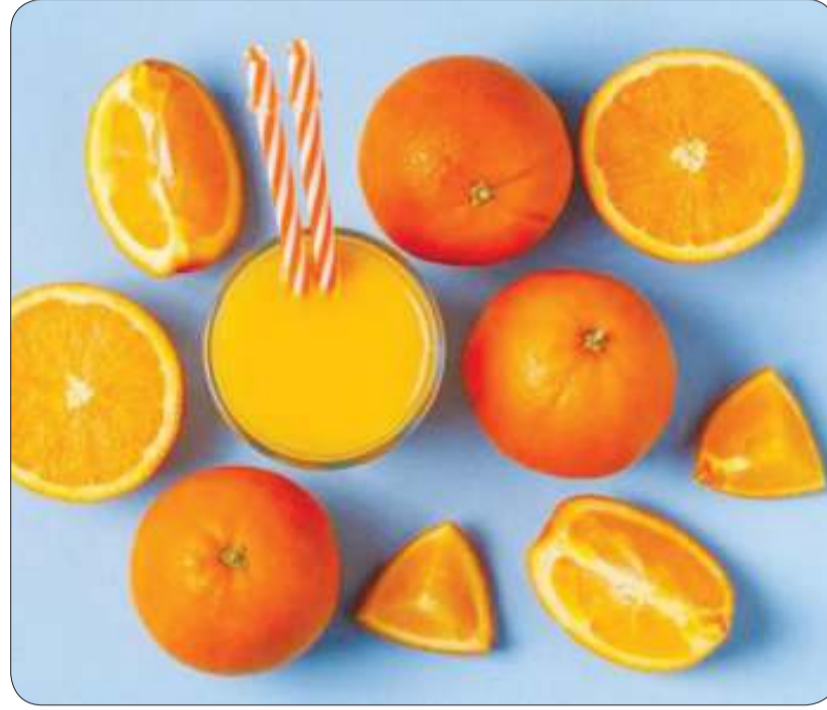
وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».



تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

تناول العصير يزيد السعرات اليومية عن الحد المطلوب عموماً (حوالي 2000 سعر للمرأة و2500 للرجل)، فقد أظهرت دراسات عدة أننا لا نستعص بالعصير عن ماكولات أخرى خلال اليوم.

وتضيف إيفين قائلة: «ما أسسر الإفراط في تناول عصير الفاكهة وبالتالي الحصول على سعرات أكثر، وزيادة السعرات قد يزيد الوزن».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

وتقول فريس: «هناك الكثير من المغذيات في أجزاء من الفاكهة كقشر التفاح نغدها في العصير حتى لا يبقى سوسى ماء محلى بالسكر وبعض الفيتامينات».

وتضيف أن العصير ليس السبيل الأفضل لبلوغ الحد الموصى به بتناول خمس ثمرات يومياً، وتناج: «الناس يحرصون على تناول خمس وحدات من الفاكهة والخضر يومياً، بينما المقصود أيضاً الإقلال مما نتناوله من الكربوهيدرات من الحبوب ومن البروتين والدهون عموماً وزيادة الألياف».

دراسة: علاقة وثيقة بين تنظيف الأسنان والعجز الجنسي



الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

كشفت دراسة حديثة عن علاقة «صائمة» بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين. ويعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى تزييف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها. وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع «ميرور» البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم

الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال «تستوسترون»، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفم والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

كذلك يعد التدخين وشرب الكحول والإصابة بمرض السكري، من مسببات التهاب اللثة، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

كيف تنتزع ابنك من أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية بهدوء؟



فلتجرب هذا أنت وطفلك واكتشاف كيف يبدو الأمر.

وفي وجهة نظر لانجر؛ إن الأمر لا يكون مثمراً بالقيام ببساطة بانتزاع

يحتسون الكاكاو؟ إذن فلتعدان بانفسكما الكاكاو. هل كان بطل مسلسل الأطفال بكسر قواعد المنزل ويتناول البسكويت في السرير؟

أو إذا ما كان الضفدع شخصية بالقصة، يمكن الخروج معاً لرؤية أي ضفدع يعيش بالقرب من البحيرة المجاورة. هل كان الأطفال في المقطع المصور

يتم منع الطفل الصغير بالكامل من الأجهزة الإلكترونية، يجب أن يقتصر الوقت أمام الشاشات سواء هاتف ذكي أو جهاز لوحي أو تلفزيون، على نصف ساعة إذا كان دون الخامسة، بحسب مبادرة ألمانية جديدة تقدم النصح للآباء والمعلمين بشأن استخدام الأطفال لوسائل الإعلام الإلكترونية. ولكن كيف يمكن للآباء إبعاد طفل متمسك أمام شاشة جهاز إلكتروني؟

تنصح كريستين لانجر، من المبادرة، بفعل شيء مسل مباشرة بعد الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشات.

تمثيل ما يراه على أرض الواقع ومشاركته

وتقول لانجر: «الأطفال الصغار ليسوا جديدين في التفكير المجرد»، وبالتالي بدلاً من التحدث عن قصة شاهدها الطفل للتو في مقطع مصور قصير، مثلاً، سيكون من المفيد أكثر إعادة تمثيل أجزاء منها.