

هذه الأطعمة ضرورية للحصول على المعادن



الكهربائي للقلب، ويشارك في بناء العضلات، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة. يوجد البوتاسيوم في الشمندر (البنجر)، وصلصة الطماطم، والبطاطس، والدجاج، واللحم البقري، والسمك.

أحماض أوميغا3 الدهنية. هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والبذور والزيوت النباتية.

الليكوپين. تساعد هذه الصبغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوپين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النيئة، ويوجد في البطيخ والفلفل الأحمر.

السيلينيوم. يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من هذا المعدن الذي يعتبر من المواد المضادة للاكسدة، ويقوم بدور هام في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتنظيم وظائف الغدة الدرقية والمناعة. يوجد السيلينيوم في البندق البرازيلي والتونة المعلبة والبيض. الزنك. يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز المناعة، ووظائف الشم والتذوق والخصوبة. يوجد الزنك في اللحوم والدواجن والأكلات البحرية والأتاناس والكاجو.

«24»: المعادن كلمة السر في وظائف الجسم، فهي أساسية لبناء وتقوية العظام، وحماية الأوعية الدموية والأعصاب والعضلات، وحمل الأكسجين إلى الخلايا. والغذاء المتوازن هو وسيلة الإمداد الرئيسية، لذا من الضروري أن تتضمن وجباتك اليومية الأطعمة التالية:

الحديد. يوجد معظم الحديد بالجسم في الهيموغلوبين، وهو جزء من خلايا الدم الحمراء يقوم بنقل الأكسجين إلى كل خلايا الجسم. للحصول على الحديد تناول العدس والفاصوليا، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن. الكالسيوم. يعتمد التركيب الأساسي للعظام والأسنان على الكالسيوم، كما يقوم المعدن بدور رئيسي في وظائف العضلات، وإفراز الهرمونات. يتوفر الكالسيوم بكثرة في: الحليب والألبان والبيض، والخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية والملخوف (الكرنب) والبروكلي والخس.

المغنيسيوم. يدخل المغنيسيوم في 300 تفاعل كيميائي داخل الجسم. فهو يحافظ على سلامة وظائف الأعصاب، وانتظام ضربات القلب، وقوة العظام. يتوفر المغنيسيوم بكثرة في: نخالة القمح، واللوز، والكاجو، والخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة. البوتاسيوم. يسيطر البوتاسيوم على النشاط

لهذه الأسباب لا تأكل بسرعة



البطيء والمعتدل والسريع. وتبين أن الأكل بسرعة يرفع خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، وخاصة زيادة محيط الخصر وارتفاع نسبة السكر بالدم ومخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ولاحظ فريق البحث أن من يأكلون الدهون في طعامهم وبسرعة تتضاعف لديهم مخاطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي مقارنة بمن يأكلونها ببطء أو بسرعة متوسطة.

السكري والضغط والقلب والكوليسترول وزيادة الوزن، وإذا اجتمع منها اثنان أو ثلاثة يعني ذلك الإصابة بالمتلازمة. وتقدر التقارير الطبية أن عدد المصابين بها حول العالم يتراوح بين 10 و84 بالمائة من السكان في بعض المجتمعات. وقد أجريت الدراسة في جامعة هيروشيما باليابان، وتتبع فيها الباحثون أكثر من ألف شخص لمدة 5 أعوام، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات حسب عادة سرعة الأكل:

«24»: حذرت نتائج دراسة جديدة من الآثار السلبية للأكل بسرعة، وخاصة زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وزيادة محيط الخصر. ونبّهت الدراسة التي عُرضت في مؤتمر جمعية القلب الأمريكية الذي سيجتمع أعماله غداً في كاليفورنيا إلى أن سرعة تناول الطعام ترتبط بمتلازمة التمثيل الغذائي. ومتلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة أمراض

للنباتيين ... 5 علاجات منزلية لالتهابات الحلق!

من أسباب الإصابة بالتهاب الحلق، لذا ينصح باستخدام الأجهزة المرتبطة للهواء في منزلك، الأمر الذي يساعد بطبيعة الحال على ترطيب الحلق والتخلص من التهابه.

4 – الزيوت العطرية يعد استنشاق الزيوت العطرية مثل زيت النعناع، الليمون أو الخزامى من الوسائل الفعالة للتخلص من التهاب الحلق.

كل ما عليك هو إضافة بضع قطرات من الزيت إلى الماء الدافئ واستنشاق بخاره.

5 – وعاء نباتي يشبه وعاء نباتي إبريق الشاي الصغير وهو متوفر بالصيوليات، ويتم استخدامه بوضع القليل من الماء المقطر بدرجة حرارة الغرفة في داخله مع ملعقة صغيرة من الملح وإمالة الرأس على الجانب على حوض الغسيل ووضع صنبور الوعاء على فتحة الأنف، فإلسائل المتدفق منه داخل الأنف يعمل على ترطيب الجيوب الأنفية والتخلص من الالتهابات.



بتحسن أكبر، لما يتميز به هذان العنصران من فوائد صحية جمّة.

3 –الأجهزة المرتبطة للهواء يعد الهواء الجاف والبارد

رغم أن أي من نوع من الشاي الدافئ سيعمل على تهدئة مؤقتة لالتهاب الحلق، إلا أن مشروب الزنجبيل الدافئ مع الليمون سيشعرك

أنسجة الحلق ويساعد على قتل الفيروسات المسببة لالتهاب الحلق.

2 – مشروب الزنجبيل الدافئ

«العربية» : مع حلول فصل الشتاء، تكثر الإصابة بالتهاب الحلق الذي يتسبب بآلام مزعجة تؤثر في القدرة على تناول الطعام والشراب.

ورغم أن العسل من العلاجات الطبيعية الفعالة والسريعة لالتهابات الحلق، إلا أن النباتيين يمتنعون عن تناوله كون النحل مصدره، الأمر الذي تطلب البحث عن وسائل طبيعية أخرى لها نفس الفائدة ويمكنهم استخدامها. واليكم فيما يلي 5 علاجات منزلية طبيعية للتخلص من التهابات الحلق المزجة، حسب ما جاء في موقع «كير 2» المعني بالصحة:

1 – الغرغرة بالماء الدافئ والملح يعد إذابة ملعقة صغيرة من ملح البحر في كوب من الماء الدافئ والغرغرة بها عدة مرات أثناء اليوم، من أفضل الطرق البسيطة للتغلب على التهاب الحلق، حيث إن المياه الدافئة المملحة تخفف الآلام، في حين أن الملح يساعد على سحب السوائل الزائدة من

بالغ واحد من كل 11 في العالم يعاني من السكري



«العربية» : يعاني بالغ واحد من كل 11 في العالم «أي 425 مليون شخص» من السكري، بازدياد عدده 10 ملايين بالمقارنة مع العام 2015، وفق ما كشف الاتحاد الدولي لمرض السكري في اليوم العالمي للسكري الذي يصادف في 14 نوفمبر.

وجاء في بيان صادر عن الاتحاد الذي تشمل بياناته بالغين، تتراوح أعمارهم بين 20 و79 سنة أن «السكري هو أحد أشد الحالات الصحية الطارئة في العالم. ولا بد من اتخاذ مزيد من التدابير لمكافحته.. وتخفيض العبء الاقتصادي والاجتماعي» الذي يشكله.

وبحسب الاتحاد، تمثل النفقات المرتبطة بهذا المرض 12% من إجمالي النفقات الصحية في العالم، أي ما يوازي 727 مليار دولار.

ومن المتوقع أن يطال هذا المرض «المرتبط باضطرابات في البصر والقلب والكلى والأعصاب والقدمين» نحو 629 مليون شخص سنة 2035، بحسب الاتحاد.

وتسود معتقدات خاطئة بأن السكري هو مرض الأغنياء، غير أن إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى هي المنطقة التي ستسجل أوسع انتشار للمرض، استناداً إلى تقديرات الاتحاد.

والسكري مرض ناجم عن خلل في امتصاص السكر في الجسم وهو يشمل نوعين. ويتأتى النوع الثاني من السكري الذي يشكل 90% من حالات الإصابة بالمرض من نسبة سكر مرتفعة في الدم، ناجمة في أغلب الأحيان عن البدانة ونمط العيش «قلة حركة وتغذية غير سليمة»، في حين يصيب النوع الأول منه الأطفال أو الشباب من دون مؤشرات سابقة، عندما تصبح معدلات هرمون الأنسولين التي يفرزها البنكرياس غير كافية لامتصاص السكر.

وأشار الاتحاد إلى أن «أكثر من 350 مليون بالغ يواجه اليوم خطراً مرتفعاً في الإصابة بالسكري من النوع الثاني»، أي أكثر بـ34 مليون شخص من العام 2015.

تناول هذه الأطعمة للتخلص من دهون البطن



«24»: امتلاء الخصر من أكثر أشكال زيادة الوزن إزعاجاً وتأثيراً على المظهر، كما أنه يعيق الحركة، إذا كنت تشكو من زيادة وزنك وتريد التخلص من الدهون المتراكمة حول البطن احرص على تناول هذه الأطعمة بانتظام:

الشمر. بذور الشمر من الأعشاب الغنية بالألياف والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد، وهي مفيدة جداً للهضم وعلاج الانتفاخ. امضغ بعض بذور الشمر بعد كل وجبة.

السلمون. اجعل سمك السلمون طعامك المفضل لتحصل على فيتامين «د» وأحماض أوميغا3 الدهنية. تفيد الدراسات أن نقص فيتامين «د» يرتبط بالسمنة، وأن حصول الجسم على ما يكفي من الفيتامين من عوامل الرشاقة.

البيض. من أفضل مصادر فيتامين «د» و«ب12»، والبروتين والكالسيوم البيض، إلى جانب مغذيات أخرى هامة. يمنح البيض طاقة وإحساساً بالشبع عند تناوله على الإفطار.

زيت الزيتون. يمتاز زيت الزيتون بأنه مصدر رائع للدهون المفيدة للقلب والشرايين، ويساعد على

تنظيم نسبة السكر بالدم، وتخفيف الخصر. الهليون. يحتوي الهليون على سعرات حرارية قليلة، ويزود الجسم بالبكتريا الصديقة التي تساعد على تقليل الغازات وتحسين الهضم وخفض الالتهابات.

الخيار. تحتوي حبة الخيار على 45 سعرة حرارية، وهي غنية بالماء والألياف. لذا، يمنح الخيار إحساساً بالشبع والارتواء، وهو وجبة خفيفة رائعة للتخسيس.

الخيار. تحتوي حبة الخيار على 45 سعرة حرارية، وهي غنية بالماء والألياف. لذا، يمنح الخيار إحساساً بالشبع والارتواء، وهو ما يعزز إحساساً بالشبع، ويساعد على تخفيف الخصر.

اللبن (الزبادي)، تزود