



من الأمراض الشائعة جداً خصوصاً مع انتشار البدانة

كافح «السكري» بعشرة أطعمة غير متوقعة

لمدة 3 أشهر يتحكم في شهيته أفضل من الشخص الذي لا يتناول البيض. كما أنه لم تظهر أية مؤشرات على زيادة الكوليسترول في الدم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع 2 ويتناولون البيض. ويعتبر بروتين البيض غني بالأحماض الأمينية والعناصر الغذائية الحيوية الأخرى. ويعتقد الناس أن تناول صفار البيض ضار، ولكن تناول صفار واحد أو اثنين في اليوم لا يضر معظم الناس. هذا بالإضافة إلى أن البيض يكمي آلام الجوع مما يجعله اختياراً ممتازاً للأشخاص الراغبين في مكافحة مرض السكري.

9- السمك المشكلة المعروفة تماماً للأشخاص المصابين بمرض السكري هي خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا فتناول حصة واحدة من السمك أسبوعياً يقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%. حيث يحتوي السمك على دهون صحية لها أثر إيجابي على الجسم، كما أن الأحماض الدهنية تساعد على تقليل الالتهابات في الجسم، جنباً إلى جنب مع أعراض السكري مثل مقاومة الأنسولين.

10- البروكلي تعتبر قائمة الطعام غير كاملة إذا خلقت من هذا الخضار العجيب، حيث إنه من المعروف أن البروكلي كثر لا يفنى من الفوائد الصحية فهو غني بالمواد المضادة للأكسدة وبما يكفي من فيتامين C، كما يحتوي البروكلي على كميات جيدة من الكروم والذي ينظم السكر في الدم بالأوردة والشرايين.

11- الشعير استهلاك حبوب الشعير يمكن أن يحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم بنسبة 70% بعد وجبات الطعام، كما أنها تتميز بقدرة كبيرة على إبطاء عملية الهضم بسبب الألياف القابلة للذوبان، مما يمنح الجسم طاقة مستمرة من الكربوهيدرات أو النشويات. ويرى كثيرون من خبراء التغذية أن حبوب الشعير أفضل من الأرز البني من حيث الطاقة المستدامة، كما أنها تحتوي أيضاً على الكروم والمغنيسيوم وفيتامين B1.



واحدة مع الشوفان والحليب في الصباح وجبة إفطار متوازنة.

8- البيض قام الدكتور نيكولاس فولر من "وحدة التجارب السريرية" بمعهد بودون التابع لـ "جامعة سيدني" في أستراليا باختبارات على البيض أثبت من خلالها أن الشخص الذي يتناول البيض

الحرارية لكنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف (4 غرامات في التفاحة الواحدة) وتسيطر على الجوع وبالتالي تحد من الحاجة إلى حقن الأنسولين بين الوجبات. ويعد التفاح مفيد أيضاً في مقاومة الكوليسترول السيئ ويحمي ضد ارتفاع مستويات السكر في الدم. وتعتبر تفاحة

علاج أعراض السمّة والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للإصابة بالسكري، عن طريق الحد من التهاب الأنسجة الدهنية. 7- التفاح قد لا تغتني تفاحة في اليوم عن زيارة الطبيب لكنها بالتأكيد تساعدك في التمتع بصحة جيدة، فهي منخفضة في السرعات



العالية المنخفضة الألياف. كما تدعم الدهون غير المشبعة الأحادية في زبدة الفول السوداني عملية التمثيل الغذائي. 6- مانفوساتنا تتميز هذه الفاكهة الاستوائية والتي تنمو في الهند والفلبين، بفائدة كبيرة في مكافحة السكري، فتناول 100 غرام منها يمكنه

بشرائها بكمية كبيرة وحفظها في الثلاجة. 5- زبدة الفول السوداني (زبدة الفستق) خلصت دراسة حديثة إلى أن زبدة الفول السوداني يمكنها كبح الشهية للأكل لفترة تصل إلى ساعتين أطول من الوجبات الخفيفة ذات الكربوهيدرات

غنية بالبروتينات والدهون الصحية والألياف ومصدر كبير للمغنيسيوم. والمغنيسيوم هو معدن هام يساعد الخلايا على استخدام الأنسولين واستقلاب الدهون. وتعد بذور الكتان إضافة قيمة وحقيقية إلى النظام الغذائي الخاص بمرضى السكري. وللحفاظ على بذور الكتان ينصح

يعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة جداً، خاصة مع انتشار البدانة وأتباع أنظمة غذائية سيئة. ولتمتع بصحة جيدة وللوقاية من خطر الإصابة بهذا المرض، يجب أن تكون على دراية تامة بالنظام الغذائي المناسب لجسمك ونوعيته.

وفيما يلي بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في مكافحة مرض السكري، حسب ما جاء في موقع "هيلثي باندا":

1- الغواصة تتميز هذه الفاكهة العجيبة بفوائد عديدة تجعلها غذاء جيداً لمكافحة مرض السكري، حيث كشفت دراسة أجرتها جامعة "آي شو" في تايبوان أن تناول الغواصة بعد التخلّص من قشرتها يمكن أن يقلل من امتصاص السكر في الدم، هذا إضافة إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C والذي يمكن أن يقلل من تلف الخلايا المرتبط بمرض السكري.

2- لحم البقر يؤكّد العديد من الخبراء أن اللحوم الحمراء ضرورية لصحة الإنسان، لكن حقيقة الأمر أن اللحوم الحمراء، خاصة لحم البقر يعد من الأغذية الغنية في مكافحة مرض السكري لأنها غنية بالبروتينات. ومن المعروف أن الأغذية الغنية بالبروتينات تمنح الإنسان إحساساً بالشبع لمدة طويلة وتغني عن تناول الأغذية غير الصحية وتحد من الجوع، ما يعني تناول نسبة أقل من الأنسولين.

3- الأفوكادو تعد الأفوكادو، تلك الفاكهة الخضراء الناعمة، غذاء نادراً لا يضر الجهاز الهضمي، فهي غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة ببيئة الهضم والتي تحافظ على نسبة السكر في الدم ضد الارتفاع أكثر من اللزوم بعد تناول الطعام. كما أن الدهون الجيدة في الأفوكادو يمكن أن تساعد على عكس آثار مقاومة الأنسولين ووقف أي مخاطر ناشئة من مرض السكري.

4- بذور الكتان هذه البذور البنية اللون اللامعة تعالج مرض السكري بخلاط طرق مختلفة، فبذور الكتان



11- الشعير استهلاك حبوب الشعير يمكن أن يحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم بنسبة 70% بعد وجبات الطعام، كما أنها تتميز بقدرة كبيرة على إبطاء عملية الهضم بسبب الألياف القابلة للذوبان، مما يمنح الجسم طاقة مستمرة من الكربوهيدرات أو النشويات. ويرى كثيرون من خبراء التغذية أن حبوب الشعير أفضل من الأرز البني من حيث الطاقة المستدامة، كما أنها تحتوي أيضاً على الكروم والمغنيسيوم وفيتامين B1.

الحرارية لكنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف (4 غرامات في التفاحة الواحدة) وتسيطر على الجوع وبالتالي تحد من الحاجة إلى حقن الأنسولين بين الوجبات. ويعد التفاح مفيد أيضاً في مقاومة الكوليسترول السيئ ويحمي ضد ارتفاع مستويات السكر في الدم. وتعتبر تفاحة

علاج أعراض السمّة والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للإصابة بالسكري، عن طريق الحد من التهاب الأنسجة الدهنية. 7- التفاح قد لا تغتني تفاحة في اليوم عن زيارة الطبيب لكنها بالتأكيد تساعدك في التمتع بصحة جيدة، فهي منخفضة في السرعات



العالية المنخفضة الألياف. كما تدعم الدهون غير المشبعة الأحادية في زبدة الفول السوداني عملية التمثيل الغذائي. 6- مانفوساتنا تتميز هذه الفاكهة الاستوائية والتي تنمو في الهند والفلبين، بفائدة كبيرة في مكافحة السكري، فتناول 100 غرام منها يمكنه

بشرائها بكمية كبيرة وحفظها في الثلاجة. 5- زبدة الفول السوداني (زبدة الفستق) خلصت دراسة حديثة إلى أن زبدة الفول السوداني يمكنها كبح الشهية للأكل لفترة تصل إلى ساعتين أطول من الوجبات الخفيفة ذات الكربوهيدرات

غنية بالبروتينات والدهون الصحية والألياف ومصدر كبير للمغنيسيوم. والمغنيسيوم هو معدن هام يساعد الخلايا على استخدام الأنسولين واستقلاب الدهون. وتعد بذور الكتان إضافة قيمة وحقيقية إلى النظام الغذائي الخاص بمرضى السكري. وللحفاظ على بذور الكتان ينصح

يعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة جداً، خاصة مع انتشار البدانة وأتباع أنظمة غذائية سيئة. ولتمتع بصحة جيدة وللوقاية من خطر الإصابة بهذا المرض، يجب أن تكون على دراية تامة بالنظام الغذائي المناسب لجسمك ونوعيته.

وفيما يلي بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في مكافحة مرض السكري، حسب ما جاء في موقع "هيلثي باندا":

القرفة وفوائد عديدة



آلام التهاب المفاصل بعد أسبوع واحد، ويستطيع المشي بدون ألم في غضون شهر واحد. مضادة للفطريات والبكتيريا تقيد القرفة شرباً في علاج فطريات الكنديا البيضاء، وهي فطريات تستغل في الأمعاء وتنتشر في الجسم كله. علاج مشاكل الجهاز التنفسي القرفة تعالج نزلات البرد المعتادة أو الشديدة، كما وجدت القرفة لعلاج الانفلونزا، والتهاب الحلق واحتقانه. مساعدة في الهضم القرفة فعالة جداً لتحسين الهضم، حيث تساعد على إزالة الغازات غير المرغوب فيها، كما أنها تقضي على الحموضة والإسهال والغثيان الصباحي، وغالباً ما يشار إليها باسم المنشط الهضمي.

علاج وجع الأسنان القرفة هو علاج مفيد جداً لوجع الأسنان. تساعد على تقوية جهاز المناعة خليط من الغسل ومسحوق القرفة يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة، والقضاء على التعب، ومن المعروف أيضاً أن لها خصائص مضادة للشيجوخة.

من الأملاح الصفراوية، يحسن الجسم على تكسير الكوليسترول لإنتاج الأملاح الصفراوية الجديدة، هذه العملية يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول العالية. تحسين وظيفة الإدراك وقد أظهرت العديد من الدراسات أن رائحة ونكهة القرفة بمثابة منبه للعقل، وربما تحسين الذاكرة، وأيضاً تحسن الوظائف المعرفية للدماغ، وتجلب البصر. تحسين الدورة الدموية القرفة تحتوي على كمية كبيرة من مركب يسمى الكومارين، وهي معروفة جيداً بـ«تجلط الدم»، وتساعد القرفة على منع حدوثه الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب. مضادة لالتهاب المفاصل ونظراً لخصائصها المضادة للالتهابات، تساعد القرفة في تخفيف آلام التهاب المفاصل وتصلب العضلات والمفاصل. في دراسة أجريت في جامعة كوبنهاغن، والمرضى الذين أعطوا نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة مع ملعقة من العسل كل صباح قبل الإفطار كان مصدر ارتياح كبير في

تأتي نبتة القرفة من أصلية في سريلانكا، وتزرع الآن في العديد من البلدان الاستوائية، بما في ذلك المكسيك لها فوائد صحية كثيرة، أهمها: الوقاية من السرطان حيث أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأميركية أن القرقة تقلل من انتشار سرطان الدم والأورام اللغوائية والخلايا السرطانية، لأنها تحتوي على أنزيمات تلعب دوراً هاماً بتسهيل انقسام الخلايا، وأيضاً تعد مصدراً جيداً من الكالسيوم والألياف، والتي يمكن ربط أملاح الصفراء وإخراجها من الجسم، من خلال القضاء على الصفراوية، فإنه يمكن منع تلف خلايا القولون، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

تنظم مستوى السكر في الدم من فوائدها أيضاً، معالجة مرض السكري من النوع 2، وذلك من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم. تقلل الكوليسترول الكالسيوم والألياف في القرقة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم، عندما يتم التخلص

الإفراط في الاستحمام يعرضك لمشاكل صحية !

يقول الدكتور جيم براندون ميتشل، أستاذ مساعد في طب الأمراض الجلدية في جامعة جورج واشنطن، "اعتقد أن معظم الناس يفرطون في الاستحمام"، شارحاً أن ذلك "يؤدي إلى إزالة الزيوت الطبيعية التي تفرزها البشرة، كما يعرقل عمل نظام المناعة، خصوصاً في ما يتعلق بالبشرة".

إذا، لا تفرطوا في الاستحمام ويكفي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً!

فوق الخبراء، من الأفضل الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً، لأن الروائح البشعة فقط، لكنه لا يحمي من المرض، لا بل يعتقد الأخصائية أن "غسل البدين بانتظام كاف". لا بل إن الإفراط في الاستحمام قد يعرضك لمشاكل صحية، بحسب لارسون لأنه قد يعرض البشرة للجفاف، كما أنه يفتح المسامات ما قد يعرض الجسد لفيروسات عدّة.

إلا أن المفاجأة لا تتوقف هنا، إذ يوافق العديد من خبراء الصحة على نظرية لارسون. وفي هذا السياق،

معظم الناس يأخذون حمامهم بشكل يومي سواء عند الصباح أو المساء، هذا بصفة عامة. إلا أن للأطباء والأخصائيين نظرة أخرى على ما يبدو، وهي لا تتصل بأي شكل من الأشكال بالرائحة والنظافة والمظهر النعش.

فالأخصائية في الأمراض المعدية ألين لارسون، نظرية "صادمة" حول الاستحمام، إذ تقول بحسب "التايمز": "إن الناس يعتقدون أن الاستحمام للتلطأة ولكن هذا غير صحيح". فالاستحمام بحسب لارسون يزيل الروائح البشعة فقط، لكنه لا يحمي من المرض، لا بل يعتقد الأخصائية أن "غسل البدين بانتظام كاف". لا بل إن الإفراط في الاستحمام قد يعرضك لمشاكل صحية، بحسب لارسون لأنه قد يعرض البشرة للجفاف، كما أنه يفتح المسامات ما قد يعرض الجسد لفيروسات عدّة.

إلا أن المفاجأة لا تتوقف هنا، إذ يوافق العديد من خبراء الصحة على نظرية لارسون. وفي هذا السياق،



فوائد السير بقدمين حافيتين

ولسير بقدمين حافيتين فوائد كثيرة ومنها:

- 1- الحماية من الدوالي نظراً لتفاعل ضخ الدم في الأوردة.
- 2- الحماية من سعفة القدم، وهو مرض ناتج عن الفطريات وقلة التهوية.
- 3- علاج تشوهات القدم والإقدام المسطحة عند الأطفال.
- 4- إمداد الجسد بحويية إضافية عبر رفع مستوى الطاقة.
- 5- تحسين المزاج وزيادة القدرة على التركيز. لكن وعلى الرغم من هذه الفوائد الصحية، لا بد من مراعاة ظروف وشروط عدّة قبل التخلي عن الأحذية. لذا ينصح خبراء السير على الشاطئ أو في المتنزهات الخضراء أو داخل المنزل، مع الإشارة إلى ضرورة من يشكو من مرض السكري، أو المصابين بالالتهابات أو أمراض جلدية معدية أن يكونوا أكثر حذراً في حال قرروا السير حفاة.

هل نحن حقاً بحاجة للحذاء؟ ربما تكون الإجابة "نعم"، غير أن حملات الترويج للفوائد الصحية للسير بقدمين حافيتين تتنامى بشكل كبير. فيبدو أن الخطوة الصحيحة نحو نمط حياة صحي هي "السير حفاة".. وهي دعوة يروج لها أخيراً عدد متنام من الاختصاصيين ومن يمارسون رياضتي التامبل واليوغا.

فيرايبهم، السير بقدمين حافيتين يسمح لأجسادنا بالاتصال مباشرة بالإلكترونيات الموجودة في الأرض، ما يسهل عبورها إلى أجسادنا. هذه تسمى "الإلكترونيات حرة" وتعمل كمضادات قوية للأكسدة. اللفات أن الدعوة إلى التخلي عن الأحذية تلقى أصداء إيجابية في مختلف دول العالم.. وقد أنشئت جمعيات عدّة للترويج للظاهرة، مثل earthing institute التي تجمع على صفحاتها الخاصة على الإنترنت شهادات لأشخاص تخلوا عن أحذيتهم ولاحظوا تحسناً في نظام المناعة لديهم وبناتوا يتمتعون بنوم أفضل.

