



للنحفاء .. 7 أطعمة تكسبك الوزن بطريقة صحية



بطريقة صحية وبدون إحداث أي أضرار صحية للجسم.
7- الزبادي
فهو من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة جداً والتي قد تساعد في اكتساب جسمك لبعض الوزن بطريقة صحية (بعيدا عن الأنواع خالية الدسم).

5- البيض
فطبق من البيض المخفوق يحتوي على الدهون المفيدة والسعرات العالية التي تساعد في اكتساب بعض الوزن.
6- الشوكولاتة الداكنة
فقد أثبتت الدراسات أن قطعة الشوكولاتة الداكنة يمكنها أن تساعد في اكتساب الوزن

فهي من الأطعمة التي تحتوي على النشويات ويمكن أن تساعد في اكتساب بعض الوزن لاحتوائها على الكثير من السعرات الحرارية.
4- زبدة الفول السوداني
فهي غنية بالبروتينات والبيوتاسيوم والدهون المفيدة للجسم، التي قد تساعد شديداً في اكتساب الوزن.

2- الأجبان
فهي مصدر رئيسي للكالسيوم وفيتامين «B12»، وشريحة الجبن تحتوي على حوالي 100 سعرة حرارية، لذا قل من يعاني من النحافة الشديدة، عليه بإدخال الأجبان بأنواعها المختلفة ضمن نظامه الغذائي اليومي.
3- المعكرونة

«بولد سكاى» المعنى بالصحة، 1- الجوز (عين الجمل)
فهو غني بالدهون المفيدة والألياف والبروتينات. فممكن إضافة حوالي 30 غراماً من الجوز (عين الجمل) لوجباتك اليومية للمساعدة في اكتساب الوزن، إضافة إلى أن الجوز يساعد في تحسين وظائف المخ ويقلل من مستوى الكوليسترول السيء في الجسم.

الوزن الزائد على الصحة، ويلجأ الكثيرون ممن يريدون اكتساب بعض الكيلوغرامات إلى العقاقير التي تسبب في المغاليل أضراراً صحية، إلا أن هناك أنواعاً من الأطعمة قد تؤدي نفس الغرض وتكسب الجسم بعض الوزن ولكن بطريقة آمنة وبدون إحداث أي أضرار صحية، بحسب تقرير نشره موقع

«العربية نت» : دائماً ما يتم إلغاء الضوء على زيادة الوزن وكيف يمكننا اتباع أنظمة غذائية للتخلص من الوزن الزائد، إلا أننا ننادي ما نسمع عن الأنظمة الغذائية المخصصة لاكتساب الوزن والتخلص من شدة النحافة.
فخبراء التغذية يرون في شدة النحافة نفس الخطورة التي يشكها

أول حالة للإصابة بـ«زيكا» في نيكاراغوا



«سكاى نيوز» : أكد مسؤولون في نيكاراغوا أن أول طفل يولد بعيب خلقي يتمثل في صغر الرأس، ولد لام مصابة بفيروس زيكا، وقالت المتحدثة باسم الحكومة والسيدة الأولى في البلاد، روزاريو موريلو، أن الطفل ولد بالعاصمة ماناغوا.

ويتابع مسؤولو الصحة الأم منذ أكدت في الشهر الرابع من حملها أنها أصيبت بأعراض طفق جلدي وحسي، ولد تخضع لإختبار للفيروس في ذلك الوقت. وأشارت صور الأشعة الصوتية في وقت لاحق أن الطفل لديه صغر في الرأس، ومخ لم يتكو بصورة كاملة.

وولد الطفل ووزنه أقل من الطبيعي حيث بلغ وزنه أقل من أربعة أرطال. وقالت موريلو إن الأم والحالة للإصابة بصغر الرأس المرتبط بفيروس زيكا في وقت سابق من الشهر الجاري.

التغيرات التي تحدث بعد زراعة الشعر.. للصلع



وكان عدم وجود بيانات بشأن أي مدى قد تحسن زراعة الشعر صورة الشخص لسبب إلحاحاً لإيشي، لأن المرضى يطلبون تقديرات محددة، وفي محاولة للحصول على آراء موضوعية بشأن مظهر الرجال قبل وبعد زراعة الشعر، سألت إيشي وزملائها 122 منطوعاً منهم 58 رجلاً و64 امرأة أن يوضحوا رأيهم في 13 زوجاً من الصور، وظهرت سبعة أزواج من الصور رجالاً قبل وبعد عملية زراعة الشعر وكانت السنة الأخرى من الصور لرجال لم يجروا

الدراسة، وهي من كلية جون هوبكنز للطب في بالتيمور، كان إمبراً مقنعاً بالنسبة لنا، لا أريد بالتأكيد أن أجري عملية للناس لا تحدث فرقاً»
وأوضحت إيشي لـ (رويترز هيلث) أن إجراءات زرع الشعر تختلف من طبيب لآخر، وبصفة عامة يتم أخذ بصيلة شعر من خلف الرأس لـ مناطق فروة الرأس التي تعاني من الصلع، وقالت «تفعل هذه الخطوات منذ سنوات والجميع يفترض أنها تفعل شيئاً ما لظهورك ولكننا لم نقم قط بقياس ذلك.»

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة صغيرة أن الرجال الصلع، الذين يسعون لأن يبدو مظهر أفضل أو أصغر سناً من خلال زراعة الشعر، يحققون ذلك، ووجد باحثون أن الناس الذين عرضت عليهم صور لأشخاص قبل وبعد زراعة الشعر صنفوا الرجال الذين أجريت لهم عمليات زرع شعر بأنهم بدوا أكثر جاذبية وأصغر سناً، وأبدى الناس اعتقادهم أيضاً بأن هؤلاء الرجال بدوا أكثر نجاحاً وتواصلوا بعد زرع الشعر.

وقالت الدكتورة ليزا إيشي، مديرة



عبارة عن خلطة لعدة أنواع من الخضار أبرزها الشمندر عصير يقضي على «السرطان»... في غضون 42 يوماً

جداً، إذ يحتوي على الفيتامينات B1, B2, B6 وعلى الأسيديك، فوليك والحديد والزنك ومضادات الأكسدة، البيوتاسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم، الكالسيوم، الصوديوم، ويحتوي «البنجر» (الشمندر) كذلك على البيتاين (Betaine) وهو حمض أميني يمتلك خصائص مضادة للسرطان ومضادة للالتهابات ومنظمة للجسم من السموم، وأوصلت دراسات سابقة إلى أن «البنجر» فعال جداً ضد السرطان لاسيما منه سرطان الدم، ويملك «البنجر» كمية كافية من الأسيديك، فوليك، تجعله طعاماً ممتازاً للحامل، كما أنه مفيد جداً للصانع وآلام الحوض والمشاكل العظام والجلد.

الأخرى، ودعا إلى اعتماد نظام غذائي خاص مدته 42 يوماً خلاله يقوم المريض بشرب الشاي فقط وعصير الخضار الذي اخترعه، عندما تشعر الخلايا السرطانية بالجوع وتموت بعد 42 يوماً، كما سيساعد هذا العصير على تحسين صحة المريض بشكل إجمالي، ويتكون العصير من: «البنجر» (الشمندر) بنسبة 55% من العصير، الجزر بنسبة 20%، جذور الكرفس بنسبة 20%، البطاطا 3% والفجل 2%، وتوضع المكونات في الخلاط الكهربائي وتمزج مع بعضها ويتم شربها وحدها إضافة إلى الشاي لمدة 42 يوماً.

ويعتبر «البنجر» (الشمندر) نوعاً من الخضار المغذية الأخرى، ودعا إلى اعتماد نظام غذائي خاص مدته 42 يوماً خلاله يقوم المريض بشرب الشاي فقط وعصير الخضار الذي اخترعه، عندما تشعر الخلايا السرطانية بالجوع وتموت بعد 42 يوماً، كما سيساعد هذا العصير على تحسين صحة المريض بشكل إجمالي، ويتكون العصير من: «البنجر» (الشمندر) بنسبة 55% من العصير، الجزر بنسبة 20%، جذور الكرفس بنسبة 20%، البطاطا 3% والفجل 2%، وتوضع المكونات في الخلاط الكهربائي وتمزج مع بعضها ويتم شربها وحدها إضافة إلى الشاي لمدة 42 يوماً.

«إيلاف نت» : توصل طبيب نمساوي إلى عصير من شأنه أن يقضي على السرطان بعد المثابرة على شربه لمدة 42 يوماً، العصير عبارة عن خلطة لعدة أنواع من الخضار أبرزها الشمندر.

بعد سنوات من العمل الدؤوب لإيجاد علاج ناجح لمرض السرطان اكتشف الطبيب النمساوي برونيس رودولف أن عصير مكون من الشمندر والجزر والفجل والكرفس والبطاطا يقوم بقتل الخلايا السرطانية عبر تجويعها.

وأجرى رودولف تجارب على أكثر من 45 ألف شخص كانوا يعانون من أمراض السرطان والأمراض المستعصية