

## أخبار قصيرة





### الزنجبيل لغثيان الحمل

تشعر المرأة الحامل بحالة من الغثيان عند الاستيقاظ صباحاً، ويفيد لتخفيف تلك الحالة تناول الزنجبيل كل يوم. يحتوي الزنجبيل على مادة «جينجيرول» وهي المادة الفعالة والتي تساعد في تخفيف الغثيان والقيء. يفيد أيضاً الغثيان الذي يشعر به مرضى السرطان عقب الجلسات بالعلاج الكيماوي؛ ويمكن تناوله في

شكل مشروب ساخن أو إضافة مسحوقه أو شرائحه إلى الأطباق المختلفة

## البوتاسيوم يضبط ضربات القلب

يعتبر معدل ضربات القلب غير الطبيعي من علامات عدم تناول الكمية الكافية من البوتاسيوم. يؤدي انخفاض مستوى البوتاسيوم بالجسم إلى تسارع ضربات القلب لذا فإن تناول الأطعمة الغنية به بانتظام يساعد على تنظيم معدل الضربات. لا تقتصر تلك الأطعمة على الموز فقط؛ فالخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والطماطم والبطاطس والأفوكادو جميعها غنية بذلك المعدن.

## الكاجو مضاد للاكتئاب

أظهر الماغنيسيوم ارتباطاً بدرجة الاكتئاب التي يشعر بها الشخص؛ فانخفاضه في النظام الغذائي ربما يؤدي إلى زيادة أعراض الاكتئاب. يعتبر الكاجو من الأصناف الخفيفة واللذيذة التي يحبها الكثيرون وفي ذات الوقت تشكل مصدراً جيداً للماغنيسيوم، كما أن له فوائد أخرى منها خفض ضغط الدم المرتفع ما يقي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ كتصلب الشرايين أو التعرض للسكتة الدماغية والنوبة القلبية.

## A البطاطا الحلوة تدعم فيتامين

مشكلة ليست بسيطة حيث يتسبب في عدة مشاكل صحية منها انخفاض المقاومة للأمراض A يعد نقص فيتامين المعديّة وزيادة معدلات الإصابة بها، وجفاف العين، وزيادة معدل الوفيات لكل من النساء الحوامل والمرضعات وأطفالهن. تُعد البطاطا الحلوة مصدراً مهماً لذلك الفيتامين لأنها تحتوي على مستويات عالية من بيتا كاروتين الذي يتم إنتاج كل جزيء من بيتا كاروتين جزئيين من ذلك الفيتامين A. تحويله داخل الجسم، وتحديدًا بالكبد، إلى فيتامين

## الزبيب يخفف الحموضة بالجسم

يحتوي الزبيب على مستويات جيدة من البوتاسيوم والماغنيسيوم؛ وهي عناصر تساعد على تقليل الحموضة بالجسم وتسهم في إزالة السموم منه، ويفيد ذلك في منع الإصابة ببعض الأمراض مثل التهاب المفاصل والنقرس وحصى الكلى ومركباته التي تساعد في علاج فقر الدم B وأمراض القلب. يحتوي أيضاً على كمية جيدة من الحديد وفيتامينات. حيث يعمل النحاس الموجود فيه في إنتاج خلايا الدم الحمراء

## قيادة الدراجة تحسن العقل

أظهرت الدراسات المتأخرة أن الأشخاص الذين لديهم أسلوب حياة نشط بدنياً يتمتعون بدرجة حالة عقلية جيدة تفوق بنسبة 32% الأشخاص قليلي النشاط البدني أو من يميلون للخمول. يجمع ركوب الدراجات بين التمارين البدنية والتواجد في الهواء الطلق واستكشاف مناظر جديدة لذلك فهو نشاط بدني. هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تعزز بها التمارين الحالة العقلية والمزاج حيث يكون هنالك إفراز أساسي لهرموني الأدرينالين والإندورفين، بجانب الشعور (الجيد الناتج الذي يأتي من تحقيق أشياء جديدة (مثل إكمال فترة الرياضة أو الاقتراب من هذا الهدف

### النعناع إضافة لتقليل الملح

يتطلب تقليل الملح إضافة الأعشاب والتوابل التكميلية للمساعدة في تعزيز المذاق والنكهة. يُعد النعناع أحد تلك الأعشاب التي يمكن إضافتها لتتبيل السلطات واللحوم والأصناف الأخرى من الأطعمة للحد من كمية الملح التي تتم اضافتها لتلك الأطعمة. يُنصح دائماً بتقليل الملح، وعلى وجه الخصوص لمن يعانون ارتفاع ضغط الدم لتجنب المشاكل الصحية الناجمة عنه التي يكون بعضها خطراً

### عصير الخيار لترطيب الجسم

يحتوي الخيار على نسبة عالية من الماء ومنخفض بشكل لا يصدق في السعرات الحرارية ما يجعله غذاءً رائعاً لترطيب الجسم وللشعور بالشبع ما يحد من تناول السعرات الحرارية التي تزيد الوزن. يُعد الخيار أيضاً من الأصناف المليئة بالألياف الغذائية التي تساعد في تسريع عملية الاستقلاب الغذائي ما يساهم في تخفيف الانتفاخ. يفيد أيضاً تناول حبة كاملة للحصول على ذات الفوائد