

الخليج

الصحة ,

16 يناير 2021 21:47 مساء

أخبار قصيرة





اللحوم الحمراء تسبب الانتفاخ

يهضم الجسم اللحوم الحمراء بشكل أبطأ من الأطعمة الأخرى، ولهذا السبب قد يشعر الشخص بالإمساك، وألم في البطن، وزيادة الغازات بعد تناول وجبة عشاء من اللحوم. ويساعد الحد من تناول اللحوم الحمراء على تناول المزيد من الأطعمة الصحية والغنية بالألياف، وعلى المدى الطويل تتحسن التركيبة البكتيرية في الأمعاء، ما يسهم في تقليل الالتهاب على مستوى الجسم، ويقل الانتفاخ.

بذور الشيا تنقص الوزن

يرى كثير من خبراء الصحة أن بذور الشيا تساعد على خسارة الوزن؛ فهي مملوءة بالألياف الغذائية التي تمتص كمية كبيرة من الماء وتمدد داخل المعدة فتعطي الشعور بالشبع. وتعمل أيضاً على إبطاء امتصاص الطعام ما يجعل الشخص أقل رغبة في تناول المزيد من الطعام. وتحتوي كذلك على بروتين يقلل الشهية. ووجدت إحدى الدراسات أن تناول بذور الشيا في وجبة الإفطار يزيد الشعور بالشبع، ويقلل الشهية تجاه الطعام لفترة من الوقت.

زيت السمك يحمي القلب

يوصف الحمض الدهني أوميغا3، (زيت السمك)، بأنه صحي للقلب، وهذا أمر أكثر أهمية للمصابين بمرض السكري المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية. ويساعد الحمض الدهني في تقليل الالتهاب، ويحسن ضربات القلب غير المنتظمة، ويمنع انسداد الشرايين. وفي مراجعة للدراسات المنشورة في عام 2017 تبين أن تناول مكملات زيت السمك أدت إلى تحسين حساسية الأنسولين لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات الاستقلاب الغذائي؛ مثل مرض السكري.

تجفيف الشعر بلطف

بعد غسل الشعر والرغبة في تجفيفه من الماء الزائد بمنشفة، يجب أن يكون ذلك بطريقة لطيفة، لأن الشعر يكون سهل التلف عندما يكون مبللاً. ويؤدي فرك الشعر بقوة إلى تكسر الشعرة، وتقصفها، وبالتالي يكون طول البعض أقصر من البعض الآخر ما يجعله في مظهر غير مرتب. ومن الأفضل الإمساك بكمية من الشعر، ثم عصرها بالمنشفة، وليس فركها، والانتقال بعد ذلك لكمية أخرى، حتى تجفيفه بالكامل.

الفراولة لصحة القلب

بجانب جمال لون وشكل الفراولة الذي يجعلها تزين الطبق، ويزيد من قابلية تناولها، فإن الفراولة في حد ذاتها تحسن مستويات الكوليسترول والدهون الأخرى في الجسم. ويفيد تناولها أيضاً في خفض ضغط الدم الانقباضي وتساعد في تحسين مرونة الشرايين حتى يتدفق الدم بصورة أفضل، كما تقلل الالتهاب. تلك الفوائد وجدتها دراسة مرجعية نُشرت «في عام 2019 في مجلة «العناصر الغذائية»

تمارين الاستطالة عقب المشي

بعد الانتهاء من ممارسة رياضة المشي ينصح الخبراء بأن تلحقها ممارسة تمارين الاستطالة لعضلات الجزء الأسفل من الجسم، منها عضلة خلف الساق. وتساعد تمارين الإطالة بعد المشي على تحسين الدورة الدموية حتى تتمكن العضلات من التعافي من مجهود المشي، كما تقلل الألم والتصلب الذي قد يحدث بعد التمرين. ويوصى في العادة بإبقاء العضلة في وضع الاستطالة لمدة 30 ثانية على الأقل للحصول على أقصى تأثير. ويمكن أيضاً ممارسة تمارين الاستطالة في الصباح للحصول على الطاقة لبقية اليوم.

الإبر الصينية تعالج الحرقان

يمكن أن يساعد الوخز بالإبر في تخفيف أعراض حرقة المعدة والإمساك، وحتى أعراض التهاب القولون التقرحي. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة أريزونا أن الوخز بالإبر مرتين أسبوعياً، ساعد الأشخاص الذين يعانون حرقة المعدة المزمنة، أفضل من مضاعفة جرعة مضادات الحموضة الموصوفة. وأظهرت دراسة أخرى، من عام 2014، أن الأشخاص المصابين بالتهاب القولون التقرحي والذين خضعوا للوخز بالإبر والأعشاب مع العقاقير تراجعت لديهم الأعراض بنسبة 93% مقارنة بمن تلقوا العلاج بالعقاقير فقط.

الشاي الأخضر لشفاء البشرة

ليس المقصود تنظيف البشرة به - بالرغم من أن ذلك مما يوصى به أيضاً - ولكن المقصود شربه. يحتوي الشاي الأخضر على البوليفينول الذي يعد من مضادات الأكسدة الرائعة التي تحارب الضرر التأكسدي على البشرة. ويتميز الشاي الأخضر كذلك بخصائص مضادة للالتهابات لذلك يساعد شربه في تقليل الاحمرار، والبقع، وتهيج الجلد؛ وهي من المشاكل الجلدية الشائعة التي تشوه جمال البشرة، وشفاءها.