

## أخبار قصيرة



### الزنجبيل علاج للحساسية

يشتهر الزنجبيل ومستخلصاته بتأثيراته العلاجية مثل مكافحة الغثيان وتسكين الآلام والالتهابات. يعمل أيضاً كمضاد للحساسية، حيث يثبط إنتاج بعض السيتوكينات (المواد الالتهابية) التي تسبب تنشيط الخلايا البدينة ما يساعد على الوقاية والتخفيف من أعراض التهاب الأنف التحسسي. لا يبدو أن هناك أي اختلاف في الخصائص المضادة للالتهابات للزنجبيل الطازج مقابل المجفف.

### حماية العين أثناء المهام

يجب ارتداء نظارات واقية لحماية العينين أثناء السباحة من الكلور الموجود في مياه المسبح. يجب أيضاً حماية العينين أثناء القيام بالمهام الأخرى المختلفة، فإذا دخلت الشظايا والغبار وجزيئات صغيرة أخرى فيهما أو في إحداهما يصبح الشخص عرضة لمشاكل القرنية التي تهدد حاسة البصر. تقدر الأكاديمية الأمريكية لطب العيون أنه يمكن تجنب 90% من مشاكل القرنية.

من إصابات العين من خلال ارتداء نظارات واقية

## التأمل يقي الطلاب من الأمراض

تساعد ممارسة التأمل المنتظمة الطلاب على تقليل ضغط الدم والقلق والاكتئاب وحمايتهم من أمراض القلب والشرايين في الأعوام اللاحقة من حياتهم. بحسب ما أظهرت إحدى الدراسات، فقد شهد الطلاب المعرضون لخطر ارتفاع ضغط الدم تغيراً كبيراً في ضغط الدم بالفعل بعد بضعة أشهر من التأمل. ارتبطت هذه التغييرات بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 52٪ في وقت لاحق من حياتهم.

## عين الجمل «مصدر للبروتين»

تعتبر المكسرات، بما في ذلك الجوز أو «عين الجمل»، غنية بالبروتين الذي يحتاجه الجسم لبناء العضلات والشعر والأظفار والنسيج الضامر مع الحفاظ عليها؛ وكذلك الهيموجلوبين [في خلايا الدم الحمراء] الذي ينقل الأكسجين إلى كل جزء من أجزاء الجسم. ويحتوي الجوز 1/4 كوب (29 جرام) على 4.5 جرام من البروتين. وتعد إضافة الجوز إلى النظام الغذائي طريقة جيدة لزيادة تناول البروتين.

## حساء السمك غني باليود

يوصف السمك في العادة بأنه مصدر ممتاز لليود، كما أنه أفضل من اللحوم الحمراء. وترتبط مستويات اليود المنخفضة ونقص اليود بمشاكل مثل السمنة، وانخفاض معدل الذكاء، وتضخم الغدة الدرقية، وقصور الغدة الدرقية، بجانب مشاكل أخرى يمكن الوقاية منها بتناول حساء السمك لاحتوائه على ذلك العنصر المهم بجانب عناصر أخرى مفيدة مثل الحمض الدهني أوميغا3.

## قناع الموز يرطب الوجه

على التخلص من البقع الداكنة والعيوب A الموز مملوء بمكونات تساعد على الحصول على بشرة رائعة. يعمل فيتامين B1 على التخلص من ظهور التجاعيد، والبتواسيوم يعمل E يقلل الجفاف، وفيتامين B2 يجعل البشرة الخشنة أكثر نعومة، وفيتامين C على الترطيب. ويمكن عمل قناع للوجه بهرس ثمرة موز متوسطة الحجم ومزجها مع ¼ كوب من اللبن الزبادي وملعقتين من العسل يوضع الخليط برفق على الوجه والرقبة، حيث تترك لمدة 10-20 دقيقة بعد ذلك تشطف بالماء البارد.

## الكيوي «يمنع نوبات الربو»

ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الكيوي يمكن أن تسهم في علاج C يعتقد أن الكمية العالية من فيتامين C الأشخاص المصابين بالربو. وجدت دراسة واحدة من عام 2000 أن هناك تأثيراً مفيداً على وظائف الرئة لدى من كانوا يتناولون الفاكهة الطازجة بانتظام بما في ذلك «الكيوي» وذلك لأن الفاكهة الطازجة مثل «الكيوي» قد تقلل الصفير عند الأطفال المعرضين للإصابة بنوبات الربو.

## البروكلي يفيد الحامل

المعروف أيضاً باسم «الفولات». ويعتبر ذلك الفيتامين عنصراً B9 وبالتحديد B<sub>12</sub> البروكلي» مصدر جيد لفيتامينات غذائياً أساسياً لنمو دماغ الجنين والحبل الشوكي، ويمكن أن يسهم الانتظام في تناول الأطعمة الغنية به، مثل «البروكلي» في ضمان نتائج حمل صحية تتمثل في ولادة طفل سليم ويتطور دماغه طبيعي. ويحتوي «البروكلي» على عناصر غذائية أخرى تفيد الحامل مثل الكالسيوم والألياف ومضادات الأكسدة التي تقاوم الأمراض.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."