



أطعمة تساعد على حرق السعرات الحرارية

هل يمكن أن تساعدا بعض الأطعمة على إحراق المزيد من السعرات... نعم واليك القائمة:

فاكهة الكريب فروت

تقترح الأبحاث بأن هذه الثمرة الحامضية يمكنها أن تساعد في تخفيف الوزن. حيث وجدت إحدى الدراسات في عيادة سكريز بان تناول نصف ثمرة الكريب فروت أو شرب عصيرها مع وجبات الطعام (دون تغيير عادات الأكل) يمكن أن يخفف الوزن بأكثر من ثلاثة باوندات في ١٢ أسبوع. ويعتقد العلماء بأن فاكهة الكريب فروت تنزل مستويات الانسولين التي تكبح حافزك لتناول طعام خفيف. وبالطبع، كلما خففت من



تناول الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس، والشوكولا، كلما كان من الأسهل فقدان الوزن. ملاحظة: إذا كانت فاكهة الكريب فروت حامضة، فاشرب كوباً من الماء مع بعض السكر الرجيم فوقها.

الشاي الأخضر

الشاي الأخضر، الاختيار الأفضل لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة، مما يساعد على حرق ٧٠ إلى ٨٠ سعراً حراري يومياً. وهذا ليس سيئاً أبداً.

كما أنه يحفز الأيض، ويقول الخبراء بأن شرب ٥ أكواب من الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على حرق ٧٠ إلى ٨٠ سعراً حراري يومياً. وهذا ليس سيئاً أبداً.

الأطعمة كثيرة التوابل

حل تحب الأكل الحار؟ اسمع هذه الأخبار الجيدة: إن أكل الأطعمة كثيرة التوابل يمكن أن يساعد على حرق الدهون أكثر. والاهتمام: ويمكن لهذا أن يشكل خطورة على الشخص وخاصة إذا تفاعل مع الدواء الذي يتناوله.

لين قليل الدسم/ خالي الدسم

بالإضافة إلى بناء عظام قوية، يمنع الكالسيوم إنتاج الكالسترون، هرمون يخسر الأيض بزيادة الوزن أكثر. وجدت عدة دراسات بأن دمج منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم ضمن حميتك يمكن أن يساعد على فقدان الوزن أكثر.

الماء

تخلي عن كوب الماء وسوف يكون

أنت تسأل .. ونحن نجيب

كيف تستطيع زيادة وزني بشكل مضمون؟

– النحافة لها العديد من المسببات بعضها يجب علاجه لدى الطبيب مثل خلل الهرمونات، أو وجود ديدان بالأعشاء، والبعض الآخر عبارة عن نقص تغذية ويمكن تعويضه عن طريق الأكل الصحي واستخدام المكملات الغذائية. والمكملات الغذائية عبارة عن مستخلصات من مواد غذائية تحتوي على قدر كبير من البروتين والمواد المغذية وكذلك الكربوهيدرات وقليل من الدهون. وهي تؤخذ بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية للمساعدة في زيادة الوزن بطريقة صحية. وتوجد الأسواق العديد من الأنواع الجيدة منها:

Advanced Mass Maker - Geval Protein Milk and Egg Protein sachets-

أو غيرها من الأنواع، ويمكن استشارة الصيدلي الذي تتعاملين معه لمعرفة التوفر في الأسواق حيث تعيشين. كما يفيد جدا ممارسة الرياضة إلى جانب المكملات الغذائية لما لها من تأثير فاعل للشهية.

أريد اعرف دواعي استخدام الأسبرين؟

اسماء أخرى له: ريفون- أسبوسيد- بافارين- إيزاكار- اجركس- رونال- أسكين- أسيكوراد. دواعي الاستعمال هي:

- تخفيف الألم، والتهاب الأعصاب، والتهاب العضلات وجع الأسنان والأذن.
- خفض درجة الحرارة المرتفعة.
- في علاج بعض حالات الروماتيزم الحاد والمزمن.
- كذلك يستعمل بجرعات مخفضة (٧٥ مجم) للوقاية من الأزمات القلبية والجلطات.
- وعن كيفية الاستعمال تكون حسب شدة الحالة (٢٢٥-٦٥٠ مجم كل أربع ساعات) أقصى جرعة هي ٤ جرامات في اليوم الواحد).
- الآثار الجانبية:
- اضطراب الجهاز الهضمي، غثيان، قئ، الأم في المعدة أو نزف.
- إطالة وقت النزف
- حساسية

موانع الاستعمال:

- الحساسية للدواء، أو مشتقاته، مرضى الأزمات الصدرية، حالات الهيموفيليا، أو قرح المعدة وحالات النزف، حالات الفشل الكلوي والكبد المتقدم.
- كذلك لا يستعمل للأطفال أقل من سن ١٥ عام نظراً لإحتمال تسببه في ما يسمى بـ Reye's syndrome.

ممكن اعرف استخدامات دواء تايفلو؟

اسماء أخرى له: أوسيلتاميفير. دواعي الاستعمال: لعلاج والوقاية من عدوى الإنفلونزا الفيروسية. علاج الإنفلونزا:

يجب بدء العلاج خلال يومين من ظهور الأعراض ويستمر لمدة خمسة أيام.

يفضل أخذ الدواء مع الأكل لتجنب الشعور بالغثيان. الجرعة في الكبار والراهقين: كبسولة ٧٥ مجم مرتين يومياً. الأطفال: من سن (١٢-١٠) عام:

- أقل من ١٥ مجم وزن: ٣٠ مجم مرتين يومياً
- من ١٥-٢٢ مجم: ٤٥ مجم مرتين يومياً
- من ٢٢-٤٠ مجم: ٦٠ مجم مرتين يومياً
- أكثر من ٤٠ مجم وزن: ٧٥ مجم مرتين يومياً.
- الوقاية من الإنفلونزا للكبار والراهقين: ٧٥ مجم مرة واحدة يومياً لمدة ٧ أيام على أن يبدأ العلاج خلال يومين من التعرض للشخص مصاب بالعدوى.
- في حالات الإختلال الشديد في وظائف الكلى يعطى كبسولة واحدة ٧٥ مجم مرة يومياً للعلاج أو كبسولة كل ثاني يوم للوقاية. أما إختلال وظائف الكبد فلا تحتاج إلى تغيير الجرعة.
- الآثار الجانبية: أرق، دوام، غثيان، قئ، صداع، إرهاق، وإسهال والم بالعدة.

هل الرجال بحاجة إلى أخذ مكملات الكالسيوم؟

الكالسيوم ضروري للرجال والنساء، لكن الكمية الغذائية المتأهله لا تزال موضع نقاش حاد. بالرغم من أن الكالسيوم ضروري لبناء عظام صحية، وبحسب الشخص البالغ إلى حوالي ١٠٠٠ ملليغرام يومياً، ولا يوجد دليل على أن زيادته تعتبر أفضل. كما أن الدول المنتجة للألبان لا تملك مستوى أقل من ضعف العظام مقارنة مع الدول التي لا تنتج منتجات الألبان. أما المستويات العالية للكالسيوم الموصى بها حالياً فستعتمد بشكل كبير على دراسات قصيرة المدى على أيض العظام، ولا تأخذ في تقديراتها تأثيرات المدى المدى (والتي تعتبر أصعب بكثير للدراسة).



وتواجه النساء خسارة عظيمة سرعة بعد سن انقطاع الطمث، لذا ليس هناك سبب يمنع من استهلاك المستويات الموصى به من الكالسيوم، ولكن الأمر يختلف بالنسبة للرجال. بالرغم من أن الرجال يفقدون الكالسيوم العظمية أيضاً مع تقدم العمر، إلا أنها عملية بطيئة، والأكثر أهمية من ذلك، أن عدد من الدراسات تقترح بأن الإستهلاك الكبير لكميات الكالسيوم من قبل الرجال يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

في دراسة جديدة، تبين أن الرجال الذين تناولوا مكملات الكالسيوم كان زاد عندهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا أكثر مرتين. أما تناول كمية قليلة جداً من الكالسيوم فزادت خطر الإصابة بسرطان القولون، لذلك يجب أن يكون هناك توازن في تناول مكملات الكالسيوم بالنسبة للرجال.

ولهذا الأسباب، يصبح الرجال يتجنب تناول مكملات الكالسيوم وتناول مكملات التوتروني على (كميات صغيرة من الكالسيوم مخلوطة بمنتجات الألبان)، وكذلك تجنب الإفراط في تناول منتجات الألبان. كما في العديد من سمات الحمية الغذائية الصحية، الاعتدال هو مفتاح الصحة.

الشاي الأخضر .. أنواعه وفوائده

التحميص، وهذا الشاي منخفض الكافيين وشعبي في الولايات المتحدة، لأنه بديل ممتاز عن القهوة. بان شا Ban-cha - يصنع من أوراق الشاي القوية والكبيرة التي تقطف في فصلي الصيف والخريف. وهو يحرص لأنه يقطف آخر الموسم، وهو ذو نكهة مميزة. مات شا Mat-cha - يستعمل هذا النوع من الشاي في طقوس إعداد الشاي التقليدية. ويصنع بنفس طريقة شاي غايوكورو. ثم يتم تخضير الأوراق، وتخضيرها ثم طحنها لصنع مسحوق الشاي الأصيل. وقد استعمل الشاي الأخضر لعلاج العديد من الأمراض، مثل اضطرابات المعدة، والقئ، والإسهال، ولتعزيز الشعور بالانتعاش، لأنه غني بالكافيين وقد يسبب مضاعفات سلبية. لا تتناولي الشاي الأخضر إذا كنت تعرضين لته غني بالكافيين، ويسبب الإجهاد، والأرق، كما يؤثر على الظل الرضيع. يسبب الشاي الأخضر الأنيما أو فقر الدم للأطفال. لذلك ينصح بعدم إعطاء الأطفال نوع من الشاي في المرحلة العمرية من ١ سنة إلى ١٤ سنة. فقه حدث أن كانت هناك حالات يصنع عن طريق تحميص أوراق البانشا

على عكس ما يعتقد البعض، جاء الشاي الأخضر من الصين إلى اليابان وليس العكس، وقد زاد عليه اليابانيون طقوساً لإعداده وشربه واعتقدوه شراباً شائياً ذو قوة خارقة. الشاي الأخضر باسم زهرة Camellia sinen - وهناك أنواع عديدة للشاي الأخضر تذكر منها: فوكاموشي شا Fukamushi cha - يصعب شراء هذا النوع من الشاي خارج اليابان. وهو ذو درجة عالية، ويزرع في ولاية شيزوكا، ويمتاز بنكهة أوراق الشجر الغضة. غنميا شا Genmai cha - يصنع هذا النوع من خليط من الأرز الأسمر المحمص والبانشا: أو أوراق شاي سينشا، ويمتاز هذا النوع من الشاي بانخفاض نسبة الكافيين وطعمه الذي يشبه البنق. غايوكورو Gyokuro - أغلى أنواع الشاي الأخضر، ويتم إنتاجه عن طريق تقطير أوراق الشاي بالتصويب لتنع ضوه الشمس المباشر. سن شا Sen-cha - أهم أنواع الشاي الأخضر الياباني، والمستعمل على نطاق واسع في اليابان. يصنع هذا الشاي من القلقة الأولى والثانية ويرتق على بخار عميق ليصبح على حرارة عالية جداً لإخفاص نكهة

٦ طرق لمكافحة أمراض القلب!

إنسان بحاجة إلى ٣٠ دقيقة يومياً لضمان صحة القلب. واليك فكرة أخرى، لا تستعمل المصعد، اصعد الدرج في المنزل، والعمل، وعندما تملك الوقت قم بعمل تمرين الراجاج. تناول طعام صحي إذا كان ممكن تناول طعام يحتوي على العديد من الفيتامينات، اسفرط الطبيب بخصوص تناول مكملات غذائية من الفيتامينات، وكذلك بخصوص تناول مجموعات غذائية ومفيدة من الطعام، وحجوب الطبخ، والعديد من الأطعمة المغلبة التي تحتوي على الألياف، واستبدالها بالأطعمة الغنية بالدهن، والسكريات، والزيوت، أبدأ بنقطة أو أخاص في الصباح، ثم أدخل صنف من الفواكه قبل أو بعد كل وجبة طعام. تخلس من الإجهاد هل أخيرك الإصغاء، بأنك تعاني من الإجهاد، إذا كانت إجابتك نعم، فتشوق الأمور غالباً وبعد التعرض لصدمة عاطفية بسبب البطالة، الطلاق، موت شخص قريب، أو الإفلاس، أو فسخ العاقدة قد يعرض الشخص لسكتة قلبية. وفي أحيان كثيرة، لا يؤثر عامل العمر على الحالة، وإنما مستوى اللياقة العاطفية. قرر اليوم كيف تريد أن تبدو مصقل غداً، عمل تمرين محدودة ليجوز، معين من الجسم، على سبيل المثال، تمرين المعدة. يمكن أن تؤثر على الحمية الغذائية تحدث تقوم بها بانتظام لمدة ١٠ دقائق على الأقل، وتساهم أيضاً في تفعيل نشاط الجسم.

أعراض مرض التوحد (التفرد)

التوحد هو اضطراب عصبي معقد، يظهر في أغلب الأحيان على شكل إعاقة في نمو الدماغ، ويتم تشخيصه في معظم الأحيان خلال الثلاث السنوات الأولى من عمر الطفل، وتؤثر هذه الإعاقة على وظائف المخ حيث يظهر عند بعض الأطفال على شكل انعدام وجود رد فعل اتجاه الآخرين. وهو مرض يصيب جميع الفئات الاجتماعية والأشخاص في حين تقدر نسبة الإصابة بالتوحد في الولايات المتحدة الأمريكية بنسبة ١ من كل ٥٠٠ طفل. ويصيب التوحد الذكور أكثر من الإناث بمعدل ٤ إلى ١. يؤثر التوحد على النمو الطبيعي للمخ في مجال الحياة الاجتماعية ومهارات التواصل. حيث عادة ما يواجه الأطفال والأشخاص المصابون بالتوحد صعوبات في مجال التواصل غير اللفظي، والتفاعل الاجتماعي وكذلك صعوبات في الأنشطة.



خطوة لبداً: في حمية منخفضة الكربوهيدرات

التحول إلى حمية منخفضة الكربوهيدرات تتطلب أكثر من مجرد استبدال اللحم بالبانسا، والبيض بالكم، وإنما الصناج، والقرنصات التالية ستساعدك على الانتقال بسهولة من حمية غنية بالكربوهيدرات إلى حمية منخفضة به.

خطوات ١ إلى ٦

١. احسبي كل طعام يحتوي على الكربوهيدرات. انجمي إلى الأطعمة الغنية بالحبوب، والبانسا، والفاكهة غير التوتية والخضار، والحبوب.
٢. اختار منتجات تحتوي على مستوى منخفض من الجلوكوز: مثل التفاح، والشمش، والهليون، والتفريظ، والكرنب الخضراء، والبروكلي، والكرنب، والخبز، والكريب فروت، والفاصوليا الخضراء، والخبز، والبطر، والبصل، والخوخ، والسمبانج، والفراولة، والفلفل الحلو، والطماطم، والكمبوا. بينما تحتوي الفواكه والخضراوات التالية على نسبة معتدلة من الجلوكوز: المشام، والعب، والبرتقال، وعصير البرتقال، والشمش، والبنارلاء، والأناناس، والطماط الحلوة، والبطيخ. في حين تحتوي الثمار التالية على نسبة مرتفعة من الجلوكوز: الموز، النينجر، والجوز، والذرة، والبطاطا، والزيبيب.
٣. اقرا ملصقات القيمة الغذائية. وتعلم كم غرام تحتوي من الكربوهيدرات. تحتوي الأطعمة على معلومات غذائية، فلا تهمل قراتها لتعرف كمية الكربوهيدرات الخفية التي تكالها دون أن تدري.
٤. تجنب المشروبات الغازية. والمشروبات الطاقة، والعصائر، والمشروبات اللاكحولية الأخرى المعبأة الكربوهيدرات المنخفضة الجودة. عندما تكون عطشان، اختار الماء، أو الصودا قليلة السكر، أو الشاي، والقهوة دون سكر، أو ما، بنكهة الليمون.
٥. قبل التوجه إلى تناول الطعام خارج المنزل، فكر في اختيار مطعم به اختيارات متعددة. اختر مثلاً مطعم ماكولات جريئة لتجنب المكولات الغنية بالكربوهيدرات. تأنيباً، خطط حمية يومك حول وجبة الطعام في المطعم، وقل ما تأكله من الكربوهيدرات خلال وجعتي الإفطار والغداء، ثالثاً، عندما تملك طعامك تأكد من الخيارات المتاحة أمامك، هل يمكن استبدال قطعة الخبز بنوع آخر غني بالحبوب الكاملة، لا تتردد ذات من سيقف في الوجبة وانت حر في تناول ما تريد.
٦. جهاز مطبخك باطنية منخفضة بالكربوهيدرات. وجبات خفيفة صحية. اختار ثمار وخضار غير نشوية، وقم بشرها، قطع من السمك الطازج والأصداف، واللحوم، والدواجن، ومنتجات الألبان منخفضة الدسم، وحتى الشوكولا اختر نوعاً منخفض الدسم. قم بزيارة أحد المتاجر الكبرى حيث تتوفر نوعيات متعددة من الأطعمة الصحية.

الأسبوع على الأقل.