سبعة عناصر لخسارة الوزن واكتساب الصحة

كثير منا عندما يبدأ في إتباع حمية غذائية، يصب اهتمامه على تناول الأطعمة الخالية من الدهون مع التقليل من حجم الوجبات، بصرف النظر عن اختيار نوعية الطعام الذي يحتوي على عناصر غذائية عالية، لتجد في نهاية المطاف وجود خلل ما في وجبات الطعام المختارة.

لذلك نقدم لك نبذة سريعة عن العناصر السبعة المعتمدة من المتخصصين، التي يمكن أن يغفل على كثيرين منا، إدراجها في النظام الغذائي المتبع.

عنصر البوتاسيوم.. لتقليل ضغط الـدم: أثبتت الدراسات الأمريكية أن عنصر البوتاسيوم هو المفتاح السحري والطبيعي، لتقليل ضغط الدم، إلى جانب أنه من أهم العوامل التي تساعد على الخصوبة وبناء العضلات والتحكم في ضبط النفس.

وحتى تحصل على عنصر البوتاسيوم من مصادره الطبيعية، يمكنك تناول البطاطس، والبطاطا المحلاة، و الموز.

الماغنيسيوم.. للوقاية من الأزمـات القلبية: انخفاض معدل الماغنيسيوم في الدم يمكن أن يكون العامل الأول، لتعرض صحة الإنسان للعديد من الأمراض مثل هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم و مرض السكري والأزمات القلبية.

وكي تضمن الحصول على أكبر قدر من عنصر الماغنيسيوم، تناول السبانخ والبقوليات والبازلاء والمكسرات خاصة اللوز.

فيتامين (أ) .. لزيادة معدل بيتا كاروتين: يوجد نوعان من فيتامين أ "A" وهما الريتينول والكاروتينات أو بما يعرف بـ البيتا كاروتين الذي يمكنك الحصول عليه من خلال البطاطا المحلاة والجزر و السبانخ.

وترجع أهمية زيادة معدل الـ بيتا كاروتين في الجسم إلى تقوية النظر و وضوح الرؤية، و زيـادة مناعة الجسم و نمو الأنسجة المختلفة.

فيتامين (هـ) .. للدهون الصحية: فيتامين هـ "E" من العناصر المضادة للأكسدة التي تساعد على زيادة مناعة الجسم، و نضارة البشرة وأيضا وضوح الرؤية، كما أنه يقلل من تجلط الدم في الأوعية الدموية.

يوجد عـدد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (هـ) مثل اللوز، البندق، زيت زهرة الشمس، زبد الفول السوداني.

الكالسيوم.. لعظام قوية: جميعنا يعلم أن زيادة نسبة الكالسيوم يساعد على تقوية عظام الجسم، ولكن للكالسيوم أيضا فوائد أخرى لا تقل أهمية عن ما سبق ذكره.

فتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم يساعد على تقوية عضلات الجسم، وتجنب التعرض للأزمات القلبية المفاجئة، وذلك لأنها تعمل على عدم ارتفاع ضغط الدم الذي يعد العامل الرئيسي للإصابة بأمراض القلب.

وعن أهم المأكولات التي تحتوي على نسبة كالسيوم لا بأس بها، هي بالتأكيد منتجات الألبان، ليس هـذا فقط بل يحتوي السلمون و التافو أيضا على نسبة جيدة من الكالسيوم، مع مراعاة أن يحتوي الطعام أيضا على فيتامين "د" الذي يعمل على امتصاص الكالسيوم الداخل للجسم للاستفادة منه.

فيتامين ج.. لمناعة الجسم: أثبتت الدراسات أن فيتامين C أو ج من أهم المقاومات التي تحارب فيروس نزلات البرد في وقت زمني قياسي، يوجد فيتامين ج في أنواع عدة في الفواكه والخضراوات أشهرها على الإطلاق "البرتقال والليمون" ومن الخضروات "الطماطم".

تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج بشكل دوري، يعمل على تقوية عضلات الجسم والأنسجة، إلى جانب أنها تعمل على حماية خلايا الجسم المختلفة من التلف.

الألياف : تناول المأكولات التي تتكون من ألياف مثل الحبوب والبقوليات - كالفاصوليا- لها فوائد صحية جمة، مثل خفض مستوى الكولسترول في الدم، وتحسين حركة الأمعاء، وأيضا تقلل من خطر أمراض القلب والسكري، وبعض أنواع السرطان.

فالأطعمة الغنية بالألياف غالبا ما تكون منخفضة السعرات الحرارية، ولكن يكمن ضررها في أنها تقلل من امتصاص

بالصور والفيديو..

جثة مخلوق غريب بسيبريا

أثارت جثة مخلوق عثر عليها اثنان من العمال بمنطقة وسط سيبريا المتجمدة الذعر لكل من شاهده، وذلك بسبب مظهره الغريب الذي يشير إلى أنه ليس عادي الهيئة أو التكوين الطبيعي كأي مخلوق على ظهر البسيطة.

وكانت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية قد أفردت تقريرا مصورا عن المخلوق الغريب الذي عثر عليه بمنطقة ايركوتسك الروسية ممدد على الأرض وهو مفتوح الفم ونصف مدفون في الثلوج، مشيرة إلى أنه نحيف الهيئة ويظهر على جسمه بعض التلف.

وأوضحت الصحيفة أن الرجل اليمنى لجسم المخلوق مفقودة، كما يوجد ثقب كبير في العين والفم أما الطول فقد أكدت « دايلي ميل» أنه يبلغ حوالي قدمين.

ومن جانبهم، عبر العديد من المعلقين على الفيديو الـذي انتشر عبر الشبكة العنكبوتية وشاهده أكثر من 700 ألف مشاهد اندهاشهم من الأمر، وقالوا : نحن لا نصدق ماشاهدناه .. انه مرعب ولا توجد أي آثار تدل على وجود سفينة فضاء .. بينما اعتبر معلق آخر أن المخلوق مزيف ومجرد دمية.

بدون تعليق

أمثال شعبية

تدور باقي المكروع والمناصف بجنبك

تـدور: تبحث عن ، ويقال عن من يفتش عن ما بيد غيره من السيء ويترك الجيد والقريب منه ، المكروع : المرمي.

توالفوا المجانين إلى دهليز

توالفوا : تجمعوا ، دهليز : سرداب .

إن عملك صالح وإلا فقد ودفت

يقال لشخص أراد أن يتعامل مع شخص ، معروف بالقسوة والتشدد . ودفت :خسرت .

امرض ولا تمرض المرأة

اعترف بجميل المرأة في كفالة الأولاد والقيام بشؤون البيت وغيره ذلك مما تقوم به .

الحيا في العيون

يقال لفاقد البصر والذي يتسلط بالكلام .

الذي ما ينفعك ما يضرك

أي لضعف قدرته يتحير ولا يعمل لا الخير ولا الشر وللشاعر:

إذا انت لم تنفع بودك أهل..
ولم تنك بالسوء عدوك فأبعد

أمر الله ينزل على الجبال

يقال عند نزول مصيبة عظيمة .

طفل ينقذ أخته من الغرق بمساعدة التلفزيون !!

تمكن طفل في التاسعة من العمر من إنقاذ اخته البالغة عامين بعدما غرقت في حوض سباحة، وذلك بفضل تعلمه تقنيات الإنقاذ من التلفزيون.

وذكرت صحيفة "ذي أريزونا ريبابليك" الأمريكية ان الولدين سافرا مع والديهما من لاس فيجاس لزيارة جديهما في مدينة ميسا بأريزونا، وغافلت الصغيرة الجميع وخرجت لتلعب قرب حوض سباحة في المنزل لكن يبدو انها سقطت فيه وشوهدت تطفو على سطح المياه.

وأشـارت إلى أن الأم سحبت الصغيرة من الماء ولم تعرف ما تفعل، وإذ بالطفل يبدأ تنفيذ تقنيات الإنقاذ على شقيقته.

وقال متحدث باسم قسم الشرطة إن الطفل " تعلم هذه التقنيات من مشاهدتها على التلفزيون"، مضيفاً انه أنقذ أخته من الموت، وقال الجيران إنهم سمعوا صراخاً وحضروا للمساعدة، ولكن أحدهم قال إن الطفلة كانت تتنفس عند وصولهم إليها، وأضاف الجار أن الطفل كان يصرخ "لا يمكنك أن تموتي".

كيف الأمل ؟

قوى عزيمة بذرة فغدت كنارٍ تشتعل! لم ترض أن تبقى حبيسة ذا التراب ، فذا ممل ! حفرت ترابا طاويا أركانها ، وعلى محياها انسدل ! خرجت كأجمل غرسة تحوي معاني للأمل و ببيضة حبس الحمام ! بالنور لا لم يكتحل! في ظلمة دهماء ، عاش على وجل ! فإذا بنقرة واثقٍ تحيي الأمل فالنور حل و الظلام قد انجلى ، ها قد رحل! .

عام على كارثة التسرب النفطي في خليج المكسيك

نوادر

كان رجلا ومات

كان أشعب يقص على أحد الأمـراء قصة بدأها بقوله: كان رجل .. و فجأة أبصر المائدة قد حضرت فعلم أن القصة ستلهيه عن الطعام فسكت .

فقال له الأمير : و ماذا يا أشعب ؟

فقال : و مات

حزر فزر

لديك صندوق كبير بداخله ثلاثة صناديق في كل صندوق منها صـنـدوقـان وفـي كل صندوق من هذين الصندوقين صـنـدوق واحـد فـكـم عـدد الصناديق ؟

حل العدد الماضي : 17. 18 . 19 .

حظك اليوم

كتب المجوس وأوصدنوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	لحسن الحظ انك تجد الأمان، حيث تتصل بأشخاص كثيرين أو تسافر لملاقاة بعض الناس، أو ربما تقوم بعمل يجتاز الحدود وله علاقة بعملية نشر وانتشار. تنفتح على جديد ويخف الضغط.	
الثور	4/21 إلى 5/20	تتشابك الأفكار في رأسك وتختلط عليك الأمور. حافظ على توازنك ولا تسمح للآراء المتضاربة أن تشتتك. كن واثقًا من نفسك واختر ما تراه مناسبا.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	لا تحاول إثارة المتاعب حتى ولو شعرت بالاستفزاز تثقل المواجهات ويصعب الحوار كن مرناً وحاول تصحيح الأخطاء قبل أن تتضخم. قد تقوم بعملية شراكة مع احد المقربين منك.	
السرطان	6/21 إلى 7/20	بانتظارك أفراح ومستجدات سعيدة ومشاريع سفر واستثمارات ناجحة تتغير الرياح لصالحك فتفتح صفحة جديدة وتبعث إليك الحيوية والنشاط.	
الأسد	7/21 إلى 8/20	تستعيد أنفاسك وتسيطر على كل الأمور وتتفهم ما يجري بدون توتر لم تعد ذلك المتعب المرهق الذي ينزوي وينقبض بل تشعر الآن بقوة وبحب الحركة والتعاطي الايجابي مع كل ما يحيط بك.	
العذراء	8/21 إلى 9/20	تقبل الواقع ولا تعترض على شيء، قد تثار قضية لها علاقة بعلاقات سرية لك، أو تعرف غيرة أو تعيش أزمة،،ناضل حتى لا تتورط في فضيحة ما وتجنب المواجهات.	
الميزان	9/21 إلى 10/20	راهن على هذا اليوم لإيجاد الحلول، لكن نصيحتي لك ألاّ تتحدى السلطات. قد تلاقي دعما كبيرا من بعض الأصدقاء أو الزملاء في هذا الوقت.	
العقرب	10/21 إلى 11/20	تعالج مسائل مالية طارئة، أو تناقش قضية استثمارية مهمة، وقد تكون مصيرية. حاذر أيضا من جهة أخرى من نفقات لم تتوقّعها لدفع بعض المستحقّات، أو لتغطية عملية شراء لم تحسب لها كل هذا الحساب.	
القوس	11/21 إلى 12/20	تعبر عن أفكارك بحماسة كبيرة وشديدة، تبدو خلاّقًا جدا وقادرا على تقديم الأفضل على الصعيد المهني. وقد تعيش رومانسية كبيرة وغريبة.	
الجدي	12/21 إلى 1/20	قد تحتاج إلى الصبر والهدوء والانتباه في هذا اليوم الدقيق الذي قد يسبب لك بعض الارتباك وحاول أن تتجنب النقاشات والمفاوضات التي تتطلب تركيزاً وان تتصرف بحكمة وتعاون.	
الدلو	1/21 إلى 2/20	عبر عن رأيك ولا تتردد في طرح أفكارك. أطلق العنان لمخيلتك تملك أفكارا لامعة وذكية وتحقق نجاحا في المناقشات ومختلف النشاطات تحصد المزيد من الدعم والتعاطف.	
الحوت	2/21 إلى 3/20	حاذر من أي عقد أو اتفاق فهذا اليوم دقيق جدا قد يخلق في نفسك الريبة أو يعرضك لخلافات مع المحيط. تضطر إلى تغيير وتصويب للآراء والاتجاهات. تخشى من عملية غش أو خداع أو سرقة أموال.	