أخبار غذائية

- المكون الغذائي صديق العظم: أفادت الأبحاث التي أجريت في مجال التغذية السريرية أن تناول الكثير من الفواكه والخضار ذات الألوان الحمراء والصفراء والبرتقالية والغنية بالأصبغة الوقائية المسماة كاروتينويدات (Corotenoids) يساعد في الحفاظ على عظام الجسم قوية وشابة، وتبين أن إستهلاك كمية كافية من الكاروتينويدات، ولاسيّما الليكوبين (lycopene)، قد يقي كثافة العظام من النقص لدى السيدات خاصة، فالسيدات اللاتي تناولن كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالليكوبين كن أقل عرضة للإصابة بنقص كثافة عظام الورك والمنطقة القطنية من نظيراتهنّ اللاتي استهلكن كمية قليلة منها. ويعتقد الباحثون أن مادة الكاروتينويدات تقي من مشكلة هشاشة العظام من خلال حدها من المواد الضارة التي تؤذي الخلايا العظيمة، لذلك أضيفي سيدتي البندورة المطهو، والبطيخ الأحمر، والكريفون الوردي، أو الأحمر إلى قائمة طعام أسرتك، فهذه الخضار والفواكه هي المصدر الأغنى بالليكوبين. - أغذية أثبتت الدراسات أهميتها في إنقاص دهون البطن: 1- الحبوب الكاملة: وجدت دراسة أجريت حديثاً أنّ الأشخاص الذين اتبعوا حمية غذائية تحتوي على 5

حصص من أغذية الحبوب الكاملة غير المقشورة يومياً (مثل الخبز المعد من القمح الكامل) ولمدة 12 أسبوع فقدوا ضعف كمية دهون البطن التي يفقدها أولئك الذين يتناولون الفحمائيات المكررة (الموجودة مثلاً في الخبز الأبيض)، ويعزو الباحثون دور الحبوب الكاملة في خفض دهون المعدة إلى معدلات الألياف المرتفعة في هذه الحبوب. 2- العنبية لدى البطن منطقة في الدهون مستوى انخفض ،ميشيغان جامعة عن صدر تقرير بحسب :(blueberry) الفئران البدينة عندما أعطيت ما يعادل بالنسبة للبشر كوباً واحداً من ثمرة العنبية يومياً مقارنة مع الفئران الأخرى التي لم تتناوله، ويعتقد الباحثون بأنّ ثمّة مركبات في مادة الأنثوسيانين (anthocyanin) (وهو الصباغ الذي يعطي للعنبية لونها الأسود الغني) تحرض عمل الجينات المسؤولة عن حرق الدهون. 3- الشاي الأخضر: عندما تناول المشاركون في إحدى الدراسات الشاي الأخضر بمعدل 5 أكواب يومياً حققوا إنخفاضاً في معدلات دهون جدار البطن بعد أدائهم للتمارين أكثر من أولئك الذين لم يواظبوا على تناول الشاي.. ويظن خبير هذه الدراسة بأن مادة الكاتشين (catechin) المتوفرة في الشاي الأخضر هي المسؤولة عن تحريض إستهلاك الجسم للدهون المختزنة فيه. 4- الفواكه المجففة: إنّ تناول ملعقة طعام أو أكثر من الفواكه المجففة يومياً يمكن له أن يخلصك من البدانة البطنية (الكرش) وذلك وفقاً للمعلومات التي أفضت إليها تجربة أجريت عام 2009، فما عليك سوى إضافة ملعقة أو ملعقتين من الفاكهة المجففة إلى وجبة الشوفان أو السلطة أو طبق حبوب الفطور، لتحصل على دفقة من الحلاوة والرشاقة. - الثمن الباهظ الذي تدفعه صحتك ثمناً للملح: وفقاً لدراسة من جامعة كاليفورنيا تبين أنّه لو أنقص مواطنوا الولايات المتحدة ما يعادل نصف ملعقة صغيرة من الملح مما يتناولونه يومياً، لأدى هذا إلى إنخفاض ما يفوق 750,000 حالة من حالات الإصابة بأمراض القلب، والحفاظ على حياة أكثر من نصف مليون أميركي على مدى عقد من الزمن. ولتتخلص من الكميات الزائدة من الملح في وجباتك الغذائية، قلل من إستهلاك الأطعمة المعلبة أو المثلجة، حيث أنها المصدر الرئيسي للصوديوم، كذلك تجنب رش الطعام بملح إضافي، وقم بإنقاص كمية الملح التي تستخدمها في الطبخ. - أغذية رائعة تكافح الكوليسترول: ثمّة أطعمة تزخر بمكونات غذائية تدعم صحة القلب بشكل طبيعي.. ويكتشف العلماء يوماً بعد يوم أن مراقبة سويات الكوليسترول المرتفعة ليست منوطة بالأطعمة التي تمتنع عن أكلها فحسب (كالأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة التي تؤذي الشرايين)، لكن عدداً جماً من الأبحاث الحديثة يشير إلى إضافة بعض المكونات الغذائية الموجودة في الطبيعة إلى وجبات طعامك يمكن أن يكون ذا فاعلية كبيرة في خفض سويات الكوليسترول الإجمالية في الجسم. وإليك 5 أنواع من الأغذية الأساسية تخفض الكوليسترول، بإمكانك إدراجها على لائحة طعامك ومراقبة التحسن الذي سيطرأ على مستوى

الكوليسترول لديك: 1- تناول الفطر بأنواعه: يفيد تناول كميات إضافية من الفطر يومياً إلى التقليل من مستويات الكوليسترول في الدم بمقدار قد يصل إلى 25% بعد 4 أسابيع بحسب بعض الأبحاث. 2- تناول الفاصولياء: يمكن أن يؤدي تناول ½ كوب من الفاصولياء يومياً ولمدة 8 أسابيع إلى خفض الكوليسترول بنسبة 8% وفقاً لبعض خبراء التغذية، إذ تساعد الألياف المنحلة في الفاصولياء في تثبيط إمتصاص الكوليسترول. 3- الأسماك الدهنية: يساعد إستبدال الدهون المشبعة بدهون الأوميغا/ 3 الموجودة في السمك، كالسلمون والسردين والرنكة، في خفض مستوى الكوليسترول في الجسم، وقد أظهرت بعض الأبحاث أن تناول وجبتين من هذه الأسماك أسبوعياً ولمدى شهر يرفع نسبة الكوليسترول الصالح (HDL) بنسبة 4%. 4- تناول الشوفان: اكتُشف في دراسة حديثة أن تناول وجبتين من الحبوب الحاوية على الشوفان يومياً ولمدة 6 أسابيع يخفض معدلات الكوليسترول الإجمالي والكوليسترول الضار (LDL) بنسبة 5.4% و5.3% على التوالي، ووجد في الدراسة أن مادة بيتاغلوكان (glucan-Beta) المتواجدة في الشوفان تمتص الكوليسترول الضار، الذي ما يلبث أن يطرحه الجسم لاحقاً. 5- تناول الجوز: تبين إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذين تناولوا 45.5غ من الجوز الكامل لمدة 6 أيام أسبوعياً ولفترة شهر واحدة انخفضت نسبة الكوليسترول الإجمالي لديهم بمقدار 5.4 ونسبة الكوليسترول الضار بمقدار 9.3%. - البطيخ الأحمر فاكهة تدعم الإستقلاب: ربما يساعد الحمض الأميني الأرجينين (arginine) – المتوفر بكثرة في البطيخ الأحمر – في إنقاص الوزن وفقاً لدراسة نشرتها مجلة متخصصة في التغذية.. فقد وجد الباحثون عندما زودوا الفئران البدينة بكميات إضافية من الأرجينين لمدة 3 أشهر ان دهون الجسم لديها انخفضت بنسبة بلغت 64%، كما أدت إضافة هذا الحمض الأميني إلى نظامها الغذائي إلى تعزيز أكسدة الدهون والسكر، ورفعت نسبة العضلات الصرفة مما أدى إلى حرق سعرات أكثر. اعتمد على تناول البطيخ الأحمر في الصيف واحصل على الأرجينين من مصادر أخرى غنية به من قبل المأكولات البحرية والمكسرات والبزر على مدار السنة.