العدد (2337) السنة التاسعة - الاثنين (19) كانون الأول 2011 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

النظام الغذائي المثالي يفرض تناول وجبات عدة في النهار

□ اعداد/ اسراء الخالدي

في عصر أصبح فيه الخمول سيد الموقف، حتى أثناء القيام بأعمالنا، يبدو أن البدانة تشكل العامل الأكبر، الذي يهدد الإنسان، ليس فقط في شكله الخارجي، بل أيضًا في صحته، فكيف يمكن أن نتجنّب ذلك، وما هو البرنامج الغذائي المثالي للحفاظ على قامة رشيقة، وهل عمليات ربط المعدة مفيدة، وتشكل حلاً لأصحاب الأوزان الزائدة؟ فالبدانة وراء الكثير من الأمراض الشائعة، منها الأزمات القلبية والسكري وغيرها، ناهيك عن الشكل غير اللائق، الذي يقضّ مضاجع السيدات خصوصا، وهن ينظرن إلى قوام عارضات الأزياء ويحاولن تقليدهن. ما هو النظام الغذائي الأمثل للمحافظة على رشاقة دائمة، متى يمكن القول إن الشخص مصاب بالسمنة؟ هل السمنة وراثية، وما دور الكحول والمشروبات الغازية في رفع مستواها، وما دور المياه في تخفيفها؟ وكيف يمكن النظر إلى عمليات شفط الدهون، وربط المعدة، وهل هي مفيدة، ومتى يجب اللجوء إليها؟

يقول اختصاصي التغذية: إن النظام الغذائي الأمثل للمحافظة على رشاقة دائمة هو المتوازن والمنوّع، الذي يتبع وجبات عدة في النهار، فنبدأ بوجبة الفطور، وهي مهمة جداً، ويجب ألا تهمل، لأنها هي التي تعطي الطاقة للجسم والدماغ، والوجبات الأساسية هي الفطور والغذاء والعشاء، وفي ما بينهم بالطبع من الضروري تناول وجبات خفيفة، لأن الأبحاث أظهرت أنها تعطي طاقة للجسم وتخفف الوجبات الأساسية، والنظام الغذائي الأمثل يجب أن يكون أيضًا متنوعاً، ويشمل كل الأنواع، لأن الجسم بحاجة إلى الفيتامينات والمعادن والغذاء من كل المأكولات.

وعند السؤال متى يمكن القول إن أحدهم مصاب بالسمنة، يكون الجواب: "عندما يكون وزنه مقسوماً على نسبة طوله مربع أكثر من ثلاثين، وهذا ما يسمّى بمؤشر السمنة، وبين نسبة الـ١٩ و٢٥ يعتبر هذا المؤشر طبيعيا. أما بين الـ٢٥ والـ٣٠ فنحن أمام زيادة وزن، وما فوق الـ٣٠ نحن أمام سمنة مفرطة. أما هل يمكن القول إن هناك فئة كبيرة مصابة بالسمنة؟ تؤكد " هناك اتجاهان،إذ أن هناك أشخاصا يحافظون كثيراً على رشاقتهم، وهناك آخرون يدخلون ضمن إطار السمنة، خصوصاً عند الأطفال، بأوزان مخيفة.

السمنة مرض يلازم الإنسان كل حياته، وتتحدث عن أسبابه قائلة: "هناك أسباب عدة، منها صحية، كعدم انتظام في الهرمونات، وعامل الوراثة أيضاً له دوره، إضافة إلى عادات غذائية خاطئة جداً ترتبط بقلة الحركة، وعصرنا هذا هو عصر "التنابل"، فالجميع متسمّرون أمام شاشات الكمبيوتر والتلفزيون. ولدى سؤالها أنه يلاحظ بعد إجراء نظام غذائي أن الأشخاص يعاودون الأكل كما في السابق، ويعودون بأوزان أكبر، ما هي النصائح لهم؟ توضح: "لا شك في أن العلاج السمنة يجب أن يُدرس على أسسٍ علمية، نستطيع تخفيض أوزاننا أكثر من ١٢ كيلوغراما، لكن المهم المحافظة على ذلك، ويكون الوزن المفقود الذي نخسره صعب المعاودة، عندما نخسر دهوناً من جسمنا، وهناك آلات تشخّص الدهون في الجسم، إذا خسرنا مياهاً من الجسم سنستردها حتماً، ولكن عندما نخسر الدهون فمن الصعب استردادها، وعندما نتبع نظاماً غذائياً يساعدنا على حرق الدهون، مع ممارسة التمارين الرياضية، فتلك تكون الوسيلة الافضل، كي نضمن عدم عودة الوزن.

وإذا كان الهدف فقط إنقاص الوزن، فلن ننجح، بل يجب تغيير نمط حياتنا، ويجب معالجة سبب السمنة، وليس عوارضها، وبالنسبة إلى الحركة والرياضة عند الأشخاص فإن آخر التوصيات العلمية تقول إنه حتى مع ٣٠ دقيقة يومياً، وحتى بالتقسيط، فذلك أفضل من عدم الممارسة، لأن الخمول يخفف من نسبة حرق الدهون. مرات كثيرة أرى الأهل يمنعون أولادهم الصغار من الأكل، وهي أمور غير صحية، إذ اتضح أنه إذا خفضنا السعرات الحرارية للأطفال، إنما نجعل أجسامهم تحرق أقل، ومن الصغر يجب أن نجعلهم يأكلون، وفي المقابل يجب عليهم ممارسة الرياضة والحركة التي يجب أن تصبح جزءاً من حياتنا.

ليس بالضرورة بالتالي أن نكون كعارضات الأزياء، وحتى بالنسبة إليهن تمت زيادة مقاساتهن من صفر إلى واحد، لأن هناك نظرة من قبل المراهقات إليهن، وكأنهن مثالهن الأعلى بأوزانهن، ويتشبهن بهن، ما دفعهن إلى القيام بوسائل سيئة، كالمراجعة بعد الأكل وتناول الأدوية المسهلة، لأنهن يردن أن يكن مثلهن. وأصبحت هناك صحوة حتى في عالم الأزياء، وأصبحت العين اليوم تعتاد على عارضات ممتلئات قليلاً.

المشروبات الغازية

ما هو دور المشروبات الروحية والغازية في السمنة؟ تقول "المشروبات الروحية تحتوي على سعرات حرارية كبيرة، ولا تحتوي على غذاء، والمشكلة هي أننا نتناول مشروبات روحية كثيرة، إضافة إلى المقبّلات، التي نتناولها معها، وتحتوي على سعرات حرارية كبيرة، إلى جانب مساوئ الكحول في رفع نسبة "التريغليسيريد". أما المشروبات الغازية فإن الكوب العادي يحتوي على ثماني ملاعق سكر، وعندما نأكل سكر يفرز الجسم أنسولين، وهو يفتح الشهية، وغني بالوحدات الحرارية، ويلجأ البعض إلى السكر الاصطناعي، وأثبتت الدراسات أن الكميات العالية منه تفتح الشهية أيضاً.

الشرب مع الأكل عادة سيئة، ويجب أن نشرب السوائل بعد الوجبات بساعة، وقبلها بنصف ساعة. هل ثبت علمياً أن السكر الاصطناعي يؤدي إلى الأمراض؟ توضح "بكميات كبيرة لم نصل إليها، بعكس الغرب، فممكن أن تصيب بالأمراض، وليس كل أنواع السكر الاصطناعي. ما هو تأثير تناول المياه في تخفيض الوزن، وما هي الكمية التي يجب شربها يومياً؟ تقول: "المياه أساسية ومهمة، واتضح أن شرب المياه يمكّن من معالجة الأمراض، خصوصاً ما يتعلق بالجهاز الهضمي من نفخات وإمساك، ولكن يجب ألا تكون بكميات مبالغ فيها، فالإنسان يخسر يومياً ما يعدل اللتر ونصف اللتر، ويجب أن يعوّضها وهذا بالحد الأدنى. ويجب أن تشرب المياه خلال مراحل، والمهم شرب المياه باكراً قبل تناول أي شيء لأنها تغسل الجسم من كل الترسبات، وتسهل عملية الإمساك، وتساعد المياه على دوزنة الشهية.

معلومات مفيدة

الليمون يحفز الهضم وينظف الكبد

ينصح الخبير في التغذية السليمة الأميركي بول فاس بتناول كوب من الماء الدافئ الممزوج بعصير الليمون او الليمون الأخضر يوميا قبل الفطور. يحفز ذلك الهضم، كما يساعد على إزالة المواد التي تتراكم في الامعاء. ويحفز الماء الحامض الدافئ المعدة والأمعاء على تقبل الغذاء ويقوم بتنظيف الكبد ويساعد على عملها بصورة مناسبة، كما يسهم في إفراز الإنزيمات. يعمل عصير الليمون، او الليمون الاخضر على تحييد الأثر السلبي من الطعام غير الصحي. هذا ويعلم الجميع المنافع المتعددة من تناول الحمضيات لما فيها من عناصر كيميائية وفيتامينات تعود بالفائدة على للصحة.

الزنجبيل يحمي الكبد من التليّف

أكدت دراسة حديثة أن الزنجبيل يلعب دوراً مهماً في تحسين وظائف الكبد وخفض نسبة التليف الكبدي، ويعد الزنجبيل من الأعشاب المعروفة للعالم، استخدم منذ آلاف السنين كبهار أو كمشروب يبعث على الدفء شتاء. وتؤكد الأبحاث فائدة الزنجبيل كطارد للغازات، وموسع للأوعية الدموية، والصداع، والتوتر النفسي، والقولون العصبي، وكذلك في الحد من مشاكل النزلات الشعبية وأزمات الربو. وأجريت دراسة تم من خلالها تقييم مستخلصات مختلفة من ريزومات نبات الزنجبيل ضد التليف الكبدي الذي تمت إصابة الفئران به معملياً بواسطة رابع كلوريد الكربون وذلك من خلال قياس مضادات الأكسدة وتقدير إنزيمات مميزة لعضيات الخلية الكبدية وكذلك إنزيمات وظائف الكبد بالإضافة إلى القياسات المميزة للحصوات.

هل تعرف ما هي الأطعمة الصحية؟

يكتشف العالم يوما بعد يوم أهمية مواد غذائية معينة في الحفاظ على الصحة، وفي الوقاية من أمراض خطرة مثل السرطان، بل محاربتها. واخترنا لك اليوم مجموعة من الأغذية الصحية التي أثبتت آخر الأبحاث فوائدها العديدة:

١. الأفوكادو: استبدل المايونيز بصلصة الأفوكادو لترطيب الشطائر. لا تحتوي هذه الفاكهة على دهون أحادية التشبّع مفيدة للقلب فحسب، فقد اكتشف الباحثون في جامعة ولاية أوهايو أن الكيماويات النباتية فيها تساعد على الوقاية من سرطان الفم.

٢ – فتات الخبز: قلل كمية الدهون في الصلصة التي توضع على سطح المعكرونة باستبدال نصف كمية الجبنة بفتات خبز كامل الحبوب. فذلك شبيه بتركيبة الجبنة المخبوزة المقرمشة، ويضيف كمية الألياف التي تقلل من خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من أمراض السرطان.

٣– الليمون الحامض: يحتوي قشر الليمون الحامض على الليمونين D، الذي قد يقي من أورام الجلد. وذكرت جامعة أريزونا أن تناول ملعقة كبيرة أسبوعياً منه يخفف مخاطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٣٠٪.

٤– زيت الزيتون البكر: لا يتمتع زيت الزيتون الخفيف بنكهة قوية ويحتوي على عدد أقل من مضادات الأكسدة المكافحة للسرطان، لكن زيت الزيتون البكر الحاد يحوي مضادات كثيرة.

٥– جبنة البارميزان: أبرش جبنة قاسية وحادّة الطعم مثل البارميزان على طبق السلطة لزيادة كمية البروتين فيه. يكمن السر هنا في إضافة البروتين إلى كامل وجباتك، التي تشعرك بالشبع بسرعة أكبر وتساعدك في حرق مزيد من السعرات الحرارية خلال النهار.

٦– دقيق الذرة: امزج حفنةً صغيرة من دقيق الذرة في حسائك، إذ يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تُدعى زياكزانثين وتساعد في الحفاظ على البصر.

٧– صلصة الصويا: السوشي مصدر قليل الدهون مقارنةً بالبروتين قليل الشحوم، لكن صلصة الصويا التي يحب أن يُغمَّس فيها غنية بالملح. لذا اختر صلصة قليلة الصوديوم وأزل ٧٩٠ ملغ من المركّبات التي تؤدي إلى تخثر الدم في الشرايين لكل ملعقة كبيرة.

٨– اللبن قليل الدسم: استبدل حليب جوز الهند في الأطباق المطيّبة بالكاري باللبن قليل الدسم.

٩– الفلفل الحار: تستطيع فقدان الوزن عبر تناول الفلفل الحار، فمادة الكبسيسين الكيماوية تساعد الكبد على إزالة الإنسولين الذي يطلب من جسمك تخزين الدهون من مجرى الدم.

١٠. الخبز الأسمر: أضف مزيداً من الخضار إلى رغيف الخبز الأسمر الكامل الحبوب بدلاً من الخبز العادي. فهذا النوع من الخبز يساعدك في تخزين مزيد من المواد المغذية.

وقد أشارت دراسة أجرتها جامعة هارفرد إلى أنه عبر كل حصّة خضار تضيفها إلى حميتك اليومية، تقلص خطر الإصابة بمرض القلب بنسبة ٤.٪

١١. الفاصولياء الصغيرة: الفاصولياء الصغيرة طريقة سهلة وسريعة للحصول على البروتين والألياف، لكن المعلّبة منها تزيد استهلاكك اليومي من الملح. لذلك يُفضّل غسلها مدة ثلاث دقائق لإزالة نحو ٣٠٪ من الصوديوم.

١٢. العدس الأحمر: لإعداد لازانيا قليلة الدسم، استخدم نصف كمية اللحم المفروم وعوّض الفارق بالعدس الأحمر. فهذه الحبوب خالية من الدهون وغنية بالألياف. كذلك ستطغى هذه الحبوب الصغيرة على مذاق اللحم في اللازانيا.

١٣. الشوكولاتة السوداء: أضف لمسة غير تقليدية إلى طعامك عبر برش الشوكولاتة السوداء في أطباق سائغة المذاق. فهي تولّد مذاقاً غنياً وتضيف مادتي الفلافونويد والبوليفينول، اللتين تقللان خطر الإصابة بمرض القلب وتحافظان على انخفاض مستوى الكوليسترول.

١٤. الفطر: يمنع الفطر الأبيض الفيروسات عبر تعزيز جهاز المناعة، كما ذكرت جامعة تافتس في بوسطن. فمضادات الأكسدة التي يحتوي عليها تحارب السرطان. تستطيع بالتالي مكافحة الأورام عبر استبدال ١٠٠ غرام من الرز أو المعكرونة بـ٢٠٠ غرام من الفطر، الأمر الذي يوفّر ٢٠٠ سعرة حرارية لكل حصّة.

١٥. النعناع الطازج: في المرة المقبلة التي تعد فيها شطيرة، أضف إليها بعض أوراق النعناع. تتمتع هذه العشبة بمذاق قوي يطيّب الأطعمة التي تفتقر إلى مذاق لذيذ. فضلاً عن ذلك، تعزز احتياجك اليومي من الفيتامين.

أنت تسأل والطبيب يجيب

هل هناك خطورة في تناول الأدوية أثناء فترة الرضاعة؟

تسال قارئة: ما الأضرار من تناول الأدوية أثناء فترة الرضاعة؟

تجيب الدكتورة "هناء عبد المنعم" أخصائي أمراض نساء وتوليد قائلة: يجب على المريضة عند استشارة الطبيب لابد من إخباره بأنها في فترة الإرضاع، كي يراعي ذلك عند وصف الدواء المقرر لعلاجها، بالإضافة إلى وجود الملاحظات الهامة التي يجب أن تراعيها وهي:

– الامتناع التام عن الكحوليات والخمور، والتدخين أثناء فترة الرضاعة، عدم الإفراط في تناول الكافيين ومنتجاته "الشاي،القهوة، الشيكولاتة، الكولا" كي لا يتراكم في جسم الرضيع،مما يؤدي إلى عدم انتظام النوم وزيادة الأرق لديها، فلذلك لا يزيد على كوبين يوميًا.

– يجب إشباع الطفل من الرضاعة قبل تناول أي دواء أو مشروبات مثل القهوة، وعدم أرضاعة مرة أخرى خلال ٤ ساعات الأولى من تناول الطعام، حتى يصل مستوى ما تتناوله في الدم إلى اقل مستوياته، فلا يدار مع اللبن إلى الطفل. يمكن استخدام البروفين والأسبرين كمسكن للصداع، لكن مع عدم الإسراف في تناوله حتى لا يؤدي إلى سيولة في دم الطفل،وازدياد خطر النزف منه في حالة إصابته.

كيف يمكن علاج تقيّح الأذن؟

أرسل قارئ يقول: ابني يبلغ من العمر ١٠ سنوات، ويشكو تقيحا في الأذن منذ مدة كبيرة، وعند استعمال الأدوية تظهر عليه أعراض الشفاء لمدة قصيرة، وعند الانتهاء من تناول الكورس العلاجي، ترجع إليه الالتهابات مرة أخرى، فما أسباب ذلك؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتور أحمد عبد الأمير، استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة، قائلاً: إن خروج إفرازات مخاطية صديدية من قناة الأذن، يعني بالضرورة وجود التهاب مزمن بالأذن الوسطى، يصاحبه بالطبع وجود ثقب بطبلة الأذن، والتهاب الأذن المزمن يمكن تقسيمه إلى نوعين، أحدهما مأمون أي لا يسبب مضاعفات خطيرة، والنوع الآخر غير مأمون؛ لأنه قد يتسبب في حدوث مضاعفات خطيرة، وبصفة عامة، كلما طالت فترة الالتهاب المزمن، كلما زادت المضاعفات، وأهمها اتساع الثقب الموجود بالطبلة، وتآكل العظيمات الموجودة داخل الأذن الوسطى، ومن ثم تدهور السمع، وقد يصل الالتهاب إلى الأذن الداخلية، مسبباً تدمير السمع، أما بالنسبة للنوع الخطير من الالتهاب المزمن للأذن الوسطى، فيسمى "تسويس بعظم الأذن"، حيث يتكون داخل الأذن "كيس" أو ورم حميد يسمى "كوليستياتوما" يضغط على جدران الأذن فيحدث بها تآكل يؤدي لانتشار الالتهاب إلى داخل الجمجمة والمخ، ويمكن التفرقة بين النوعين، المأمون وغير المأمون، بالكشف على المريض، وعمل أشعة مقطعية على عظام الأذن، بالإضافة إلى وجود بعض الأعراض، مثل استمرار خروج إفرازات ذات رائحة كريهة بشكل مستمر، بالرغم من تناول العلاج، لهذا فإن سرعة طلب العلاج، خاصة بالنسبة لهذه الحالة ولصغر سنها، تمنع المزيد من تدهور السمع.

الأمهات العاملات أكثر صحة وسعادة

مع تزايد نسبة الأمهات العاملات في الآونة الأخيرة تماشياً مع متطلبات العصر الحديث، فقد قامت دراسة أميركية بإجراء بحث ميداني بينت فيه أن النساء العاملات أكثر شعوراً بالسعادة والصحة من غير العاملات. ليس هذا فقط بل أظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة "سيكولوجية العائلة" في عددها الأخير الصادر في ديسمبر، أن الأمهات العاملات بنظام الساعة أفضل حالاً من النساء العاملات دواماً كاملاً أو ربات البيوت من حيث الصحة والحالة النفسية. وقالت أستاذة التطور الإنساني والعائلة بجامعة كارولاينا الشمالية، شيريل بولر، إن الرسالة الحقيقية من وراء البحث هو أن تسعى المرأة للحصول على وظيفة، إما بدوام كامل أو جزئي. ورغم أن الآراء تباينت في الدراسات العديدة التي قامت بتحليل هذا الموضوع في السابق، إلا أن بولر ركزت على تأثير عمل الأم من ثلاث محاور هي حساسيتهن تجاه أطفالهن، مشاركتهن في شؤون أطفالهن ووسائل التعليم التي توفرها الأمهات لأطفالهن كالكتب والقيام بنشاطات توعية. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفضل أشكال العمل بالنسبة للأم وعائلتها هي العمل بنظام الساعة ومن هذا المنطلق فإن مجال العمل يجب أن يركز على توفير فرص عمل أكثر للنساء.

وتضمنت الدراسة التي أجرتها بولر وزملاؤها نتائج من الهيئة القومية لصحة الطفولة والتطور الإنساني حيث قامت بسؤال ١٣٦٤ أم، منذ عام ١٩٩١ عندما كان أطفالهن يبلغون ستة أشهر. وعلى مدار عشر سنوات من تحليلهن خلصت الدراسة إلى أن النساء العاملات بالساعة يعانين مشاكل عائلية أقل عن قريناتهن اللاتي يعملن ساعات الدوام الكامل لكنهن كن متساويات في نسبة قدرتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية. وظهر الاختلاف الشديد في المقارنة بين ربات البيوت والنساء العاملات بنظام الساعة، حيث ثبت أن الأمهات العاملات أقل عرضة للاكتئاب، وأكثر اهتماماً بأطفالهن خاصة من الناحية التعليمية وأفضل صحة. ومن ضمن ما أبرزه التقرير هو أن العمل أصبح من أوليات الأمور التي تفكر بها المرأة بغرض تحقيق الكثير من مطالب الحياة المستجدة تلبية لاحتياجات الأسرة المتزايدة.

قلّة شرب المياه والوزن الزائد يؤثران سلباً في جهاز المناعة

إن نشاط جهاز المناعة مهم خصوصاً في فصل الشتاء الذي تنتشر خلاله سلالات مختلفة من الإنفلونزا، ويرتبط نشاط جهاز المناعة بقوة بعاداتنا الحياتية اليومية. فعلى سبيل المثال شفاء البعض من نزلة برد قد لا يتعدى يومين أو ثلاثة، فيما يبقى آخرون يتخبطون بين نزلة وأخرى طيلة فصل الشتاء، ما يعني أن حساسية البعض تجاه الفيروس بالعموم أقوى من البعض الآخر. وذلك برأي متخصصين، تسببه عادات مهمة وغير متوقعة. وهناك العديد من المسببات لضعف جهاز المناعة وعلى رأسها الإكثار من تناول الحلويات وعدم تناول كميات كافية من المياه. ويوجد العديد من الخطوات ليعرف الشخص أن جهاز مناعته ضعيف ألا وهي:

إذا كان الشخص يُكثر من الحلويات فقد أشارت دراسة نُشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية إلى أن تناول مئة غرام من السكر يُعيق قدرة الخلايا البيضاء على قتل البكتيريا لخمس ساعات بعد الأكل.

إذا كان الشخص لا يتناول الماء الكافي: الجسد بحاجة دائمة للماء للتخلص من السموم. وتحديد الكمية الكافية تختلف بين شخص وآخر. إن الشخص يشرب كمية كافية إذا كان لون البول لديه أصفر باهتا.

إذا كان الشخص يعاني الوزن الزائد: أغلبية الذين تدهورت حالتهم الصحية نتيجة التقاطهم عدوى إنفلونزا الخنازير تشاركوا في صفة عامة، وهي مؤشر عال لكتلة الجسم لديهم. الوزن الزائد يسبب اختلالا في توازن الهورمونات والتهابات تعطّل قدرة جهاز المناعة على محاربة العدوى.

إذا كان أنف الشخص جافا على الدوام: بعيداً عن كونه مزعجا، إن الأنف الرطب هو في الواقع دفاع فعّال بوجه الانفلونزا. فالمخاط يحبس الفيروس ويزيله من الجسد. فإذا كان ممر الأنف جافاً، يكون غزو الجراثيم أسهل، في حال كانت مشكلة الجفاف دائمة فلا بدّ من أن يرطب الشخص أنفه إما بواسطة رذاذ الأنف، أو بواسطة ترطيب المكان الذي يسكن فيه.

اللوز يساعد على إنقاص الوزن

أكدت دراسة أميركية حديثة، أن إدراج اللوز ضمن النظام الغذائي لشخص يساعد في التحكم في الوزن على المدى الطويل. وأوضحت الدراسة أن تأثير اللوز في إنقاص الوزن حدث دون مطالبة أفراد العينة تقليل تناولهم لأطعمة أخرى. ونصح متخصصون، الأشخاص بتناول ما يقرب من أوقية من اللوز يومياً، وعلى عكس الاعتقاد الشائع أن اللوز من الحبوب الغنية بالدهون، إلا أن دراسات كثيرة أكدت فوائده الصحية. يُذكر أنه وبحسب الدراسات، فإن تناول اللوز يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، حيث أن دمج المكسرات مع الطعام يقي من الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري الذي تبلغ نسبة المصابين به من ٩٠ إلى ٩٥٪. ويعد اللوز خالياً من الكوليسترول وغنيا بالمواد الغذائية الضرورية الست وهي الألياف والمغنسيوم والبروتين والبوتاسيوم والنحاس وفيتامين إي مقارنة مع الأنواع الأخرى من المكسرات.

خطوات أساسية لعلاج تشققات القدمين

تبحث الفتاة دائما عن جمالها الطبيعي في كل شيء فهناك بعض الفتيات يعانين التشققات في القدمين، وبما أن القدم هي بداية راحة الجسم وانتعاشه الدائم لذلك من الضروري الاهتمام والعناية بها على أكمل وجه. لذلك يقدم أخصائيو التجميل والعناية بالبشرة الطرق الطبيعية لعلاج التشققات.

خطوات أساسية يجب إتباعها منها وضع القدم في المياه الساخنة لمدة ١٠ دقائق ثم تقليم الأظافر إذا دعت الحاجة إلى ذلك، ثم وضع زيت على الجلد حتى يكسبه النعومة، وفي حالة وجود جلد زائد يجب إزالته بواسطة كريم التقشير ثم وضع كريم مرطب على القدم.

أن زهرة البابونج تستخدم في إكساب نعومة ونضارة للقدمين وذلك بوضع مطحون الزهرة في وعاء يحتوي على ٢ لتر من المياه، ثم وضعه على النار حتى الغليان ويزيد عليه مياه فاترة حتى تصبح حرارته مناسبة للقدمين ثم وضع القدمين فيها، يجب القيام بهذه العملية يوميا قبل النوم. ويشير الأخصائيون إلى أن خليط الفازلين هو الأمثل للتخلص من التشققات وذلك بخلط الفازلين مع عصير الليمون ونوع كريم مرطب ووضع هذا الخليط على القدم عند النوم، وبعد الاستيقاظ تغسل القدمين باستخدام الحجر ثم القيام بوضع الكريم المرطب عليها.