استراحة

حقائق صادمة عن تناول موزة واحدة يوميا في نظامك الغذائي !

كشفت الدكتورة سينتيا ساسن خبيرة التغذية الأمريكية الشهيرة، لماذا يجب أن يكون الموز ضمن النظام الغذائي اليومي.

وتشير الخبيرة، إلى أن موزة متوسطة الحجم تحتوي على 422 ملليغراما من عنصر البوتاسيوم، وهذا يعادل 12% من حاجة الجسم اليومية.

كما أن الموز مصدر مهم للألياف الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي بصورة طبيعية. كما يحتوي الموز على 20% من حاجة الجسم اليومية إلى فيتامين C وفيتامين B6. جميع هذه العناصر وغيرها تؤثر إيجابيا في الحالة الصحية العامة للجسم.

وتشير الخبيرة، إلى أنه تبين من نتائج دراسة علمية نشرتها مجلة PLoS ONE اشترك فيها أربعة عشر راكبا للدراجات، كان نصفهم يتناولون كوبا من مشروب الكربوهيدرات، والنصف الآخر يأكل نصف موزة كل 15 دقيقة خلال سباق للدراجات استمر ثلاث ساعات.

وبعد انتهاء السباق حلل الأطباء عينات من دم جميع المشتركين، فتبين أن تأثير الموز لا يختلف عن تأثير مشروبات الكربوهيدرات.

وتقول ساس، «ولكن فوائد الموز أكثر، لأنه يحتوي على مواد مغذية عديدة أكثر من الموجودة في المشروبات الكربوهيدراتية التي يتناولها الرياضيون، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز على خليط من السكريات الطبيعية ومضادات الأكسدة».

وتضيف، الموز مصدر جيد للنشاء المقاوم، الذي يكبح الشهية ويساعد على فقدان الوزن الزائد.

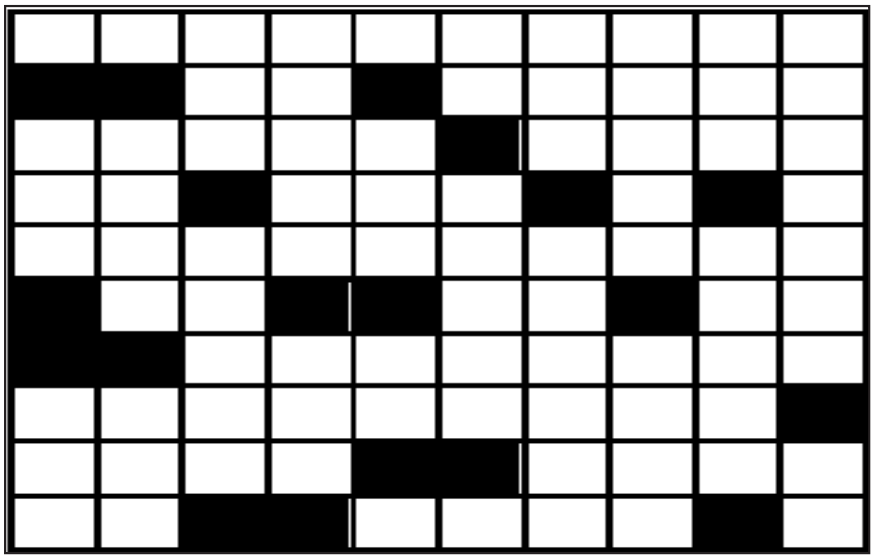
كما يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي و»يطلق عملية حرق الدهون في الكبد». وتحتوي موزة غير ناضجة تماما متوسطة الحجم على 12.5 غرام منه، في حين الناضجة تحتوي على حوالي خمسة غرامات فقط.

وتشير الخبيرة ساس، إلى أن الموز يخفض مستوى ضغط الدم، وهذا يعني أن الجسم لن يحتاج إلى بذل مجهود كبير لضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. وتضيف، النظام الغذائي الذي يحتوي على مواد غذائية غنية بالبوتاسيوم، يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجلطات الدماغية بنسبة 21%. وتقول، «كلما زادت كمية البوتاسيوم المستهلكة، زادت كمية الصوديوم التي تخرج من الجسم، لأن البوتاسيوم يعمل كمدر طبيعي للبول».

وبالإضافة إلى هذا، يحتوي الموز على بكتيريا مفيدة، بما فيها البروبيوتيك، التي تحسن عملية الهضم. وهناك أيضا البريبيوتيك التي تعتبر طعاما للبروبيوتيك الضروري جدا لصحة الأمعاء. والبريبيوتيك موجود في الزبيب والهليون والبصل والثوم.

وتقول الخبيرة، إلى أنه بفضل البوتاسيوم الموجود في الموز، تتحسن عملية الهضم ويمنع الانتفاخ والامساك وتنخفض حموضة المعدة ويساعد على التخلص من حرقة المعدة وحتى من قرحة المعدة.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1- من كتاب القصة القصيرة في اليمن حاز على جوائز عالمية ومن مؤلفاته (قوارب شراعية) وغيرها.
2 أزقة – اداة نهي وجزم.
3 ينتسب الى الاكراد (معكوسة) – لقطات.
4 ضخه بالماء –طاعة (معكوسة).
5 مذيعة يمنية تعمل في قناة الفضائية اليمنية وتقدم عدة برامج.
6 عملة آسيوية –عمر – متشابهان.
7 لاعب اسباني يلعب لفريق برشلونة.
8 عداء مغربي عالمي حصد العديد من الالقاب العالمية في السباقات الطويلة.
9 اجري (معكوسة) –ناصر (معكوسة) .
10 مدينة سعودية – متشابهان.

عموديا

1 فنان كوميدي مصري – متشابهان.
2 كرم – قناة فضائية خليجية غنائية.
3 تنسب اليه نظرية التطور - زوجي.
4 يتقدم في السن وتضعف قواه – يخرجا ليلا.
5 للتفسير – عملة عربية (معكوسة).
6 له رائحة – مرادف اكتظ (معكوسة).
7 الثلاثين اليوم –أتمنى.
8 شعب (معكوسة) – من سور القرآن الكريم.
9 مقاعد (معكوسة) –معافى.
10 إمارة خليجية – قطة بالعامية(معكوسة).

ي	■	س	و	ت	ك	ي	د	ن	ب
ن	ا	م	و	ك	■	د	و	د	و
ي	ل	ا	■	س	■	س	ن	و	ت
ن	ا	ت	س	ب	ل	ا	■	ر	ا
■	س	■	د	ي	ع	■	ب	■	ن
د	و	ه	■	ه	ب	ا	ن	ع	■
و	د	ي	م	■	ة	ر	ا	م	ع
ل	■	ا	ك	ر	■	ح	■	ا	ا
ا	ل	ت	ب	ت	■	ل	ي	ل	د
ر	ي	م	ا	ل	ا	■	ا	ه	ل

حل العدد الماضي

السودوكو

	7	9	8			1		4
	1			4	7	9		
	2	4						3
				9	8			
		8	4		1	2		
			5	2				
9						5	4	
		7	2	8			9	
		1			5	8	6	

1	2	6	9	7	3	5	8	4
9	5	8	2	4	1	6	7	3
4	7	3	5	6	8	2	9	1
7	9	2	1	5	4	3	6	8
3	6	1	8	2	9	7	4	5
8	4	5	7	3	6	9	1	2
2	8	9	6	1	5	4	3	7
6	3	7	4	8	2	1	5	9
5	1	4	3	9	7	8	2	6

حل العدد الماضي