استراحة

خبراء يكشفون أفضل أنواع الشاي للتخلص من الدهون

يعتمد فقدان الوزن والدهون على مجموعة من العوامل، لكن الخبراء ينصحون ببعض الأطعمة والمشروبات التي تسهّل عليك المهمة قليلا.

وقال موقع "شي فايندس" إن هناك مشروبا ساخنا واحدا يشدد الخبراء على أنه يساعد على التخسيس وإنقاص الوزن، وهو الشاي الأخضر.

وبالرغم من أن الشاي الأخضر والأسود يأتيان من نفس النبات، إلا أن طريقة معالجة الشاي الأسود مختلفة عن نظيره الأخضر، بعد قطفه.

وذكرت أخصائية التغذية، ليزا ريتشاردز، أن هذا المشروب يحتوي على عدد كبير من الفوائد الصحية، لأنه غني بمضادات الأكسدة القوية، وهي مفيدة بشكل خاص لفقدان الوزن.

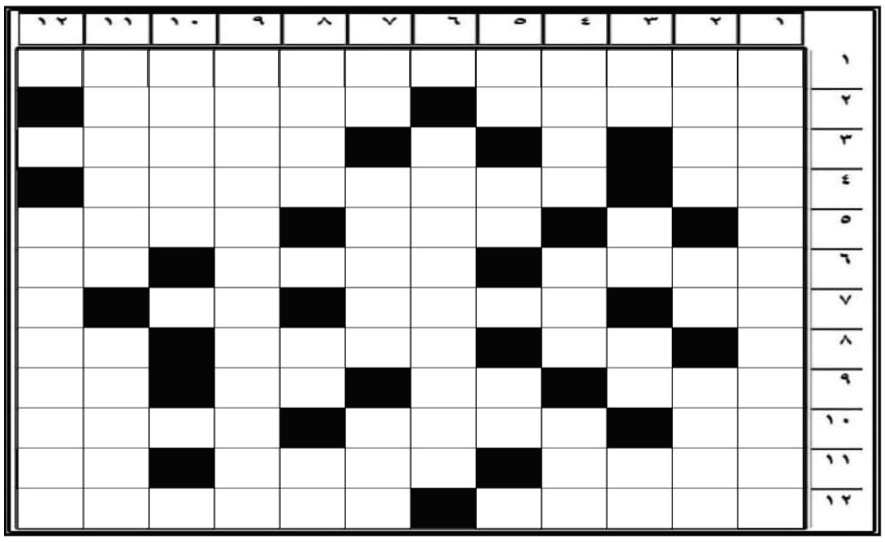
وأضافت: "عندما يتعلق الأمر بمضادات الأكسدة، فإن الشاي الأخضر يقدم كمية عالية منها، مما يجعله أحد أفضل أنواع الشاي التي يمكنك شربها إذا كنت ترغب في تحسين التمثيل الغذائي، كما أنه أحد أفضل المشروبات لصحتك بصفة عامة"

وتابعت: "مضادات الأكسدة لها فوائد صحية مهمة من فقدان الوزن والوقاية من الأمراض وتقليل الالتهابات وحتى الوقاية المحتملة من السرطان".

وسبق لباحثين صينيين أن وجدوا أن الفوائد الصحية المرتبطة بالشاي كانت أكثر وضوحا بالنسبة لمن يشربون الشاي الأخضر، وليس الشاي الأسود.

ووجد الباحثون أن الذين يشربون الشاي الأخضر بانتظام أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بنسبة ٢٠ بالمئة، و٢٢ بالمئة أقل عرضة لخطر الوفاة من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

١. فنان عدني جنوبي راحل له أغنية (على امسيري على امسيري) .
٢. حاضن مدينة عدن – اسم علم مؤنث.
٣. قادم (م) – مثنى دار .
٤. أحد الوالدين – لاعب وطني كرة قدم المنتخب الأول (م).
٥. مشروب – اسم علم مؤنث.
٦. مرفأ – نافخ كير (م) – سقي.
٧. على قيد الحياة – مديرية في م/أبين – من حركات البحر.
٨. حرفان مكرران – مواثيق – أحد الوالدين (م).
٩. قرض – حرف نفي – طرف (م) – أحصى (م).
١٠. حاجز – البحر (م) – رسول مبعثرة.
١١. مرتفع – اسم علم مذكر – حرف E.
١٢. منطقة مدخل محافظة ابين (م) – المكان الذي يجتمع فيه الشباب.

عموديا:

١. لاعب وحداوي القرن الماضي.
٢. من الطيور – مكرران – سهل (م).
٣. حس – حرف نصب – حرف نصب – جميع (م).
٤. مداد مبعثرة – للاستثناء – للمسافة.
٥. حرف جر – ملكي (م) – ملكي.
٦. لاعب تلالي هداف من أصل صومالي .
٧. عكس خير – منطقة في م/إب – أحرف مكررة.
٨. حبر (م) – حب – ارشد.
٩. مطربة عدنية لها أغنية زايد وقاصر.
١٠. بلد آسيوي .
١١. سيجارة مبعثرة – عاصمة إسبانيا.
١٢. ممثلة مصرية قديرة.

م	ح	م	د	ر	ض	ا	ب	هـ	ل	و	ي
ح	س	ي	ن	ا	ل	ش	ر	ب	ي	ن	ي
س	ن	■	ي	ن	■	ر	د	■	ب	ل	■
ن	■	■	ا	ي	س	ا	■	و	ي	ا	م
ب	ا	ب	■	ا	ن	ق	ذ	ن	ا	■	ح
ن	■	ب	ر	ش	ا	■	ي	■	■	ا	م
ط	ن	■	ي	و	م	■	ل	ع	ا	ل	د
و	ر	م	■	ق	■	م	■	هـ	ل	ي	ح
ي	■	ا	ل	ي	م	د	ا	■	م	و	س
ر	■	ل	ي	■	ل	■	ل	■	ن	ن	ن
ق	ر	ط	ب	ة	■	ل	ي	ب	ي	ا	■
■	ر	ا	ن	ي	ا	ع	ل	و	ا	ن	ي

٣ أطعمة يحذر منها أطباء القلب

ينصح الأطباء دومًا بتناول كافة الأطعمة ولكن باعتدال، وبالنسبة لأصحاب الأمراض المزمنة يتم حظر أصناف بعينها.

ويعاني مرضى القلب تحديدًا مع قائمة الأطعمة المحظورة، لأن تناول أطعمة معينة قد يسبب لهم أزمات قلبية مخيفة.

ويستعرض موقع "هيلث لاين" الأمريكي في التقرير التالي، أطعمة يحظر الأطباء مرضى القلب منها.

١- اللحوم المصنعة:

ينصح أطباء القلب بتجنب تناول الأطعمة المصنعة تمامًا، مثل النقانق واللحوم المجمدة والبسطرمة واللنشون، لأنها تسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم.

وأوضح الموقع، أن الأطعمة المصنعة يرتفع نسبة الصوديوم بها كمادة حافظة للأطعمة واللحوم المصنعة، ما يسبب ارتفاع ضغط الدم وتأثر القلب.

- الأطعمة الجاهزة:

وتحتوي الأطعمة الجاهزة مثل رقائق البطاطس المعبأة والنودلز على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم والكربوهيدرات، وبالتالي يسبب تناولها في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وزيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية مما يؤدي لحدوث أزمة قلبية.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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