



## هذا ما يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول الخبز

يعتبر الخبز من الأغذية الأساسية لدى الكثيرين في نظامهم الغذائي اليومي. وقلما تخلو منه السفرة في جميع الوجبات.

ذلك على الرغم من التحذيرات التي نسمعها يومياً من تناول الخبز لقدرته الكبيرة على زيادة الوزن.

ولكن ما لا تعرفونه عن الخبز والذي سيدفع الكثيرين للتوقف عن تناوله أسباب أخرى قد لاتعرفونها. فهل تساءلت يوماً ماذا سيحدث لجسمك لو توقفت عن تناول الخبز؟ إذا كنت ممن يتناولون الخبز في معظم وجباتك إذا حاول أن تتوقف عن ذلك لمدة شهر وستخبرك بالتأثاًج:

يكاد لا يخفى على أحد أن أول ما يحذر منه خبراء التغذية عند وضع نظام غذائي لفقدان الوزن هو تناول الخبز خاصةً وأنه غني جداً بالكربوهيدرات المكررة الأمر الذي يرفع نسبة تراكم الماء في الجسم مما يجعلك تشعر بالإنفخاًح . كما أن تناول الدهون المكررة يزيد من نسبة الدهون حول منطقة البطن .

عند الامتناع عن تناول الخبز فإن أول ما ستلاحظينه هو فقدان الوزن الزائد من الجسم خصوصاً الماء المخزن.

وفقاً لدراسات عديدة فإن تناول الخبز المكون من القمح يؤدي لارتفاع مستوى السكر بالدم. ويعرضك للاضطرابات الهضمية. حيث لا أحد يستطيع هضم الجلوتين بشكل صحيح كما أن بعض الناس لديهم حساسية الجلوتين أكثر من غيرهم.

من المعروف أيضاً أن زيادة نسبة الحبوب تؤدي الس التهاب مزمن واستنزاف الطاقة والشعور بألم المفاصل.

يعتقد كثيرون بأن الخبز لا يحتوي على العناصر المغذية، ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق حيث لا يحتوي الخبز على العناصر الغذائية المفيدة للجسم كالفاكهه والخضروات، السمك، البيض أو اللحوم. بل ويقلل من امتصاص المواد الغذائية أيضاً.

تحدثت العديد من الدراسات بأن خبز القمح الكامل يؤدي الس زيادة نسبة الكوليسترول الضارة في الدم وبالتالي يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين. كما يحتوي على العديد من المواد الكيميائية والمواد الحافظة الضارة للجسم.

لا يحتوي الخبز الأبيض على نخالة القمح الغنية بالمغذيات والتي تسهل عملية الهضم على الجسم . بل يحتوي على الشويات السيئة التي سرعان ما تتحول الس جلوكوز، وهذا يتسبب في إرتقاًع نسبة السكر في الدم .

لذلك فإن تناول الخبز يجعلك أكثر عرضة للشعور بالجوع بعد تناول وجبة جيدة واشتهاء الكربوهيدرات البسيطة.

ولذلك يمكنك البدء بالتخلي عن الخبز في وجبتك الغذائية لمدة إسبوع، وعند الشعور بالراحة تخلي عنه لمدة شهر وتخطي الخبز بقدر الإمكان.

القمح المستخدم في الخبز ليس القمح الكامل، خصوصاً وأن القمح يحتوي على الكثير من العناصر غير المفيدة .

حيث تم ابتكار قمح مهجن لدرجة أن التكوين الجيني للمقمح تغير وهذا يؤدي الس الكثير من التغيرات في الجسم ويتسبب في مشاكل مختلفة وللحفاظ على صحتك حاول تقليل تناول الخبز.

## فائدة جديدة لزيت الزيتون...اكتشفها!

قام أطباء من جامعة تشيلي الحكومية، بالاشتراك مع زملائهم الأجانب بتحديد فائدة جديدة لزيت الزيتون.

ويقول الخبراء إن الهيدروكستيروسول الموجود في زيت الزيتون، يقلل من التأثير السلبي للاستهلاك المفرط للدهون الحيوانية، ويمتلك هذا المركب خصائص مضادة للأكسدة، لها تأثير وقائي على الكبد والقلب والدماغ.

وقد توصل العلماء إلى هذه الاستنتاجات بعد إجراء تجارب على الفئران. حيث تم تقسيمها إلى ٤ مجموعات، واحدة منها، أعطيت وجبات تحتوي على نسبة عالية من الدهون الحيوانية بالإضافة إلى زيت الزيتون.

وبعد أن بقيت الحيوانات على هذا النظام الغذائي، مدة ١٢ أسبوعا، تم أخذ عينات من دمها وأنسجتها.

وأظهر التحليل أن نسبة الكوليسترول في دم الفئران التي استخدمت زيت الزيتون في غذائها، لم تزد، على نقيض القوارض التي أعطيت دهونا حيوانية فقط.

ويعتقد الخبراء أن النتائج المتعلقة بالفئران تنطبق أيضا على البشر، لذلك يوصي العلماء بتناول المنتجات التي تحتوي على الهيدروكستيروسول.

## الانزلاق الغضروفي قد يصيبك بآلام عرق النسا

قال معهد الجودة الاقتصادية في القطاع الصحي إن الانزلاق الغضروفي قد يتسبب في الشعور بآلام قوية تمتد حتى الأقدام، وهو ما يعرف بآلام عرق النسا.

وأضاف المعهد الألماني أن العلاجات المسكنة للألم تساعد على تخفيف هذه الآلام، مشيراً إلى أنه قد يتم اللجوء إلى الجراحة في حال استمرار عرق النسا الناجم عن الانزلاق الغضروفي لمدة أطول من شهر ونصف. وفي هذه العملية يتم تخفيف العبء عن عرق النسا، والذي يضغط عليه القرص الفقري.

وقد يلعب العلاج الطبيعي دوراً في تخفيف الأعراض لدى الحالات، التي لم تعد قادرة على العمل بسبب الألم، حتى بعد الجراحة أيضاً. وقد يتضمن العلاج الطبيعي تمارين تقوية الظهر وتمارين تقوية العضلات وتمارين الإطالة والاسترخاء.

وتهدف هذه التمارين إلى تحسين استقرار وثبات العمود الفقري وتقوية عضلات الجذع، ويعتمد الشفاء في الغالب على الجسم ذاته. وفي المعتاد لا يعاني المصابون من أية أعراض تذكر على الرغم من تقوس القرص الفقري.

## دراسة: قلة النوم "تأكل" الدماغ

كشفت دراسة طبية حديثة، أن الدماغ يتعرض للتآكل حين لا يأخذ الإنسان قسطا كافيا من النوم، لكنها أوضحت أن الأمر لا يتسبب بمضار صحية مقلقة.

واعتمدت دراسة أجريت في جامعة "بوليتيكنيك الإيطالية" ونشرت في مجلة "جورنال أوف نورو ساينس"، على عينات من الفئران، استنادا إلى فترات نومها.

ورصدت الدراسة نشاطا غير معتاد في الخلايا النجمية بالدماغ، لدى الفئران التي جرى حرمانها من النوم، بخلاف الفئران التي نامت بشكل طبيعي.

وبحسب المصدر نفسه، فإن الخلايا النجمية التي تتولى في العادة تنظيم عملية النوم، تقوم بأكل نقاط الاشتباك العصبي، عند حدوث نقص في النوم.

وقال الباحث ميشال بيلسي، وهو أحد المشاركين في الدراسة، إن قيام الخلايا النجمية بأكل نقاط الاشتباك العصبي ليس أمرا ضارا بالضرورة، إذ قد يكون بمثابة عملية تنظيفية داخل الدماغ، بحسب تعبيره.

وفي المنحى ذاته، وجدت الدراسة أن قلة النوم تؤدي إلى تحفيز الخلايا الدبقية، وأظهرت أن استمرار الخلايا في نشاطها، في نشاطها، بوتيرة منخفضة، يؤدي إلى اضطرابات في الدماغ.

ويرصد الأطباء في العادة نشاطا دائما في الخلايا الدبقية بالدماغ لدى المصابين بمرض ألزهايمر.

## مان يونايتد يتوج بلقب الدوري الأوروبي ويبلغ دوري الأبطال

توج مانشستر يونايتد بلقب الدوري الأوروبي لكرة القدم إثر فوزه على أياكس أمستردام الهولندي ٢-٠ في النهائي الذي أقيم يوم الأربعاء في العاصمة السويدية ستوكهولم.

أحرز ثنائية "الشياطين الحمر" الفرنسي بول بوغا في (٧٨.٠) والأرميني هنريك مختاريان في (٤٨.٠) ليضمن يونايتد التأهل المباشر إلى دور المجموعات من مسابقة دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.



وفاز مورنيو بثاني ألقابه في مسابقة الدوري الأوروبي "اليوروبا ليغ"، بعد أن حقق اللقب لأول مرة عندما كان مدريا لبورتو البرتغالي موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣. وخطف مصابو مانشستر يونايتد الأربعة زلاتان إبراهيموفيتش

وماركوس روخو ولوك شو وأشلي يونغ، الأضواء من الجميع بعد دخول المصابين الأربعة أرضية الملعب متكينين على عكازاتهم، من أجل التتويج بلقب الدوري الأوروبي لأول مرة في تاريخ يونايتد.

وقبل انطلاق صافرة البداية وقف الفريقان دقيقة صمت حدادا على ضحايا هجوم مانشستر الذي

قتل فيه ٢٢ شخصا يوم الاثنين الماضي.

وأعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" أمس الجمعة، قائمة أفضل لاعبي الدوري الأوروبي، هذا الموسم، التي شهدت تواجد ٨ لاعبين من مانشستر يونايتد، حامل اللقب.

وجاءت القائمة على النحو الآتي:

حراسة المرمى: سيرجيو أفاريز (سيلتا فيجو)، سيرجيو روميرو (مانشستر يونايتد).

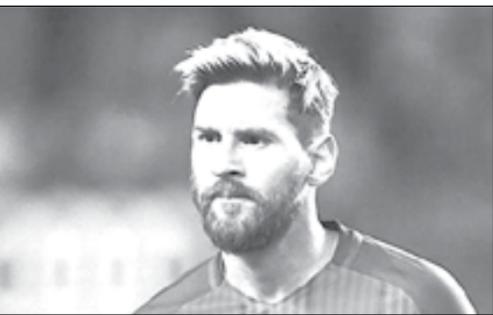
الدفاع: إيريك بابلبي (مانشستر يونايتد)، جوستافو كابرال (سيلتا فيجو)، جيريمي موريل (ليون)، ماتياس دي ليخت (أياكس)، دالي بليند (مانشستر يونايتد)، أنطونيو فالنسيا (مانشستر يونايتد).

الوسط: بابلو هيرنانديز (سيلتا فيجو)، أندريه هيريرا (مانشستر يونايتد)، بول بوغا (مانشستر يونايتد)، يوري تيليمانس (أندرلخت)، كورنتين توليسو (ليون)، هنريك مختريان (مانشستر يونايتد)، أمين يونس (أياكس).

الهجوم: زلاتان إبراهيموفيتش (مانشستر يونايتد)، ألكسندر لاکازيت (ليون)، برترناد تراوري (أياكس).

وغاب عن القائمة البوسني إدين دزكو، مهاجم روما. رغم أنه هداف الدوري الأوروبي برصيد ٨ أهداف.

## محكمة إسبانية تؤيد الحكم بسجن ليونيل ميسي ٢١ شهراً



أيدت المحكمة العليا

في إسبانيا، الأربعاء،

الحكم بسجن لاعب

فريق برشلونة الإسباني

لمدة ٢١ شهراً بتهمة

التهرب الضريبي

وذكرت صحيفة

"ماركا" الإسبانية، أن

المحكمة العليا أيدت

عقوبة السجن الصادرة

ضد الأرجنتيني ليونيل

ميسي نجم برشلونة الإسباني ووالده خورخي لمدة ٢١ شهراً، بتهمة التهرب من تسديد الضرائب.

وكانت النيابة الإسبانية قدمت يوم ٢٠ نيسان الماضي، طلباً لأعضاء هيئة المحكمة قبل مراجعة الطعن المقدم من المدانين أمام هذه الجهة القضائية تطالب فيه بتأكيد العقوبة الصادرة ضد ميسي

ووالده، بعدما تهرب الثنائي من سداد ٤,١ مليون يورو للضرائب.

جدير بالذكر أن عقوبة السجن تم تعليقها لكونها أقل من عامين حسب القانون الإسباني.

## ياماها يعلن إصابة روسي في حادث بإيطاليا

قال فريق ياماها، المنافس في بطولة العالم للدراجات النارية، إن متسابقه فالنتينو روسي نقل إلى مستشفى في إيطاليا، بعد تعرضه لحادث خلال تدريب الخميس.

وأشار ياماها إلى أن روسي (٣٨ عاماً)، بطل العالم تسع مرات، والذي يحتل المركز الثالث في الموسم الحالي، أصيب 'بكدمات في الصدر والبطن' بعد الحادث الذي تعرض له في تدريب بشرق إيطاليا.

لكن الفريق قال إن اللاعب 'لم يتعرض لكسر أو لإصابة خطيرة'.

وتستضيف إيطاليا السباق المقبل من بطولة العالم للدراجات النارية (الفئة الأولى)، في الرابع من يونيو/حزيران.

وقال الفريق إنه 'أصدر بيانًا آخر، أمس

الجمعة، حول حالة المتسابق الإيطالي المخضرم.

وفقد روسي صدارة بطولة العالم بعد خروجه من سباق فرنسا في لومان، مطلع الأسبوع الحالي، بعد حادث في اللفة الأخيرة أثناء التنافس مع زميله الإسباني، مافريك بينيايس.

## توتي يودع زملاءه في روما



وقان توتي قد أعلن، الأربعاء، أن لقاء جنوى سيكون الأخير له مع روما، ليبدأ بعدها تحد جديد، دون توضيح وجهته المقبلة، وسط تكهنات برحيله إلى الدوري الأمريكي، للعب موسم آخر هناك قبل الاعتزال.

## ليفربول يستعد لإبرام صفقة تاريخية

يسعى ليفربول، للتعاقد مع نابي كيتا، لاعب لايبزيغ، بصفقة قد تصل لـ٦ مليون جنيه أسترليني، لتصبح أعلى صفقة بتاريخ النادي، متفوقًا على صفقة ضم أندي كارول، التي بلغت ٢٥ مليونًا، منذ ٣ سنوات.

وسجل كيتا، ٨

أهداف، وصنع مثلها هذا

الموسم، رفقة لايبزيغ في

٣٠ مباراة لعبها بالدوري

والكأس، ويضعه أنطونيو

كونتي، مدرب تشيلسي،

بين الأسماء المقترحة

قDOMها لقلعة «ستامفورد

بريدج».

وقالت صحيفة «صن»

البريطانية، إن إدارة لايبزيغ وضعت بين ٥٠ لـ٦ مليون أسترليني للموافقة على بيع كيتا، رغم تصريح المدير التنفيذي للفريق، أوليفر مينترلاف، بأنه لن يبيع أي لاعب، الصيف المقبل.

وأشارت الصحيفة، إلى أنّ «الريدز يرغب في التعاقد مع فيرجيل فان ديك، مدافع ساوثهامبتون أيضًا، والذي يكلف خزانة النادي ٥ مليون أسترليني».

## ديوكوفيتش يُكيل المديح لفيدرر ونادال

امتدح الصربي نوفاك ديوكوفيتش، اثنين من أبرز منافسيه السويسري روجيه فيدرر، والإسباني رافاييل نادال، إذ اعتبر أنهما «مثالان على الالتزام، والانضام في النتائج».



وقال ديوكوفيتش،

المصنف الثاني عالميًّا،

في مقابلة نشرتها

أمس الجمعة، صحيفة

«لو باريزيان»: «الكثير

انتقدوهما الموسم

الماضي، لكنهما عادا،

ويرى ديوكوفيتش، أن

فيدرر، المصنف الخامس

عالميًّا، يعد «المثال

النموذجي»؛ حيث إنه

يبلغ «٢٥ عامًا، ولديه ٤ أبناء، والرب يعلم كم سنوات استغرقها، وطاقه استهلكها، كي يصل إلى هذا المستوى العالي».

وأضاف عن فيدرر، الذي يغيب عن بطولة رولان جاروس: «أرفع القبعة له، فقد توج بأكبر بطولات شهدها الموسم حتى الآن»، في إشارة لأستراليا المفتوحة، وميامي، وإنديان ويلز.

وحول نادال المصنف الرابع عالميًّا، يرى ديوكوفيتش، أن وضعه «يشبه» فيدرر على الرغم من أن نجم الإسباني «خفت بعض الشيء»؛ بسبب النتائج التي حققها فيدرر.

وقال ديوكوفيتش: «إنه (نادال) يستحق الكثير من الإشادة لكل إنجازاته».

## جيمس يدخل التاريخ.. وكافاليرز إلى نهائي

## دوري السلة الأمريكي

تاهُل ليفلاند كافاليرز، حامل اللقب، إلى نهائي نوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، يوم الخميس، بعد فوزه (١٢٥-١٢٠) على مضيفه بوسطن سيلتيكس، ليُواجه جولدن ستيت وريورز، على اللقب.

وانتصر كافاليرز (٤-١) في النتيجة الإجمالية لنصف النهائي، التي تحسم على أساس الأفضل في

٧ مباريات ليواجه وريورز، في النهائي للعام الثالث

على التوالي، بعد أن تقاسما الفوز باللقب في

النسختين الماضيتين.

ويستضيف وريورز،

بطل ٢٠١٥ المباراتين

الأولى، والثانية في

الأول والرابع، من يونيو/

حزيران المقبل.

ولم يمنح كافاليرز،

منافسه أي فرصة منذ البداية، وأنهى الربع الأول، متقدمًا (٤٢-٢٧)، ونجح في زيادة الفارق في نهاية النصف الأول، بعدما تقدم (٧٥-٥٧).

وواصل حامل اللقب تفوقه على صاحب الأرض ليتقدم (١٩-٧٤)، ويقرر المدرب تايرن لو، إراحة لاعبيه الكبار، في الربع الأخير.

وسجل ليبرون جيمس ٢٥ نقطة، ونجح في تخطي مايكل جوردان، في قائمة اللاعبين الأكثر تسجيلًا في الأدوار الإقصائية، في البطولة، بعدما سجل رمية ثلاثية في الربع الثالث.

كما استحوذ جيمس، على ٨ كرات مرتدة، ومرر ٨ كرات حاسمة لزملائه، بالإضافة لخطف الكرة، ٣ مرات، بينما أضاف زميله كايري ايرفينج، ٢٤ نقطة، ومرر ٧ كرات حاسمة.

وهذا هو النهائي السابع على التوالي لجيمس، بعدما لعب ٤ مرات مع ميامي هيت، ويسعى للتتويج باللقب للمرة الرابعة.

وأحرز كيفن لاف، ١٥ نقطة لكافاليرز، واستحوذ على ١١ كرة مرتدة، بينما سجل البديل ديرون وليامز، ١٤ نقطة في ١٧ دقيقة.

كان افري برادلي، أبرز المسجلين في صفوف سيلتيكس؛ حيث أحرز ٣٢ نقطة، وأضاف زميله جيرالد جرين ١٤ نقطة.

## زيدان: مع كريستيانو رونالدو لا يوجد مستحيل

أثنى زين الدين زيدان، مدرب ريال مدريد، على كريستيانو رونالدو، الهداف التاريخي للفريق الملكي، مؤكداً أنه مع النجم البرتغالي، تبدو الأمور المستحيلة، ممكنة.

وساهم كريستيانو، في فوز ريال مدريد بلقب الدوري الإسباني، هذا الموسم، بتسجيله ٢٥ هدفاً بالليجا، بالإضافة إلى قيادته النادي، للوصول إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، بتسجيله ١٠ أهداف في البطولة.

وقال زيدان، في حوار مع موقع الاتحاد الأوروبي لكرة القدم «يويفا» أمس الجمعة: «سعيد بمنحي فرصة تدريب ريال مدريد، لم يكن بالعمل السهل، لكن شغفي بالكرة، جعل الأمور أسهل».

وأضاف «قضية ٤ أعوام، أستعد لتدريب هذا النادي الرائع، الذي يمتلك كريستيانو رونالدو، القادر على صناعة كل شيء في كرة القدم داخل الميدان، ومع ما يوجد أي مستحيلات، وشغفه لتسجيل الأهداف، لا يتوقف».

وتابع: «كي أستفيد منه بأفضل صورة، تناقشُت معه حول فكرة إراحته، في بعض المباريات، ليكون جاهزًا في الأوقات الحاسمة، واللاعب كان ذكيًا بما يكفي، ليفهم الأمر، ويتفق معي».