

هل تناول بيضة واحدة يوميا يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟

أفادت دراسة، شملت نحو نصف مليون شخص في الصين، بأن تناول بيضة واحدة يوميا قد يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويؤكد خبراء أن أي استهلاك للبيض يجب أن يكون جزءا من نمط حياة صحي كي يكون مفيدا.

لكن يبدو أن المخاوف من وجود مخاطر صحية جراء الإفراط في تناول البيض قد تلاشت، وتعليفا على الدراسة، تقول نيتا فيروهي الأستاذة بجامعة كامبريدج "يمكن للمرء أن يتأني، في ضوء القيود والمخاطر الكثيرة الواردة في الأبحاث بمجال التغذية، لكن الرسالة المستخلصة من هذه الدراسة الواسعة، التي أجريت في الصين، هي على أقل تقدير أن تناول بيضة واحدة يوميا لا يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفي أحسن الأحوال، فإن تناول بيضة واحدة يوميا يمكن أن يكون له فوائد صحية".

ما هو أفضل وقت للأكل؟ وتأتي الدراسة، التي نشرت في دورية "هارت" الطبية، بعد سنوات من تداول وسائل الإعلام مسألة أكل البيض بشكل سلبي، بدءا من المخاوف من بكتيريا السالمونيلا، وحتى المخاوف بشأن زيادة نسبة الكوليسترول.

كم بيضة؟ في الوقت الحالي، يشجع أغلب الأطباء على تناول البيض كجزء من نظام غذائي صحي، لأنه طعام طبيعي غني بالعناصر الغذائية، ويحوي مستويات عالية من البروتين، وفيتامينات



إيه ودي وبسي وبسي ١٢، وكذلك صبغة اللوتين و ١ لز يكسا ثين ، اللتين تساعدان على وقاية العين من الضرر بفعل الأشعة فوق البنفسجية وتقول الطبيبة فرانكي فيليبس، من جمعية الحمية البريطانية، إن "تناول بيضة واحدة وربما اثنتين يوميا أمر جيد تماما". وتضيف "لا يجب على الناس أن يقلقوا من تناول كميات كبيرة من البيض". ربما يكون أحد المحاذير، وفقا لفيليبس، هو أن تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام "يؤدي إلى تفويت فرصة الاستفادة بعناصر غذائية موجودة في أطعمة أخرى". وعلى الرغم من أن البيض يعد "مصدرا وفيرا للبروتين"، إلا أن فيليبس تحذر من أننا عادة نتناول بالفعل كميات كبيرة من البروتين في أنظمتنا الغذائية، وأن ذلك يمكن أن يسبب إجهادا للكل.

وفي عام ٢٠١٧، ألفت مؤسسة القلب البريطانية توصيتها بعدم تناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعيا، وذلك في ضوء دليل علمي تم التوصل إليه بشأن الكوليسترول.

طريقة طهو البيض تلعب دورا مهما في تحديد فوائده الصحية وفقا للتوصية الحالية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، فإنه "على الرغم من أن البيض يحوي بعض الكوليسترول، إلا أن كمية الدهون المشبعة التي نأكلها يكون لها تأثير أكبر على كمية الكوليسترول في الدم، مقارنة بالكوليسترول الذي نحصل عليه من تناول البيض".

وتعتبر آخر، فإنه حين يتعلق الأمر بالكوليسترول فإن البيض لا يعد مشكلة، وإنما المشكلة هي في الدهون المشبعة، ولذلك فالأهمية تكمن في الطريقة التي تطهو بها البيض. فوائد تناول بيضة واحدة ثبتت صحتها في كثير من الأنظمة الغذائية، ومن بينها حمية أكينز عالية البروتين.

ووفقا لمؤسسة القلب البريطانية، فإن بيضة واحدة متوسطة تحوي ٤,٦ غرام من الدهون، أي نحو ملعقة صغيرة. لكن ربع هذه الدهون فقط مشبعة، أي من النوع الذي يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، أضف الزبد أو القشدة إلى البيض، وستختلف القصة تماما.

السالمونيلا سيرتبط لأبد اسم وزيرة الصحة البريطانية السابقة، إدوينا كاري، بالفزع الصحي الذي أثارته تعليقاتها عن البيض وبكتيريا السالمونيلا. في ديسمبر/ كانون الأول من عام ١٩٨٨، قالت كاري إن "معظم إنتاج البيض في بلدنا، للأسف، مصاب بالسالمونيلا". وأدى تصريح كاري في نهاية المطاف إلى استقالته.

لكن كانت هناك بالفعل مشكلة تتعلق بوجود السالمونيلا في البيض في ذلك الوقت. وبحلول التسعينيات من القرن الماضي، بدأ المنتجون برنامجا للتحصين.

الآن وبعد نحو ٢٠ سنة، أصبح البيض في بريطانيا من بين الأكثر سلامة للصحة في العالم، على الأقل في ما يتعلق بالسالمونيلا.

ويقول خبراء، إن مخاطر السالمونيلا في البيض السائل "تعد الآن منخفضة للغاية، ولا تدعو للقلق". كيف تطهو البيض؟ في ما يتعلق بطريقة طهو البيض، يمكن القول إن أبسط طريقة وأكثرها فائدة غذائية هي البيض المسلوق.

كيف تخزن البيض؟ لا تشتري البيض المكسور أو المشقوق، إذا ما كان قد تلوث بالغبار أو البكتيريا. ويوصى بتخزين البيض في الثلجة داخل صندوق البيض، أو داخل أحد الأدراج المغلقة بالثلاجة.

يجب الالتزام بأفضل مواعيد الاستهلاك، مع العلم بأن معظم البيض له فترة صلاحية ٢٨ يوما من تاريخ التعبئة.

كما يجب اتباع تعليمات النظافة الأساسية للمطبخ: حساسية البيض بعض الأشخاص يعانون من حساسية البيض. هذا الأمر شائع جدا بين الأطفال دون سن الخامسة، لكنها من النادر أن تصيب الأشخاص بعد سن البلوغ.

ومعظم أعراضها طفيفة: احمرار وانتفاخ حول الفم، ألم في البطن، قيء، إسهال.

واندرا ما يكون لها تداعيات تهدد الحياة، لكن عليك دوما استشارة الطبيب. وتقول الطبيبة فيليبس إنه بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية، فإن "كل التوصيات والأدلة تقول إن تناول البيض في كل أشكاله مفيد، لكن طريقة طهوه بحاجة إلى نظر".

كذلك، عليك ألا تتجاوز الكمية المناسبة من الملح في وجبتك من البيض

فريقنا يخوض مباريات الدوري العالمي بالكرة الطائرة



انطلقت مساء الجمعة مباريات الدوري العالمي بالكرة الطائرة لهذا العام، حيث يشارك ١٦ منتخبا قسمت على أربع مجاميع تختلف من اسبوع لآخر هذه المجاميع ويخوض المنتخب الإيراني مبارياته مع ١٥ منتخبا.

منتخبنا الذي يشارك للمرة السادسة في هذا الدوري العالمي على التوالي يضم في مجموعته لاسبوع الاول كل من (فرنسا - واستراليا واليابان)، وسيستضيف منتخبنا مباريات الاسبوع الخامس لهذه المسابقات.

يذكر ان منتخبنا بقيادة المدرب 'يغوروكولايفج' استدعي المدافع الشاب ذو ال١٧ عاما الى المنتخب ليكون اصغر لاعب يشارك في البطولة.

بوكيتينو يربط مستقبله بتوتنهايم بعقد جديد حتى ٢٠٢٣

أعلن نادي توتنهايم الانكليزي لكرة القدم توقيع مربيه الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو عقدا جديدا يقيه في صفوف النادي اللندني حتى سنة ٢٠٢٣.

ليضع بذلك حدا للجدل حول مستقبله. وقاد المدرب الأرجنتيني توتنهايم الى إنهاء الدوري الانكليزي الممتاز في أحد المركزين الثاني أو الثالث في المواسم الثلاثة الماضية.

وقال بوكيتينو في تصريحات نقلها الموقع الالكتروني لنادي شمال لندن "أنا فخور بتوقيع عقد طويل المدى في الوقت الذي يشهد النادي إحدى أبرز المراحل في تاريخه، وبأن أكون مدريا لقيادة الفريق في ملعبنا العالمي الجديد".

وينتقل توتنهايم الموسم المقبل الى ملعبه الجديد الذي يتسع لـ ٦٢ الف متفرج، بعدما خاض منافسات الموسم الحالي على ستاد ويمبلي الشهير في لندن بانتظار اكتمال الاعمال في ملعبه. وتابع الأرجنتيني (هذا من العوامل التي تجعل من منصبى أحد أكثر المناصب إثارة في عالم كرة القدم، مضيفا "لقد وضعنا خططا لضمان البناء على العمل الرائع الذي ساهم كل واحد به في الاعوام الاربعة الماضية".

من جهته، قال رئيس النادي دانيال ليفي «ماوريسيو عزز روح الفريق بطريقة مذهلة واعتمد اسلوبا في اللعب أحب مشجعو النادي مشاهدته»، مؤكدا «أعرف انهم سيرحبون بهذا الالتزام مع ماوريسيو».

ويبدأ بوكيتينو (٤٦ عاما) مهمته مع توتنهايم في ٢٠١٤ قادما من ساوثمبتون، الا ان الأسابيع الماضية حفلت بتقارير صحافية عن احتمال انتقاله لتدريب فريق آخر. وأشارت بعض هذه التقارير الى ان تشلسي يظل موسم ٢٠١٦-٢٠١٧، سيسعى الى التعاقد مع بوكيتينو في حال عدم إقالة مدربه الحالي الايطالي أنطونيو كونتي أو اختيار الأخير الرحيل.

وحل توتنهايم ثالثا في ترتيب الدوري الانكليزي لهذا الموسم خلف البطل مانشستر سيتي ووصيفه مانشستر يونايتد، وسيشارك في الموسم المقبل في دوري أبطال أوروبا. وذلك للموسم الثالث تواليا.

شاخمان يفوز بالمرحلة الـ ١٨ بطواف ايطاليا

وييتس يحتفظ بالصدارة



فاز الالماني ماكسيميليان شاخمان بالمركز الأول في المرحلة الثامنة عشرة من طواف ايطاليا الدولي للدراجات الهوائية، التي شهدت معاناة البريطاني سايمون ييتس صاحب القميص الوردي.

وقطع شاخمان دراج فريق كويك استب فلورز مسافة المرحلة التي امتدت لـ ١٩٦ كيلومترا، بزمن قدره أربع ساعات وخمس وخمسون دقيقة واثنان وأربعون ثانية، متفوقا بفارق عشر ثوان عن ملاحقه الاسباني روبن بلازا.

هذا وجاء ييتس في المركز العشرين بفارق كبير عن بطل المرحلة، ليفقد عدة ثوان ثلاث جولات من نهاية السباق، حيث تقلص الفارق بينه وبين مطارده الهولندي توم دومولين إلى ثمان وعشرين ثانية فقط.

مسار سهل نسبيا لنادال في رولان غاروس

نحو اللقب الحادي عشر

منحت قرعة بطولة فرنسا المفتوحة للتنس، مسارا يبدو سهلا نوعا ما لرفائيل نادال، الذي يسعى لتعزيز رقمه القياسي، في الفوز بلقب رولان غاروس، للمرة ١١ في مسيرته.

وسيبدأ اللاعب الإسباني، البالغ من العمر ٣١ عاما، وهو المصنف الأول في باريس، مسيرته أمام الأوكراني ألكسندر دولجوبولوف، قبل مواجهته المحتملة أمام الجنوب إفريقي كيفن أندرسون، المصنف السادس، في دور الثمانية، ثم أمام مارين شيليتش أو خوان مرتن ديل بوترو، في الدور قبل النهائي.

وقال نادال، الذي نال ألقاب مونتي كارلو وبرشلونة وروما، على الملاعب الرملية، هذا الموسم «آخر أسبوعين كانا مميزين.. بالتأكيد فإن تحقيق النجاح منحني المزيد من الثقة، ولدي الحافز دوما هنا لتقديم أفضل أداء».

وسيبدأ نونفاك ديوكوفيتش، بطل ٢٠١٦، مسيرته في البطولة أمام لاعب متأهل من التصفيات، لكن القرعة أوقعت في النصف الذي يضم الثنائي الشاب المتألق، المؤلف من النمساوي دومينيك تيم، والألماني ألكسندر زفيريف.

ويمكن أن يلعب زفيريف المصنف الثاني، أمام تيم، في دور الثمانية للبطولة.

منتخبنا يتوج ببطولة اسيال للباراتايكواندو للمرة الرابعة



توج منتخبنا الوطني للمرة الرابعة ببطولة اسيال للباراتايكواندو في نسختها الرابعة التي جرت الخميس في مدينة 'هوشي منة' بفيتنام.

وفي هذه البطولة التي شارك فيها ١٢٠ لاعبا ولاعبة من ذوي الاحتياجات الخاصة من ٢٨ دولة اسيوية حصد منتخبنا الوطني ٦ ميداليات ذهبية وفضية واحدة وبرونزيين. وتقلد الذهب كل من مهدي بور رهنما وحامد حق شناس وسعيد صادقيان بور واحد نرهماني ومهدي بهرامي انز ومهتاب نبوي فيما نال الفضية اصغر عزيزي والبرونزية محمد رضا شعباني ومهتاب نبوي.

يذكر ان مهتاب نبوي هي الممثلة الوحيدة للسيدات الايرانيات في هذه البطولة ونالت ميدالية ذهبية واخرى برونزية. وحل منتخب اوزبكستان في مركز الوصافة فيما جاء منتخب منغوليا في المركز الثالث.

إيرانية تحرز فضية بطولة آسيا للبومسي ٢٠١٨

أحرزت لاعبة التايكواندو الايرانية مرجان سلحشوري، الميدالية الفضية بالنسخة الخامسة من بطولة آسيا للبومسي ٢٠١٨ في مدينة 'هوشي منه' الفيتنامية.

وانالت سلحشوري الميدالية الفضية في منافسات الفردي سيدات ١٨ الى ٢٠ عاما الخميس، برصيد ٨,٢٠ نقطة، فيما توجت ممثلة كوريا الجنوبية بالذهبية بـ ٨,٤٥ نقطة وجاءت ممثلة تايوان بـ ٨,٢٦ نقطة.



روكتس يتقدم على ووريز ٢-٣ ويقترب من لقب القسم الغربي

أصبح هيوستن روكتس على بعد فوز من بلوغ نهائي دوري السلة الأمريكي للمحترفين للمرة الأولى منذ أيام الأسطورة حكيم اولادجوان، وذلك بتقدمه على



غولدن ستايت ووريزز حامل اللقب ٢-٢ في سلسلة نهائي المنطقة الغربية، بعدما نجح الثلاثاء في إيقاف سلسلة انتصارات غولدن ستايت على أرضه في ال'بلاي أوف' عند ١٦ مباراة متتالية، تمكن فريق المدرب مايك داننوني من حسم اللقاء الخامس على ملعبه 'تويوتا سنتر' بنتيجة ٩٨-٩٤، وأصبح بذلك على بعد فوز من النهائي.

وفي حال كرر هيوستن السبب ما حققه الثلاثاء في 'اوراكل ارينا'، سيحجز بطاقته الى نهائي الدوري للمرة الأولى منذ ١٩٩٤-١٩٩٥، حين توج باللقب للموسم الثاني تواليا بقيادة حكيم 'ذي دريم' اولادجوان وكلايد 'ذي غلايد' دراكسلر ونجوم آخرين مثل سام كاسيل روبرت هوري وكيني سميث وماريو ايلي وسكوت بروكس.

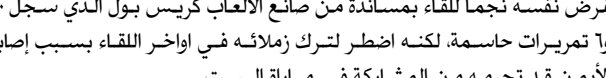
ويدين هيوستن بتحقيقه فوزه الثاني تواليا وتحويل تخلفه الى تقدم ٢-٢ لايريك غوردون الذي دخل من مقاعد البدلاء وسجل ١٤ نقطة وخطف الكرة من الضيوف في آخر استحواذ لهم في اللقاء، وفي ظل معاناة نجم الفريس جيمس هاردن الذي اكتفى بتسجيل ١٩ نقطة، نجح غوردون في فرض نفسه نجما للقاء بمساندة من صانع الألعاب كريس بول الذي سجل ٢٠ نقطة مع ٧ متابعات و١٦ تمريرات حاسمة، لكنه اضطر لتترك زلامته في اواخر اللقاء بسبب إصابة عضلية في فخذه الأيمن قد تحرمه من المشاركة في مباراة السبت.

أما من جهة غولدن ستايت الذي أصبح مهددا بالغياب عن نهائي الدوري للمرة الأولى في المواسم الأربعة الأخيرة، فقدم الرباعي الكبير كيفن دورانت (٢٩ نقطة) وستيفن كوري (١١ مع ٧ متابعات و١٦ تمريرات حاسمة) وكلاي تومسون (١٣) ودرایموند غرين (١١ مع ١٥ متابعة و٤ تمريرات حاسمة) مباراة جيدة، لكن ذلك لم يكن كافيا لتجنيد فريقه السقوط للمرة الأولى في مباراة خامسة من سلسلة في ال'بلاي أوف' منذ ٢٠١٥.

نابولي يعين كارلو أنشيلوتي مدربا جديدا له

عين نابولي المنافس في دوري الدرجة الاولى الايطالي لكرة القدم كارلو انشيلوتي دائم الترحال مدربا جديدا له ومنح له مهمة محاولة إنهاء هيمنة يوفنتوس على لقب الدوري المحلي.

و سيحل انشيلوتي بديلا لما و ر يتسيو ساري الذي قاد نابولي للانهاء في المركز الثاني



مرتين والثالث مرة واحدة خلال ثلاثة مواسم له في قيادة الفريق. وذكر النادي في بيان على موقعه على الانترنت 'يسعد نادي نابولي أن يعلن عن توصله لاتفاق مع كارلو انشيلوتي ليصبح مدريا للفريق الأول لثلاثة مواسم بدءا من موسم ٢٠١٨-٢٠١٩'.