



هل يصح أكل الموز على معدة فارغة؟

تعتبر وجبة الفطور أهم وجبة في اليوم، ويجب أن تحتوي على مختلف العناصر الصحية والمغذية، ومع ذلك، قد نجد أنفسنا في كثير من الأحيان، مضطرين إلى تناول الفطور في العمل أو على الطريق، ويعتبر الموز من أسهل الخيارات.

ويأتي الموز بالطبع مع مجموعة من الفوائد الصحية. ومن المعروف أن محتويات هذه الفاكهة تعزز صحة القلب وتساعد على الحد من التعب في الجسم، بالإضافة إلى الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى محدد، والحد من الاكتئاب والإمساك وحرقة المعدة والقرحة.

كما أن الموز غني بالحديد الذي يساعد في تحفيز إنتاج الهيموجلوبين، ويلعب دوراً في علاج فقر الدم. وفي حين أنه يعتبر مصدرا ممتازا للحفاظ على الصحة، إلا أن تناول الموز على معدة فارغة المعدة لا يزال موضع جدل، بحسب موقع إن دي تي في.

والموز هو مصدر ممتاز للبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم، وبالتالي يساعد على تلبية الحاجة للعناصر الغذائية المختلفة في جسمك، فهو يعزز الطاقة ويقلل من الشعور بالجوع، وينصح بتناول الموز بشكل يومي للحصول على هذه الفوائد.

ويشير الدكتور شيلايا أرورا المختص بالتغذية و مدرب الصحة في المملكة المتحدة، إلى أن الموز، يزود الجسم بنحو ٢٥ في المائة من السكر الذي يحتاجه لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بأنشطة مختلفة في اليوم.

ووفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية، يحتوي الموز القياسي على ٨٩ سرعة حرارية فقط، وهو مصدر غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية، كما يحتوي على نسبة جيدة من الماء، لذلك فهو يساعد على ترطيب الجسم.

ووفقًا لمصادر مختلفة، وعلى الرغم من أن الموز غني بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم، إلا أنه لا يعتبر خيارا جيدا لاستهلاك على معدة فارغة لهذه الأسباب:

- الكمية الكبيرة من السكريات الطبيعية الموجودة في الموز والتي تعزز الطاقة يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب بعد بضع ساعات.

- يمنحك الموز شعوراً مؤقتاً بالشبع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والإرهاق بعد وقت قصير.

- الموز ذو طبيعة حمضية، وبالتالي، قد يسبب مشاكل في الأمعاء إذا تم أكله على معدة فارغة.

ووفقًا للدكتور أنجو سود، وهو خبير تغذية معروف في بنغالور، فإن «الموز غني بالطبيعة ويحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم والمواد الغذائية. ومن الجيد تناوله في الصباح ولكن

ليس على معدة فارغة، ويمكن للمحتوى العالي من المغنيسيوم أن يسبب اختلالاً في التوازن بين الكالسيوم والمغنيسيوم في الدم، والذي قد يكون له تأثير سلبي على نظام القلب والأوعية الدموية».

ولا يقتصر الأمر على الموز، إذ ينصح الخبراء، بتجنب تناول الفواكه بشكل عام على معدة فارغة، فالمواد الكيميائية الموجودة فيها يمكن أن تكون ضارة للغاية، وللحصول على فوائد الفواكه، يفضل أن يتم خلطها مع بعض الأطعمة الأخرى، حتى ينحسر تأثير المواد الصارة فيها.

ويقول خبراء التغذية إن أفضل وقت لتناول الموز هو في الصباح، خاصة مع بعض الفواكه الأخرى أو الشوفان، ويمكن أن يلعب دوراً كبيراً لدى الأشخاص الذين يسعون إلى خسارة الوزن.

فيما يلي بعض الخيارات حول كيفية تضمين الموز في وجبة الفطور:

حلويات دقيق الشوفان مع الموز

خيار صحي وشهي يساعد على إعادة تزويد جسمك بالطاقة، عن طريق تناول كوب من الشوفان والموز وزيادة الجوز الحام وشراب القيقب.

حلويات الموز مع التوت

من أسهل وجبات الموز للتحضير في الصباح، ويمكن إعداد وجبة فطور مغذية بأقل جهد ممكن، عن طريق خلط قطع التوت والموز المقطعة إلى قطع صغيرة في وعاء من الحليب.

الحبوب مع الموز

الكوكتيل خيار آخر مغذي يكسر الروتين التقليدي، حيث يمكن خلط الموز مع حليب الجوز ومسحوق الكاكاو للحصول على شراب لذيذ في الصباح الباكر.

١٠ مؤشرات على قصور في عمل الكليتين

تعمل الكليتان على تصفية الدم من السموم والعناصر الغذائية الفائضة عن حاجة الجسم، وعند وجود أي خلل في عملهما، يمكن للسموم أن تتراكم في الدم، مسببة اضطرابات في الجسم، قد تنتهي بالموت. وفيما يلي مجموعة من المؤشرات، التي تدل على قصور الكليتين، بحسب موقع ماي هيلثي فايب الإلكتروني:

١- الأرق

الوظيفة الرئيسية لكليتك هي التخلص من السموم داخل جسمك، وعند وجود أي خلل في عملهما، تبقى معظم السموم في الدم، وبمرور الوقت ستتراكم السموم، ما يؤدي إلى مشاكل خطيرة في النوم.

٢- التعب والصداع

من وظائف الكلية الأخرى إنتاج الإيروثويتين في منتامين د، الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، وفي حال تدهور عمل الكليتين، سينخفض معدل إنتاجها، ما يؤدي إلى انخفاض كمية الأوكسجين المتدفقة إلى مختلف الأعضاء، ويسبب شعوراً بالضعف والإعياء والصداع.

٣- فقر الدم

يحدث فقر الدم عندما ينخفض عدد خلايا الدم الحمراء السليمة في الجسم. وتحمل خلايا الدم الحمراء الأوكسجين إلى جميع أنسجة الجسم، وبالتالي فإن انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء يُشير إلى أن كمية الأوكسجين في الدم أقل ما ينبغي أن تكون عليه، وهي حالة شائعة بين الذين يعانون مرض الكلى المزمن.

٤- البشرة الجافة

عندما يتراكم حمض البول، يمكن أن يسبب بقعاً على الجلد تؤدي إلى الشعور بحكة، وهذا الطلع هو من الأعراض الغامضة التي يمكن أن تحدث بسبب عدد من العوامل، لكن تلك التي تنتج عن خلل في عمل الكلى تكون أعمق ولا يساعد العلاج الموضعي في التخفيف منها.

٥- رائحة النفس الكريهة

ينتج عن تراكم السموم في الدم نتيجة ضعف عمل الكليتين رائحة نفس كريهة، وطعم مزعج في الفم، وقد يجد المريض أن بعض المأكولات بلا طعم، خاصةً للحوم، ما يتسبب في فقدان جزئي للشهية، الذي يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.

٦- ضيق النفس

يُعزى قصر التنفس إلى اضطراب مستوى الحموضة في الدم الناتج عن مشاكل في الكليتين، ما يضع عبئاً على الجهاز التنفسي.

٧- انتفاخ اليدين والأقدام

يمكن أن يؤدي انخفاض وظائف الكلى إلى احتباس الصوديوم في الجسم، فيتسبب في تورم القدمين والكاحلين، واليدين، ويمكن أن يكون تورم الأطراف السفلية أيضاً علامة على أمراض القلب وأمراض الكبد.

٨- آلام الظهر

الفشل الكلوي يمكن أن يؤدي إلى آلام حادة في الظهر، ويمكن أن تؤثر على الجزء الأمامي من منطقة الفخذ أو الورك.

ويمكن أن تكون ناتجة عن الكيسات في الكلى، وهي عبارة عن أكياس كبيرة مملوءة بالسوائل تشتمل على الكلى.

٩- الحمى

يمكن أن تكون الحمى من أعراض التهابات الكلى، وهو نوع شائع من عدوى المسالك البولية، ويحدث عندما تصيب البكتيريا المثانة أو الإحليل غالباً، وتنتشر إلى إحدى الكليتين مسببة الحمى.

١٠- انتفاخ العينين

من العلامات المبكرة على تلف نظام تصفية الكليتين، زيادة نسبة البروتين في البول، ما قد يؤدي إلى انتفاخ حول منطقة العين. ويمكن تفسير هذا الانتفاخ بتسرب كمية كبرى من البروتين في البول بدل الاحتفاظ به وتوزيعه في جميع أنحاء الجسم.

تحديد مجموعات المرحلة الثانية لبطولة العالم لكرة الطائرة



تم تحديد مجموعات المرحلة الثانية من بطولة العالم بالكرة الطائرة الجارية في بلغاريا وإيطاليا من ٩ إلى ٢٠ ايلول /سبتمبر. وفي المرحلة الاولى اي دور المجموعات كانت ايران قد حلت في المركز الثاني برصيد ١١ نقطة من ٤

انتصارات على بورتوريكو ٢-٠، وبلغاريا ٢-٠، وكوبا ٢-٠ وفنلندا ٢-٢ فيما خسرت امام بطل الدورة السابقة بولندا ٣-٠.

وفي المرحلة الثانية تم تقسيم الفرق المتاهلة وهي ١٦ الى ٤ مجموعات حيث حلت ايران في المجموعة 'G' الى جانب كل من اميركا (١٣ نقطة) وبلغاريا (٩ نقاط) وكندا (٩ نقاط). وتضم المجموعة 'E' ايطاليا (١٢ نقطة) وهولندا (١١ نقطة) وروسيا (١٠ نقاط) وفنلندا (٦ نقاط)، فيما تضم المجموعة 'F' البرازيل (١١ نقطة) وبلجيكا (١٠ نقاط) وسلوفينيا (٩ نقاط) واستراليا (٧ نقاط). اما المجموعة 'H' فتضم بولندا (١٤ نقطة) وصربيا (١٢ نقطة) وفرنسا (١١ نقطة) والارجنتين (٦ نقاط).

يذكر ان نقاط المرحلة الاولى احتسب في المرحلة الثانية، التي تتاهل منها فرق الصدارة للمجموعات الاربع الى جانب افضل فريقين من الفرق التي تحل في المرتبة الثانية في مجموعتها. وفي المرحلة الثالثة تقسم الفرق الست الى مجموعتين تخوض فرقها المباريات بطريقة الدوري في اطار كل مجموعة ليلاقي الاول من المجموعة الاولى؛ الثاني من المجموعة الثانية، فيما يلتقي الاول من المجموعة الثانية؛ الثاني من المجموعة الاولى.

والفائزان من المبارتين يخوضان النهائي فيما يخوض الخاسران مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع.

مانشستر سيتي يربط أجويرو بعقد جديد

أعلن نادي مانشستر سيتي، تجديد عقد لاعبه الأرجنتيني سيرجيو أجويرو، صباح امس الجمعة.



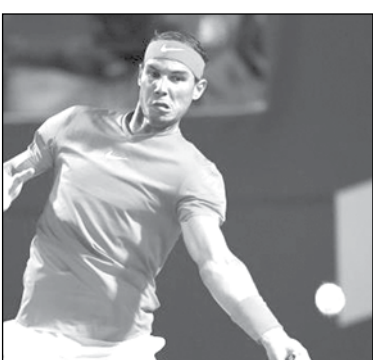
مدريد، وأصبح الههداف التاريخي للسماوي، وسيكون قد قضى ١٠ سنوات بقميص سيتي، بنهاية عقده الجديد.

وقال أجويرو لقناة ناديه «أنا سعيد بهذا العام الإضافي. كانت رغبتني الاستمرار هنا لعشر سنوات؛ حيث قضيت منها ٧ سنوات، وكان هذا هو السبب الرئيسي في توقعيي على العقود». وفي نفس السياق، صرح تكسيكي بيجيريستاين، المدير الرياضي للنادي؛ «سعءاء بتجديد عقد أجويرو، اللاعب مهم للغاية، منذ وصوله لنا في عام ٢٠١١».

وتابع تكسيكي «محتوظون جداً لأننا نملك لاعبًا من أفضل المهاجمين في العالم، متأكد أن الجماهير سعيدة بهذه الأخبار».

وسجل سيرجيو أجويرو، ٥ أهداف على مدار مشاركته في ٦ مباريات مع مانشستر سيتي، هذا الموسم حتى الآن.

بالأرقام.. نادال ملك استقبال الإرسال



تركز الإحصائيات في عالم الكرة الصفراء، بشكل كبير على نسب الفوز، لمعرفة نقاط قوة كل لاعب.
وبالنظر إلى إحصائيات الفوز بالنقاط على الإرسال الأول للخصم، نجد نصيب الأسد يذهب إلى الإسباني رافائيل نادال، المصنف الأول عالمياً.

وأشار موقع وابطة محترفي التنس، إلى أنه بالنظر إلى أرقام المصنفين العشرين الأوائل عالمياً، بداية من عام ٢٠١٥ وحتى الآن، فاز هؤلاء المصنفون بـ ٢٩,٥ بالمئة من النقاط التي حصدها، على الإرسال لخصومهم.

ومنذ عام ٢٠١٥، يملك نادال، أعلى نسبة فوز بالنقاط على الإرسال الأول للخصم بين المصنفين العشرين الأوائل، حيث فاز بـ ٢٤,٥ بالمئة من النقاط التي حازها عند استقبال الإرسال الأول لخصمه، ويحتل الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المرتبة الثانية في تلك القائمة، بفوزه بـ ٢٤,٢ بالمئة من النقاط على الإرسال الأول لخصمه.

ويأتي الأرجنتيني دييجو شافارتزان، ثالثاً بنسبة ٢٢ بالمئة، ويتواجد السويسري روجر فيدرر في المرتبة الرابعة برصيد ٢٢,٣ بالمئة، أما الإيطالي فابيو فونينيني جاء خامساً بنسبة ٢١,٥ بالمئة.

إصابة قوية لبيدرو أمام باوك اليوناني

تعرض اللاعب الإسباني بيدرو رودريجز، ومهاجم تشيلسي الإنجليزي، لإصابة قوية في الدقائق الأخيرة من مباراة فريقه أمام باوك سالونيك اليوناني في الدوري الأوروبي.



واستكمل تشيلسي الدقائق الأخيرة من المباراة بـ١ لاعبين، بعد أن استوفى تبديلاته، وانتهت المباراة بفوز البلوز (١-٠)، سجله البرازيلي ويليان، في الدقيقة ٧ من المباراة.

تصنيف الفيفا.. ايران تتربع الصدارة آسيويا

تصدرت ايران القارة الآسيوية في التصنيف العالمي الجديد الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا).

وفي التصنيف الجيد للفيفا لشهر سبتمبر / ايلول حلت ايران في المركز ٢٣ عالميا برصيد ١٤٧٤ نقطة .

وجاءت استراليا واليابان وكوريا الجنوبية في المراكز ٤٢ و ٥٤ و ٥٥ عالميا على التوالي. وعالميا تقاسمت

بلجيكا وفرنسا المركز الاول وحلت البرازيل وكواتيا والاوروغواي وانجلترا والبرتغال وسويسرا

واسبانيا والدنمارك في المراكز من الثالث حتى العاشر.

وحقق فريق المدرب روبرتو مارتينيز فوزين خلال الشهر الجديد، من بينهما الانتصار على أيسلندا في دوري الأمم، ليعادل رصيد فرنسا البالغ ١٧٢٩ نقطة.

وتعدالت فرنسا في المقابل دون أهداف مع ألمانيا في ميونيخ في بداية مشوارها ببطولة دوري الأمم قبل أن تفوز ١-٢ على هولندا.

والتغيير الوحيد في قائمة أول عشرة منتخبات هو تراجع الدنمرك إلى المركز العاشر خلف إسبانيا.

وقفزت ألمانيا، التي خرجت من الدور الأول لكأس العالم الماضية، ثلاثة مراكز في التصنيف لتتقدم إلى المركز ١٢.

شبابنا يتوجون ببطولة العالم للمصارعة الرومانية

توج منتخب شباب ايران بالمصارعة الرومانية بطلا للعالم للمرة الثانية على التوالي.

وفي منافسات

بطولة العالم للمصارعة

الرومانية للشباب التي

جرت خلال الفترة

من ١٧ الى ١٩ ايلول /

سبتمبر الجاري في

مدينة ترنافا السلوفاكية،

حصل منتخب شباب

ايران على ١٢٦ نقطة

بحصده ٤ ميداليات

ذهبية و ٢ برونزية.

وتقلد الذهبية كل من بوبا ناصر بور (٥٥ كغم) وامين كاوياني نجدا (٧١ كغم) ومحمد هادي ساروي (٨٧ كغم) وامين ميرزا زادة (١٢٠ كغم).

فيما نال البرونزية كل من علي رضا نجاتي (٦٠ كغم) ويوسف حسين وند (٦٧ كغم).

وحلت روسيا في المركز الثاني برصيد ١٢٦ نقطة (٢ ذهبية و ٥ برونزية) فيما جاءت ارمنيا في المركز الثالث برصيد ٨٢ نقطة (ذهبية واحدة و ٢ فضية).

وكانت ايران قد توجت ببطولة العالم للمصارعة الرومانية للشباب في العام الماضي ايضا والتي جرت في فنلندا، بحصولها على ٢ ميداليات ذهبية وواحدة فضية واخرى برونزية.

آرسنال يُمطر شباك فورسكلا برباعية



تغلب الإنجليزي، على ضيفه فورسكلا بولتافا الأوكراني، بنتيجة ٤-٢، الخميس، في مستهل مشوار الفريقين في بطولة الدوري الأوروبي، فيما اكتفى سبورتنج لشبونة، بثائية نظيفة في شباك ضيفه كارباكا.

حملت توقيع رافينيا وجيوفاني كابرال.

افتتح المهاجم الجابوني بيير إيميريك أوبامانج، رباعية آرسنال في الدقيقة ٢٢، وبعد ٢ دقائق من بداية الشوط الثاني، أضاف زميله داني ويليبك ثاني أهداف المدفعية.

وعاد أوبامانج ليسجل ثالث أهداف فريقه، والهدف الشخصي الثاني له، في الدقيقة ٥٦.

وسجل لاعب الوسط مسعود أوزيل، الهدف الرابع لأصحاب الأرض في الدقيقة ٧٤.

وجاء الرد سريعا من جانب الفريق الأوكراني، بهدفين حملا توقيع فلاديمير تشسنناكوف وفياتشسلاف شاربار.

بهذه النتائج، يحصل آرسنال على ٢ نقاط يتصدر بها المجموعة، وخلفه سبورتنج لشبونة الذي بات في رصيده ثلاث نقاط أيضا، لكنه يحتل الوصافة بفارق الأهداف.

ميلان يفلت من فخ ديدلانجي

أسفرت أولى جولات المجموعة السادسة من الدوري الأوروبي، عن فوز ميلان الإيطالي بهدف دون رد على ضيفه ديدلانجي اللوكسمبرجي، وتعادل سلبي بين أولمبياكوس اليوناني وريال بيتيس الإسباني على أرض الأول.

ولم يشهد ملعب

جوسي بارتل في

لوكسمبرج، سوى

هدف وحيد طوال

المباراة، وضع عليه

المهاجم الأرجنتيني

جونزالو هيجواين

توقيعه في الدقيقة ٥٩

من زمن اللقاء.

بينما غابت الأهداف تماما عن ملعب جيورجيوس كارايسكاكيس في مدينة بيرپوس اليونانية، حيث عجز أي من لاعبي أولمبياكوس أو ريال بيتيس عن هز الشباك.

بهذه النتائج، يتصدر ميلان، المجموعة برصيد ٢ نقاط، ومن خلفه أولمبياكوس وبيتيس في المركزين الثاني والثالث برصيد بنقطة، وأخيرا ديدلانجي بدون نقاط.