



القهوة تحميك من السكري وتحارب الكرش

القهوة تعطينا الكثير من الفوائد الصحية، التي تشمل ولا تقتصر على صحة الكبد والدماغ والبنكرياس والدماغ، فما البقية؟

تعد القهوة من أكثر المشروبات شعبية في العالم، وهي تحتوي على الكافيين ومضادات أكسدة، وتشرب بطرق عديدة تختلف من بلد لآخر. نقدم لكم هنا ١٤ فائدة للقهوة:

١- المساعدة على حرق الدهون والشحوم وبالتالي محاربة دهون البطن (الكرش)، وذلك أيضا بسبب الكافيين الذي يمكن أن يعزز معدل التمثيل الغذائي الخاص. وتشير دراسات إلى أن الكافيين يمكن أن يزيد بشكل خاص من حرق الدهون بنسبة تبلغ ١٠٪ لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.

٢- زيادة متوسط العمر المتوقع وتقليل خطر الوفاة المبكرة، وبالتالي العيش لمدة أطول، وذلك وفقا لموقع جونز هوبكينز ميديسين.

٣- تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، إذ تشير دراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون

أكبر كمية من القهوة لديهم خطر أقل للإصابة بالسكري. ووفقا للدراسة فقد ارتبط كل فنجان قهوة يتم شربه يوميا مع خفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة ١٧٪.

٤- تحسين مستويات الطاقة وتقليل الشعور



بالتعب، وهذا نتيجة الكافيين الموجود فيها، الذي بعد شرب القهوة يتم امتصاصه وانتقاله إلى الدم حيث ينتقل إلى الدماغ، وهناك يمنع الكافيين الناقل العصبي المشبط الأدينوزين (adenosine)، مما يؤدي إلى زيادة كمية الناقلات العصبية الأخرى مثل نورإبينفرين (norepinephrine) ودوبامين (dopamine)، مما يؤدي إلى تعزيز عمل الخلايا العصبية.

٥- تحسين الذاكرة والمزاج.

٦- تحسين الأداء البدني، وذلك عبر زيادة مستويات الأدرينالين، وهو هرمون يحضر الجسم للمجهود البدني.

٧- حماية الكبد من مرض تليف الكبد.

٨- تقليل خطر الإصابة بسرطان الكبد.

٩- تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

١٠- تقليل خطر الإصابة بفشل القلب (heart failure)، إذ قد يساعد شرب فنجان أو كوبين من القهوة يوميا في الوقاية من قصور القلب، وهي حالة يواجه فيها القلب صعوبة في ضخ كمية كافية من الدم إلى الجسم.

١١- تقليل خطر الإصابة بمرض الباركنسون (الشلل الرعاشي)، وهو مرض عصبي يحدث عندما لا تفرز الخلايا الدماغية كمية كافية من المادة الكيميائية دوبامين، ويؤدي إلى مشاكل في الحركة مثل الارتعاش وعدم القدرة على تنسيق الحركات.

١٢- حماية الحمض النووي "دي إن إيه" (DNA) من التفسر، وهو أمر يحدث بشكل طبيعي ولكنه يمكن أن يؤدي إلى السرطان إذا لم يتم إصلاحه من قبل الجسم.

١٣- تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر، ووفقا لموقع جونز هوبكينز ميديسين، وجد الباحثون أن النساء في سن ٦٥ عاما فأكثر ممن يشربن كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يوميا أقل عرضة للإصابة بالخرف بشكل عام.

١٤- تقليل خطر التعرض لسكتة دماغية.

بالمقابل فإن الإفراط في تناول القهوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية، مثل:

١- زيادة معدل ضربات القلب.

٢- زيادة القلق والعصبية.

٣- التأثير على النوم.

٤- زيادة حرقة المعدة.

٥- وفقا لموقع مايوكليتيك فإن القهوة يمكن أن ترفع ضغط الدم مؤقتا.

ما هي كمية القهوة المسموحة للحصول على الفوائد وتجنب السلبيات؟

من الأمن شرب ٣ إلى ٥ أكواب من القهوة يوميا، وبحيث لا يتجاوز مأخوذ الشخص من الكافيين ٤٠٠ ميلغرام يوميا.

ويمكن أن يختلف محتوى الكافيين اعتمادا على نوع القهوة وطريقة تحضيرها، فمثلا قد يحتوي الفنجان (٢٠٠ مليلترا) من القهوة المركزة والقهوة المغلية -كالقهوة التركية وقهوة الإسبريسو- على ما بين ٤٠ و٧٥ ميلغراما أو أكثر من الكافيين.

أيضا على الحامل أو المرضع استشارة الطبيب بشأن شرب القهوة.

كيف تشرب القهوة بطريقة صحية؟

١- عموما لا تتجاوز أربعة أكواب من القهوة يوميا، أو ٤٠٠ ميلغرام من الكافيين، مع ضرورة احتساب الكافيين من مصادر أخرى غير القهوة مثل الشاي ومشروبات الكولا.

٢- لا تضيف السكر إلى القهوة.

٣- أضف نكهات للقهوة مثل الفانيليا والقرفة والكاكاو.

٤- لا تشرب القهوة -أو أي مشروبات- بدرجة حرارة عالية جدا (أي أكثر من ٦٥ درجة مئوية)، إذ قد يرتبط ذلك بزيادة خطر سرطان المريء، وأيضا قد تسبب حرقا، وفقا لموقع هارفارد هيلث.

٥- ينصح موقع مايوكليتيك النساء الحوامل، واللاتي يحاولن الحمل أو المرضعات، بتوخي الحذر بشأن الكافيين.

٦- إذا عانيت من آثار جانبية مثل حرقة المعدة أو العصبية أو الأرق، فحاول تقليل القهوة.

ممارسة المشي تحسن وظائف المخ

خلصت دراسة إلى أن نظام المشي بوتيرة معتدلة قد يقلل من أعراض الضعف الإدراكي المحدود المرتبط بسوء حالة الأوعية الدموية بالمخ.

وذكر الفريق الكندي الذي أعد الدراسة في دورية (سبورتس ميديسين) البريطانية، أن المشاركين الذين يعانون من ضعف الإدراك الوعائي، والذي أحيانا ما يسمى بالخرف الوعائي، والذين اعتادوا المشي لثلاث ساعات أسبوعيا على مدار ستة أشهر كانت ردود فعلهم أسرع إلى جانب علامات أخرى على تحسن وظائف المخ.

ويشير ضعف الإدراك الوعائي إلى ضعف طفيف في التفكير أو خرف متقدم وذلك بسبب نفس أنواع تلف الأوعية الدموية التي تصاحب أمراض القلب في مكان آخر من الجسم، وهذا هو ثاني أكثر أسباب الخرف شيوعا بعد مرض ألزهايمر.

وقالت كبيرة معدي الدراسة تيريزا ليو-أمبروز لرويرتز هيلث، عبر البريد الإلكتروني «من المؤكد أن التمارين الرياضية المنتظمة تحسن صحة القلب والأوعية الدموية والصحة الدماغية».

وقالت ليو-أمبروز، وهي باحثة بمختبر الشيخوخة والحركة والإدراك وعلم الأعصاب في جامعة كولومبيا البريطانية في فانكوفر «بشكل أكثر تحديدا، فإنها تقلل خطر إصابة الشخص بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري (النوع الثاني) وارتفاع نسبة الكوليسترول. تلك الأمراض المزمنة لها تأثير سلبي على المخ، على الأرجح من خلال نقص تدفق الدم إلى المخ».

تشافى: متحمسون لمواجهة أفضل فريق إيراني

أكد الإسباني تشافي هيرنانديز مدرب السد القطري، صعوبة مباراة فريقه مع بيرسبوليس الإيراني، التي ستقام مساء غدٍ الأحد، في إطار مباريات دور الـ١١ ببطولة دوري الأبطال الآسيوي. وقال تشافي في المؤتمر الصحفي الذي عقد اليوم: «سنواجه أفضل فريق إيراني خلال الفترة الحالية، بالطبع مواجهة ستكون صعبة لكننا متحمسون كثيرا لهذا اللقاء وههدفنا معروف للجميع وهو الفوز والتأهل للدور التالي».



وأضاف: «مباراة الغد نعتبرها مواجهة نهائية بالنسبة لنا، لكن علينا أن نلعب بتوازن وبشفغ كبير من أجل تحقيق الفوز ونأمل تحقيق ذلك من خلال تقديم أفضل ما لدينا على أرضية الملعب».

وتابع: «سنلعب من أجل الاستحواذ والسيطرة على

المباراة وهذه نقطة أساسية بالنسبة لنا ويجب أن نكون في قمة جاهزيتنا».

وأشار تشافي: «قلت للاعبين إن أكثر المباريات الحماسية التي واجهتها في مسيرتي مع السد كانت أمام الفرق الإيرانية ومنها بيرسبوليس الذي يلعب بحماس كبير».

وأكمل تصريحاته: «يجب أن نكون في قمة الشغف وأن نلعب كأنها مباراة نهائية».

وعن مباراة سباهان الإيراني الأخيرة قال تشافي: «أولويتنا أمام سباهان كانت إراحة بعض اللاعبين بعد ضمان التأهل، السد جاهز لمواجهة الغد ولدينا إصرار كبير على عبور هذه العقبة».

دي خيا: أنا أفضل من أي وقت مضى

قال الإسباني ديفيد دي خيا، حارس مانشستر يونايتد، اليوم السبت، إنه يشعر حاليا بأنه أفضل من أي وقت مضى.

وفي مقابلة مع وسائل الإعلام الخاصة بالنادي الإنجليزي، سأل صاحب الـ٢٩ عاما إذا كان يعتقد أن الجماهير، تنسى أحيانا أنه ما زال حارسا شابا.

فرد دي خيا بأن هذا قد يعود لأنه يلعب منذ سنوات طويلة، موضحا: «لقد لعبت كثيرا منذ أن كنت شابا صغيرا، لكنني أشعر الآن بأنني أفضل من أي وقت مضى في مسيرتي».

وأضاف: «أشعر بالكثير من الثقة، وهذا مهم للغاية بالنسبة لي.. حان الوقت الآن للفوز بالمباريات والألقاب مرة أخرى، وهذا أهم شيء بالنسبة لنا حاليا».

وسيجد دي خيا منافسة على حراسة مرمرى مانشستر يونايتد، بعد عودة دين هندرسون، الذي كان معارا في الموسم الماضي لثيفيلد يونايتد.

وفي هذا الصدد، قال الدولي الإسباني «من المهم للغاية، أن تكون هناك مشاعر طيبة مع باقي حراس المرمرى، وكذلك مع مدربي الحراس.. إنه شيء رائع».



ليكرز مهدد بغياب نجمه عن موقعة بلوغ النهائي

أعلن لوس أنجليس ليكرز، اليوم السبت، أن نجمه أنطوني ديفيز قد لا يشارك غدا في المباراة الخامسة من السلسلة التي تحسم على أساس الأفضل في ٧ مباريات أمام دنفر

ناجتس؛ من أجل بلوغ نهائي دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، عقب إصابته في الكاحل يوم الخميس الماضي.

وساهم ديفيز، في فوز ليكرز للفوز ١١٤-١٠٨ على دنفر، ليصبح الفريق على بُعد انتصار واحد من بلوغ النهائي.

ويتقدم ليكرز ١-٢ في السلسلة التي تحسم على أساس الأفضل في ٧ مباريات.

ورغم الإصابة، من المتوقع أن يبدأ ديفيز المباراة التي يسعى ليكرز لحسمها ليتأهل للنهائي لأول مرة منذ ٢٠١٠.

وقال ديفيز: «أنا على ما يرام بما يكفي لخوض المباراة، تعرضت للإصابة لكنها ليست خطيرة للغاية.. سأكون بخير».

وأحرز ديفيز ٢٤ نقطة في ٤١ دقيقة في المباراة الرابعة من السلسلة، ليقود ليكرز للفوز.

نتائج فحص كورونا تزج موراي قبل فرنسا المفتوحة

أكد لاعب التنس البريطاني أندي موراي، أن تأخر نتيجة فحص كورونا الخاص به لدى عودته إلى بريطانيا تسبب في تأخير تلقيه العلاج؛ بسبب معاناته من مشكلة في الحوض، لكنه أكد أنه جاهز بدنيا للمشاركة في بطولة فرنسا المفتوحة التي تنطلق غدا الأحد.

ووصل موراي للدور الثاني في بطولة أمريكا المفتوحة في وقت سابق من الشهر الجاري والتي كانت أول بطولة كبرى يشارك فيها منذ خضوعه لجراحة في الفخذ في العام الماضي.

لكن بعد معاناته من مشكلة في الحوض خلال بطولة أمريكا، أضر موراي (٣٢ عاما) للانتظار بضعة أيام قبل التوجه إلى الطبيب.

وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي.بي.سي)، إن الفحوص التالية التي خضع لها موراي كشفت عن إصابته بالتهاب عضلي.

ونقلت بي.بي.سي عن موراي، قوله: «كانت هناك مشكلة صغيرة بالنسبة لفحصي، فقد وصلت نتيجته بعد ٥ أو ٦ أيام، ولذا اضطررت للبقاء في المنزل ولم أتمكن من التوجه للطبيب».

وقال موراي المصنف الأول عالميا سابقا ووصيف بطل فرنسا المفتوحة في ٢٠١٦، إنه يتدرب دون أي مشكلات أو متاعب منذ وصوله لباريس لخوض آخر بطولة كبرى في العام الحالي.

وأضاف موراي الذي سيشارك في فرنسا المفتوحة ببطاقة دعوة: «عندما بدأت التدريبات على الملاعب الرملية شعرت أنني فعلا على ما يرام، وأديت بصورة جيدة تماما حسبما أعتقد».

وسيلتقي موراي في الدوري الأول بفرنسا المفتوحة مع السويسري ستانيسلاس فافرينكا.

مدرب بيرسبوليس: نستطيع إقصاء السد

شدد يحيى محمدي مدرب بيرسبوليس، على صعوبة مباراة فريقه مع السد القطري، التي ستقام بينهما غدا الأحد، في ثمن نهائي دوري أبطال آسيا.

وقال محمدي في المؤتمر الصحفي «مواجهة السد ستكون صعبة، الخصم يمتلك لاعبين على أعلى مستوى في مراكز مختلفة



تحت قيادة مدرب ذكي».

وأضاف «رغم كل ما سبق، إلا أننا قادرون على تجاوز هذه العقبة، يجب علينا أن نضحي بكل شيء في لقاء الغد حتى نحقق هدفنا».

ونوه «حضرنا إلى هنا من أجل المنافسة على اللقب وحصد البطولة وإسعاد جماهيرنا التي تستحق كل ما هو رائع».

وتابع «نمتلك لاعبين مصابين، أحدهم كان يعاني من كسر ورغم ذلك لعب باستخدام المسكنات، اعتقد أننا بفضل الثقة، نجحنا في تخطلي مباريات قوية، وهو ما نسعى لتكراره غدا».

وشدد على ضرورة دخول المباراة بتركيز كبير واستغلال الفرص التي ستتاح أمام مرمرى المنافس، مشيراً إلى أن استغلال أنصاف الفرص، هو السبيل للفوز والعبور للدور التالي.

بيرلو: كنا نبحت عن موراتا..

وهذا موقف ديبالا

أكد أندريا بيرلو، المدير الفني ليوفنتوس، أن ناديه الإيطالي كان يبحث عن ضم ألفارو موراتا، حيث كان أولوية بالنسبة للسيدة العجوز.

وقال بيرلو في المؤتمر الصحفي قبل لقاء روما «قمنا بزيادة الحمل البدني في المران، الفريق يستجيب بشكل جيد، نعمل بشكل أفضل من الأسبوع الماضي».

وأضاف «التدريب مختلف عن اللعب، اللاعبون هم من يتحكمون في المباراة على أرض الملعب، أحاول فقط فهم كيفية الحصول على أقصى استفادة منهم».

وتابع «لقد عملنا مع ديبالا الذي عاد تدريجياً للمجموعة، دعونا نرى كيف يشعر اليوم، وما إذا كان يمكنه السفر إلى روما أم لا».

ونوه «موراتا يعرفنا جيدا، كنت محظوظا بما يكفي للعب معه، لقد كان أولوية لنا من الناحية الفنية والتكتيكية، فهو ما كنا نبحت عنه».



وعن إراحة لاعبيه، علق بيرلو «بعد لعب مباراة واحدة حتى الآن، من الصعب الرد، سأحاول وضع أفضل تشكيل على أرض الملعب مع مراعاة الخطة وأسلوب المنافس».

وزاد «أرثر يعمل بشكل جيد، إنه يتأقلم معنا، بيرنارديسكي وكوستا يلعبان في الأجنحة، وهما بحاجة لتقديم أقصى ما لديهما».

ونوه بيرلو «سيكون موسماً صعباً بعد تطور مستوى المنافسين، سنكون بحاجة للقتال حتى الجولة الأخيرة من الموسم».

وتابع «لقد تحدثنا مع سامي خضيرة، لفهم ما هو أفضل حل ممكن له ولنا».

وأتم «اللاعبون لديهم رغبة ووجع كبير رغم فوزهم بالكثير، هذا الحماس والرغبة يجعلني أتحدى بالهدوء».

سيلتيكس يفوز ويمدد السلسلة

أمام ميامي هيت

حول بوسطن سيلتيكس تأخره في الشوط الأول وقلص الفارق مع ضيفه ميامي هيت في السلسلة بفضل ثالث جيسون تيتوم في الربع الثالث ليقود فريقه للفوز ١٢١-١٠٨ الليلة الماضية



في نهائي القسم الشرقي بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الليلة الماضية. وأنهى تيتوم المباراة بأعلى رصيد من النقاط بتسجيله ٣١ نقطة بينها ١٧ في الربع الثالث عندما سجل سيلتيكس المصنف الثالث ٤١ نقطة في هذا الربع مقابل ٥١ في الشوط الأول بأكمله.

وقاد الفوز سيلتيكس

للمباراة السادسة في السلسلة التي تحسم على أساس الأفضل في سبع مباريات غدا الأحد بعدما قلص الفارق مع هيت المتقدم ٢-٣.

ويحتاج ميامي هيت لانتصار واحد فقط ليتأهل إلى أول نهائي له منذ ٢٠١٤.

ويحاول سيلتيكس التغلب على تأخره ٣-١ في السلسلة لأول مرة منذ فوزه في آخر ثلاث مباريات ليقتصي فيلادلفيا في نهائي القسم الشرقي عام ١٩٨١ في طريقه للفوز بلقب دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

ديوكوفيتش يستعد لتحطيم رقم فيدرر

يستعد المصنف الأول عالمياً، الصربي نوفاك ديوكوفيتش، إلى مواصلة تحطيم الأرقام القياسية، التي ظلت صامدة لسنوات طويلة.

ديوكوفيتش صاحب الـ١٧ لقباً في بطولات الجرانند سلام، أكد بعد فوزه ببطولة روما للماسترز، أنه يأمل في تجاوز رصيد فيدرر ونادال في البطولات الكبرى.

وستكون الفرصة مواتية أمام ديوكوفيتش في بطولة فرنسا المفتوحة، لتحطيم رقم فيدرر، كثاني أكثر لاعب فوزاً في مباريات بطولة رولان جاروس.

وبعد تأكيد غياب فيدرر عن البطولة بسبب خضوعه لعملية جراحية، سيكون نوفاك بحاجة إلى انتصارين فقط، ليصبح ثاني أكثر لاعب فوزاً



في المباريات في تاريخ رولان جاروس، بعد رافائيل نادال.

ويملك فيدرر حالياً، ثاني أفضل رقم بواقع ٧٠ انتصاراً مقابل ١٧ خسارة، أما نوفاك يحتل المرتبة الثالثة برصيد ٦٨ انتصاراً مقابل ١٤ هزيمة.