

تأثير التوت الأسود على الوزن

هل يمكن إدراج التوت الأسود في النظام الغذائي أثناء الرجيم؟ هذا هو السؤال الذي يطرحه البعض، مخافة زيادة الوزن. ومن خلال التقرير التالي، سنلقي نظرة على تأثير التوت الأسود على الوزن، وفقاً لمواقع موثوقة.

تثبت الأبحاث أن التوت الأسود يمكن أن يكون فعالاً في عملية إنقاص الوزن، وذلك لعدة أسباب:

انخفاض السعرات الحرارية،

يحتوي التوت الأسود على سعرات حرارية منخفضة، مما يجعله خياراً جيداً لمن يسعون لخفض وزنهم، كما أنه يحتوي على كمية جيدة من الألياف التي تساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول.

تثبيط الشهية:

يفضل محتواه الغني

بالألياف، يساعد التوت

الأسود في كبح الشهية

والشعور بالامتلاء، مما

يقلل من الرغبة في تناول

الطعام بكميات كبيرة.

تحسين حساسية الإنسولين:

تشير الأبحاث إلى أن

التوت الأسود يمكن أن يساعد في تحسين حساسية الإنسولين، مما يساهم في ضبط مستويات السكر في الدم والوقاية من السمنة.

حرق الدهون:

يعزز التوت الأسود عملية حرق الدهون في الجسم، خاصة في منطقة البطن، بفضل احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تساهم في تنشيط عملية التمثيل الغذائي.

بديل صحي للحلويات:

يمكن استبدال الحلويات بالتوت الأسود في الرجيم، حيث يوفر مذاقاً لذيذاً بدون الحاجة إلى تناول سكريات مضافة.

بالتالي، يمكن القول إن إدراج التوت الأسود في النظام الغذائي أثناء الرجيم يمكن أن يكون مفيداً للتخلص من الوزن الزائد، شريطة أن يتم تناوله ضمن حدود الكميات المناسبة وباعتدال.

فوائد الكزبرة لمرضى السكري: زيادة صحة الجسم وتحسين مستويات السكر في الدم

الكزبرة، تلك العشبة الخضراء الناعمة التي تزين الأطباق وتضفي عليها نكهة مميزة، لها فوائد صحية عديدة لمرضى السكري. وفقاً لموقع "Very well health"، تعتبر الكزبرة مفيدة لمرضى

السكري بسبب عناصرها الغذائية والفيتامينات، وهي تقدم العديد من الفوائد الصحية المهمة.

تحسين حساسية الأنسولين: الكزبرة قد أظهرت في بعض الدراسات قدرتها على تحسين حساسية الأنسولين في الجسم، مما يعنى تحسين قدرة الخلايا على استخدام السكر بشكل أفضل وبالتالي خفض مستويات السكر في الدم.

بعض الأبحاث أشارت إلى أن استهلاك الكزبرة يمكن أن يساعد في خفض مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري، وذلك بفضل تأثيرها الإيجابي على حساسية الأنسولين وزيادة إفرازه.

تحسين صحة القلب والأوعية الدموية:

الكزبرة يمكن أن تساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى مرضى السكري، من خلال خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار، وزيادة الكوليسترول الجيد.

الوقاية من مضاعفات السكري:

استخدام الكزبرة يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بمضاعفات السكري، مثل تلف الأعصاب وأمراض الكلى وأمراض العيون.

فوائد أخرى:

بالإضافة إلى ذلك، تعمل الكزبرة على تحسين الهضم، وتعزيز جهاز المناعة، وتقليل الالتهاب في الجسم.

كيف يمكن الاستفادة من فوائد الكزبرة؟

يمكن لمرضى السكري الاستفادة من فوائد الكزبرة عن طريق إضافتها للنظام الغذائي اليومي، سواء كانت طازجة أو مجففة، كما يمكن تحضير شاي الكزبرة كبديل صحي للمشروبات السكرية.

لا يمكن إنكار أهمية الكزبرة كإضافة طبيعية وصحية لنظام غذائي متوازن، خاصة بالنسبة لمرضى السكري الذين يسعون للحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة والحفاظ على صحتهم العامة.

كيف يمكن استخدام الزبادي للتخلص من الوزن؟

تعد الزبادي خياراً ممتازاً للذين يسعون لفقدان الوزن بفضل قلة سعراته الحرارية وقدرته على تثبيط الشهية، ومن المهم معرفة كيفية تناوله بالطرق الصحيحة لتعزيز فعاليته في إنقاص الوزن. في هذا المقال، سنلقي نظرة على طرق مختلفة للاستفادة من الزبادي في عملية فقدان الوزن بناءً على موقع "Healthshots".

الزبادي مع بذور الشيا: بفضل غناه بالعناصر الغذائية مثل الألياف والحديد والبوتاسيوم، يمكن تعزيز قدرة الزبادي على حرق الدهون عن طريق إضافة بذور الشيا إليه.

الزبادي مع الفواكه: إضافة الفواكه إلى الزبادي تزيد من محتواه الغذائي بالألياف والفيتامينات والمعادن، وتساهم في شعور الشبع والامتلاء، مما يساعد في تقليل كمية الطعام المتناول.

الزبادي مع الجرانولا: يعمل الجرانولا على تقليل الشعور بالجوع وزيادة الشبع، وبالتالي يمكن استخدامه كمكمل غذائي للزبادي لتعزيز فعالية الرجيم.

الزبادي مع المكسرات: تحتوي المكسرات على الألياف والبروتينات والمضادات الأكسدة، وهي مفيدة لحرق الدهون وزيادة الشبع، لذا يمكن دمجها مع الزبادي للحصول على وجبة مغذية ومشبعة.

الزبادي مع الشوفان أو الكينوا: بفضل احتوائهما على الألياف والبروتين النباتي، يمكن أن يساهم الشوفان والكينوا في زيادة شعور الشبع والحفاظ على عضلات الجسم، مما يعزز فعالية الزبادي في عملية فقدان الوزن.

باستخدام هذه الطرق، يمكن للزبادي أن يكون شريكاً مفيداً في رحلتك لفقدان الوزن وتحقيق أهدافك الصحية.

ايران تفوز على الكويت في كأس امم آسيا لكرة الصالات في تايلندا

واصلت ايران انتصاراتها بالفوز على الكويت بنتيجة ٤-٠ في كأس امم آسيا لكرة الصالات الجارية في تايلندا.

وأفادت وكالة مهر للأخبار،

ان في هذه المباراة التي جرت عصر الاثنين ضمن اطار الجولة الثالثة والاخيرة من دوري المجموعات في المجموعة الرابعة، سجل اهداف ايران علي كرمني (٨) وسالار آقايور (٧) وسعيد احمد عباسي (٢ و ٣)، وبهذا الفوز ارتفع

رصيد ايران الي ٩ نقاط في صدارة المجموعة وكانت قد فازت في الجولة الاولى على افغانستان ١-٢ وفي الجولة الثانية على البحرين ٠-٢.

وستلاقي ايران قرغيزيا اليوم الاربعاء في اطار مباريات الدور ربع النهائي للبطولة.

وفي مباراة اخرى من المجموعة ذاتها فازت افغانستان على البحرين ٢-٢ لترفع رصيدها الي ٤ نقاط وتتاهل الي الدور ربع النهائي بعد ان احتلت المركز الثاني بفارق الاهداف عن الكويت.

وتعتبر بطولة كأس أمم آسيا لكرة الصالات ٢٠٢٤ بمثابة تصفيات لبطولة كأس العالم في أوزبكستان، حيث تتاهل المنتخبات الأربعة الأولى في البطولة الآسيوية إلى المونديال.

نجم تشيلسي على طاولة برشلونة

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أمس الثلاثاء، أن برشلونة يسعى للحصول على توقيع أحد اللاعبين البارزين في صفوف تشيلسي خلال الميركاتو الصيفي.

وكان يسعى البارسا للتوقيع مع لاعب وسط جديد في الصيف الماضي، بالإضافة إلى المحولة مجددا في يناير/كانون الثاني، لكن المدرب تشافي هيرنانديز ما يزال يبحث عن صفقة جديدة في خط الوسط.

ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أعاد البلوجرانا اهتمامه بالتوقيع مع الإنجليزي كارني تشوكوييكا، لاعب وسط تشيلسي، خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وأشارت إلى أن برشلونة كان مهتما بالحصول على خدمات تشوكوييكا قبل

عامين عندما كان لاعبا في أستون فيلا، لكن تشيلسي من نجح في حسم الصفقة لصالحه.

ولم ينجح كارني تشوكوييكا في إثبات نفسه هذا الموسم مع تشيلسي بسبب كثرة الإصابات، وبالتالي فإن خروجه في الصيف المقبل غير مستبعد.

ويتميز تشوكوييكا بأن عمره مناسب (٢٠ عاما) بالإضافة إلى تمتعه بالقوة البدنية، ويمكن التوقيع معه الآن قيمة عقدة منخفضة.

وذكرت الصحيفة أن جيدو رودريجز (ريال بيتيس) ما يزال يتقدم على كل الخيارات بشأن دعم خط الوسط في برشلونة، لأنه سيأتي عبر صفقة مجانية.

عناد رباعي برشلونة يدفع أراوخو للرحيل

بات استمرار رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، بالمقيص الكتالوني في محل شك.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، تعتمد الخطة الرئيسية لديكو، المدير الرياضي لبرشلونة،

على بيع اللاعبين الذين لا يشاركون باستمرار واستغلال أموالهم لضم صفقات جديدة.

وأشارت إلى أن الأموال القادمة من بيع هؤلاء اللاعبين من المتوقع ألا تكفي لتعزيز الفريق بالصفقات التي يطلبها المدرب تشافي هيرنانديز،

كشرط للبقاء.

وأوضحت أن برشلونة سيُجبر على بيع أحد لاعبيه البارزين مثل جول كوندي وبالدي ورافينيا

وليفاندوفسكي، «لكن الأزمة أن لا أحد منهم يرغب في الرحيل خلال الصيف المقبل».

وذكرت أن «أراوخو هو الاسم الأقرب للرحيل الآن عن برشلونة، إذ يملك عروضاً تتخطى ٨٠ مليون يورو، إضافة إلى أن بايرن ميونخ ليس الوحيد

المهتم بالحصول على توقيع.

وكشفت أن ممثلي أراوخو أيضا عبروا عن غضبهم من عرض التجديد الذي قدمه برشلونة، لذا فتحووا باب التفاوض على بيع عقد المدافع الأوروبي.

وقالت «سبورت» إن أراوخو قد يفتتح ويرحل بالفعل عن برشلونة في الصيف المقبل.

غموض حول مشاركة هالاند وفودين أمام برايتون

يستعد مانشستر سيتي للحلول ضيفا على برايتون يوم الخميس المقبل، في مباراة مؤجلة من الجولة ٢٩ بالدوري

الإنجليزي الممتاز.

وأثارت شبكة «سكاى سبورتس» الشكوك حول قدرة المهاجم النرويجي

إيرلينج هالاند على المشاركة في المباراة بعد

غيابه عن مران اليوم.

الأمر لا يقتصر على أهداف الدوري الإنجليزي

برصيد ٢٠ هدفا، بل شهدت التدريبات عدم مشاركة لاعب الوسط الإنجليزي فيل فودين، مما يثير الغموض حول موقف الثنائي.

في المقابل، ظهر في المران المدافع الإنجليزي جون ستونز، ليؤكد جاهزيته للظهور أمام برايتون.

ويحتاج المدرب الإسباني بييب جوارديولا أفضل لاعبيه في مراحل الحسم هذا الموسم، وذلك في ظل منافسة السيتي بقوة على لقب البريميرليج.

ويحتل السيتيزز المركز الثالث في جدول الترتيب برصيد ٧٢ نقطة، بفارق نقطة عن أرسنال

وليفربول، علما بأنه خاض مباراة أقل من الثنائي.

الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يعلن موعد مباراتي المنتخب الإيراني في تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦

أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن موعد مباراتي المنتخب الإيراني لكرة القدم مع هونغ كونغ وأوزبكستان ضمن تصفيات كأس العالم.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه سيواجه منتخب بلاندا لكرة القدم منتخب هونغ كونغ في الأسبوع الخامس

من تصفيات كأس العالم، ويحسب إعلان الاتحاد الآسيوي لكرة القدم،

فإن هذه المباراة ستقام يوم

الخميس من يونيو الساعة

١٥:٣٠ بتوقيت طهران على

ملعب هونغ كونغ.

كما سيواجه منتخب

بلاندا لكرة القدم منتخب

أوزبكستان في المباراة

الأخيرة من تصفيات كأس

العالم ٢٠٢٦، يوم الثلاثاء ١١ يونيو المقبل. وستقام هذه المباراة على ملعب آزادي في طهران من الساعة ٢٠:٣٠، ويتصدر المنتخب الإيراني لكرة القدم حاليا المجموعة الخامسة من هذه المنافسات برصيد ١٠ نقاط ويفارق أهداف أفضل من منتخب أوزبكستان، وصعوده إلى المرحلة التالية أصبح حتميا.

بيلينجهام من حفل تتويجه بجائزة الأفضل: قضيت أمسية مع أبطالي

بعث الإنجليزي جود بيلينجهام، نجم ريال مدريد، برسالة على التواصل الاجتماعي عقب حصوله على جائزة مميزة.

وكان بيلينجهام قد توج، يوم الإثنين، بجائزة لوريوس لأفضل موهبة صاعدة في عام ٢٠٢٣.

ونشر بيلينجهام، على حسابه بشبكة «إكس» صورا من الحفل، وكتب عليها: «يا له

من شرف أن أقضي هذه الأمسية مع العديد من أبطالي الرياضيين في مثل هذا الحدث المرموق،

بالإضافة إلى الحصول على جائزة هذا العام.. شكرا لكم!».

وكان الريال هزم برشلونة بنتيجة ٢-٢، الأحد الماضي، على ملعب «سانتياجو برنابيو»، ضمن منافسات الجولة ٣٢ من الدوري الإسباني،

وأحرز بيلينجهام هدف انتصار الميرنجي في الدقائق الأخيرة من الكلاسيكو.

يذكر أن بيلينجهام انتقل إلى صفوف ريال مدريد مطلع الموسم الحالي، قادما من بوروسيا دورتموند، في صفقة تخطت الـ١٠ مليون يورو.

ونجح النجم الإنجليزي في إحراز ١١ هدفا وتقديم ١٠ تمريرات حاسمة خلال ٢٦ مباراة في مختلف البطولات بقميص ريال مدريد.

رسالة مفاجئة.. بيريز يدافع عن تشافي

وجه فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، رسالة مفاجئة إلى مجلس إدارة برشلونة قبل الكلاسيكو.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن بيريز أثناء الغداء المعتاد مع مجلس إدارة برشلونة قبل

مباراة الكلاسيكو وجه لمسؤولي البارسا رسالة مفاجئة بشأن مصير المدرب تشافي هيرنانديز.

وكشف أحد أعضاء مجلس إدارة برشلونة أن بيريز قال لهم أثناء الغداء: «لا أفهم لماذا

يصاب الناس بالتوتر إلى هذا الحد بسبب إقصاء برشلونة من دوري الأبطال واحتمال خسارته للدوري».

وذكر بيريز لمسؤولي برشلونة أن ريال مدريد خسر الدوري بشكل واضح في الموسم

الماضي وتلقى هزيمة بنتيجة ٤-٠ من مانشستر سيتي في إياب نصف النهائي بدوري أبطال

أوروبا، ورغم ذلك لم يتم وضع مستقبل المدرب كارلو أنشيلوتي محل شك في أي وقت، بينما تتم معاملة تشافي بشكل مختلف.

وذكرت «سبورت» أن كلمات بيريز في الغداء عن مصير المدرب فاجأت مسؤولي برشلونة.

وكان الريال هزم برشلونة بنتيجة ٢-٢، الأحد الماضي، على ملعب «سانتياجو برنابيو»، ضمن منافسات الجولة ٣٢ من الدوري الإسباني.

ضربة قوية لدورتموند أمام سان جيرمان

يواجه بوروسيا دورتموند ضربة موجبة قبل مواجهة باريس سان جيرمان في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

ذكرت صحيفة «بيلد» الألمانية أن سياستيان هالر مهاجم دورتموند، من المحتمل بقوة أن يغيب

عن مباراتي بي إس جي ما لم تحدث مفاجأة.

من جانبها أوضحت صحيفة «ليكيب» الفرنسية أن المهاجم الإفوارى يعاني من إصابة في

الكاحل تعرض لها خلال الفوز على بوروسيا

مونشنجلادباخ ١/١ في ١٣ أبريل/نيسان الماضي.

ويعد هالر من أبرز الأسلحة الهجومية

للفريق الألماني حيث سجل ١٢ هدفا مع ٦

تمريرات حاسمة في ٤٠ مباراة بقميص دورتموند هذا الموسم.

وتجاوز المهاجم الإفوارى مخنة صحية صعبة بتعافيه من سرطان الخصية وساهم في تتويج

منتخب بلاده بكأس أمم أفريقيا الأخيرة.

كما سجل سياستيان هالر هدفا في مرعى أتلتيكو مدريد بمباراة الذهاب في دور الثمانية من

البطولة الأوروبية.

وتاهل دورتموند لقب نهائي دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ عام ٢٠١٣، عندما أطاح بريال مدريد

قبل أن يخسر المباراة النهائية أمام بايرن ميونخ.

