

فيليبى لويس: عانيت أمام صلاح.. كان مثل ميسي

كشف فيليبى لويس، مدافع فلامنجو البرازيلي، كواليس التدريب رفقة محمد صلاح، نجم ليفربول، خلال فترة الثنائي في تشيلسي، تحت قيادة المدرب البرتغالي، جوزيه مورينيو.

وقال لويس، في تصريحات لصحيفة «جارديان» البريطانية: «مورينيو لم يحصل على أفضل ما لدي، تمامًا كما فعل مع محمد صلاح».

وأضاف: «لقد عانيت أمام صلاح في التدريبات.. في التدريبات كان صلاح مثل ميسي، حقًا مثل ميسي، اسأل أي شخص عن ذلك».

وتابع: «عندما قرر صلاح الذهاب إلى فيورنتينا، قلت له لماذا أنت ذاهب إلى هناك يا مومو؟ أنت في تشيلسي.. لكنه أخبرني أنه بحاجة إلى اللعب».

وأتم نجم أتليكو مدريد السابق: «قلت في نفسي إن هذا اللاعب جيد، لم يذهب أبدًا من أجل المال، لكنه ذهب من أجل إظهار أنه يستمتع اللعب أكثر».

لوكاكو يوجه رسالة قوية لإبراهيموفيتش باحتفاله

وجه البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، رسالة إلى السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، نجم ميلان، خلال ديربي الغضب الذي جمع الفريقين، يوم الأحد الماضي، ضمن الجولة ١٣ من الدوري الإيطالي.

وقاد لوكاكو التيراتوري لسحق ميلان بثلاثية نظيفة، حيث صنع الهدف الأول وسجل الثالث، ليحتفل بعده بالتوجه نحو الركبة، ويصرخ بصوت عال: «يا إلهي، أنا الأفضل.. لقد أخبرت بذلك».

وكان خلاف كبير قد نشب بين لوكاكو وإبراهيموفيتش في الدوري السابق، الذي انتهى بتفوق الإنتر (١-٢)، الشهر الماضي، في ربع نهائي كأس إيطاليا، وتبادل اللاعبان حينها السباب على أرض الملعب، وترددت أصدا هذه المشادة طويلاً.

بايرن وأتليكو يبحثان عن ضمادات أوروبية للجراح المحلية

بعد حصوله على نقطة واحدة، من آخر مباراتين خاضهما في الدوري الألماني، يتطلع بايرن ميونخ إلى التخلص من كبوته الحالية، عن طريق استعادة مسيرته الرائعة، في رحلة الدفاع عن لقبه الأوروبي.

ويحل بايرن ضيفا على لاتسيو الإيطالي، الـاليوم الثلاثاء، في ذهاب دور الستة عشر لدوري أبطال أوروبا، كما يلتقي أتليكو مدريد الإسباني، تشيلسي الإنجليزي، في نفس التوقيت.

وأُسفرت كبوة بايرن المحلية، عن إجها الصراع على لقب الدوري، حيث اقتصر الفارق مع لايبزيغ، صاحب المركز الثاني، على نقطتين فقط.

وقال هانز فليك، المدير الفني لبايرن، بعد هزيمة فريقه أمام آينتراخت فرانكفورت (٢/١)، أمس الأول السبت: «إنه موسم طويل».

وجاءت الهزيمة بعد تعادل الفريق (٢/٢) في المباراة السابقة، مع أرمينيا بيليفلد، ليفقد بايرن خمس نقاط متتالية، في رحلة الدفاع عن لقب البوندسليجا.

ولم يحصل بايرن على الفترة الكافية للإعداد، قبل بداية الموسم الحالي. كما ضاعفت الثلاثية (دوري وكأس ألمانيا ودوري أبطال أوروبا) التي أحرزها الفريق، في الموسم الماضي، من ارتباطاته، حيث كان عليه السفر إلى العاصمة القطرية الدوحة، في وقت سابق من الشهر الحالي، لخوض فعاليات كأس العالم للأندية، التي توج بلقبها.

ولم يحقق بايرن أي فوز على المستوى المحلي، منذ عودته من الدوحة.

شاندونغ الصيني يبرم صفقة برازيلية

قال شاندونغ لوينغ المنافس في الدوري الصيني الممتاز، أمس الاثنين، إنه تعاقده مع المهاجم البرازيلي الشاب ليوناردو، لاعب أوراوا رد دياموندز الياباني.

وجاء تعاقده ليوناردو صاحب ٢٣ عاما، مع بطل كأس الاتحاد الصيني، بعد أن أمضى عاما في صفوف أوراوا.

وقبل ذلك احتل ليوناردو صدارة قائمة هدافي دوري القسم الثاني في اليابان، عندما لعب في صفوف ألبيركس نيجاتا في ٢٠١٩.

وأحرز ليوناردو ١١ هدفا في ٢٤ مباراة في الدوري الياباني مع أوراوا في العام الماضي، ويتولى اللاعب الصيني الدولي السابق هاو وي تدريب شاندونغ، الذي يلعب في صفوفه أيضا لاعب الوسط البلجيكي مروان فيلانيني، لاعب مانشستر يونايتد الإنجليزي سابقا.

وتعرضت استعدادات شاندونغ للموسم الجديد لانتكاسة كبيرة في وقت سابق من الشهر الجاري، عندما استبعده الاتحاد الآسيوي لكرة القدم من المشاركة في دوري أبطال آسيا، بعد سحب ترخيصه للمشاركة في البطولات القارية لأسباب مالية.

المخاوف تملأ ريال مدريد قبل موقعة أتالانتا

أبرز تقرير صحفي كتالوني، أمس الاثنين، الحالة الصعبة التي يعيشها ريال مدريد، قبل مباراة المرتقبة أمام مضيفه أتالانتا الإيطالي، الأربعاء المقبل، في ذهاب دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وذكرت صحيفة «سبورت» أن ريال مدريد، سيسافر إلى بيرجامو متوجسًا من المباراة، وذلك لعدة أسباب، على رأسها الإصابات، حيث يشير كل شيء إلى أن المدرب زين الدين زيدان، لن يستعيد أيًا من المصابين قبل اللقاء.

بالتالي سيكون أمامه فقط الاعتماد على ١٠ لاعبين، من الفريق الأول، بالإضافة لبعض التعزيزات من الكاستيا. وقالت الصحيفة إن الميرنجي، سيكون هدفه التعادل في مباراة الذهاب، من أجل إبقاء آمال التأهل للدور التالي، من خلال مواجهة الإياب التي ستقام في مدريد، حيث يأمل في استعادة بعض اللاعبين المصابين.

وأشارت «سبورت» إلى أن سجل الأندية الإسبانية مؤخرًا، في البطولات الأوروبية، يخيف ريال مدريد. فقد خسر برشلونة (١-٤) أمام باريس سان جيرمان، بينما سقط إشبيلية على يد دورتموند (٢-١)، في دوري الأبطال، كما تعرض ريال سوسيداد للهزيمة برعاية أمام مانشستر يونايتد، بالدوري الأوروبي.

كلوزه: هذا هو الفارق بين إيموبيلي وليفاندوفسكي

أشاد ميروسلاف كلوزه، المهاجم الألماني السابق، بروبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ، قبل المباراة المرتقبة بين العملاق البافاري ولاتسيو، اليوم الثلاثاء، في ذهاب دور الـ١٦ بدوري أبطال أوروبا.

وقال كلوزه في تصريحاته مع صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت» الإيطالية: «كنت أمل مقابلة لاتسيو وأنا سعيد، لأنهم يلعبون أخيرًا في دوري الأبطال».

وأضاف: «نحن نعيش في لحظة حساسة، وأنا أسف للاعبين الذين سيتعين عليهم تجربة مشاعر دوري أبطال أوروبا في ظل غياب الجماهير».

وحول المقارنة بين إيموبيلي ومهاجم لاتسيو، روبرت ليفاندوفسكي، قال: «بالنسبة لي، ليفاندوفسكي هو أفضل لاعب على الإطلاق».

وتابع: «لقد قممت بتقييمه جيدًا من قبل، لكن الآن بعد أن قمت بتدريسه ورؤيته كل يوم، يمكنني القول أنه يعاني من نقاط ضعف قليلة جدًا».

واستكمل الهدف التاريخي لكأس العالم: «روبرت ليفاندوفسكي ماهر، ولديه رأس وعقل قوي، يفهم المواقف وهو سريع فيها».

وأتم: «إيموبيلي جيد جدًا، يخلق الفرص، ويعرف كيف يلعب بعمق ويسدد بشكل جيد، لكن في رأيي، ليفاندوفسكي لديه شيئًا أكثر منه، لا أعرف ما إذا كانا هما الأفضل على الإطلاق».

وتابع: «لقد قممت بتقييمه جيدًا من قبل، لكن الآن بعد أن قمت بتدريسه ورؤيته كل يوم، يمكنني القول أنه يعاني من نقاط ضعف قليلة جدًا».

واستكمل الهدف التاريخي لكأس العالم: «روبرت ليفاندوفسكي ماهر، ولديه رأس وعقل قوي، يفهم المواقف وهو سريع فيها».

وأتم: «إيموبيلي جيد جدًا، يخلق الفرص، ويعرف كيف يلعب بعمق ويسدد بشكل جيد، لكن في رأيي، ليفاندوفسكي لديه شيئًا أكثر منه، لا أعرف ما إذا كانا هما الأفضل على الإطلاق».

الكاف يعلن تصنيف مجموعات الكونفيدرالية

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (كاف)، التصنيف الرسمي لقرعة دور المجموعات، ببطولة الكونفيدرالية الإفريقية، التي ستجرى أمس الاثنين بمقره في القاهرة.

وجاء التصنيف كالتالي: المستوى الأول: نهضة بركان المغربي (حامل اللقب) - الرجاء المغربي - إنيمبا النيجيري - الفائز من لقاء النجم الساحلي التونسي ويانج بافلوز بطل إسواتيني.

المستوى الثاني: بيراميدز المصري - الصفاقسي التونسي - وفاق سطيف الجزائري - شبيبة القبائل الجزائري.

المستوى الثالث: أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي - ناكافا الزامبي - القطن الكاميروني - سالياتاس البوركيني.

المستوى الرابع: أهلي بنغازي الليبي - نابسا ستارز الزامبي - جواراف السنغالي - الفائز من لقاء نامينجو الترناني وبريميرو دو أوجوستو الأنجولي.

وكان نهضة بركان قد توج بلقب النسخة السابقة، بعد فوزه على بيراميدز في النهائي (١-٠).

فاندورن متحمس لخوض سباق الدرعية الليلي

عبر سائق فريق مرسيدس بنز إي كيو، البلجيكي ستوفيل فاندورن، عن سعادته بالعودة إلى السعودية، للمشاركة في سباق فورمولا إي الدرعية، يومي ١٦ و١٧ فبراير/شباط الحالي.

وقال: «أنا متحمس جدًا للعودة أخيرا إلى السباق، فلقد توقفتنا لفترة طويلة منذ آخر سباق خُضناه في برلين، فمُننا بتحديات كثيرة على السيارة، وأضاف لها أجزاء جديدة، أمل أن أحسن من أداءها بشكل كبير».

وعن استضافة الدرعية لأول سباق ليلي، في تاريخ فورمولا إي، قال: «أعتقد أنه أمر فريد ومميز جدا، إذ تبدو السيارات في الليل أجمل وأسرع بكثير، كما تختلف القيادة في الليل بالنسبة للسائقين، حيث تكون لديك رؤية على شكل نفق، تتشكل بين المسار وكل شيء آخر من حوله».

غير متوقعة... أطعمة ومشروبات ابتعد عنها أثناء الإنفلونزا

تقول الأساطير إن المشروبات الساخنة والأطعمة السائلة (كالحساء) تؤثر إيجابا على مرضى الإنفلونزا، ولكن لم نعرف ما هي المشروبات والأطعمة التي تؤثر سلبًا.

موقع «هيلث لاين» الطبي، يستعرض نتائج دراسة طبية تحذر من تناول بعض الأطعمة والمشروبات عند الإصابة بنزلات البرد، أو ما يعرف طبيا بالإنفلونزا.

ينصح باستبدال المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة بالمياه والأعشاب المغلية، لما تسببه من جفاف بالجسم في وقت يحتاج فيه لترطيب المقرمشات: كالشيس على سبيل المثال، يمكن أن تزيد من حدة السعال وألم الحلق بسبب قوامها المشعب بالزيوت.

الوجبات السريعة: وبشكل غير متوقع، أثبتت الدراسة أن الوجبات السريعة تساعد على الشعور بالامتلاء والشبع بفعل الدهون الموجودة بها. لكنها لا تحتوي على أي عناصر غذائية تجعل الجسم قادراً على محاربة العدوى، ومن ثم يُنصح بتناول الخضروات والفواكه الطازجة.

العصائر: أيضا كانت من النتائج غير المتوقعة، بسبب غناها بفيتامين سي الذي يساعد على التخلص من نزلات البرد والإنفلونزا. إلا أن تلك العصائر ليست الاختيار الأمثل لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات، كما تخلو من الألياف والعناصر الغذائية الموجودة في الثمار الطازجة.

الحلويات: تجعل الحلويات الجهاز المناعي غير قادر على مواجهة نزلات البرد والإنفلونزا بشكل فعال، لاحتوائها على نسب عالية من السكر، فيؤدي فعلها لزيادة الالتهابات بالجسم، وينصح بالفواكه الطبيعية كبديل مثالي لها وبكميات محدودة.

خلال دقائق... يمكنك تحضير هذا النوع من الأجبان في المنزل

يحب بعض الناس تناول الوجبات السريعة لسهولة الحصول عليها خاصة، لكن البعض يحرص على إعداد الكثير من الأطعمة داخل المنزل خاصة الوجبات الخفيفة.

وتعد الجبنة الرومي من الأجبان المشهورة في الدول العربية خاصة لدى الأطفال، حسبما تقول «بوابة أخبار اليوم» المصرية، التي أوردت خطوات بسيطة لتحضيرها في المنزل خلال دقائق.

ويحتاج تحضير الجبنة الرومي في المنزل إلى ٣ أكواب من الحليب كامل الدسم وكوب من الزبدة ونصف كوب من النشا الأبيض، إضافة إلى كوب من الجبنة الرومي المبشورة ورشة من الملح.

ويضاف لهذه المكونات ملعقة من الفلفل الأسود الحصى وربع ملعقة من اللون الأصفر، ثم يتم إحضار إناء متوسط الحجم ويوضع فيه اللبن والنشا ويتم تقليبهم جيدا وبعد ذلك يتم وضع الإناء على النار حتى تبدأ مكونات في الغليان.

بعد ذلك تضاف الجبنة المبشورة مع مواصلة تقليب الخليط باستمرار حتى تذوب الجبنة بصورة نهائية قبل إضافة الزبدة والفلفل الأسود.

وبعد مواصلة تقليب هذا الخليط حتى يتغير قوامه يتم إطفاء مصدر النار وتصفيته بمصفاة عليها شاش أبيض، قبل أن يتم وضعه في قوالب ووضعها في الثلاجة حتى يتماسك قوامه حتى يمكن تقديمه في وجبات لذيذة.

بينها الخبز الأبيض.. أطعمة شعبية تضر كبد الإنسان

يعد الكبد من الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان التي يمكن أن تتعرض للضرر على المدى الطويل بسبب بعض الممارسات اليومية الخاطئة خاصة فيما يتعلق بتناول الطعام.

وأورد موقع «إيت زيث» الأمريكي، ٦ أطعمة قال إنها يمكن أن تسبب الضرر للكبد وتؤدي إلى تلفه على المدى الطويل، إذا لم يغير الشخص طريقة استخدامها.

وأوضح الموقع أن بعض الأطعمة تؤدي إلى زيادة الدهون على الكبد، بحسب الموقع الذي أوضح أن هناك إحصاءات تشير إلى أن أكثر من ٤ ملايين أمريكي يعانون من أمراض الكبد بسبب الإفراط في تناول هذه الأطعمة.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.

٢- المشروبات الغازية يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازية إلى تسمم الكبد الذي لا يستطيع التعامل مع الكميات الكبيرة من الفركتوز الموجود بها.

٣ - البطاطس المحمرة يحرص الكثير من الناس على تناول البطاطس المحمرة على موائدهم بصورة دائمة، لكنها مضره للكبد لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي غنية بالدهون المشبعة أيضا، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة دهون الكبد ومقاومة الأنسولين.

٤ - الزيت النباتي يمكن أن يؤدي الزيت النباتي إلى تلف الكبد الدهني لأنه يتأكسد بصورة كبيرة عند استخدامه في طهي الأطعمة.

٥ - اللحوم الباردة يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول عنصر الصوديوم إلى اختلال في نسب السوائل في الجسم، ويؤدي ذلك إلى خلل في وظائف الكبد، وتعد اللحوم الباردة من مصادر الصوديوم الخفي في النظام الغذائي.

٦ - الخبز الأبيض يعد الخبز الأبيض مصدرا للكربوهيدرات التي تفتقر إلى الألياف، وينتج عن ذلك ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ترسب الدهون في الكبد.

١- بعض التوابل يحرص البعض على تناول الكاتشب والتوابل، التي تحتوي على سكريات غير ظاهرة لأنها تعطي الطعام مذاقا جميلا، لكن الواقع أن الإفراط في استخدامها يساهم في تلف الكبد.