



سر الرشاقة للرجال والنساء: ماذا يجب أن تحتوي وجبة الإفطار الخاصة بكم؟

توصل باحثون من جامعة واترلو الكندية إلى أن تنوع الأطعمة المتناولة في وجبة الإفطار يمكن أن يحسن التمثيل الغذائي لكل من الرجال والنساء. تعتبر هذه النتائج مفتاحًا لتطوير استراتيجيات تغذية شخصية تسهم في معالجة المشكلات الصحية أو فقدان الوزن، كما ورد في دراسة نُشرت في دورية Computers in Biology and Medicine. نقلًا عن موقع New Atlas.

متلازمة التمثيل الغذائي

تُعتبر الأنظمة الغذائية والتغذية أدوات فعالة لمعالجة مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر، بالإضافة إلى الدهون الزائدة وارتفاع الكوليسترول. وقد ارتبطت "متلازمة التمثيل الغذائي" بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني.

أهمية وجبة الإفطار

أجريت العديد من الدراسات التي تقارن بين الأنظمة الغذائية المختلفة مثل الكيتو والبايو وتأثيرها على فقدان الوزن. ومع ذلك، كان هناك تساؤل حول تأثير نوعية الطعام على النظام الغذائي. استخدمت الدراسة الجديدة نماذج رياضية لتحليل تأثير الإفطار، الذي يُعتبر أهم وجبة في اليوم.

تقول ستيفاني أبو، المرشحة لنيل درجة الدكتوراه والباحثة المشاركة في الدراسة: "يُعتبر نمط الحياة عاملًا رئيسياً في الصحة العامة. في ظل الحياة المزدحمة، من الضروري فهم كيف يمكن لقرارات بسيطة مثل اختيار الإفطار أن تؤثر على الصحة ومستويات الطاقة."

العناصر الغذائية الأساسية

تتطلب صحة الجسم ست مغذيات أساسية: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، والماء. استخدم الباحثون نموذجًا رياضيًا خاصًا بالنوع البشري لتقييم استجابة التمثيل الغذائي بعد تناول وجبات متنوعة. وقد رصدوا الاختلافات بين الجنسين في كيفية معالجة الكربوهيدرات والدهون.

النمذجة الرياضية

تُستخدم النمذجة الرياضية لتبسيط الأنظمة المعقدة والتنبؤ بها. قام الباحثون بمعايرة نموذجهم باستخدام بيانات من تجارب تشمل وجبات غنية وفقيرة في الكربوهيدرات والدهون، لضمان أن تعكس النتائج العمليات الفسيولوجية الحقيقية. وأظهرت النتائج أن الفروقات الأيضية المرتبطة بالجنس كانت أكثر وضوحًا بعد الصيام لفترات قصيرة.

استجابة الجسم للطعام

توصل الباحثون إلى أن الرجال استجابوا بشكل أفضل لوجبات الإفطار الغنية بالكربوهيدرات، مثل الشوفان، بينما كانت النساء أفضل حالًا عند تناول وجبة تحتوي على نسب أعلى من الدهون، مثل العجة أو الأفوكادو. وقد أشار الباحثون إلى أن الاختلافات في تخزين الكبد والأنسجة الدهنية للعناصر الغذائية قد تفسر هذه النتائج.

حرق الدهون

على الرغم من أن النساء يمتلكن نسبة دهون أعلى في المتوسط، إلا أنهن يحرقن الدهون بفعالية أكبر بعد تناول الطعام، ويستمر هذا الحرق خلال فترات الصيام. تقول البروفيسورة أنيتا لايتون، التي شاركت في قيادة الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن النساء يخزنن المزيد من الدهون بعد الوجبة ولكنهن يحرقن أيضًا المزيد منها أثناء الصيام."

آفاق المستقبل

تعتبر قدرة النموذج على التنبؤ بدقة الاستجابات الأيضية ذات أهمية كبيرة لتطوير استراتيجيات التغذية الشخصية، بالإضافة إلى تحسين الأبحاث المتعلقة بالأمراض الأيضية ودعم تطوير الأدوية الجديدة. يأمل الباحثون في المستقبل في تطوير نماذج أكثر تعقيدًا تأخذ في الاعتبار عوامل مثل وزن الفرد وعمره ومرحلة الدورة الشهرية.

في الختام، تبرز هذه الدراسة أهمية تناول وجبة الإفطار بشكل مدروس ومتنوع كخطوة فعالة نحو تحسين الصحة العامة للرجال والنساء على حد سواء.

فوائد البرغل لصحة القلب ومستويات الكوليسترول

يُعتبر البرغل من الحبوب الكاملة التي تُستخدم بشكل واسع في مختلف المطابخ حول العالم، وخاصة في منطقة الشرق الأوسط. يُعرف البرغل بقيمته الغذائية العالية وفوائده الصحية المتنوعة، مما يجعله خيارًا صحيًا للعديد من الناس.

التركيبة الغذائية للبرغل

البرغل هو حبة قمح كاملة تُسلق ثم تُجفف وتُجرش، مما يساعد في الحفاظ على العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في القمح. يتميز البرغل بارتفاع نسبة الألياف الغذائية، والفيتامينات، والمعادن، والبروتينات. ومن أبرز العناصر الغذائية الموجودة فيه:
الألياف: تُعد مكونًا رئيسيًا يسهم في تحسين عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
البروتينات: تساعد في بناء العضلات والأنسجة.

المعادن: مثل الحديد، والمغنيسيوم، والزنك، التي تلعب دورًا هامًا في دعم الوظائف الحيوية للجسم.

فيتامينات المجموعة ب: تعزز الطاقة وتحسن وظائف الجهاز العصبي.

تأثير البرغل على مستويات الكوليسترول

لدى البرغل تأثير إيجابي على مستويات الكوليسترول في الدم، ويعود ذلك بشكل رئيسي إلى الألياف الغذائية، خصوصًا الألياف القابلة للذوبان:

خفض الكوليسترول الضار (LDL): البرغل غني بالألياف القابلة للذوبان التي تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار. تعمل هذه الألياف على امتصاص الكوليسترول الزائد في الجهاز الهضمي، مما يمنع امتصاصه في مجرى الدم، ويساهم بذلك في خفض مستوى الكوليسترول الضار، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

دعم صحة القلب والأوعية الدموية: يحتوي البرغل على العديد من المغذيات، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، التي تساهم في تحسين ضغط الدم ودعم صحة الأوعية الدموية. تحسين التوازن بين الكوليسترول الجيد والضرار: البرغل لا يرفع مستويات الكوليسترول الضار، بل يساعد في تعزيز التوازن بين الكوليسترول الجيد (HDL) والضرار (LDL)، يساعد الكوليسترول الجيد في نقل الكوليسترول الضار إلى الكبد للتخلص منه، مما يقلل من تراكمه في الشرايين.

هل البرغل مناسب لمرضى الكوليسترول؟

استنادًا إلى الدراسات العلمية المتاحة، يُعتبر البرغل خيارًا غذائيًا مناسبًا لمرضى ارتفاع الكوليسترول. يُنصح بتضمينه في النظام الغذائي كجزء من خطة غذائية متوازنة تهدف إلى تقليل مستويات الكوليسترول. من الأفضل استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتحديد الكميات المناسبة حسب كل حالة صحية.

كيفية دمج البرغل في النظام الغذائي

يمكن دمج البرغل في النظام الغذائي بعدة طرق للاستفادة من فوائده في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين صحة القلب، مثل:

استخدامه كبديل للأرز أو المعكرونة: يمكن تقديم البرغل كطبق جانبي أو رئيسي مع الخضروات أو اللحوم الخالية من الدهون.

تحضره في السلطات: يُستخدم البرغل كمكون رئيسي في بعض السلطات التقليدية مثل التبولة.

إضافته إلى الحساء والجنات: يُمكن استخدام البرغل كبديل صحي ومغفر في الحساء.

بالمجمل، يُعتبر البرغل إضافة قيمة للنظام الغذائي، خاصةً لمن يسعون لتحسين صحتهم القلبية وتنظيم مستويات الكوليسترول في الدم.

احتفال أولمو الغامض.. تقليد نجم السلة يشعل مباريات برشلونة



لا يُخفى على

جماهير كرة القدم

أن لاعبيها يمتلكون

طرقًا مميزة للاحتفال

بأهدافهم. وكل لاعب

يسعى للتميز بأسلوبه

الخاص. لكن داني

أولمو، نجم برشلونة،

أثار استغراب الجماهير

بطريقة احتفاله التي

اعتاد أن يقوم بها بعد

كل هدف، والتي تتمثل في الإشارة إلى معصمه، وكأنه يسأل «كم الساعة الآن؟». هذا التصرف البسيط أصبح موضع اهتمام عشاق اللعبة، ودفع الكثيرين للتساؤل عن مصدر هذه الحركة المميزة. داني أولمو، النجم المتألق مع فريق برشلونة، قدم تفسيره لهذا الاحتفال الذي أثار الفضول. حيث أوضح في إحدى تصريحاته أنه استوحى هذا الأسلوب من عالم الرياضات الأمريكية، وتحديدًا من نجم كرة السلة داميان ليلارد، الذي يلعب في دوري NBA. ليلارد، الذي يعتبر واحدًا من أفضل لاعبي الدوري الأمريكي لكرة السلة، اعتاد على الاحتفال بطريقة مشابهة عندما يسجل نقاطًا حاسمة في اللحظات الأخيرة من المباريات.

يُعرف احتفال ليلارد باسم "Dame Time"، وهو مصطلح يعبر عن قدرته على التحكم في مجريات المباراة خلال الأوقات الحاسمة، مما جعله يُعتبر واحدًا من اللاعبين الأكثر قدرة على تنفيذ النقاط في اللحظات الحرجة. ولأن كرة السلة في NBA معروفة بأنها لعبة لا تُحسم إلا في الثواني الأخيرة، فإن دور ليلارد في مثل هذه الأوقات كان بارزًا، وهو ما أعطى احتفاله شهرة واسعة في الأوساط الرياضية.

ويوفر موقع أمازون السعودية، مجموعة رائعة من أحدث الساعات بأسعار تنافسية، ويمكنكم التصفح والشراء (من هنا)

أولمو كان واحدًا من المعجبين بطريقة احتفال ليلارد، وأراد أن ينقل هذا الاحتفال من ملاعب

كرة السلة إلى ملاعب كرة القدم. بالنسبة له، هذه الحركة تعبر عن الثقة بالنفس والشعور بالتحكم في مجريات المباراة، سواء كان في دقائق المباراة الأولى أو في لحظاتها الحاسمة. ولذلك، عندما يشير أولمو إلى معصمه، فإنه يرسل رسالة مفادها أن الوقت الآن هو وقته الشخصي، وأنه على وشك أن يكون البطل في اللحظة الحاسمة.

لاوتارو: أستحق التواجد في حفل الكرة الذهبية

يرى الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر، على أنه يستحق «التواجد بحفل الكرة الذهبية».

ويعد لاوتارو أحد أبرز المرشحين للكرة الذهبية هذا العام، بعد أدائه المذهل مع الأرجنتين بكوبا أمريكا وكونه هداف البطولة، إلى جانب فوزه بالدوري الإيطالي رفقة الإنتر وتويجه بجائزة

الهداف أيضًا.

وقال لاوتارو

خلال تصريحات

لقناة "TycSports"

الأرجنتينية: «سأكون

مع زوجتي في حفل

توزيع جوائز الكرة

الذهبية، وسأذهب

بنفس الحماس كما

هو الحال دائمًا".

وأضاف «أقول دائمًا

إن الجماعية فوق الفردية، لكنني أعقد أنني حظيت بعام مذهل مع إنتر وأنهيت الموسم بالفوز بالدوري الإيطالي وتسجيل ٥ أهداف بكوبا أمريكا".

وتوّه «بتحليل كل شي، أعتقد أنني أستحق أن أكون هناك (حفل الجوائز)".

وعن الفوز بالجائزة، رد «لا أريد أن أقول ما إذا كنت أستحقها، لكنني سعيد ومتحمس وسنرى ما سيحدث في تلك الليلة".

وشارك مارتينيز في فوز الأرجنتين العربيض على بوليفيا بنتيجة ٦-٠، حيث ساهم بتسجيل هدفين (سجل ١ وضع ١).

زيلينسكي يشير قلق إنتر قبل مواجهة روما

تسبب البولندي بيوتر زيلينسكي، نجم وسط إنتر ميلان، في حالة من القلق لفريقه قبل أيام قليلة من المباراة المرتقبة ضد روما، بمنافسات الجولة الثامنة للدوري الإيطالي.

زيلينسكي شارك أساسيا في مباراة منتخبه بولندا ضد كرواتيا، وتمكن من تسجيل الهدف الأول، لكنه عانى من مشكلة بدنية في الدقائق الأخيرة من المباراة.

وذكر موقع توتوميركاتو الإيطالي، أن زيلينسكي في الدقيقة ٧٤ طلب من مدربه الخروج في تبادل اضطراري، بسبب بعض المشاكل البدنية في الفخذ الأيمن.

وأوضح أن مسؤولي الجهاز الطبي في إنتر، سيقيمون حالة زيلينسكي عندما يعود إلى إيطاليا في الساعات المقبلة.

وتعاد المنتخب البولندي مع نظيره الكرواتي ٢-٠، بالجولة الرابعة من دور المجموعات لدوري الأمم الأوروبية.

ميسي يلحج إلى مشاركته في مونديال ٢٠٢٦

رد ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي، على التساؤلات المكررة بشأن المشاركة مع منتخب الأرجنتين في كأس العالم ٢٠٢٦.

وجاء ذلك بعد أن أحرز ميسي هاتريك خلال الفوز بنتيجة ٦-٠ على بوليفيا في الجولة العاشرة من تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة إلى كأس العالم.

وقال ميسي في تصريحات أبرزتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «المشاركة في مونديال ٢٠٢٦؟ بصراحة، لم أضع نفسي تاريخا أو مواعيدا». وتابع: «أنا ببساطة أستمتع بكل هذا. إن وجودي هنا والشعور بمحبة الناس يؤثر فيّ أكثر من أي وقت مضى".

واسترسل: «يجب أن أنهي هذا العام وأريد القيام بتحضيرات جيدة للموسم المقبل. أريد أن أتقدم خطوة بخطوة وأستمع بكل يوم".

وسئل ميسي عما يحفزّه الآن، فأجاب: «هذا الوضع. أنا سعيد مع زملائي. رغم عمري، عندما أكون هنا أشعر أنني شاب بسبب الأشياء التي أفعلها".

واسترسل: «أشعر بالراحة الكبيرة مع هذا الفريق. طالما شعرت بأني بحالة جيدة وأرى أنني أستطيع مساعدة الفريق وأداء بالشكل الذي أريده، سأستمر في الاستمتاع".

وأضاف: «من الجميل جدا أن أكون هنا. أن أشعر بمحبة الناس، وأن أسمعهم يغنون باسمي... أحب اللعب في الأرجنتين. هناك انسجام كبير بيننا والجمهور".

وتابع: «منذ فترة والمنتخب يلعب بهذه الطريقة. هناك الكثير من اللاعبين الذين يشعرون بالراحة باللعب بين الخطوط".

إيران تهزم قطر برباعية في التصفيات الآسيوية المؤهلة للمونديال

طهران /ارنا- قلب منتخب إيران تأخره ليحقق الفوز على قطر بنتيجة ٤-١ يوم الثلاثاء على استاد راشد في دبي، ضمن الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الأولى في الدور الثالث من التصفيات الآسيوية المؤهلة الى كأس العالم ٢٠٢٦.

تقدم منتخب قطر عبر هدف المعز علي في الدقيقة ١٧، قبل أن ترد إيران برباعية عن طريق سردار آزمون (٤١ و٤٨) ومحمد محبي (٦٥ و٨٠).

وشهدت مباريات المجموعة أيضاً، فوز أوزبكستان على الإمارات ٠-١ في طشقند، وقرغيزستان على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ٠-١ في بيشكيك.

وتصدرت إيران ترتيب المجموعة برصيد ١٠ نقاط من أربع مباريات، بفارق الأهداف أمام أوزبكستان، مقابل ٤ نقاط لكل من الإمارات وقطر، و٢ لقرغيزستان، ونقطتين لجمهورية كوريا

الديمقراطية الشعبية.

بدأ منتخب قطر

المباراة بصورة جيدة،

وعمد لاعبوه إلى

الاستحواذ على الكرة

ومحاولة شن الهجمات،

إلى جانب إيقاف اندفاع

المنتخب الإيراني.

وأثمرت البداية

القطرية عن افتتاح

التسجيل في الدقيقة ١٧

بعدها أرسل لوكاس مينديز تمريرة طويلة ذكية وصلت خلف المدافعين إلى المعز علي الذي تقدم داخل منطقة الجزاء قبل أن يطلق تسديدة قوية في سقف المرمى.

ونجح منتخب إيران في تسجيل هدف التعادل قبيل نهاية الشوط الأول بعدما ارتقى آزمون للتمريرة أميد نورأفكن العرضية ليلعب كرة رأسية قوية داخل المرمى (٤٦)

وكاد منتخب قطر يستعيد التقدم إثر ركلة ركنية نفذها عفيف وارتقى لها بوعلام خوخي ليلعب كرة رأسية ارتدت من العارضة (٦٥+٢)، ورد المنتخب الإيراني عبر محاولة محمد محبي الذي تابع تمريرة سعيد عزت الله وسدد من زاوية ضيقة لكن الكرة ارتدت من التقاء القائم بالعارضة (٥٤+٥) بدأ منتخب إيران الشوط الثاني بقوة، ليسجل الهدف الثاني في الدقيقة ٤٨ عن طريق آزمون الذي استغل ارتباك الدفاع والحارس برشم في التعامل مع تمريرة طويلة ليسدد دون مضايقة في الشباك.

ونجح منتخب إيران في تسجيل الهدف الثالث عبر هجمة سريعة وصلت من خلالها الكرة إلى آزمون الذي تقدم داخل المنطقة ومرر إلى محمد محبي ليحول الكرة في الشباك الخالية (٦٥)، في الدقائق المتبقية تحكّم منتخب إيران في المجريات، ليضيف الهدف الرابع قبيل نهاية الوقت بدل الضائع للشوط الثاني إثر ركلة ركنية ارتقى لها محمد محبي ليلعب كرة رأسية في الشباك (٨٠+١).

وتقام الجولة الخامسة من منافسات المجموعة يوم ١٤ تشرين الثاني/نوفمبر، حيث تلتنق قطر مع أوزبكستان في الدوحة، والإمارات مع قرغيزستان في أبو ظبي، وجمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية مع إيران.

وكانت الجولة الأولى شهدت فوز الإمارات على قطر ٢-١ في الريان وإيران على قرغيزستان ٠-١ في أصفهان وأوزبكستان على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ٠-١ في طشقند، في حين شهدت الجولة الثانية فوز إيران على الإمارات ٠-١ في العين وأوزبكستان على قرغيزستان ٢-٢ في بيشكيك وتعادل جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية مع قطر ٢-٢ في فينتيان، وشهدت الجولة الثالثة فوز قطر على قرغيزستان ٢-١ في الدوحة وتعادل الإمارات مع جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ١-١ في العين وأوزبكستان مع إيران ٠-٠ في طشقند.

ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة مباشرة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، في حين ينتقل المنتخبان الحاصلان على المركزين الثالث والرابع من أجل خوض الدور الرابع للتأفّس على بطاقتين إلى كأس العالم وبطاقة إلى الملحق العالمي.

رسمياً.. توخيل مدرباً لإنجلترا

أعلن الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في بيان رسمي، تعيين الألماني توماس توخيل مدرباً لمنتخب الأسود الثلاثة.

وأوضح بيان الاتحاد أن توخيل سيتولى تدريب منتخب إنجلترا بداية من ١ يناير/ كانون الثاني ٢٠٢٥، ليخلف المدرب المؤقت لي كارلسي.

وأضاف: «سيعاون توخيل في مهمته الجديدة، المدرب الإنجليزي أنتوني باري".

وأشار الاتحاد في بيانه إلى إنجاز الاتفاق مع المدرب الألماني منذ الأسبوع الماضي، حيث وقع صاحب الـ ٤٥ عاماً على عقده يوم ٨ أكتوبر/ تشرين أول الجاري، وتم تأجيل الإعلان الرسمي لما بعد نهاية فترة التوقف الدولي، لعدم تشتيت انتباه اللاعبين.

ويحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن توخيل سيتقاضى راتباً سنوياً يصل إلى نحو ٦ ملايين جنيه إسترليني.

ومن المقرر أن يستمر عمل توخيل مع الأسود الثلاثة حتى نهاية مشوار الفريق في بطولة كأس العالم ٢٠٢٦.

في الوقت ذاته، سيستمر عمل كارلسي كمدرّب مؤقت لإنجلترا حتى نهاية العام، إذ سيخوض الفريق مواجهتين ضد اليونان وأيرلندا في دوري الأمم الأوروبية الشهر المقبل.

ليفاندوفسكي يرد بكلمتين على أبناء إصابته



رد روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، على أبناء إصابته خلال مباراة منتخب بولندا وكرواتيا بدوري الأمم الأوروبية.

وبدأ ليفاندوفسكي المباراة على مقاعد البدلاء

بسبب معاناته من إصابة طفيفة، ثم دخل

الملعب في الدقيقة ١٢، وتعرض لموقف خطير

في الدقيقة ٧٥ عندما أصيب في ساقه اليمنى

أثناء المنافسة على كرة مشتركة مع الحارس دومينيك ليفاكوفيتش.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، شوهد ليفاندوفسكي يعرج بشكل واضح أثناء السير عقب المباراة.

وعندما سئل ليفا في النفق عقب المباراة بشأن إصابته، رد قائلا: «ساقِي بخير»، دون التحدّث إلى الصحافة.

ويستعد برشلونة لمواجهة قوية عقب التوقف الدولي ضد بايرن ميونخ بدوري أبطال أوروبا وريال مدريد في الدوري الإسباني.