



القهوة السوداء: فوائد صحية وأضرار محتملة

لغات معينة

تُعتبر القهوة السوداء خياراً مفضلاً لدى كثير من محبي الصحة، وذلك لما تحتويه من سرعات حرارية منخفضة ومضادات أكسدة قوية قد تساهم في تعزيز الأيض. ومع ذلك، لا تناسب القهوة السوداء الجميع، حيث قد تسبب مشاكل صحية لبعض الفئات، خصوصاً عند تناولها بكميات كبيرة أو حتى معتدلة لدى



الأشخاص الحساسين للكافيين أو الحموضة، وفقاً لما ذكره موقع "ذي هيلث سايت" الطبي.

ترجع بعض هذه المخاطر إلى الخصائص المنبهة للقهوة، واحتوائها على الكافيين، بالإضافة إلى حموضتها العالية التي قد تؤدي إلى تفاقم بعض الحالات

الطبية أو تتداخل مع أدوية معينة. فيما يلي أبرز الفئات التي يُنصح بتجنب القهوة السوداء أو الحد منها:

مرضى الارتجاع المعدي المريئي والتهابات المعدة

تُعد القهوة السوداء من المشروبات شديدة الحموضة، وقد تؤدي إلى تهيج بطانة المعدة وزيادة أعراض حرقة المعدة، الانتفاخ، والألم. كما أن الكافيين يسبب ارتخاء العضلة الفاصلة بين المعدة والمريء، مما يسهل رجوع الحمض ويساهم في تأخير الشفاء.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق

يعمل الكافيين على زيادة معدل ضربات القلب ورفع مستويات هرمونات التوتر، مما قد يزيد من حدة أعراض القلق مثل التوتر، الأرق، التهيج، وحتى نوبات الهلع.

من يعانون من مشاكل في النوم

تمنع القهوة عمل مادة الأدينوزين التي تحفز الشعور بالنعاس، ويمكن أن يبقى تأثير الكافيين في الجسم لساعات طويلة، مما يسبب الأرق وتراجع جودة النوم، وقد يؤدي إلى الشعور بالتعب المزمن.

مرضى ارتفاع ضغط الدم

يؤدي الكافيين إلى رفع ضغط الدم بشكل مؤقت، مما قد يزيد من مخاطر التعرض لمضاعفات صحية خطيرة مثل الجلطات والنوبات القلبية، لا سيما لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المزمن.

النساء الحوامل

خلال فترة الحمل، يتباطأ استقلاب الكافيين في الجسم، ما يزيد من مدة بقائه وتأثيره. استهلاك كميات كبيرة قد يرتبط بمخاطر انخفاض وزن المولود أو الولادة المبكرة، لذا توصي الجمعيات الطبية بعدم تجاوز ٢٠٠ ملغ من الكافيين يومياً أو الامتناع عنه تماماً أثناء الحمل.

مخاطر إضافية لدى الجميع

حتى الأشخاص الأصحاء قد يعانون من آثار جانبية عند الإفراط في تناول القهوة السوداء (أكثر من ٤-٢ أكواب يومياً)، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي، زيادة ضربات القلب، الاعتماد النفسي على الكافيين وأعراض الانسحاب. بالإضافة إلى ضعف امتصاص الكالسيوم مما يؤثر على صحة العظام.

في النهاية، القهوة السوداء يمكن أن تكون إضافة صحية لنمط الحياة إذا تم استهلاكها باعتدال ومع معرفة الاحتياطات المناسبة للفئات المعرضة للمخاطر. من الأفضل دائماً استشارة الطبيب في حال وجود أمراض مزمنة أو حالات صحية خاصة.

لا حاجة للإفراط في تناول اللحوم.. ٦ مصادر نباتية

غنية بالبروتين تعزز صحتك ودهانك

يُعتقد لدى كثير من الناس أن تناول كميات كبيرة من اللحوم هو السبيل الوحيد لتلبية احتياجات الجسم من البروتين، لكن الواقع يشير إلى عكس ذلك. فالإفراط في استهلاك البروتين الحيواني، خصوصاً من اللحوم المصنعة أو المزارع الصناعية، قد يسبب أضراراً صحية تفوق الفوائد، مثل زيادة الالتهابات، وتسريع علامات الشيخوخة، وارتفاع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

بدلاً عن ذلك، يُظهر البروتين النباتي قوة كبيرة وفوائد صحية مميزة، فهو غني بالألياف والدهون الصحية والبوليفينولات التي تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وقد أكدت دراسات عديدة أن البروتينات غير الحيوانية تساهم في تحسين الصحة العامة، وتعزيز طول العمر، ودعم وظائف الدماغ.

فيما يلي ستة من أفضل الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين والتي يمكنك إدخالها في نظامك الغذائي:

العدس

يعتبر العدس من أغنى البقوليات بالبروتين، ويتميز بقلّة سعراته الحرارية مقارنة بأنواع أخرى من البقول. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي العدس على النشا المقاوم والألياف التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي.

بروتين القنب

بذور القنب تعد من المصادر النباتية النادرة التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، مما يجعلها بروتيناً كاملاً. كما أنها غنية بأحماض أوميغا ٣، والمغنيسيوم، والألياف المفيدة للأمعاء. يُنصح باختيار المنتجات العضوية المعصورة على البارد بدون إضافات سكرية.

مكسرات بارو

تُزرع مكسرات بارو في منطقة سيرادو بالبرازيل، وتتميز بأنها تحتوي على أعلى نسبة بروتين بين المكسرات تقريباً. إضافة إلى ذلك، فهي مصدر غني بمضادات الأكسدة والألياف، وتتمتع بنكهة ترابية فريدة.

سيرولينا

الطحالب الخضراء المزرقة المعروفة باسم سيرولينا من أكثر الأطعمة النباتية كثافة بالبروتين. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي على الحديد، وفيتامينات ب، ومضاد أكسدة قوي يسمى فيكوسيانين، الذي يساعد في دعم وظائف الدماغ وتقوية المناعة.

بذور الكتان

رغم قلة الاهتمام بها، تُعد بذور الكتان مصدرًا رائعًا للبروتين النباتي وأحماض أوميغا ٢ الدهنية، فضلاً عن الليجنان الذي يساهم في توازن الهرمونات، وللاستفادة القصوى، يجب تناول بذور الكتان مطحونة لأن الجسم لا يستطيع هضمها كاملة.

الذرة الرفيعة

الذرة الرفيعة، وهي حبوب قديمة، غنية بالبروتين وتتماز بنكهة جوزية خفيفة. يحتوي كوب واحد منها على ٢١ جراماً من البروتين، وهو أكثر من ضعف كمية البروتين في الكينوا. كما توفر ثلاث أونصات من الذرة الرفيعة كمية حديد أكبر من حصة شريحة لحم، وهي أيضاً مصدر غني بالبوليفينولات، وتعتبر من الحبوب القليلة الخالية من مادة الليكتين.

باتباع هذه الخيارات النباتية الغنية بالبروتين، يمكنك تعزيز صحتك ورفاهيتك دون الحاجة إلى الإفراط في تناول اللحوم. مع الحصول على فوائد إضافية مثل تحسين صحة الأمعاء وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة.

استعداداً لتصفيات آسيا تحت ٢٣ عاماً؛

المنتخب الأولمبي الإيراني يخوض ٣ مباريات

ودّية في الإمارات

سيغادر المنتخب الأولمبي الإيراني لكرة القدم «تحت ٢٣ عاماً» إلى الامارات في ٢١ اغسطس الجاري، وذلك لدخوله في معسكر تدريبي يخوض خلاله ٢ مباريات تجريبية قبل انطلاق منافسات تصفيات آسيا للمنتخبات تحت ٢٣ عاما.

هذا وسيخوض المنتخب الأولمبي منافساته في التصفيات في الامارات من خلال المجموعة الثامنة والتي تضم كلا من "الامارات – هونغ كونغ – غوام وايران"، وتجري منافسات هذه المجموعة للفترة من الثالث من سبتمبر ولغاية التاسع منه.

حيث سيلتقي المنتخب الأولمبي الإيراني أولا بمنتخب هونغ كونغ ومن ثم بمنتخب غوام واخيرا بمنتخب اصحاب الارض "الامارات".

وقسمت منتخبات آسيا للتصفيات الاولمبية الى ١١ مجموعة. حيث

سيتهأل الى نهائيات البطولة التي ستقام في السعودية اول كل مجموعة بالاضافة الى افضل اربعة منتخبات تحتل المركز الثاني.

وسيلتقي المنتخب الأولمبي الإيراني قبل بدء المسابقات بنظيره التايواني في مباراتين ويتين ولم يحدد الفريق الذي سيqual المنتخب الأولمبي في مباراته الثالثة التجريبية.

هذا وسيعلن عن اسماء المنتخب الأولمبي الذي سيشارك في هذه التصفيات بعد انطلاق منافسات الدوري الإيراني الممتاز بكرة القدم، اى بعد الاسبوع الاول من المسابقات.

المصدر: الوفاق / خاص

للمشاركة في بطولة العالم؛

منتخب شباب إيران للكرة الطائرة يغادر إلى الصين

غادر منتخب إيران للشباب بالكرة الطائرة إلى الصين وذلك للمشاركة في بطولة كأس العالم التي ستقام هناك.

وسيدخل المنتخب الإيراني للكرة الطائرة معسكراً تدريبياً لمدة اسبوع قبل انطلاق منافسات كأس العالم للشباب

في دورته ٢٣. حيث ستنتقل اعتباراً من ٢١ اغسطس ولغاية ٢١ منه.

واستدعى "غلامرضا مؤمني مقدم" مدرب منتخب ايران للشباب للكرة الطائرة ١٢ لاعباً لبطولة كأس العالم، وهؤلاء اللاعبون هم: "عمران كوك جيلي،

عماد كاكوند، بوبيا آريخواه، علي مييني، سيدمرتضى طباطبائي، طه بهبودنيا، آرمين قليج نيازي، شايان محرابي، سيد متين حسيني، مرتضى نريمانبي، محمدماني عليخاني وآرين محمودي نجاد. ويرافق المنتخب كل من "حسين شيريفي رئيساً للوفد، غلامرضا مؤمني مقدم مدرباً للمنتخب، محمداحسين نجاتي ومحمد منصوري ونويد مشجري مساعداو المدرب، خسرو صلح آبادي فراهاني مستشاراً فنياً للفريق".

ويشارك في هذه البطولة "كأس العالم للكرة الطائرة للفتة العمرية تحت ٢١ عاماً" ٢٤ منتخباً، وسيلاقي المنتخب الإيراني في المرحلة الاولى كل من "بولندا، كندا، كوريا الجنوبية، بورتوريكو وكازاخستان".

المصدر: الوفاق / خاص

من التوتر إلى الصداقة.. تحول جديد في علاقة

ليفاندوفسكي ويامال

تحولت علاقة النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، وزميله الإسباني الشاب لامين يامال، إلى صداقة قوية تعكسها أجواء المرح والتناغم، بعد لحظات من التوتر.

وخلال فترة الإعداد للموسم الجديد. خطف الثنائي الأضواء بمواقف طريفة، أبرزها «نزال ملاكمة» عفوي في أحد التدريبات، تكرر بشكل فكاهي في مراسم تقديم اللاعبين قبل انطلاق كأس خوان جامبر، حين وقف بجوار بعضهما بحكم أرقام القمصان (ليفاندوفسكي بالرقم ٩ ويامال بالرقم ١٠) وتبادلوا المزاح والضحكات في مشهد يعكس عمق العلاقة بينهما.

وأفادت صحيفة «سبورت» الإسبانية، بأن هذه الأجواء الودية تختلف كثيراً عن بعض اللقطات السابقة التي شهلت توتراً، حين سبق أن أبدى ليفاندوفسكي، المعروف بروحه التنافسية، استيائه من عدم تمرير يامال الكرة له، ووثقت عدسات الكاميرات واقعة شهيرة رفض خلالها البولندي مصافحة زميله الشاب.

ومع مرور الوقت وتزايد الخبرة المشتركة، بحسب الصحيفة، تطور التفاهم بينهما داخل الملعب، إذ لعبا سوياً أكثر من ٥,٦٤٠ دقيقة في المباريات الرسمية. تبادلًا خلالها صناعة ١٠ أهداف، منها ٧ سجلها ليفاندوفسكي بتمريرة من يامال، و٢ أحرزها الأخير بصناعة من الهاداف البولندي. وأوضحت أن الانسجام لم يقتصر على أرض الملعب، بل امتد خارجه، حيث يجعم بين النجم المخضرم (٣١ عاماً) والموهبة الصاعدة (١١ عاماً) فارق عمري كبير، لكنهما نجحا في بناء علاقة تتجاوز اختلاف الأجيال والاهتمامات.

وخلال تقديم اللاعبين، ظهر الثنائي بالشعر الأشقر البلاطيني، وتبادلًا الضربات الخفيفة على الرأس في مشهد طريف استكمالاً لأجواء التدريب. ولقت «سبورت» إلى أن هانز فليك مدرب البارسا. كان له دور في تعزيز هذه العلاقة، إرثاًا منه لأهمية دعم المخضرمين للشباب من أجل تماسك الفريق، إذ يستفيد الصغار من خبرة الكبار، فيما يتغذى هؤلاء على حماس وغفوية الجبل الجديد. وذكرت الصحيفة أن مع دخول ليفاندوفسكي موسمه الـ١٥ في عالم الاحتراف، ومواصلة يامال تحطيم الأرقام القياسية رغم صغر سنه، يبدو أن هذه الثنائية قد تكون أحد مفاتيح برشلونة في الموسم المقبل.

تأهل منتخب إيران لكرة السلة للسيدات إلى المباراة

النهائية من دوري الأمم الآسيوية

تأهل منتخب إيران لكرة السلة للسيدات إلى المباراة النهائية في اليوم الثاني من دوري الأمم الآسيوية بفوزه على منغوليا.



وفي فئة الأولاد، خسر المنتخب الإيراني مباراته الأولى أمام منغوليا بنتيجة ١٢-١٩، وسيواجه اليابان في المباراة الثانية. في اليوم الأول من البطولة، حل فريق الفتيات الإيرانيات ثالثًا، بينما حل فريق الفتيان الإيراني ثانيًا.

الفرق الوطنية الإيرانية المشاركة في هذه المنافسات هي:

الفتيات: مهلا عابدي، مريم كريم سرمدى، شميم نوري، مهسا كراني، وعسل نسترن طهراني الفتيان: بيتر غريغوريان، أمير حسين يازرلو، سيد محمد غفاري مازيار، ونبي علي رضا شريفى سيرايق الفريق كلٌ من سحر نجفي، وأرمين سليمان زاده، وبهرام سعديان كطاقم فني.

يحتل فريقًا كرة السلة الإيرانيان (٣ ضد ٢) للفتيات والفتيان حاليًا المركزين ٨٠ و٩٠ في التصنيف العالمي لفئة تحت ٢٣ عامًا على التوالي.

بفوزه على استقلال طهران؛

تراكتور سازي تبريز يحرز كأس السوبر الإيراني

احرز تراكتور سازي تبريز لقب كأس السوبر الإيراني بفوزه على استقلال طهران بهدفين مقابل هدف واحد.

اقيمت المباراة على ملعب "نقش جهان" بمدينة اصفهان مساء اليوم الاثنين بين تراكتور سازي تبريز بطل الدوري الإيراني واستقلال طهران بطل مسابقة الكأس.

انتهى الشوط الاول بتقدم استقلال بهدف سجله روزبه جشمي

في الدقيقة ١١ بضربة راسية جميلة اثر كرة مرفوعة الى داخل منطقة الجزاء من ركلة حرة، وتمكن تراكتور تبريز من قلب الطاولة بتسجيله هدفين في الدقائق الاخيرة من الشوط الثاني، حيث جاء الهدف الاول من ركلة جزاء في الدقيقة ٨٤ سددها امير حسين حسين زاده بنجاح، والهدف الثاني سجله اشترالكي في الدقيقة ٩١ بعد ان اخترق الدفاع وسدد الكرة التي هزت الشباك.

المصدر: ارنا للانباء

بمسابقات «اسمش» في السويد؛

إيران تشارك بأربعة لاعبين في كرة المنضدة

سيشارك ببطولة "اسمش" في السويد بكرة المنضدة ٤ لاعبين يمثلون ايران في هذه المنافسات.



وتستعد إيران من خلال المشاركة بهذه المسابقات المسجلة في التقويم الدولي للمنافسات العالمية استعداداً لبطولة آسيا.

وتبدأ هذه المسابقات التي تستمر لمدة ٥ أيام

اعتباراً من ٢٧ اغسطس.

وتؤثر نتائج هذه البطولة

على النقاط الخاصة بكل لاعب في التصنيف الدولي للاعبي كرة المنضدة.

وممثلو ايران في هذه المنافسات هم "نوشاد عالمان، نيماء عالمان، نويد شمس وينيامين فرجي".

هذا وستنتقل منافسات اسيا لكرة المنضدة خلال الفترة من ٧ اكتوبر القادم ولغاية ١٣ منه.

المصدر: الوفاق / خاص

رسمياً.. باريس يستبعد دوناروما من قمة

السوبر الأوروبي

أكد لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، التكهنت المشاركة بشأن جيانلويجي دوناروما حارس مرمى الفريق، خلال الأيام القليلة الماضية.

وقرر إنريكي استبعاد الحارس الإيطالي الدولي من قائمة الفريق التي ستخوض مباراة

توتنهام هوتسبير، غدا الأربعاء، في مباراة كأس السوبر الأوروبي.

وكانت تقارير صحفية عديدة، أكدت خلال الأيام الماضية أن دوناروما بات خارج حسابات النادي الباريسي بعد تعثر مفاوضات تمديد عقاقده الذي سينتهي في صيف ٢٠٢٦.

ويغيب عن صفوف سان جيرمان أيضا كل من جواو نيفيز بسبب الإيقاف لطرده في مباراة تشيلسي بنهائي كأس العالم للأندية، وكذلك المدافع الأوكراني إيليا زابارني

المنضم حديثًا من بورنموث الإنجليزي.

في المقابل، تواجد في القائمة الحارسان المنضمان حديثًا هذا الصيف، لوكاس شوفالييه

من ليل مقابل ٥٥ مليون يورو، وريناتو مارين المنضم من روما بصفقة انتقال حر.

ويشتر «بي إس جي»، عبر حسابه الرسمي على منصة «إكس»، قائمة تضم ٢٠ لاعبا، وهم:

حكيمي، بيرالدو، ماركينوس، كفاراتسخيليا، رويز، جونزالو راموس، ديمبلي، دوي،

فيتينيا، لي كانج إن، لوكاس هيرنانديز، نونو مينديس، باركولا، شوفالييه، زاير إيمري،

سافونوف، كامارا، مباي، باتشو، وريناتو مارين.