



## ه فوائد صحية لمشروب السبانخ مع الخيار

## على الريق

يُعد السبانخ من أكثر الخضروات انتشاراً واستهلاكاً، نظراً لقيمته الغذائية العالية ومذاقه المميز، إذ يحتوي على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن التي تعود بفوائد مهمة على الصحة العامة.

كما يتجه بعض الأشخاص إلى تناوله على شكل عصير ممزوج بالخيار، اعتقاداً بأن هذا المشروب قد يعزز من فوائده الصحية عند تناوله على الريق.

ويُعتبر مشروب السبانخ مع الخيار من العصائر الطبيعية التي يزداد الإقبال عليها ضمن أنماط



التغذية الصحية، لما يُنسب إليه من تأثيرات إيجابية على الجسم.

فوائد مشروب السبانخ مع الخيار على الريق

دعم إزالة السموم

يحتوي كل من السبانخ والخيار على مضادات أكسدة تساعد في دعم وظائف الجسم الطبيعية في التخلص من السموم. كما تساهم هذه المركبات في تعزيز صحة الكبد وتحسين كفاءة الجهاز الهضمي.

تعزيز الترطيب وتحسين الهضم

يتميز الخيار بنسبة عالية من الماء، ما يساعد على ترطيب الجسم ودعم عملية الهضم. كما يمكن أن تساهم بعض الإضافات مثل الزنجبيل في تقليل الانتفاخ وتحفيز حركة الأمعاء وتحسين راحة الجهاز الهضمي.

مصدر غني بالعناصر الغذائية

يحتوي السبانخ على فيتامينات مهمة مثل C وA وK، إلى جانب الحديد والكالسيوم، ما يساهم في دعم صحة العظام، وتعزيز المناعة، وتحسين وظائف الجسم الحيوية. كما يوفر هذا المشروب الألياف التي تساعد على تحسين حركة الأمعاء.

المساعدة في إدارة الوزن

يمتاز هذا العصير بانخفاض سعراته الحرارية واحتوائه على الألياف، مما يساعد على تعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول وتقليل تناول الوجبات غير الصحية، وهو ما قد يساهم في دعم إدارة الوزن.

تعزيز المناعة

يساعد محتوى فيتامين C في السبانخ وبعض الإضافات مثل الليمون على دعم جهاز المناعة، مما يساهم في تعزيز قدرة الجسم على مقاومة الأمراض الشائعة.

تحسين صحة البشرة

تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في السبانخ والخيار على تقليل تأثير الجذور الحرة، مما قد يساعد في تحسين نظارة البشرة وتقليل علامات التعب والشيخوخة. إضافة إلى دور الترطيب في الحفاظ على مرونة الجلد.

زيادة مستويات الطاقة

يمكن أن يمنح هذا المشروب دفعة طبيعية من الطاقة بفضل محتواه من الحديد والعناصر الغذائية. حيث يساعد الحديد على دعم نقل الأكسجين في الجسم، مما يساهم في تحسين النشاط والحياة خلال اليوم.

طريقة تحضير عصير السبانخ والخيار

يتكون المشروب عادة من مكونات بسيطة تشمل الخيار والسبانخ الطازج والزنجبيل وعصير الليمون وأوراق النعناع، مع إضافة الماء حسب الرغبة للحصول على القوام المناسب. تُخلط جميع المكونات حتى تصبح ناعمة، ويمكن تصفيتها للحصول على قوام أخف، مع إمكانية الاحتفاظ بالألياف لتعزيز القيمة الغذائية.

يُعد مشروب السبانخ مع الخيار خياراً غذائياً صحياً يمكن أن يساهم في دعم الترطيب والهضم وتعزيز المناعة والطاقة، إلا أن تأثيراته تختلف من شخص لآخر، ويظل جزءاً من نظام غذائي متوازن وليس بديلاً عنه.

## فيتامين شائع قد يلعب دوراً في شيخوخة الدماغ وفق دراسة جديدة

كشفت دراسة يابانية حديثة عن ارتباط محتمل بين ارتفاع مستويات فيتامين «سي» في الدم وتحسن صحة الدماغ لدى كبار السن، ما يشير إلى دور التغذية في دعم الوظائف الإدراكية مع التقدم في العمر.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في مجلة علمية متخصصة، شملت الأبحاث ٢٠٤٤ مشاركاً من مدينة هيروساكي في اليابان، بمتوسط عمر بلغ ٦٩ عاماً، وكانت نسبة النساء بينهم ٧١٪. وقد اعتمدت الدراسة على فحوصات دم لقياس مستويات فيتامين «سي»، إلى جانب استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي لتقييم بنية الدماغ وحجم المادة الرمادية والبيضاء. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من فيتامين «سي» كانوا أكثر ميلاً لامتلاك بنية دماغية أفضل، بما في ذلك حجم أكبر للمادة الرمادية، إضافة إلى ترابط أقوى داخل شبكة الدماغ المعروفة باسم "شبكة الوضع الافتراضي"، وهي شبكة تلعب دوراً مهماً في الذاكرة والوظائف المعرفية.

حتى بعد احتساب عوامل متعددة مثل العمر، والتدخين، ومرض السكري، ونمط الحياة، لاحظ الباحثون أن انخفاض مستويات فيتامين «سي» ارتبط بضعف في بنية الدماغ وانخفاض في كفاءة الشبكات العصبية.

ويشير الباحثون إلى أن فيتامين «سي» يعد عنصراً غذائياً أساسياً لا يستطيع الجسم إنتاجه، ما يجعل الحصول عليه من الغذاء اليومي أمراً ضرورياً. كما أوصوا بالاعتماد على مصادر طبيعية مثل الحمضيات، والتوت، والطماطم، والخضراوات الورقية الخضراء، لدعم الصحة العامة للدماغ مع التقدم في العمر.

ومع ذلك، شدد الباحثون على أن نتائج الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة بين فيتامين «سي» وصحة الدماغ، إذ إنها دراسة رصدية تعتمد على التحليل وليس التجربة المباشرة، ما يعني أن النتائج تُظهر ارتباطاً فقط دون إثبات التأثير المباشر.

كما أشاروا إلى أن بعض العوامل الأخرى مثل النظام الغذائي العام، ومؤشر كتلة الجسم، والظروف الاجتماعية والاقتصادية قد يكون لها تأثير على النتائج، إضافة إلى أن قوة العلاقة التي تم رصدها كانت متوسطة مقارنة بعوامل خطر معروفة مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

ويرى خبراء في الصحة أن الدراسة لا تعني أن مكملات فيتامين «سي» يمكن أن تمنع التراجع الإدراكي، بل تشير فقط إلى أن مستويات هذا الفيتامين قد تكون جزءاً من صورة أوسع لصحة الدماغ، تعتمد على نمط الحياة والعادات الغذائية بشكل عام.

وبذلك تعزز الدراسة فكرة أن التغذية السليمة تلعب دوراً مهماً في دعم صحة الدماغ، دون أن تكون عاملاً وحيداً أو حاسماً في الوقاية من الأمراض العصبية.

## انسو فاتي يتفق مع موناكو بعقد طويل الامد

يسير المهاجم الإسباني انسو فاتي بخطوات وثقة ونحو استقرار رياضي طويل الأمد في

الدوري الفرنسي. فبعد سلسلة

طويلة ومكثفة من الاجتماعات

والمفاوضات الماراتونية ب ين

الأطراف المعنية، نجح نادي

موناكو في التوصل إلى اتفاق

شخصي كامل وشامل مع اللاعب

حول الراتب والبنود الخاصة، ليمتد

العقد الجديد لغاية عام ٢٠٢٠.

وتشير التقارير الواردة من

مصادر موثوقة إلى أن الأمور

التعاقدية الكبرى قد حسمت تماماً، ولم يتبق سوى بعض المسائل الضريبية البسيطة والروتينية، والتي تؤكد الإدارة الفرنسية أنها لن تعيق على الإطلاق إتمام هذه الصفقة بشكل رسمي في القريب العاجل.

## كاريراس مستمر مع ريال مدريد

اعلنت مصادر صحفية ان الظهير الأيسر الإسباني ألفارو كاريراس يستعد للبقاء ضمن صفوف نادي ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بعدما أبدى المدير الفني البرتغالي جوزيه مورينيو مرونة واضحة ورغبة في الاحتفاظ بخدمات لاعب بنفيكا السابق.

وأوضحت هذه المصادر ان مورينيو منفتح تماماً على الإبقاء على كاريراس ليكون خياراً

بديلاً ومسانداً للظهير الأيسر الأساسي مارك كوكوريللا، في خطوة تؤكد سعي الجهاز الفني لتعزيز عمق التشكيلة وتأمين جهوزية الرواق الأيسر للمنافسة على كافة الجبهات في الموسم الجديد.

وتأتي هذه الخطوة بالتزامن مع منح الضوء الأخضر للظهير الآخر فران غارسيا لمغادرة أسوار النادي الملكي هذا الصيف، مما يهدد الطريق لكاريراس لتثبيت أقدامه داخل القلعة البيضاء وكسب ثقة «السبشيل وإن» في أولى تجاربه التدريبية مع الفريق خلال الحقبة الحالية.

## غاراتشو بقميص البرتغال بعد استبعاده من قائمة الارجنتين

شوهذ لاعب نادي تشيلسي الانكليزي اليخاندرو غاراتاشو بقميص المنتخب البرتغالي في ملاعب كاس العالم وذلك بعد عدم استدعائه من قبل مدرب المنتخب الارجنتيني ليونيل سكالوني لخوض غمار البطولة. اللاعب السابق لمان

يوناييتد والمشجع الاول للبرتغالي كريستيانو رونالدو ظهر بقميص الدون في ملاعب كاس العالم وهو الذي كان سابقا رفض ان يقول بان مواطنه ليونيل ميسي هو افضل لاعب في العالم. ووجه اللاعب الارجنتيني رسالة واضحة للغاية حيث قال

: « اريد ان يفوز كريستيانو رونالدو ببطولة كاس العالم ٢٠٢٦ والمقامة حاليا في الولايات المتحدة الاميركية والمكسيك وكندا.

## ماتئوس: يورغن كلوب هو الحاكم المطلق في لايبزيغ

أكد لوثار ماتئوس، أسطورة كرة القدم الألمانية المتوج بكأس العالم ١٩٩٠، أن النجم ومدرب ليفربول السابق يورغن كلوب، الذي يشغل حالياً منصب رئيس قطاع كرة القدم في شركة "رد بل"، يمتلك نفوذاً مطلقاً وصلاحيات غير محدودة داخل نادي لايبزيغ الألماني، مشيراً إلى أنه كان صاحب الدور الأبرز في قرار إقالة المدير الفني السابق أولي فيرنر.

وأوضح ماتئوس في تصريحاته أن كلوب يمثل المحرك الأساسي للايبزيغ والمسؤول الأول والأخير عن كافة القرارات الرياضية الكبرى

فيه حتى وإن حاول إظهار عكس ذلك علناً. مؤكداً أنه يملك الكلمة الفصل والنهائية في حسم مستقبل المدافع العاجي عثمان ديوماندي والبث في العروض الضخمة المقدمة لشراؤه.

## سابالينكا تنجو من المفاجأة وتبلغ نصف نهائي برلين بعد تجاوزها الصعب لبارتونكوبا

تأهلت المصنفة الأولى عالمياً ارينا سابالينكا إلى نصف نهائي بطولة برلين للتنس بعد مباراة قوية أمام التشيكية نيكولا بارتونكوبا.

خسرت سابالينكا المجموعة الأولى ٦-٦، وواجهت صعوبات كبيرة في الثانية قبل أن تعود وتفوز ٦-٧، ثم تحسم المجموعة الثالثة ٦-٤ في أجواء حارة. وأكدت سابالينكا بعد اللقاء أنها شعرت أن المباراة كانت في طريقها للضياع، لكنها حاولت البقاء في المنافسة حتى نجحت في قلب النتيجة.

كما شهدت البطولة تأهل الأميركية جيسिका بيغولا إلى نصف النهائي بعد فوزها الصعب على مواطنها مايبسون كيز في مواجهة امتدت لمجموعتين حسمتا بالشوط الفاصل، لتضرب موعداً مع سابالينكا في الدور المقبل.

## البرازيل تسترد صدارتها من المانيا

استعادت البرازيل صدارة التصنيف التاريخي لأفضل خطوط الهجوم في كأس العالم متفوقة على ألمانيا بفارق هدفين في منافسة إحصائية رمزية بين عمالقة كرة القدم العالمية. وبحسب شبكة غلوبو البرازيلية، رفع المنتخب البرازيلي رصيده إلى ٢٤١ هدفاً في تاريخ مشاركاته بالمونديال، متجاوزاً ألمانيا التي تمتلك ٢٢٩ هدفاً، بفضل أهداف ماتئوس كونيا وفينيسيوس في مرمرى هايتي خلال النسخة الجارية من البطولة.

كانت ألمانيا قد استعادت الصدارة مؤقتاً بعد فوزها الساحق ٧-١ على كوراساو، قبل أن ينجح السيليساو في استرداد المركز الأول مجدداً في هذه المواجهة الإحصائية التاريخية، وتأتي الأرجنتين في المركز الثالث برصيد ١٥٥ هدفاً، تليها فرنسا بـ١٢٩ هدفاً ثم إيطاليا بـ١٢٨ هدفاً، في تصنيف لا يزال يشهد فجوة كبيرة بين المتصدرين وبقية المنتخبات.

## بيكيه: مورينيو المدرب المثالي لاثارة الجدل

اطلق لاعب برشلونة السابق جيرارد بيكيه سلسلة مواقف بحق غريمه التقليدي ريال مدريد الذي ضم المدرب السابق له جوزيه مورينيو، معتبراً أنه المدرب المثالي لإثارة الجدل وضمان أن يتحدث الناس عن كل شيء باستثناء كرة القدم، مشيراً إلى انه كان يتمنى بقاء الفارو اربيلوا على رأس الجهاز الفني كي تبقي كؤوس دوري أبطال أوروبا مستقرة في خزائن العرض.

واعتبر بيكيه ان استراتيجية ريال مدريد في سوق الانتقالات هي ضم أي لاعب يريده برشلونةبعد ضم كل من برناردو سيلفا ومارك كوكوريللا.

## دوكو يغادر معسكر منتخب بلجيكا

يستعد منتخب بلجيكا لمواجهة إيران في الجولة الثانية من دور مجموعات منافسات كأس العالم ٢٠٢٦.

وأفادت صحيفة «أس» الإسبانية أن جيريمي دوكو جناح منتخب بلجيكا ومان سيتي الانكليزي أعلن أنه سيغادر معسكر منتخب بلاده لحضور ولاده ابنه المتوقعه خلال الأيام المقبلة.

وأثار جيريمي دوكو زلزالاً كبيراً بعد إعلانه مغادرة معسكر منتخب بلاده، ويرغب جناح مانشستر سيتي أن يكون حاضراً بجانب شريكته في حال حدوث الولادة أثناء كأس العالم.

وقال دوكو بشأن ترقب انتظار وصول مولوده: «لا ينبغي لأي أب أن يفوت هذه اللحظة».

## رونالدنيو سيعود للملاعب من جديد

فجّرت صحيفة لا غازيتا ديلو سبورت الإيطالية مفاجأة مدوية، بعدما كشفت أن الأسطورة البرازيلية رونالدنيو سيعود إلى الملاعب من جديد رغم بلوغه ٤٦ عاماً، وذلك عبر الانضمام إلى صفوف رافينا المنافس في دوري الدرجة الثالثة الإيطالي.

ووفقاً للتقرير، فإن الإعلان الرسمي عن الصفقة سيُقام في

مدينة ميامي الأميركية يوم ٢٣ حزيران، في خطوة أثارَت دهشة واسعة في الأوساط الرياضية،

خصوصاً أن رونالدنيو اعتزل كرة القدم الاحترافية منذ سنوات طويلة.

وأشار التقرير إلى أن النجم البرازيلي سيشارك في المعسكر التحضيري للفريق وسيكون متاحاً للجهاز الفني خلال فترة الإعداد للموسم الجديد، في محاولة لمساعدة رافينا على تحقيق حلم الصعود بعد اقترابه من ذلك خلال الموسم الماضي.

## انتر مياي يظفر بخدمات كاسيميرو في صفقة انتقال حر

أتمّ نادي إنتر ميامي الأميركي صفقة التعاقد مع النجم البرازيلي كاسيميرو في صفقة انتقال حر، وذلك بعد انتهاء مشواره مع مانشستر يونايتد الإنكليزي مع ختام موسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦. وقد توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي وشامل يقضي بانتقال متوسط الميدان المخضرم إلى صفوف الفريق،

حيث باتت كافة الأطراف على توافق تام بشأن بنود العقد، ومن المنتظر أن يتم إتمام الإجراءات الورقية والقانونية اللازمة خلال الأيام المقبلة قبل صدور البيان الرسمي من النادي.

وتشير التقارير إلى أن كاسيميرو أبدى حماساً كبيراً لخوض هذه التجربة الجديدة في الدوري الأميركي، مؤكداً أن فرصة اللعب إلى جانب الأرجنتيني ليونيل ميسي كانت أحد العوامل الحاسمة والمحفزة في قراره باختيار إنتر ميامي.

وتأتي هذه الخطوة بعد أربع سنوات قضاهها البرازيلي في «أولد ترافورد»، حيث انتهى مشواره هناك بالاتفاق المتبادل بينه وبين النادي الإنكليزي على عدم تمديد العقد. وتصل جهوزية اللاعب الفنية والبدنية إلى أعلى مستوياتها، إذ من المتوقع أن يمثل إضافة نوعية لوسط ميدان الفريق الأمريكي الساعي لتعزيز صفوفه بنجوم عالميين، مع تبقي خطوات بسيطة للغاية تسبق الإعلان الرسمي عن الصفقة التي أحدثت ضجة كبيرة في الأوساط الرياضية في شهر حزيران الحالي.



فرنسا بـ١٢٩ هدفاً ثم إيطاليا بـ١٢٨ هدفاً، في تصنيف لا يزال يشهد فجوة كبيرة بين المتصدرين وبقية المنتخبات.



واعتبر بيكيه ان استراتيجية ريال مدريد في سوق الانتقالات هي ضم أي لاعب يريده برشلونةبعد ضم كل من برناردو سيلفا ومارك كوكوريللا.

## دوكو يغادر معسكر منتخب بلجيكا

يستعد منتخب بلجيكا لمواجهة إيران في الجولة الثانية من دور مجموعات منافسات كأس العالم ٢٠٢٦.

وأفادت صحيفة «أس» الإسبانية أن جيريمي دوكو جناح منتخب بلجيكا ومان سيتي الانكليزي أعلن أنه سيغادر معسكر منتخب بلاده لحضور ولاده ابنه المتوقعه خلال الأيام المقبلة.

وأثار جيريمي دوكو زلزالاً كبيراً بعد إعلانه مغادرة معسكر منتخب بلاده، ويرغب جناح مانشستر سيتي أن يكون حاضراً بجانب شريكته في حال حدوث الولادة أثناء كأس العالم.

وقال دوكو بشأن ترقب انتظار وصول مولوده: «لا ينبغي لأي أب أن يفوت هذه اللحظة».

## رونالدنيو سيعود للملاعب من جديد

فجّرت صحيفة لا غازيتا ديلو سبورت الإيطالية مفاجأة مدوية، بعدما كشفت أن الأسطورة البرازيلية رونالدنيو سيعود إلى الملاعب من جديد رغم بلوغه ٤٦ عاماً، وذلك عبر الانضمام إلى صفوف رافينا المنافس في دوري الدرجة الثالثة الإيطالي.

ووفقاً للتقرير، فإن الإعلان الرسمي عن الصفقة سيُقام في

مدينة ميامي الأميركية يوم ٢٣ حزيران، في خطوة أثارَت دهشة واسعة في الأوساط الرياضية،

خصوصاً أن رونالدنيو اعتزل كرة القدم الاحترافية منذ سنوات طويلة.

وأشار التقرير إلى أن النجم البرازيلي سيشارك في المعسكر التحضيري للفريق وسيكون متاحاً للجهاز الفني خلال فترة الإعداد للموسم الجديد، في محاولة لمساعدة رافينا على تحقيق حلم الصعود بعد اقترابه من ذلك خلال الموسم الماضي.

## انتر مياي يظفر بخدمات كاسيميرو في صفقة انتقال حر

أتمّ نادي إنتر ميامي الأميركي صفقة التعاقد مع النجم البرازيلي كاسيميرو في صفقة انتقال حر، وذلك بعد انتهاء مشواره مع مانشستر يونايتد الإنكليزي مع ختام موسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦. وقد توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي وشامل يقضي بانتقال متوسط الميدان المخضرم إلى صفوف الفريق،

حيث باتت كافة الأطراف على توافق تام بشأن بنود العقد، ومن المنتظر أن يتم إتمام الإجراءات الورقية والقانونية اللازمة خلال الأيام المقبلة قبل صدور البيان الرسمي من النادي.

وتشير التقارير إلى أن كاسيميرو أبدى حماساً كبيراً لخوض هذه التجربة الجديدة في الدوري الأميركي، مؤكداً أن فرصة اللعب إلى جانب الأرجنتيني ليونيل ميسي كانت أحد العوامل الحاسمة والمحفزة في قراره باختيار إنتر ميامي.

وتأتي هذه الخطوة بعد أربع سنوات قضاهها البرازيلي في «أولد ترافورد»، حيث انتهى مشواره هناك بالاتفاق المتبادل بينه وبين النادي الإنكليزي على عدم تمديد العقد. وتصل جهوزية اللاعب الفنية والبدنية إلى أعلى مستوياتها، إذ من المتوقع أن يمثل إضافة نوعية لوسط ميدان الفريق الأمريكي الساعي لتعزيز صفوفه بنجوم عالميين، مع تبقي خطوات بسيطة للغاية تسبق الإعلان الرسمي عن الصفقة التي أحدثت ضجة كبيرة في الأوساط الرياضية في شهر حزيران الحالي.