

## مشروبات صحية.. تمنحك

جهازاً مناعياً قوياً... مزاجاً معتدلاً... لياقة عالية!

عندما تسألين عن أفضل المشروبات لك ستجيبين على الفور: الماء، لكن توجد هناك العديد من المشروبات والسوائل الأخرى التي تستحق أن تصيفينها إلى نظامك الغذائي، هي بعض المشروبات التي لها فوائد صحية هائلة بدءاً من العلاج أو الوقاية من بعض المشاكل الصحية البسيطة، مثل عسر الهضم، وتنتهي بالحماية من أخطرها مثل هشاشة العظام، وهي ثمانية اختيارات سهلة الهضم!



## 8 عصير البرتقال:

يحمي من الإصابة بالمياه البيضاء والسرطان والتشوهات الخلقية وينشط الجهاز المناعي. مصدر هام لفيتامين (ج). كما أن عصير البرتقال مضاد للأكسدة يحمي العديد من الأمراض بما فيها المياه البيضاء (السحابة التي تتكون على عدسة العين والتي قد تؤدي إلى العمى) و سرطان الرئة. يحمي فيتامين (ج) من ضرر الأكسدة التي تجعل الخلايا سرطانية كما يقوي من وظيفة الخلايا المناعية والذي يمكن الجسم من محاربة العدوى بكفاءة عالية. كما أن عصير البرتقال مصدر جيد للفولات والذي يقي من تشوهات القناة العصبية للأجنة وإذا كنت تريد حماية العظم يمكنك تجربة عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم. - السعرات الحرارية = 8/115 أوقيات.

البنكرياس والمري والمفم والثدي وعنق الرحم. والليكوبيين يحمي أيضاً الرئة والقلب من ضرر الأكسدة كما أنه يحول بين الإصابة بأمراض الأوعية الدموية. - السعرات الحرارية = 31/سنة أوقيات.



## 7 عصير التوت:

يمنع من الإصابة بأمراض اللثة، كما أن الأبحاث أوضحت أن نفس الخواص المضادة للبكتيريا والتي توجد في عصير التوت تحارب عدوى الجهاز البولي، وتكون نظرية الخبراء أن مكون عصير التوت الذي يوجد «material Nondialysable» تمنع من التصاق البكتيريا بالثة. لكن عصير هذه الفاكهة به نسبة سكر عالية لذا ينصح بعدم استهلاك أكثر من كوب واحد يوميًا (6-8 أوقيات). - السعرات الحرارية = 8/140 أوقيات.

## 5 الشيكولاته الساخنة:

تعديل من المزاج وتحسين من الإصابة بأمراض القلب. تزيد الشيكولاته من إفراز مادة «السيروتونين» وهي المسؤولة عن تنظيم المزاج (المعدلات المنخفضة من مادة السيروتونين ترتبط بالاكتئاب) كما أن الكاكاو غني بمادة «Polyphenols» وهي مادة مضادة للأكسدة تحمي الخلايا من ضرر الأكسدة الذي يخفض من نسب الكوليسترول عالي الكثافة (معدلات كوليسترول جيدة) والتي تضع الشخص في احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية. - السعرات الحرارية = 8/195 أوقيات من الكاكاو المصنوع منزلياً. 115/مزيد بودرة.



## 6 عصير الطماطم قليل الأملاح:

يحمي العديد من الأمراض السرطانية، ومنتجات الطماطم المعالجة هي أغنى مصدر لمضاد الأكسدة (ليكوبين - Lycopene) والذي يرتبط بتقليل التعرض لأمراض سرطان الرئة والمعدة وبالمثل

اللبين على ثبات نسبة سكر الدم، كما أنه مصدر للكالسيوم لأنه يحتوي على فيتامين (د) وهو هام لتحقيق أقصى امتصاص للكالسيوم، ويساعد أيضاً الجسم التوقف عن تخزين الدهون وأثبتت الدراسات الحديثة أن السيدة التي تستهلك من ثلاثة - أربعة مقادير من منتجات الألبان قليلة الدسم (منها اللبن بالطبع) تفقد تقريباً ضعف وزن هؤلاء اللاتي يستهلكن منتجات الألبان بكميات أقل «فالكالسيوم يجعل خلايا الجسم تحرق الدهون بدلا من أن تختزنها» وهذا يجعل هدف الحفاظ على الوزن واللياقة هدفاً سهلاً للغاية. السعرات الحرارية = 8/120 أوقيات، الأوقية = حوالي 31 جراماً.

## 4 لبن الصويا:

يقلل من فرص تعرض الإصابة بأمراض القلب، لأن لبن الصويا يحتوي على ألياف قابلة للذوبان وبروتين الصويا الذي يقلل من الكوليسترول منخفض الكثافة (هو معدل الكوليسترول السيء) وثلاثي الجلسريد. كما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية. وإذا شربت لبن الصويا بدلا من اللبن البقري ستجدينه غنياً بالكالسيوم وفيتامين (أ) وفيتامين (د). يحتوي لبن الصويا على مادة «Phytoestrogens» وهذا تحذير منه لأن هذه المادة ترتبط بقدرة الإصابة بسرطان الثدي لذا فلابد من استشارة الطبيب قبل شرب لبن الصويا إذا كان للمرأة تاريخ وراثي في العائلة للإصابة بسرطان الثدي. - السعرات الحرارية = 8/81 أوقيات.

## 2 شاي النعناع:

يخفف من الشد العضلي ويحمي من الإصابة بعسر الهضم لأن النعناع مضاد للتقلصات ويعمل على إرخاء العضلات وبذلك تحارب تيبسها والامها. ويساعد شاي النعناع في عملية الهضم من خلال تحفيز حركة الغذاء في الأمعاء من خلال الجهاز الهضمي.



## 1 الشاي الأخضر:

يقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام، السرطان، أمراض القلب، والتسوس. يحتوي الشاي الأخضر على تركيز عالٍ من مادتي «Polyphenols & Flavonoids» وهي مضادات للأكسدة طبيعية تحمي الخلايا من تكون السرطانات وتحد من نمو الأورام وذلك من خلال المساعدة بمحايدة الجزيئات الحرة في الجسم. ومضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر تحمي أيضاً من الإصابة بأمراض القلب بواسطة العمل على إرخاء الأوعية الدموية وتحول دون تكون التجلطات الدموية التي تساعد وتحفز على الإصابة بالأمراض القلبية والسكتة الدماغية. يحتوي الشاي الأخضر أيضاً على الفلوريد الذي يقوي الأسنان وبالمثل أيضاً مادة «فلافونويدز» التي تبني العظام وبذلك يقلل الشاي الأخضر من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وتسوس الأسنان.



## 3 اللبن المنزوع الدسم بنسبة 1%:

يساعد على الحماية من الإصابة بهشاشة العظام لأنه يحتوي على مكونات وجبة صحية من الكربوهيدرات والبروتينات والقليل من الدهون التي يمتصها جسم الإنسان ببطء ولكن مفعولها يظل لفترة طويلة من الزمن. كما يساعد

## أخصائيو التغذية والرشاقة يقدمون لك نصائح لتصبحي ذات خصر نحيل

## 1 الحبوب الكاملة لرشاقتك

أضيفي الحبوب الكاملة إلى وجباتك، من رقائق الذرة إلى البذور والحبوب المدغمة بالمغذيات والنخالة وخبز القمح الكامل والمعكرونة كاملة الحبوب والشوفان، وكذلك الفشار. فالحبوب الكاملة تتصدّر حالياً لائحة الحميات التي تهدف إلى خسارة الوزن، عبر جعلك تشعرين بالشبع بشكل أسرع، ما يساعد على خسارة الوزن الزائد. وقد بينت الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن كميات كبيرة من الحبوب الكاملة خسرن 2.7 سنتيمتراً من محيط خصرهن، ويتمتعن بجسم أكثر رشاقة!

## 2 الألياف تخلصك من انتفاخ المعدة

إحرصى على تناول الخضار والفاكهة بشكل يومي، لما تحتويه من ألياف تنظم عمل الأمعاء، إذ تعمل على التخلص من انتفاخ المعدة! كما أنها تزود الجسم بالنساء المقاوم الذي يساعد في مضاعفة البكتيريا المفيدة في المعدة، مما يجعل الفضلات والسعرات الحرارية تغادر الجسم بصورة أسرع، علاوة على مساعدتك في بطة إطلاق الطاقة. اعلمي أن الألياف نوعان: النوع الأول يعمل كالمكنسة في



دائماً ما يكشف الخصر النحيل عن صحة جيدة، كما أنه أحد مقاييس الجمال الثابتة في جمال المرأة، لذا تتاهفت الكثيرات في الصالات الرياضية على تمارين تحنيط الخصر حفاظاً على جاذبيتهن. إن الخصر النحيل لم يعد حلمًا صعب المنال، إذ يقدم لك أخصائيو علم التغذية والرشاقة، المفاتيح الستة اللازمة لتحقيق حلمك.

## واظبي على تمارين عضلات البطن

إذا كان هدفك الحصول على ليونة الخصر، لا تترني عضلات بطنك بأحمال ثقيلة، بل استخدمى أثقالاً تسمح لك بتكرار التمرين الواحد حوالي 20 مرة، مع الراحة بين كل مجموعة تمارين لأقل من 60 ثانية. وإذا لم يكن لديك الوقت الكافي لمجموعة من التمارين، إختاري رياضة الجري أو القفز بالحبل أو ركوب الدراجة أو السباحة، التي تساعد في إحراق الدهون حول الخصر.

## نصائح تهمك

• إبدئي فطورك بنصف حبة من الغريب فروت.  
• تناولي الموز الأخضر، لأن النشأ المقاوم فيه يمزج خلال القولون بدون هضم، مغدياً بكتيريا المعدة ومطهرًا لها.  
• إشربي نقيع الياقوت وإكليل الجبل والمرامية التي تخلصك من بروز المعدة، وتمنحك خصرًا نحيلًا.  
• حافظي على انخفاض مستوى السعرات الحرارية بتناول الفاكهة قبل الظهر.

أثناء الأكل لأن هذا الأمر يسبب الانتفاخ! فالجفاف يبطئ الأيض، ويمكن أن يؤدي إلى اشتها السكريات أيضاً، والإعياء. • تجنب المشروبات المثلجة لأن الجهاز الهضمي لا يستوعبها بسهولة. • تناولي الشاي الأخضر لمزاياه المضادة للانتفاخ، خصوصاً مع إضافة النعناع إليه، كما أنه يحفز الأيض. علماً أن شرب 5 أكواب من الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على إحراق 70 إلى 80 سعرة حرارية يوميا.

## 3 تخلي عن الدهون الضارة

قللي، قدر المستطاع، من استهلاكات الدهون الضارة، واكتفي بتناول 10 جرامات من الزبدة الخفيفة وملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا، فحجمك يتكيف مع كمية الدهون التي تتناولينها في نظامك الغذائي، وتبعاً لذلك فهو يتحكم فيها، وللتخفيف من دهون الجسم بنجاح، قومي بالتقنين الشديد لكمية الجرامات من الكربوهيدرات والدهون التي تتناولينها في نظامك الغذائي، فهي لا تمنح الإحساس بالشبع، وتولد لديك رغبة في تناول الطعام خارج موعد الوجبات.

## 4 أكثرى من السوائل

• أكثرى من شرب الماء بنسبة لا تقل عن 8 أكواب في اليوم، وكوب على الأقل كل 15 دقيقة أثناء التمارين القوية، فتناول الماء يمدك بالآلية المعتادة ضد احتجاز الماء، ولكن، لا تشربي الماء تسبب الإمتلاء وتحتجج الماء.

## 5 عليك بالوجبات صغيرة

تناولي وجبات عدّة صغيرة أي وجبة صغيرة كل ساعتين إلى 3 ساعات أي من 5 إلى 7 وجبات يوميا، تكون حصة البروتين 40 إلى 50%