

الجزر

هل الجزر حقاً مفيد للنظر كما يقال وما هي فوائده الأخرى.

ريما ع.

إجابة

نعم لقد ثبت علمياً أن الجزر يفيد النظر فهو يقويه، كما أنه يحارب السرطان ويقوي جهاز المناعة. إن أغلب الخضروات والتفاح حمراء، أو برتقالية اللون تحتوي بشكل أساسي على مادة الكاروتين، والتي هي عبارة عن مركبات دهنية قابلة للذوبان أثبتت الدراسات العلمية أنها تخفف من مخاطر مجموعة واسعة من أمراض السرطان، وكذلك من الالتهابات المختلفة كالربو والتهاب المفاصل، لكن لا يوجد من بين أنواع الخضروات والفواكه هذه يسهل تحضيره ويحتوي على كمية قليلة من الوحدات الحرارية كالجزر. ننصحك بتناول مقدار نصف كوب منه يومياً.

النحافة

أنا شاب عمري 23 عاماً، طولي 170 سم، مشكلتي أنني أعاني من ضعف البنية فوزني بين 53 الى 55 كيلو، أتمنى من نور أن تحدد لي نظاماً غذائياً لعلاج النحافة أو أن تدلني على مركز للعلاج سواء في قطر أو في الخارج.

ان النحافة هي عقبة في حياتي تمنعني من ممارستها بشكل طبيعي، وأشعر بالقلق والخوف بسببها، شكراً نور وأتمنى الجواب بأسرع وقت ممكن...

ص.غ.

إجابة

لا بد أن النحافة لديك تعود الى أسباب عديدة يجب عليك أن تدركها كي تعرف كيف تتخلص منها، فقد يكون السبب وراثياً أو أنك إكتسبت عادات غذائية خاطئة في طفولتك، أو أنك تعاني من مرض عضوي ما كفقير الدم أو فرط الغدة العرقية أو مرض ما في الجهاز الهضمي وغيرها. وقد يكون المرض نفسياً أيضاً، فربما أنت شخص يفكر كثيراً ولديه حالة اكتئاب تمنعه من تناول الطعام بشهية!

كيف تعالج النحافة:

لا شك أنك ستلاقي بعض الصعوبة في البداية، لأن زيادة الوزن ليس أمراً سهلاً كتخفيضه، وذلك لأسباب عديدة منها مشكلة الشهية، ولأنك بالتأكيد تملك عدداً أقل من الخلايا الدهنية، أو تحرق الغذاء وغيرها.. ولكن لا بد من أن تمتلك قوة الإرادة التي ستدفعك لتحقيق هدفك/

أولاً- استشر طبيباً للتأكد من عدم وجود أمراض مسببة لهذه النحافة، وعلى أساس نوع المرض يحدد نوع الغذاء الذي تحتاج اليه فتحل المشكلة. وفي حال لم يتبين أنك تعاني من أي مرض ما، عندها عليك أن تعالج نفسك بالتغذية والتمارين الرياضية.

ثانياً- نصائح لزيادة الوزن:

مراجعة أخصائي التغذية ليحسب لك عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك بحسب طولك ووزنك ونشاطك والوزن الذي ترغب بزيادته؟ اتباع المقترحات التالية:

اعتماد الدهون والزيوت والحلويات لكن بكميات قليلة. تناول وجبات صغيرة ومتنوعة، 3 وجبات رئيسية في اليوم. تناول الأطعمة المغذية مثل الكوكتيل وخاصة الموز، والمعجنات كالفطائر. اضع زيت الزيتون الى السلطات، والعسل الى الحليب والمشروبات الساخنة، تناول المكسرات والفواكه المجففة، اللبن، الجبن المبشور. لتكن وجبتك في الهواء الطلق أو مع أشخاص تحبهم، ابتعد عن الضغط والزعل وفكر بكل ما هو مشرق في حياتك. استشر الطبيب لتناول بعض الفيتامينات والحبوب المقوية والمعادن. مارس الرياضة بانتظام لأنها تقوي العضلات ولا تزيد الدهون وتقلل من الضغط النفسي. حاول أن تعرض نفسك لأشعة الشمس لأنها مفيدة للصحة.

بشرة سمراء

تعاني بشرتي من الإسمرار والكلف، كيف أحميها؟

ديالا م.

إجابة

لتجنب اسمرار البشرة وحمايتها من الكلف، اليك هذه النصائح:
- لا تستخدم الصابون العادي بل الصابون النابلسي المصنوع من زيت الزيتون، لأن الأول يحتوي على نسب عالية من المواد الكيميائية الضارة.
- لا تستخدم الحلاوة لنزع الشعر غير المرغوب به من الجسم لأنها تسبب بترهل الجلد واسمراره واستبدالها بالشمع.
- إبتعد عن الملابس الضيقة، واختاري ملابس قطنية.
- استخدم غسولاً خاصاً للمناطق الحساسة بالجسم مع كل استحمام.
- استخدم بودرة خاصة بالأطفال، ودلكي بها المناطق الداكنة بعد كل استحمام ثم جففي جيداً قبل الاستعمال.

ألم في الركبة

أعاني من ألم في ركبتي ولا أعرف ما هو السبب وأفضل ألا أذهب الى الطبيب بل أستعين بوصفة شافية في البيت، فهل لديك هذه الوصفة؟

ج.م

إجابة

خذي الصابون واضيفيه الى حناء مدقوقة وضمدي به الركبة فيسكن الألم. كما يمكنك أن تدقي أوراق الدفلى وتضمدي بها الركبة فتسكنني وجعها.

أي سؤال في الجمال؟

أرسله .. بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com