استراحة

هل من الآمن شرب عصير البرتقال الطبيعي كل يوم؟

يعد عصير البرتقال مشروبا مريحا وقليل التكلفة، ويتوفر على مدار السنة، ويحتوي مثل جميع الفواكه على سكريات طبيعية، ويعتاد البعض على شربه يوميا، مما يثير التساؤلات حول مدى ملاءمة ذلك لصحة الجسم.

وذكر تقرير لموقع "فيري ويل هيلث"، المتخصص في الأخبار الصحية، أن كوبا واحدا من عصير البرتقال، الطازج بنسبة ١٠٠ بالمئة، يحتوي على نحو ٢٠,٨ غرام من السكر، و١١٢ سعرة حرارية.

وتكون معظم العصائر المتوفرة في المتاجر مبسترة، أي معالجة بالحرارة لقتل الجراثيم والبكتيريا، وهذه العملية لا تؤثر بشكل كبير على الطعم، أو القيمة الغذائية لعصير البرتقال.

وتشير الأبحاث إلى أن عصير البرتقال ليس مشروبا مناسبا للاستهلاك اليومي، نظرا لافتقاره للألياف وإمكانية تسببه في رفع مستوى السكر في الدم.

لكن في المقابل، يوفر هذا المشروب بعض العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، مثل فيتامين "سي" والبوتاسيوم، وحمض الفوليك.

ويحتاج معظم البالغين من كوب ونصف إلى كوبين من الفاكهة يوميا، لكن الخبراء ينصحون باستهلاك نصف الحصة على شكل فاكهة كاملة بدل العصير، للحصول على المزيد من الألياف والحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم.

فعلى سبيل المثال، تحتوي ثمرة برتقالة متوسطة الحجم على نحو ١٢ غراما من السكر و٣,٥ غرام من الألياف، بينما يحتوي كوب عصير البرتقال على نحو ٢١ غراما من السكر و٠,٥ غرام فقط من الألياف.

وبإمكان محبي عصير البرتقال دمجه في نظام غذائي متوازن، إذ يحتوي على مركبات نباتية مضادة للأكسدة والالتهابات مثل الفلافونويدات، إضافة إلى بعض أنواع فيتامين "دي" والكالسيوم.

بذور اليقطين.. الحبة الصغيرة ذات الفوائد الكبيرة

في هذا المقال، سنتعرف على بذور اليقطين، الحبة الصغيرة التي تجمع بين الطعم اللذيذ والقيمة الغذائية العالية لفوائد صحية شاملة.

عندما نتحدث عن الأطعمة الصحية، قد يتبادر إلى أذهاننا الفواكه الطازجة أو الخضروات الملونة أو الحبوب الكاملة، لكن هناك بطل صغير الحجم قد لا يحظى بالانتباه الكافي: بذور اليقطين، أو كما تعرف أيضًا بـ"اللب الأبيض".

هذه الحبوب الصغيرة ليست مجرد وجبة خفيفة للتسلية، بل هي مخزن غني بالعناصر الغذائية.

إليكم أبرز فوائد اللب الأبيض:

قيمة غذائية عالية في حبة صغيرة

تتميز بذور اليقطين بتركيبة غذائية مدهشة، فهي تحتوي البروتين النباتي عالي الجودة، والألياف الغذائية التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، إضافة إلى مجموعة من المعادن المهمة مثل المغنيسيوم، الزنك، والحديد.

كما أنها غنية بالأحماض الدهنية الصحية، وخصوصًا أحماض أوميغا-٣ وأوميغا-٦، التي تؤدي دورًا أساسيًا في دعم صحة القلب والمخ.

فوائد لصحة القلب

بفضل احتوائها المغنيسيوم والبوتاسيوم، تساعد بذور اليقطين على تنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية. كما أن الأحماض الدهنية غير المشبعة تقلل من مستويات الكوليسترول الضار، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

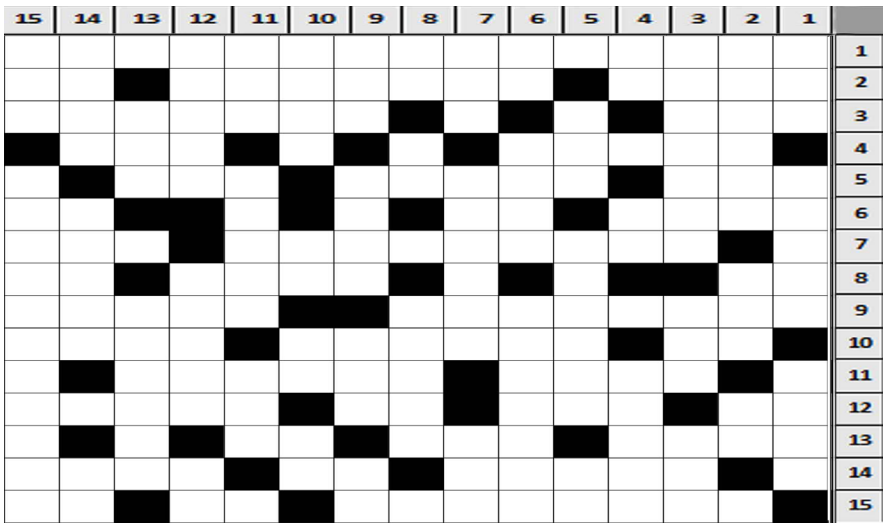
دعم جهاز المناعة

الزنك الموجود بكميات ملحوظة في بذور اليقطين يعد عنصرًا أساسيًا لتعزيز مناعة الجسم. حيث يساعد هذا المعدن على تسريع التئام الجروح، وتقليل فرص الإصابة بنزلات البرد، وتحسين وظائف الجهاز المناعي بشكل عام.

تحسين النوم والمزاج

تحتوي بذور اليقطين التربتوفان، وهو حمض أميني يتحول في الجسم إلى السيروتونين، الذي بدوره يتحول إلى الميلاتونين، هرمون النوم. وتناول كمية صغيرة من بذور اليقطين قبل النوم قد يساعد على تحسين جودة النوم وتهدئة المزاج.

الكلمات المتقاطعة

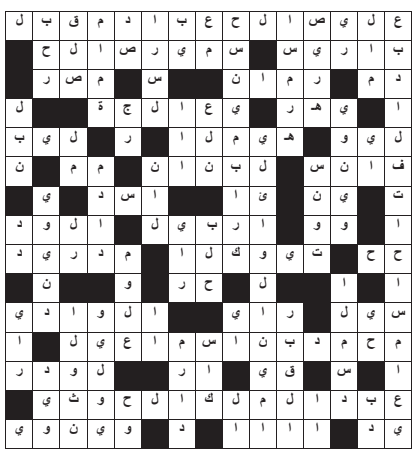


افقيا

١. قيادي بارز في حزب البعث العربي العراقي ونائب رئيس مجلس قيادة الثورة في عهد صدام حسين ناقص الحرف الاخير.
٢. ماركة حليب – مدينة عراقية – مكرران.
٣. دهر (م) – عاصمة محافظة الانبار.
٤. عاصمة اوروبية – معي .
٥. للسؤال – مدينة مغربية – حرف ابجدي.
٦. علم – عائلة – حرف نصب (م) .
٧. بلد لاتيني جنوبي – رجع.
٨. عملة – عملة – للتمني (م).
٩. ممثلة مصرية – نهر اوروبي (م).
١٠.احد الوالدين – عملة روسيا – غيوم (م).
١١.السقي – لقب رئيس يمني جنوبي راحل.
١٢.عائلة – عدد – حرف E (م) – اكتمل (م).
١٣.مدينة اردنية (م) – خبر – حرفان مكرران .
١٤.محافظة عراقية – مدينة ايرانية – اسم علم مذكر (م).
١٥.ممثلة مصرية راحلة – للتفسير – حرفان مكرران.

عموديا

١. ثغر الجنوب الباسم – محافظة عراقية – حبر (م) .
٢. دولة افريقية – للسؤال (م) – جوهر.
٣. دولة افريقية – رجاء (م) – للمسافة (م).
٤. حرف عطف – للسؤال – الكبر مبعثرة .
٥. غزال – سورة قرآنية – قرع.
٦. للمسافة (م) – مديرية جبلية في م/ابين – طيران اليمن.
٧. وجع – لقب مدرب وطني سعودي – قطع.
٨. ثلث كلمة رهف – حرفان مكرران – دولة عظمى .
٩. اوتوماتيكي (م) – شخصية فهد القرني في همي همك – مدخل – مكرران .
١٠.مادة دراسية (م) – حرفان مكرران – مكرران – مكرران .
١١.امل (م) – قطر عربي – احرف مكررة .
١٢.من انواع البخور (م) – قطر عربي - سقي .
١٣.ابو البشر – نادي برازيلي شهير.
١٤.سهل – مدينة مصرية (م) – عائلة .
١٥.فكرة – حارس المنتخب الجنوبي الوطني الأول قبل الوحدة.



السودوكو

3								4
	5					9	1	8
		1	9	4	5	6		
						3	7	6
			5	6	3			
9	3	6						
			4	2	1			
1	6	8						
			6	5	8	7	9	1

حل العدد الماضي

5	4	3	1	8	2	9	6	7
8	7	6	9	3	4	5	1	2
2	1	9	5	6	7	3	8	4
9	3	5	2	7	1	8	4	6
1	8	4	6	9	3	7	2	5
6	2	7	8	4	5	1	9	3
4	6	1	7	5	8	2	3	9
3	5	2	4	1	9	6	7	8
7	9	8	3	2	6	4	5	1

يمكنك التواصل بشكل مباشر
مع غرفة العمليات المشتركة التابعة
لكهرباء عدن على الأرقام التالية:
02-247511
02-244717
02-247680
pecaden.com
AdenElectricity