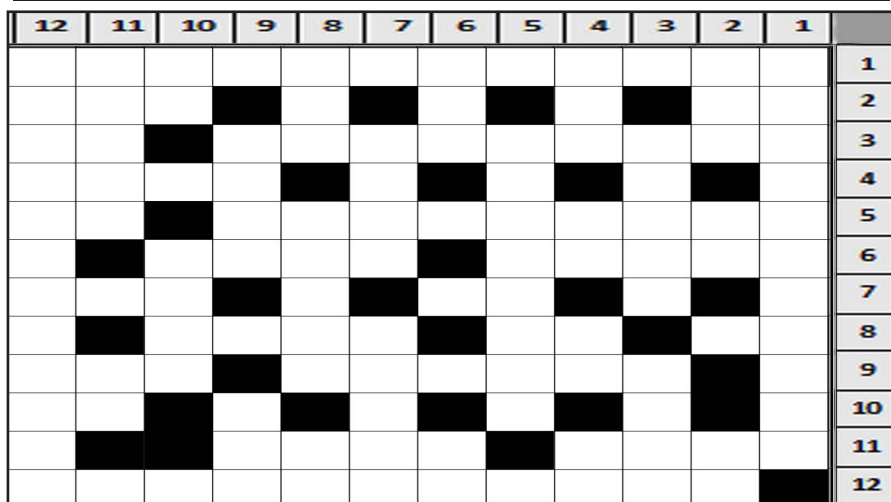
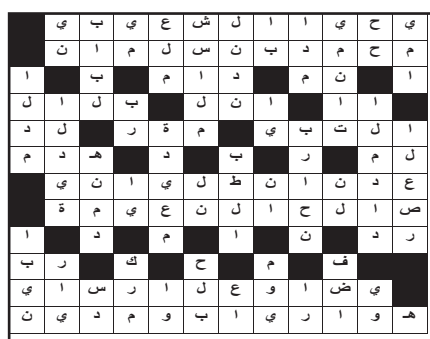


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً:
- ١- صحفي مصري شهير له كتاب فريق الغضب توفي العام ٢٠١٦ م الماضي وتجاوز الـ ٩٠ عاماً.
- ٢- عاصفة - ٢٤ ساعة (م).
- ٣- سياسي واكاديمي جنوبي - للمسافة (م).
- ٤- طريق.
- ٥- رئيس وزراء دولة الشرعية - للتفسير.
- ٦- نادي خليجي (م) - سلاسل.
- ٧- حرف نفي - معرض للسقوط.
- ٨- من الاقارب - بحر (م) - اسم علم مذكر.
- ٩- طيران اليمن الديمقراطي (م) - وادي في جهنم.
- ١٠- حرفان مكرران .
- ١١- منطقة في م/إب - اسم علم مذكر (م).
- ١٢- يستخرج منه الخام في م/ حضرموت.
- ٣- نصف كلمة روتي.
- ٤- شراب - قارة .
- ٥- قاطع (م) - ارشد - من حركات البحر - العروق (م) .
- ٦- منطقة في صنعاء القديمة.
- ٧- اذاعة عالمية - نصف راتب .
- ٨- شخص لا يكذب - سفينة الصحراء.
- ٩- لهب - دولة افريقية - احد الوالدين.
- ١٠- سورة مبثثة - قواعد .
- ١١- بحر - ماركة حليب.
- ١٢- دولة آسيوية - بحر.
- ١٣- مسلسل درامي في رمضان القرن الماضي.



حل العدد الماضي

استراحة

هل الجبنة ترفع الكوليسترول؟ وما الأنواع الآمنة؟



في هذا المقال نناقش العلاقة بين استهلاك الجبن ومستويات الكوليسترول في الدم، ونتعرف على أنواع الجبن التي يمكن تناولها بأمان ضمن نظام غذائي صحي.

تعد الجبنة من الأطعمة المحبوبة والمنتشرة في معظم أنحاء العالم، وهي مكون أساسي في العديد من الأطباق اليومية. ومع ذلك، يطرح كثيرون تساؤلات حول تأثيرها على صحة القلب، وتحديدًا ما إذا كانت ترفع الكوليسترول. للإجابة على هذا السؤال، لا بد من فهم طبيعة الجبنة وتركيبها الغذائية. وفي هذا السياق، إليكم ما هي الأطعمة التي ترفع الكوليسترول والتي تخفضه.

كيف تصنع الجبنة
تصنع الجبنة عادةً من الحليب كامل الدسم أو منزوع الدسم، ما يعني أنها تحتوي نسب متفاوتة من الدهون المشبعة، وهي نوع الدهون الذي ارتبط تقليديًا بزيادة الكوليسترول الضار (LDL) في الدم. فالكوليسترول الضار مسؤول عن ترسيب الدهون في الشرايين، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. ومع أن بعض أنواع الجبنة تحتوي نسب مرتفعة من الدهون المشبعة، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن ليس كل الدهون المشبعة تؤثر على الجسم بالطريقة نفسها. فمثلاً، الجبنة تحتوي أيضًا عناصر مفيدة مثل الكالسيوم، والبروتين، وفيتامين B12، وبعض المركبات التي قد تقلل من امتصاص الدهون في الأمعاء، مما قد يقلل من تأثيرها السلبي المحتمل على الكوليسترول. وقد جاءت هذه المعلومات بحسب موقع eatingwell.

هل يجب التعامل مع الطعام كوقود للجسم أم كمصدر للمتعة؟ وأيهما صحي؟

x الطعام بالنسبة للكثيرين ليس مجرد مصدر للطاقة، كالوقود بالنسبة للسيارات، وإنما وسيلة للمتعة أيضًا. فهل نأكل لنستمع بشيء لذيذ بعد يوم شاق أو احتفالاً بإنجاز ما؟ أم أننا تناول الطعام لمعالجة مشكلة نفسية؟

الطعام ليس فقط ضرورة لجسم الإنسان، فحياتنا الاجتماعية تتمحور أحياناً حوله، حيث يمكن أن نتناوله كجزء من عادات ثقافية معينة أو بهدف التواصل مع الآخرين أو لارتباطه بالاحتفال بحدث ما.

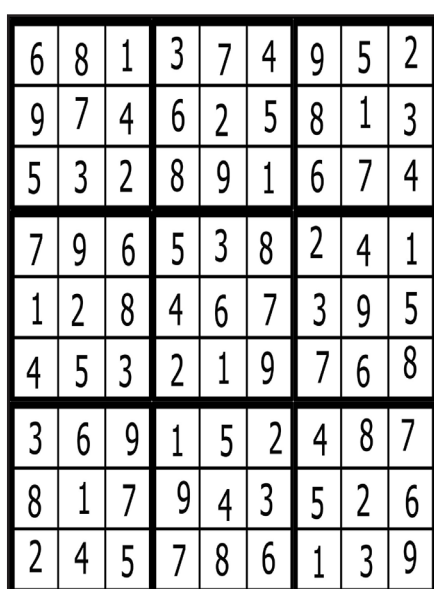
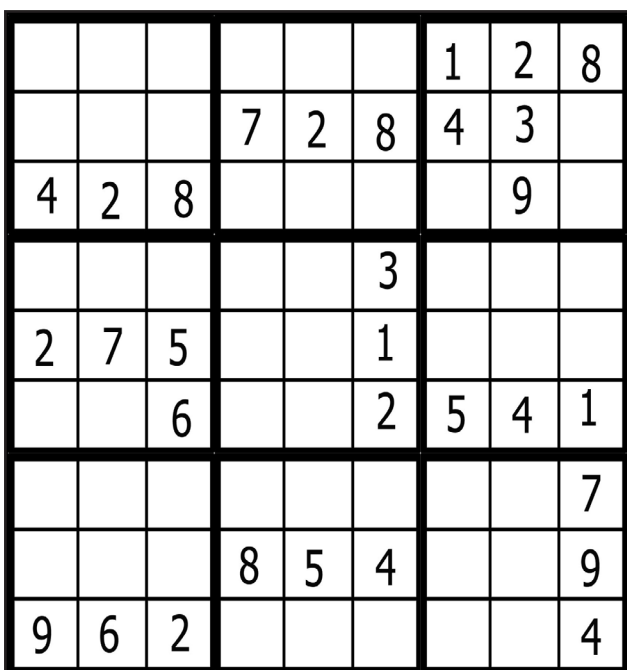
ويرى متخصصون أن تركيز البعض على تناول الطعام الصحي فقط أو المأكولات الأكثر كثافة من حيث العناصر الغذائية يمكن أن يتسبب في تفويت الكثير من المناسبات التي يكون تناول الطعام خلالها من أجل المتعة أو التواصل.

وتشرح مديرة مركز اضطرابات الطعام بولاية ماريلاند الأمريكية جينيفر رولين أن أجسام البشر مبنية على الاستمتاع بالطعام لذلك من المنطقي أنه عندما تشعر بمشاعر قوية ما أن تربطها بطعام ذي مذاق جيد. وتقول رولين، لموقع سي إن إن: «نحن لا نخجل من استخدام أدوات التأقلم الأخرى. إن مجرد تناول الطعام، وأحياناً لأسباب عاطفية، ليس مشكلة وليس شيئاً يدعو للقلق». كما يخشى متخصصون في مجال التغذية من أن الإفراط في تقييد الطعام يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، إذ يدفع فرض القيود في كثير من الأحيان إلى الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

ومع ذلك ينبه المتخصصون من ضرورة عدم تحول تناول الطعام إلى وسيلة للتكيف مع الضغوط النفسية والمشاكل، وفقاً لموقع ياهو، وهو ما يعرف باسم الأكل العاطفي - Emotional Eating حيث يتم تناول الطعام لتهدئة المشاعر السلبية. ويكون حوالي 75 بالمئة من حالات تناول الطعام مدفوعاً بأسباب عاطفية، بحسب مركز كليفلاند كلينيك بالولايات المتحدة. ويجب الحذر من الأمر في حالة الوصول لمرحلة تناول كميات أكبر مما يتناوله معظم الناس في وقت قصير أو الشعور بفقدان السيطرة أو الشعور بالذنب والخجل أو تناول الطعام في الخفاء أو الاستمرار في تناول الطعام بعد الوصول لنقطة الشبع.

وينصح الخبراء بضرورة تحقيق التوازن. فبدلاً من تقييد تناول الطعام أو تناوله دون تفكير، يجب أن نكون على دراية بالغرض الذي يخدمه الطعام وما الاحتياجات الجسدية أو النفسية التي يلبيها.

السودوكو



حل العدد الماضي