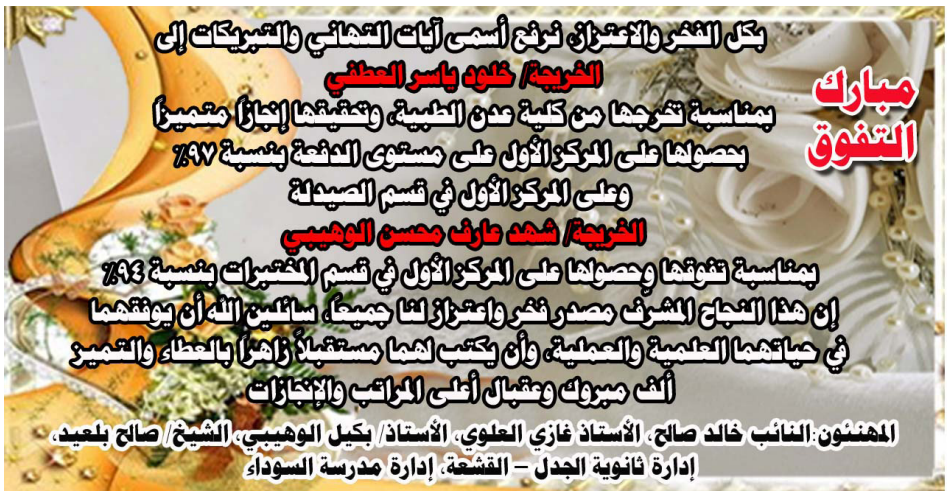
استراحة



لماذا ينصح الأطباء بزيت الزيتون يوميا؟

كشفت دراسات حديثة، أن زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويساهم في إطالة العمر، لما له من فوائد صحية عديدة.

وقد أصبح زيت الزيتون مؤخرا رائجا على مواقع التواصل الاجتماعي، وابتكر كثيرون طرقا مختلفة لاستهلاكه، لدعم الصحة والمساعدة على فقدان الوزن.

وذكر تقرير لصحيفة «التليغراف»، أن الأبحاث أظهرت أن استهلاك عدة ملاعق من زيت الزيتون يوميا، يساهم في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بشكل ملحوظ.

وأظهرت دراسة إضافية، أن تناول نصف ملعقة من زيت الزيتون يوميا، يقلل خطر الوفاة بسبب مرض باركنسون (الشلل الرعاش) أو ألزهايمر بنسبة 29 بالمئة كما يخفض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 17بالمئة.

الكمية وطريقة الاستهلاك

وأشار التقرير، إلى أن استخدام زيت الزيتون في تتبيل السلطات هو من أفضل الطرق للاستفادة من فوائده الصحية، كما ينصح الأطباء باستخدامه لتحميص الخضار واللحوم بدلا.

وتنصح كارمن بيرناس، الباحثة في علم التغذية بجامعة أوكسفورد، بعدم تجاوز 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون يوميا، مع تفضيل استخدامه في السلطات أو الطبخ الخفيف.

ومؤخرا، أصبحت إضافة زيت الزيتون إلى القهوة الصباحية من أحدث الصيحات على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أطلقت سلسلة «ستاربكس» العالمية 3 مشروبات قهوة ممزوجة بزيت الزيتون تماشيا مع هذا التوجه.

ماذا يحدث لضغط الدم عند شرب عصير الرمان؟

تشير دراسات متعددة إلى أن شرب عصير الرمان قد يساهم في خفض كل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، إلا أن نتائج الأبحاث ما تزال متباينة.

يُعتقد أن هذا التأثير يعود إلى مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان، والتي تعمل على تثبيط إنزيم «محوّل الأنجيوتنسين» (ACE)، وهو نفس الهدف الذي تعالجه بعض أدوية الضغط.

ما مدى فعالية الرمان في خفض ضغط الدم؟

خلصت أبحاث عديدة إلى أن تناول عصير الرمان بانتظام قد يساعد على خفض ضغط الدم، خصوصا لدى مرضى ارتفاع الضغط. لكن النتائج ليست موحدة، حيث تختلف الاستجابة من دراسة لأخرى.

مراجعة بحثية نُشرت عام 2023 أظهرت أن تناول 300 مل يوميا من عصير الرمان خفّض الضغط الانقباضي بمعدل 6 ملم زئبقي.

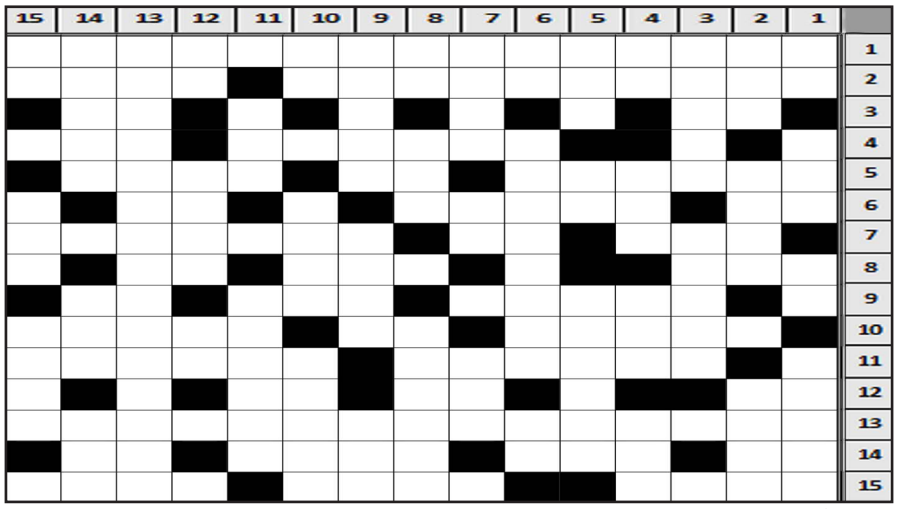
وعند زيادة الجرعة، لم يُسجل انخفاض أكبر في الضغط الانقباضي، لكن سُجل انخفاض في الضغط الانبساطي بمقدار 3 ملم زئبقي.

نفس الدراسة لاحظت أن تأثير العصير قد يتراجع بعد شهرين، ليعود ضغط الدم إلى مستوياته السابقة. بينما أظهرت دراسة سابقة عام 2017 أن التأثير قد يكون طويل الأمد.

دراسة عام 2024 أشارت إلى أن الأشخاص الذين كان ضغطهم الانقباضي أعلى من 130 ملم زئبقي استفادوا بشكل أكبر من عصير الرمان مقارنة بمن كانت قراءاتهم أقل.

كيف يعمل الرمان على خفض ضغط الدم؟

الكلمات المتقاطعة

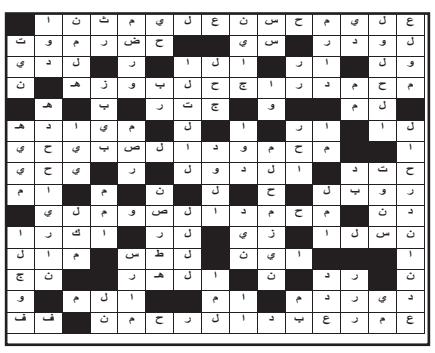


أفقياً:

١- بويع فيها الخليفة أبوبكر الصديق رضي الله عنه.
٢- زنبقة اليمنية والتي أساءت إلى المرأة اليمنية – محافظة جنوبية .
٣- طرف (م) – مثيل (م) .
٤- الفيتد مبعثرة – أحرف مكررة .
٥- نادي عدني عريق – عمله – زعيم الفاشية.
٦- من حركات البحر – عاصمة اوروبية (م) – طليق (م) .
٧- اوتوماتيكي – نصف وردة – مطربة عدنية (م) .
٨- اسم علم مذكر – ابو البشر (م) – مكرران .
٩- الاسم الاول لصحابي بشره النبي محمد (ص) – ارشد – بحر (م) .
١٠- الظهيرة – حرفان ابجديان- حي شعبي في مدينة المكلا .
١١- بلد اوروبي (م) - نادي درجة اولى .
١٢- حرفان مكرران – عكس انس – ملكه .
١٣- من حكام الاندلس في العصر الاسلامي.
١٤- للتمني – حازم (م) – نوع من السيارات – ملكي.
١٥- واجبات – مؤذن الرسول (م) .

عموديا

١- ابداع من ابناء نوح عليه السلام – مكرران – الراية .
٢- امارة (م) – منصف (م) – انثى الاسد.
٣- مديرية في م/المهرة – الانصاف (م) .
٤- نقص – معي – صيد (م) – وجع.
٥- فكرة (م) – للتفسير – بلد اوروبي (م) .
٦- عطر وردي – لقب وزير الثقافة السابقة – قرع.
٧- جوال – جواب (م) – لحج مبعثرة .
٨- قهوة – مشروب – الطقس (م) .
٩- ممثلة مصرية – منصف (م) – حاز.
١٠- مكرران – حبر – فرع من فروع اللغة العدنية .
١١- حي سياسي في صنعاء - نادي سعودي (م) .
١٢- حرفان مكرران – اسم امير سعودي – جبل (م) .
١٣- الاسم الحقيقي للمطرب الراحل عبدالحليم حافظ.
١٤- عملة عربية – يشوف – عكس شر.
١٥- ثلث كلمة هند – سنة – اسم علم مذكر.



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي