

السردين يحمي من الإصابة بالسكر

وكالات

كشف باحثون إسبان في دراسة حديثة أن تناول المنتظم لأسماك السردين يمنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، نظراً لما يحتوي عليه من منافع صحية، لأن السردين يحتوي على مستويات عالية من الدهون غير المشبعة، التي تساعد على تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم وتمنع ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك فإن الفوائد لا تنتهي عند هذا الحد.

وبحسب الدراسة التي أجراها معهد «أوجست بأي سونير» للأبحاث الطبية الحيوية، فإن العناصر الغذائية الموجودة بكميات عالية في السردين، مثل أستورين وأوميغا ٣ والكالسيوم وفيتامين «د» تساعد على الحماية من مرض السكري، الذي يؤثر في نحو ١٤ بالمئة من السكان الأسبان فوق سن ١٨ عاماً.

عصر في وجبة الفطور يحرق الدهون

وكالات

قد يبدو تناول الشوكولا في وجبة الفطور أسوأ فكرة يمكن أن يواجهها شخص يحاول اتباع نظام غذائي بوجه عام، لكن دراسة جديدة تكشف أن تناول الشوكولا على الفطور قد يكون فكرة صحية أكثر مما يعتقد الكثيرون.

يقول الباحثون في مستشفى بريغهام (BWH) في هارفارد إن استبدال العجة بقليل من مكعبات الشوكولاتة يمكن أن يؤدي في الواقع إلى حرق المزيد من الدهون وخفض مستويات السكر في الدم على مدار اليوم.

نوال الزغبى.. نجمة ذهبية في عيدها الـ٥٠



الوطن

احتفلت النجمة اللبنانية نوال الزغبى، بعيد ميلادها الـ٥٠، وإنهالت عبر مواقع التواصل الاجتماعي آلاف التعليقات والتغريدات ومقاطع الفيديو والصور إهداء من المعجبين والزملاء. ولقبت الزغبى «بالنجمة الذهبية» وهي ثالث أكثر فنانة حققت مبيعات في تاريخ الموسيقى العربية.

وأخيراً أصبح للفم قفل!

وكالات

يبدو أن مقولة «أقفل فمك» وجدت طريقها إلى التطبيق العملي بعد توصل العلماء إلى قفل للفم يمكن من خلاله التخلص من الوزن الزائد. وبحسب موقع جامعة أوتاغو النيوزيلندية، فإن فريقاً من باحثيها وبالتعاون مع خبراء بريطانيين تمكنوا من صنع «أول جهاز في العالم» لإنقاص الوزن وذلك ضمن الجهود العالمية لمكافحة وباء السمنة.

وأوضح الموقع أن الجهاز «هو قفل مغناطيسي صغير للغاية يجري تثبيته بواسطة اختصاصي على أسنان المريض العلوية والسفلية». ويسمح هذا القفل لمستخدمه بفتح فمه نحو ٢ مم فقط، مما يقيد باتباع نظام غذائي سائل، ولكنه يسمح له في الوقت نفسه بحرية الكلام من دون أن يؤثر على عملية التنفس.

إيقاف بائع بطيخ غاضب في تونس!

وكالات

أوقفت السلطات التونسية، بائع بطيخ متجول، ظهر في فيديو تم تداوله على نطاق واسع في مواقع التواصل الاجتماعي، وهو يرمي البطيخ أمام أحد مراكز الحرس الوطني، احتجاجاً على ما قال إنها «طلب رشوة».

وأكد والد البائع المتجول أن السلطات أوقفت ابنه، الإثنين، بسبب إلقاءه حمولة شاحنته من البطيخ أمام مركز الحرس الوطني بولاية بن عروس، شمالي تونس. وأشار والد البائع المتجول زياد، إلى أنه وزوجته يعانيان من إعاقات جسدية، مؤكداً أن ابنه الموقوف هو الذي يعيل جميع أفراد العائلة، ويأن تهتمين قد لفقتا له، إحداهما تناول الكحوليات، على حد قوله، ووفق الأب، فإن زياد حطم البطيخ كي يوصل صوته للقيادات في البلاد، آملاً بأن يساندوه في حقه.

الكاش صار بموبايلك



ولا أسهل!

لمزيد من التفاصيل

#3040*

أو تنزيل تطبيق أقرب إليك

أقرب إليك

SYRIATEL

