

لا تشربوا القهوة أو الشاي مع البيض

وكالات

حذر خبراء تغذية من تناول البيض مع القهوة أو الشاي في الوقت نفسه، بسبب التأثير السلبي لهذا الأمر في الجهاز الهضمي، والمشاكل الصحية التي يحدثها.

وأوضح الخبراء أن لكل من البيض والقهوة فوائد صحية، لكن عند مزجها معاً لا يمكن أن يلغي أي منهما الآخر فحسب، وإنما يسببان معاناة من الأثم والجفاف.

أكدت اختصاصية التغذية بريانا بانسال أن للبيض والقهوة فوائد فردية ويمكن الاستمتاع بهما كجزء من وجبة فطور متوازنة، فالبيض مصدر قوي للبروتين والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن، بينما تشتهر القهوة بغناها بالكافيين، الذي يعطي تأثيرات محفزة.

وأوضحت أن القهوة تحتوي على مادتي العفص والبوليفينول، اللتين قد تعيقا امتصاص الحديد والكالسيوم الموجود في البيض.

ولهذا، ينصح خبراء التغذية بالتوقف عن شرب القهوة أو الشاي لمدة ساعة على الأقل بعد تناول البيض.

كما كشفت الطبيبة أن القهوة قادرة على التدخل في امتصاص بعض الأدوية، لذلك فإن شربها في الوقت نفسه مع تناول البيض يمكن أن يزيد من عرقلة الامتصاص، مما يحد من فعالية الأدوية. إضافة إلى ذلك، يسبب الجمع بين البيض والقهوة عدم الراحة في الجهاز الهضمي، ذلك أنهما يزيدان إنتاج حمض المعدة، ما قد يؤدي إلى ارتجاع الحمض في المريء، أو إلى حرقة في المعدة.

رامي عياش يحيي أجواء الميلاد في دمشق



الوطن

يستعد النجم اللبناني رامي عياش لإحياء سهرة عيد الميلاد في فندق «داما روز» في دمشق يوم الرابع والعشرين من الشهر الجاري ضمن سلسلة حفلات سيقمها الفندق. عياش سبق له وأن أحيى حفلاً ناجحاً وتميزاً في عيد الميلاد في المكان نفسه قبل عامين، ولم ينقطع عن سورية طوال السنوات الماضية.

رحيل الفنان المسرحي محمد سمير الشمعة

الوطن

نعت مديرية المسارح والموسيقا الفنان المسرحي محمد سمير الشمعة عن عمر ناهز التاسع والسبعين عاماً. الراحل من مواليد دمشق، حائز على ماجستير في الفنون المسرحية وإخراج الباليه في الاتحاد السوفيتي، عمل كمخرج في مديرية المسارح والموسيقا، ومديراً لفرقة أمية للفنون الشعبية (١٩٧١-١٩٧٤)، ومديراً لفرقة زنوبيا للفنون الشعبية (١٩٩٠-١٩٩٥)، ومدرس في المعهد العالي للفنون المسرحية (١٩٧٨-١٩٨٦)، وكان عضواً في لجنة القبول في المعهد العالي للفنون المسرحية (١٩٧٨-١٩٩٦)، وعضواً في لجان التحكيم لمهرجانات الطلائع (١٩٨٠-١٩٩٨)، كما عمل عضواً في لجان تحكيم مهرجانات الشبيبة (١٩٨٨-١٩٩٦) ولجان القبول لمهنة الفنون الشعبية في نقابة الفنانين لعدد من الدورات. قام الراحل بتأسيس تجمع نقابي باسم «المسرح الغنائي للأطفال والأسرة» عام ١٩٨١، كما صمم وأخرج العديد من الأعمال المعروفة كاللوحه الشعبية للدورة الرياضية العربية الخامسة في دمشق عام ١٩٧٦، وأخرج عروض افتتاح مهرجان المحبة (١٩٩٤-١٩٩٧)، والعديد من أعمال منظمة شبيبة الثورة، كما قام بإخراج عدد من أعمال منظمة طلائع البعث منها «مسيرة قائد، أسطورة الماء والحياة». وفي مديرية المسارح والموسيقا كان له الكثير من الأعمال، كما صمم العديد من الرقصات للعروض المسرحية لصالح مسرح «الطفل والعرائس»، وقدم أيضاً عدداً من أعمال المسرح العسكري. حاز الراحل عدد من شهادات التقدير والأوسمة من المنظمات الشعبية والنقابات المهنية في سورية، وقدمت أعماله في الكثير من الدول العربية والأجنبية.



عيش الموشيقا Do Re Mi عيش



أقرب إليك

سيري يتل SYRIATEL

لتحميل التطبيق

#3030*