

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الاثنين 9 شوال 1446 هـ - 7 أبريل 2025

أخبار النافذة

[البورصة تخسر 4 مليارات جنيه في ختام تداولات اليوم الإثنين أمن الدولة يحدد حيس طفل للمرة الرابعة وسط مطالب بالإفراج عنه الدولار يتخطى 51.70 جنيه... نزيف العملة المحلية يتواصل وسط نزوح الاستثمار الأجنبي إضراب الغضب بعمّ الضفة... الفلسطينيون بشهرون سلاح العصيان في وجه الإبادة في غزة دعوات للوقوف على سلم نقابة الصحفيين ضد الإبادة والحرب والتجويع والتهجير والصمت نمر طنطا التهم يد عامل في "45 ثانية".. أين معايير السلامة في عروض السيرك المصري؟ شاهد | أحمد موسى يشعل حدل السيادة وسط توتر مصري-سعودي على السوشال ميديا فيديو | المقاومة اليمنية تعلن استهدافها سفينة إمداد أمريكية بصاروخ باليستي](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة](#) و [منوعات](#)

معلومة صحية : مضان فرصة للتخلص من الكرش!!!





الأربعاء 8 يوليو 2015 12:07 م

معلومة صحية : مضان فرصة للتخلص من الكرش!!!

الكرش.. تلك الهضبة التي تسبق العديد منا..و هي تجمع لبعض دهون الجسم حول البطن و يتبعها تكتلات دهنية حول الارداف و الاوراك و غيرها من مناطق الجسم و جميعنا يعلم مدى خطورة الزيادة في نسبة الدهون تلك على جميع اجهزة الجسم سواء الكبد او الكلى او القلب اوحتى العيون و غيرها.

و نحن هنا في شهر الصيام لا شهر الطعام ننصح كل يوم معلومة طبية اي شخص يعاني من الكرش و الدهون الزائدة بان يجعل هذا الشهر فرصة كبيرة ليستفيد منه في التخلص من بعض تلك الدهون.

ما هي مسببات الكرش؟

- 1- الاسراف لشديد في تناول كميات كبيرة من الاطعمة لدهنية و الدسمة و بالتالي سعرات حرارية تضاف للجسم زياده عن حاجاته فيخزنها على شكل تكتلات دهنية.
 - 2-عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
 - 3-التوتر و انتفاخ المعدة
 - 4- النوم بعد تناول الطعام
 - 5- عدم إتباع حميات غذائية صحية أثناء الحمل.
- و لا ننسى ان هناك عوامل اخرى قد تساعد على تكوين الكرش منها العمر حيث تزداد نسبة تكوين الكرش مع تقدم العمر و النوع حيث تتضاعف الدهون في جسد المرأة عنها في جسد الرجل بالاضافة الى العوامل الوراثية

تناول الزبادي 3 مرات في الأسبوع:

كشفت الدكتورة شيرين اسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصةً الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم "الكرش". وأكدت دكتورة شيرين أن تناول الزبادي 3 مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو "الكرش" وذلك لإحتوائه على سلالات بكتيريا "اللاكتوباسيلس أو بيفدوبكتيريم" المعوية المفيدة.

وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل أكبر مما يفقده من يتبعون نظام غذائي منخفض السعرات، مشيرة إلى أن الباحثون اكتشفوا من قبل أن الزبادي يحتوي على أكثر من 4001 حمض دهني تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري.

ويقدم لك الاطباء بعض النصائح الذهبية للتخلص من الكرش في رمضان:

- 1- الإقلال من تناول الأطعمة التي تسبب الانتفاخ مثل الحليب والبقوليات (الفول والحمص والعدس...) والموز والمعجنات.
- 2- تناول التفاح المقشر والخوخ والجزر والفواكه الحمضية (مثل البرتقال والليمون والجريب فروت...) والخضروات الورقية، وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف والتي تساعد على تنظيف الأحشاء.
- 3- تناول كميات كبيرة من الماء لتنظيف الجسم من السموم المتواجدة فيه، التأكد من مضغ الطعام جيداً عند تناوله، فتناول الطعام بسرعة أو بغم مفتوح يجعل الإنسان يبلع الكثير من الهواء وبالتالي يسبب الانتفاخ.

4- التأكد من وضعية صحيحة عند الجلوس، خاصة إذا كان الجلوس أمام الحاسوب لساعات طويلة في البيت أو العمل.

5- الحرص على ممارسة التمارين الخاصة لشد البطن كل يوم لمدة 15 دقيقة على الأقل، وممارسة أكثر من تمرين، قبل تناول أى شيء، تناول كوب من منقوع الكمون مع شريحة ليمون ليساعد على إذابة الدهون المتراكمة على الخصر.

6- الإكثار من شرب الشاي الأخضر خلال اليوم للتخلص من السوائل والسموم المحتبسة، قبل النوم تناول كوباً مصفى من شاي الزعتر البري وأزهار البابونج للتخلص من الغازات والانتفاخ.

7- تجنب تناول اللبان - العلك ، لأنها قد تؤدي لابتلاع كميات من الهواء تؤدي إلى انتفاخ البطن، تناول الزبادي قليل الدسم الذي أثبتت قدرته على حرق الدهون في الجسم والمحافظة على العضلات، حيث أظهرت الأبحاث أن الذين يواظبون على تناول اللبن يفقدون أوزاناً أكثر من أولئك الذين يعتمدون على ريجيم السعرات القليلة فقط. [حقوق وحيات](#)

[بدء مناقشة ملف مصر الحقوقي بالأمم المتحدة وسط انتهاكات فجة](#)

الثلاثاء 28 يناير 2025 03:00 م

[اخبار فلسطين](#)

["بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة](#)

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

مقالات متعلقة

يودملا طوقسلا لوبقرة:نودرغمو .. "رتبوت" على عل غفتية يافكين ينسـ ١٠ #

١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا ععشاً ن مك ترايسة يامحل قديفم ح ناصز 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريذاحملا و ح ناصلا مهأ ..؟ علصلا ثوددو دافتو رعشلا ط قلسة عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضمري فة ضايرلا ةسرامم

[ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)

- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025