

اعرف طعامك من خلال سنك.. أنظمة غذائية لكل فئة عمرية



و تقول أخصائية التغذية شيري هاجر: «الكثير من الأطعمة الغنية بالدهون غنية بالسعرات الحرارية، لكن لا ينبغي التخلص من جميع الأطعمة الدهنية، مضيفة: «تناول سمك السلمون، أو الأسماك الدهنية الأخرى عدة مرات في الأسبوع، وحفنة من المكسرات، وزيت الزيتون مع وجبات الطعام هي خيارات جيدة، إنها الأطعمة الدهنية ذات السعرات الحرارية، الفطائر والمعجنات يجب أن تكون محدودة، فيمكن استبدال الزبدة بزيت الزيتون.

ترتبط الاليف الموجودة بشكل أساسي في الكربوهيدرات النشوية، مثل الخبز الكامل، والمكرونة والشوفان والبطاطس، بمستويات سكر الدم الصحية، ما يقلل من خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع 2، وفقًا للدراسات، بالإضافة إلى أن البطاطا الحلوة، أو البيضاء المخبوزة بما في ذلك الجلد تحتوي على ما يقرب من خمس كمية الألياف اليومية. كما أن البروتين ليس فقط للاعبين بصاله الألعاب الرياضية، يجب على كبار السن أيضًا زيادة استهلاكهم لها للتمتع بعضلات صحية، حيث توجد في اللحوم والأسماك، والحب، والفاصوليا المخبوزة، فمن

كيف تآكل جيدًا بالنسبة لعمر، ما هو جيد «أو سي» بالنسبة لك، تقول الجمعية البريطانية للتغذية الوردية والتغذية المعوية إن الإرشادات الغذائية تهمل أهم عامل. يقول الدكتور تريفور سميث من الجمعية البريطانية للتغذية (BAPEN)، في تقرير نشرته اليوم صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إن النصائح الخاصة بالأنظمة الغذائية، لا تميز بين رجل يبلغ من العمر 80 عامًا، والشخص الذي يبلغ من العمر 30 عامًا.

تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، وكمية مناسبة من البروتين، والحلويات، إنها الوصفة التي يعتبرها معظمهم نظامًا غذائيًا صحيًا وموازنًا، وتوصي الإرشادات الحكومية بهذا النهج لجميع البالغين البريطانيين.

في وقت سابق من هذا الشهر، كشفت تحقيقات Mail on Sunday عن الحجم المروع لسوء التغذية في بريطانيا، حيث يتعرض الكثير ممن هم في سن 65 عامًا لخطر الموت جوعًا، وحذر اختصاصيو التغذية من أن تركيز الحكومة على تناول كميات أقل من الطعام يمكن أن يكون السبب جزئيًا.

الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، وأمراض القلب، والخرف، لذلك من الجيد تناول بعض الوجبات الخفيفة، حاول أن تقوم بقطع الكعك إلى 6 شرائح بدلًا من 4. واحد من كل 10 فوق سن 65 عامًا يعانون من نقص الوزن، فستنفذ كتلة العضلات والعظام بسرعة بعد سن الستين، ما يجعل البالغين الأكبر عرضة لخطر السقوط والكسور.

وصحة الدماغ ومساعدة العظام على امتصاص الكالسيوم كما يتم تصنيع معظم فيتامين (د) في الجلد عن طريق التفاعل مع أشعة الشمس، ولكن مع تقدمنا في العمر، يصبح الجلد أقل كفاءة في إنتاجه. زيادة العمر يرتبط بخطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر زيادة العمر عن 70 عامًا، يرفع خطر

الضروري الحصول عليها لنمو وإصلاح في الجسم. يحتاج الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عامًا إلى استهلاك أكثر، ويوصى خبراء التغذية بما لا يقل عن 20 جرامًا، أي ما يعادل حجم صدر دجاج أو سمك السلمون جيد الحجم مرتين يوميًا. ما يقرب من نصف الأوروبيين الذين تزيد أعمارهم على 75 يعانون من نقص في فيتامين (د)، الضروري لجهاز المناعة،

فاكهة التين.. فوائد «مذهلة» قد لا يعرفها كثيرون



تعد فاكهة التين ذات الفوائد المذهلة من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، التي تقلل الالتهابات والأمراض وتمنع تلف الخلايا، وتحارب الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري والتهاب المفاصل.

وتنمو فاكهة التين في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، التي تشمل آسيا وأمريكا اللاتينية، وتتميز الثمرة بشكلها، ولونها الأصفر والأحمر، ولبها الأبيض المليء بالحبيبات الصغيرة.

كما أنها ثمرة صغيرة الحجم تزن حوالي 198 غراما، وتحتوي على 60 سعرة حرارية، و14 غراما من الكربوهيدرات و1 غراما واحدا من الألياف و0.4 غرام من البروتين و0.4 غرام من الدهون.

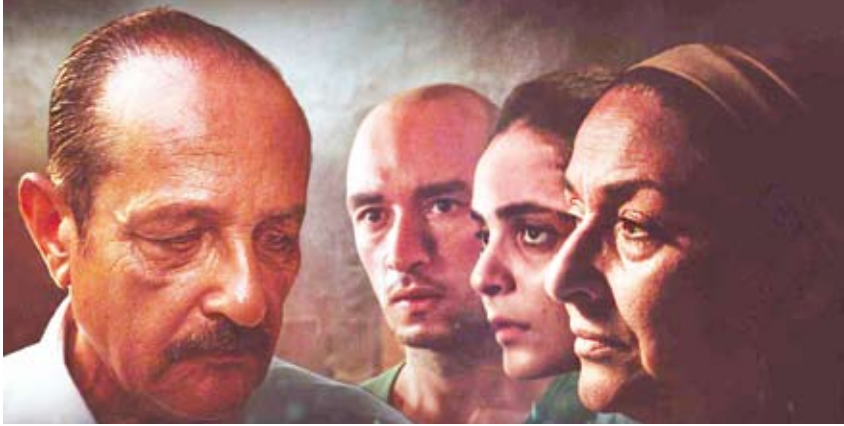
وتحتوي الفاكهة الاستوائية على البروبيوتيك، الذي يحسن من توازن البكتيريا داخل الأمعاء ويعزز نموها، كما يمكن أن يقلل خطر حدوث العدوى في الجهاز الهضمي والإسهال. وظهرت دراسات طبية أن تناول فاكهة التين يمكن أن يساعد على السيطرة على مرض السكري، وذلك عن طريق تشجيع نمو خلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين. فقد أظهرت دراسة أن الإفكار من تناول فاكهة التين له تأثير

تحويل الطعام إلى طاقة، حيث تحتوي الحصة الواحدة منها على ما نسبته 8 بالمئة من الكمية اليومية الموصى بها من الحديد. بالإضافة إلى فيتامين ج، الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد.

نضر وشاب، كما تحارب خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. وتحتوي أيضا الفاكهة الطازجة على الحديد الضروري لنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، كما يساعد على

إيجابي على مستويات السكر في الدم. وتحتوي الفاكهة الاستوائية على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، التي تعمل على حماية البشرة من علامات الشيخوخة وتحافظ عليها للبقاء بمظهر

7 أفلام من 5 قارات تتنافس في مسابقة «أسبوع النقد» بمهرجان القاهرة



عرضها الأول بالشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وهي: «رجل يموت مليون مرة»، إنتاج مشترك بين الولايات المتحدة وروسيا، من إخراج جيسكا أوريك، والفيلم الصيني «صيف تشانجشا»، إخراج «فنج زو»، وشارك في قسم «نظرة ما» بمهرجان «كان» الأخير، والفيلم الروماني «اعتقال»، الذي شارك في مسابقة شرق الغرب بمهرجان كارلوفي فاري هذا العام من إخراج أندريه كون، والفيلم الإسباني ذو الطابع التجريبي «وظيفة وفيلم» للمخرج خافيير مار تينيز سولير.

ويتنافس على جائزتي أسبوع النقد الدولي بمهرجان القاهرة فيلمان شارك في أسبوع النقد بمهرجان «كان» هذا العام، وهما: «أرض الرمال» في عرضه الأول بشمال أفريقيا، وهو إنتاج مشترك بين كوستاريكا وتشيلي والارجنتين من إخراج صوفيا كيروس أوبيدا، والفيلم الجزائري «أبو ليلى»، للمخرج أمين سيدي بومدين، في عرضه الأول بالشرق الأوسط.

في بيان مشاركة 7 أفلام من 5 قارات مختلفة، في مسابقة «أسبوع النقد الدولي»، المخصصة للأعمال الأولى أو الثانية لمخرجها، والتي تقام ضمن فعاليات الدورة 41 خلال الفترة من 20 إلى 29 نوفمبر المقبل، برئاسة المنتج محمد حفطلي، كما كشف المهرجان أيضًا عن لجنة تحكيم المسابقة والتي تضم في عضويتها الناقدة الأيرلندية جيسكا كيانج بمجلة «فارييتي» الأمريكية، والمخرجة المصرية نادين خان، والناقد والباحث الأردني ناجح حسن.

وتضم قائمة أفلام المسابقة، الفيلم التونسي «قبل ما يفوت الفوت» في عرضه الدولي الأول، وهو من إخراج مجدي الأخضر، ويشارك في بطولته مجد مستورة، الفائز بجائزة أحسن ممثل من مهرجان برلين عام 2016. ورؤوف بن عمر، الذي حصل على جائزة أفضل ممثل من مهرجان القاهرة السينمائي عام 2017. كما تشهد المسابقة مشاركة أربعة أفلام في

زاهي حواس: أبو الهول صخرة صماء لا مدينة مفقودة أسفله

قال عالم الآثار الدكتور زاهي حواس، إن الادعاءات التي تقول إن هناك مدينة مفقودة تحت أبو الهول لا تمت للواقع بأية صلة، وليس لها أي دليل علمي على الإطلاق، ولدينا صور للحفر الذي تم أسفل أبو الهول تثبت أن «أبو الهول» صخرة صماء لا يوجد أسفلها أي ممرات. وأوضح الدكتور زاهي حواس، خلال جولته مع وفد أمريكي رفيع المستوى بينهم منقوون وأدياء وأساتذة في الجامعات وشخصيات عامة أمام تمثال أبو الهول، أن تمثال أبو الهول يرجع للملك خفرح مؤسس الهرم الثاني.

كما تحدث الدكتور زاهي حواس، عن الاكتشافات الأثرية الأخيرة التي تقوم بها وزارة الآثار وعن حفائره بوادي القروء بالوادي الغربي، كما تحدث عن أوبرا توت عنخ آمون التي سوف تعرض في افتتاح المتحف المصري الكبير، كما ستعرض أيضًا في الذكرى المئوية لاكتشاف مقبره توت عنخ آمون في عام 2022.

خلال جولة الدكتور زاهي حواس مع الوفد (7) خلال جولة الدكتور زاهي حواس مع الوفد وأضاف العالم الكبير زاهي حواس، أن أهم كشف في القرن 21 هو اكتشاف بريدة وادي الجرف التي تحدثنا عن أسرار كثيرة في بناء هرم خوفو.



جولة زاهي حواس مع الوفد الأميركي

بعد أطول رحلة مدارية.. الطائرة «السرية» تصل فلوريدا



من الصفات التصميمية مع مكوك فضاء ناسا، إلى المدار في 2017 على متن الصاروخ فالكون 9 التابع لشركة سبيس إكس، لتبدأ مهمة أدارها مكتب القدرات السريعة التابع لسلاح الجو الأميركي، الذي يتخذ من واشنطن مقرا للقيام بتجارب تكنولوجية سرية مختلفة في البيئة الفضائية لفترة طويلة.

وقالت وزيرة سلاح الجو الجديدة بابرا باريت، في بيان: «تواصل إكس-37 بي إظهار أهمية الطائرات الفضائية المعاد استخدامها. كل مهمة ناجحة تؤدي إلى تطور القدرات الفضائية لأمتنا». وكانت مهمة إكس-37 بي السابعة قد استمرت 718 يوما، وهبطت في 2017، وقال سلاح الجو إنه مع هبوط الطائرة الفضائية، الأحد، فإن إجمالي عدد أيام البرنامج بالكامل بلغ 2865.

أعلن سلاح الجو الأميركي أن الطائرة الفضائية السرية التابعة للبيتاغون «إكس-37 بي» هبطت في ولاية فلوريدا، الأحد، بعدما سجلت أطول رحلة مدارية استمرت أكثر من عامين، لتنتهي بذلك أحدث بعثة اختبار لمجموعة من التقنيات العسكرية.

وقال سلاح الجو إن إكس-37 بي، التي صنعتها بوبينغ وهي بدون طيار، وصلت إلى مركز كينيدي الفضائي التابع لإدارة الطيران والفضاء (ناسا) الأميركية الساعة 3:51 بتوقيت شرق الولايات المتحدة، بعدما قضت 780 يوما في الدوران حول الأرض في خامس مهمة لسلاح الجو ضمن برنامج مركبة الاختبار المدارية.

وأرسلت الطائرة الفضائية، التي يبلغ حجمها حجم حافلة صغيرة وتنتشر الكثير

بيع لوحة إيطالية «مفقودة» بـ24 مليون يورو



أعلنت دار أكتيون للمزادات في فرنسا، أن لوحة زيتية للفنان الإيطالي تشيمابوي، تعود للقرن الثالث عشر وكانت مفقودة لوقت طويل، بيعت بقيمة 24 مليون يورو، وهو ما يعادل أكثر من 4 أمتال القيمة التي كانت مقدرة لها.

وكانت اللوحة «كرايست موكد»، التي ترجع إلى أوائل عصر النهضة، قدرت بما يتراوح بين 6 و6 ملايين يورو. وقال رئيس دار مزادات أكتيون في منطقة سولتي شمالي فرنسا، دومينيك لو

كوينت: «عندما يعرض عمل لفنان نادر مثل تشيمابوي، عليك أن تكون مستعدا للمفاجآت. هذا أول عمل يعرض لتشيمابوي».

ولم تكشف دار المزادات عن هوية المشتري، لكنها قالت إن متحفا أجنبيا كان من بين المزايدين.

وكانت اللوحة الصغيرة، التي يبلغ طولها 26 سنتيمترا وعرضها 20 سنتيمترا، معلقة لسنوات بالقرب من إناء للطنبي في مطبخ عجوز فرنسية في كومبياني شمالي العاصمة الفرنسية.