

## فوائد الصويا

الصويا هي نوع من البقول الغنية بالمواد المغذية. ففي كل ١٠٠ غ من الصويا، هناك ٣٧ غ من الهيبوليات (protein)، وتبين أن الصويا غنية بالبروتين مرتين أكثر من العدس. من جهة أخرى، يحتوي التوفو (أي عجينة الصويا) المستخدم في الأطباق اليابانية على ١٠.٥ غ من البروتين فيما يحتوي التونيو، أي عصير الصويا، على ٢.٨ غ. أي أكثر من حليب البقر (٣.٢ غ). واللافت أنه يسهل هضم هذه البروتينات التي تضاهي البروتينات الحيوانية لأنها تحتوي على الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية. كما توفر الصويا سكريات بطيئة (١٤ غ) مزودة للطاقة. من جهة أخرى، تحتوي الصويا على الدهون الجيدة المفقدة إلى الكوليسترول. فهي عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة (أوميغا ٦ وأوميغا ٣) تحمي القلب والشرابيين وتؤثر في الدماغ والبشرة والدورة الدموية وأيض الجسم. ورغم أن الصويا غنية بالدهنيات، كشفت الأبحاث أن كل ١٠٠ غ منها يوفر ٢٢٩ وحدة حرارية فقط، علماً أن الدهنيات الموجودة فيها تحتوي على الليسيثين التي تحفز عملية التخلص من الكوليسترول وتسوي مشاكل الجهاز العصبي. تجدر الإشارة أيضاً إلى أن الصويا هي الأكثر غنى بالفوسفور الضروري للذاكرة. فتناول ١٥٠ غ فقط من الصويا كفيلاً بتزويد الجسم كل احتياجاته اليومية من الفوسفور. وتزخر الصويا أيضاً بالبوتاسيوم الذي ينظم تواتر انقباضات العضلات، والمغنيزيوم المضاد للتعب، والحديد الذي يوفر الأوكسيجين للأنسجة، واليود المهم لعمل الغدة الدرقية، والنحاس المضاد للالتهاب، والمغنيز والزنك المضادين للتأكسد. وتحتوي الصويا أيضاً على مواد مغذية أخرى مثل الأيزوفلافون، وهي هرمونات تخفف من نوبات التوهج لدى المرأة خلال سن اليأس.



## لكل امرأة مكولاتها الغذائية

هل تعانيين من التوتر والتعب والإرهاق؟ جربي المكملات الغذائية التي تعوض عن النقص الحاصل في المواد الغذائية في جسمك، علماً أنه يمكنك تناول بعضها من دون أي تأثير سلبي في الصحة. إعداد: جولي صليبيا

### للرأة الهرمقة...

تعيشين حياة محمومة بكل معنى الكلمة وتجدين نفسك مقسمة ما بين العمل والمنزل والواجبات الاجتماعية لدرجة أنه لم يعد بوسعك الاستمرار، وتعاينين دوماً من التوتر والعصبية، وتجدين صعوبة في النوم خلال الليل. في هذه الحالة، تناول مجموعة الفيتامينات B التي تعتبر ضرورية لتحسين وظائف الدماغ. وينصح الاختصاصيون بتناولها مع الأحماض الدهنية الأساسية التي تحسن نشاط الخلايا العصبية. وإذا كنت لا تزالين طالبة ولديك الكثير من الدروس والواجبات وتشعرين أن رأسك لم يعد يستوعب أي شيء، تناول الفيتامين B3 المتألي للوقاية من التوتر السيء. تناول أيضاً الفيتامين B5 والزنك لتحسين النشاط الدماغي، بهذه الطريقة، سيختفي التوتر من حياتك وتستمعين مجدداً بنوم هائئ خلال الليل.

### للرأة المهفقدة إلى الطاقة...

تتساءبين طوال اليوم وتشعرين أنك تنفقين إلى الطاقة والحيوية لمتابعة يومك. تناول الفيتامين B الضروري للحفاظ على اليقظة. يمكنك أيضاً تناول الجنس المنشطة والغوارنا الغنية بالكافين لتعزيز وظائف الجسم وإعادة الحيوية إليها. وإذا شعرت أن معنوياتك أصبحت تعيسة جداً وبدأ اليأس يسيطر عليك، تناول أحمض أوميغا ٣ وكذلك أحمض أوميغا ٦، الموجودة مبدئياً في زيت دوار الشمس وبذور العنب.

### للرأة الضعيفة...

عانيت أخيراً من زكام قوي ولم تستعدي عافيتك كما يجب على رغم مرور الوقت. تجد أن طاقتك اختفت ولا تعرفين ما يجب فعله لاستردادها. تناول الفيتامينات A وB وC التي تساعد الجسم على التعافي واسترداد القوة. وينصح الاختصاصيون بترافق هذه الفيتامينات مع العناصر الأساسية المنشطة مثل الحديد والفوسفور والكلسيوم. واعلمي أن الهلام الملكي (10V61 | 911V) يحتوي على كل هذه العناصر المغذية

### للرأة الهشجة...

تشعرين بتعب كبير، وألم في المفاصل، وخدر في الجسم... لا تدعي هذا التعب يسيطر عليك وباشري فوراً في معالجته. ركزي على النحاس والمغنيز، اللذين يسهمان في تقوية العظام، وعلى أحمض أوميغا ٣ الدهنية التي تحمي الخلايا. وتم عمل كلها معاً على محاربة الجذور الحرة، وتخفيف التهاب المفاصل وانتفاخها، وتحسين مرونة المفاصل. من جهة أخرى، قد يعزى تشنج العضلات إلى الإفراط في ممارسة الرياضة. فإرهاق الجسم بالتمارين الرياضية يولد