

بسبب احتوائه على الكثير من البكتريا

لوح التقطيع الخشبي أفضل من البلاستيكي



الكثير من البكتيريا أيضاً، حيث إنها تتجمع وتتكاثر في تلك التشققات، لذا فمن الأفضل دائماً التخلص من تلك الألواح القديمة. وينصح خبراء التغذية بالجوء إلى غسل ألواح التقطيع، سواء البلاستيكية أو الخشبية، بالماء الساخن والصابون وتجفيفها جيداً بالمشقة قبل الاستخدام، لتفادي الإصابة بالأمراض. كما يحذر خبراء التغذية من ترك الألواح المبتلة قريبة من بعضها، حيث إن ذلك يساعد على تضاعف أعداد البكتيريا.

أثبتت أن البكتيريا تتكاثر بطريقة أسرع على الأسطح البلاستيكية. الدراسة، التي أجريت بجامعة ويسكونسن، كشفت أن أنواعاً من البكتيريا، ومنها السالمونيلا، لا تستطيع العيش على الألواح الخشبية إذا تركت طوال الليل، إلا أنها تنمو وتتكاثر على الألواح البلاستيكية. بل أشارت دراسة أخرى إلى وجود حالات مرضية ناتجة عن استخدام الألواح البلاستيكية. كما أن الألواح القديمة والمليئة بتشققات تحوي

«العربية نت» : سيدتي.. إذا كنت تعتقدين أن لوح التقطيع الخاص بك والمصنوع من البلاستيك هو الأفضل والأظف والأصح.. فانت بالتأكيد على خطأ. فعلى عكس ما هو معروف وسائد، فإن الألواح البلاستيكية تحوي الكثير من البكتيريا بكميات أكبر بكثير من الألواح الخشبية، بحسب تقرير نشره موقع صحيفة «دبلي ميل» البريطانية. فهناك اعتقاد بأن الألواح البلاستيكية أصح من الخشبية وذلك لسهولة تنظيفها، إلا أن دراسة حديثة

ويمكن أيضاً استخدام الجبل الجديد من المصابيح الكهربائية التي يمكن أن تكون أكثر سطوعاً في النهار وباهظة ليلاً. ومع ذلك، وفي الوقت الراهن، فإن الساعات البيولوجية للناس تبدأ في العودة إلى إيقاعها القديم بمجرد العودة من رحلة التخيم. ومن أجل الاستمرار في الاستفادة من إعادة ضبط الساعة البيولوجية بفضل رحلة التخيم، فإن الناس بحاجة للحصول على كمية كبيرة من الضوء في اليوم، وذلك على سبيل المثال عن طريق الخروج للنزهة قبل العمل، وتقليل الضوء في المساء باستخدام ضوء صناعي أقل.

ويقول الدكتور رايت إنك إذا كنت ترغب في مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل في المساء «قم بتسجيله».

وتوصل الباحثون أيضاً لأدلة على أن الساعات البيولوجية لدينا تتغير خلال السنة مما قد يؤثر على وظائف الجسم. ففي خلال أسبوع التخيم الصيفي تم تغيير إنتاج الميلاتونين لساعتين أما في فصل الشتاء فتم تغييره لـ 2.6 ساعة الأمر الذي يشير إلى أن أجسامنا تتفاعل بشكل مختلف بناءً على طول اليوم سواء كان طويلاً أم قصيراً.

ونحن نعرف بالفعل أن بعض الناس يعانون من تدني الحالة المزاجية مع الاضطرابات العاطفية الموسمية.



أخرى أنه يمكن الحصول على ارتداء ساعات خاصة سجلت مستويات الضوء، كما خضعوا لاختبارات دم لتحليل هرمون النوم (الميلاتونين).

وكان الضوء الصناعي الوحيد المسموح لهم به هو وهج نار المخيم، فحتى المصابيح اليدوية تم حظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون للاستيقاظ في الصباح ويعزز أجسامهم. وأظهرت رحلة تخييم

صغيرة من المتطوعين، وكان عليهم ارتداء ساعات خاصة سجلت مستويات الضوء، كما خضعوا لاختبارات دم لتحليل هرمون النوم (الميلاتونين).

وكان الضوء الصناعي الوحيد المسموح لهم به هو وهج نار المخيم، فحتى المصابيح اليدوية تم حظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون للاستيقاظ في الصباح ويعزز أجسامهم. وأظهرت رحلة تخييم

صغيرة من المتطوعين، وكان عليهم ارتداء ساعات خاصة سجلت مستويات الضوء، كما خضعوا لاختبارات دم لتحليل هرمون النوم (الميلاتونين).

وكان الضوء الصناعي الوحيد المسموح لهم به هو وهج نار المخيم، فحتى المصابيح اليدوية تم حظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون للاستيقاظ في الصباح ويعزز أجسامهم. وأظهرت رحلة تخييم

استنشاق أبخرة الفيتامينات لاستبدال السيارة الإلكترونية

«العربية» : تقنية جديدة قد تلقى رواجاً في الأسواق تشابه استخدام السيارة الإلكترونية، حيث تم ابتكار منتج لاستنشاق أبخرة الفيتامينات بدلاً من تناولها على شكل مكملات غذائية.

فيبدو أن السجائر الإلكترونية واستنشاق بخار النيكوتين قد أصبح مصدر إلهام للاستفادة من تقنيتهما في استنشاق بخار مواد مفيدة. فقد ابتكرت شركة أمريكية منتجاً يعتمد على استنشاق بخار الفيتامينات بدلاً من تناولها على هيئة حبوب ومكملات غذائية، على الرغم من عدم وجود دراسة تظهر أن ذلك مفيداً أكثر من تناول المكملات أو حتى تناول الغذاء الصحي المعتدل.

تقنية الاستنشاق الصحي توجه جديد نحو الاستنشاق الإيجابي، حيث يمكننا اليوم الخروج بمنتجات قابلة للاستنشاق والاستفادة من عناصرها الكيميائية.

وبحسب التجارب فإن هناك فيتامينات قابلة لتحويلها إلى أبخرة يمكن استنشاقها وأخرى لا تقبل التحول، ولكن هل الأفضل تناول الفيتامينات أم استنشاقها أم حقنها؟

وبحسب الخبراء، عند استنشاق الفيتامين يحصل الجسم على جرعة سريعة وشعور مفاجئ وفوري، لكن الجسم قد يهاجمها في المرة التالية. وعند حقن الفيتامين في الدم، تبقى في العضلات وتنتشر ببطيئاً في أنحاء الجسم.



افتح النوافذ والأبواب .. تتم أحسن !



المفتوحة. وقل عدد مرات الاستيقاظ وتحسنت كفاءة النوم مع تراجع مستويات ثاني أكسيد الكربون. وقال ميشرا إن «فتح باب داخلي يمكن أن يكون بديلاً جيداً بشكل معقول إذا كنت لا تريد فتح النوافذ سواء لاعتبارات تتعلق بالضجة أو لاعتبارات أمنية».

مستويات ثاني أكسيد الكربون زادت فيها بشكل ملحوظ وهو ما يشير إلى ضعف مستويات التهوية. وكانت مستويات ثاني أكسيد الكربون أقل بشكل ملحوظ عندما تركت نوافذ أو أبواب مفتوحة.

وبشكل عام سجلت حرارة البشرة والأسرة في الغرف المغلقة درجات أعلى من الغرف

ارتدى المشاركون أشرطة على أذرعهم تقيس درجة حرارة الجلد ودرجة حرارة السرة ومستويات رطوبة الجلد. وارتدوا أيضاً أجهزة استشعار تتابع حركاتهم خلال الليل بما في ذلك مؤشرات التملل خلال النوم.

وأدى إغلاق غرف النوم إلى تقليل الضجة المحيطة ولكن

في الوقت نفسه تابع ميشرا وزملاؤه مستويات ثاني أكسيد الكربون ودرجة حرارة الجو والضوضاء المحيطة والرطوبة. وطلب من المشاركين في الدراسة عدم تناول مشروبات كحولية أو مشروبات بها كافيين وهو ما قد يؤثر على النوم. ونام كل واحد منهم بمفرده.

ولقياس نوعية الهواء

في نتيجة مفاجئة، كشفت دراسة هولندية أن فتح النوافذ والأبواب في بيتك يحسن نومك!.

وعلى الرغم من عدد الدراسات الذي لا يحصى في ما يخص النوم وسبل تحسين نوعيته، أنت نتائج تلك الدراسة غريبة إلى حد ما. فقد أظهرت بحسب ما أوردت وكالة رويترز أن فتح النوافذ والأبواب في غرف النوم ساعد على الحد من مستويات ثاني أكسيد الكربون وتحسين التهوية وتدفق الهواء، ما أدى إلى تحسين نوعية النوم بالنسبة لشبان أصحاء جرت عليهم الدراسة.

وقال الطبيب أسيت ميشرا من جامعة أيندهوفن للتكنولوجيا «نقضي نحو ثلث حياتنا في محيط غرفة النوم، ولكن غالباً ما يتم تجاهل نوعية الهواء في البيئة المحيطة بنا خلال النوم». وأردف قائلاً لرويتز هيلث بالتليفون «تحيل هذا.. أنك في مكان مغلق ولديك قدرة محدودة على تعديل هذا الوضع (منذ أن بدأت في النوم) على الرغم من أنك محاط بملوثات».

عدد مرات الاستيقاظ قلت وتحسن النوم

وخلال ليلة في هذه الدراسة نام 17 متطوعاً في غرفة نوم كانت بها نافذة أو باب مفتوحاً. وخلال ليلة أخرى أغلقت نوافذ وباب الغرفة.