إعداد : ياسر السيد
العدد 3751 - السنة الثالثة عشرة
الإثنين 5 محرم 1442 - الموافق 24 أغسطس 2020
Monday 24 August 2020 - No.3751 - 13 th Year

هذا العصير يفعل العجائب بجسمك إذا تناولته يومياً

«العربية» : لا شك أن الجزر يعد من أطعمة الطاقة، سواء تم تناوله طازجاً أو مطبوخاً، حيث إن الفوائد الصحية لهذا النبات الجذري لا تحصى.

فهل تعلم أن تناولك لكوب من عصير الجزر يومياً يعود عليك بفائدة أكبر بكثير من تناول حبتين من الجزر كل يوم.

فعصير الجزر غني بالعناصر الغذائية والمعادن الهامة مثل المنغنيز والبوتاسيوم وغيرهما من المواد القادرة على وقايتك من أمراض فتاكة مثل السرطان والسكري، كما أنه يحسن من الرؤية وصحة الجلد والشعر والأظافر.

والجزر غني بالبيوتين والموليبدينوم والألياف والبوتاسيوم وفيتامينات «K» و«B1» و«B6» و«C» و«E» والمنغنيز والنياسين وحمض البانتوثينيك والفولات والفوسفور والنحاس.

وبحسب ما نشره موقع «بولد سكاي» المعني بشؤون الصحة، فإن الفوائد الذهبية التي يحملها كوب عصير الجزر تشمل:

1- يعزز من صحة العيون

وهذه من أبرز فوائد عصير الجزر، وذلك لاحتوائه على البيتا كاروتين واللوتين والزياكسانثين.. وكلها عناصر تقلل من مخاطر فقدان الرؤية مع التقدم بالعمر.

2 - يقلل مخاطر أمراض القلب

يحافظ عصير الجزر على صحة القلب، وذلك لاحتوائه على فيتامين «A» الذي يقي من أمراض القلب ويحمي من السكتات القلبية، كما أنه يقلل من التوتر.

3 - يقي من الإصابة بالسرطان

يعتبر عصير الجزر من العناصر المضادة للسرطان، حيث إن المستويات العالية من الكاروتينويدات في الجزر تساعد في تقليل مخاطر تكوّن الأمراض السرطانية خاصة في المثانة والبروستاتا والقولون والصدر.

4 - يعزز مناعة الجسم

يحتوي عصير الجزر على الصورة المركزة من العناصر الغذائية اللازمة لتعزيز وتقوية جهاز المناعة بالجسم. فهو يقي الجسم من أخطار الجذور الحرة والالتهابات والبكتيريا الضارة والهجمات الفيروسية.

5 -يعزز من صحة العظام

يحتوي عصير الجزر على كمية كبيرة من فيتامين «K» الضروري لعملية بناء البروتين في الجسم. كما أنه يساعد في ربط الكالسيوم ويعجل بعملية التئام الكسور بالعظام.

6 -تنظيف وتنقية الكبد من السموم

تناول عصير الجزر بصفة دائمة يساعد في تنظيف وتنقية الكبد من السموم، وهذه ربما تكون من أبرز الفوائد الصحية لعصير الجزر.

7 -يقلل من مخاطر الإصابة بالزهايمر

يحتوي عصير الجزر على عناصر غذائية تساعد على الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر، كما أن لديه القدرة على تخفيف التوتر.

8 - يعزز من عملية الأيض

يحتوي عصير الجزر على مستويات عالية من فيتامين «B» المركب الذي يساعد في تكسير الغلوكوز والدهون والبروتين. لذا فهو يعزز من عملية الأيض وبناء العضلات.

9 -يساعد في التئام الجروح

يحتوي الجزر على البيتا كاروتين اللازم لعملية التئام الجروح. فحين تعاني من أي جرح، عليك بالإكثار من شرب عصير الجزر، وستجد أن جروحك تلتئم بشكل أسرع.

10 -يقي من الإصابة بالأنفلونزا

الجزر رائع وفعال في تقوية جهاز المناعة، وحينما يتم خلطه مع الثوم والبصل يكوّن درعاً واقياً في الجسم ضد الإصابة بالأنفلونزا.

خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب يزيد مع تقدم العمر وزيادة الوزن

«رويترز» : تشير دراسة حديثة إلى أن خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب يزيد كلما تقدم الإنسان في العمر أو أصيب بزيادة الوزن أو البدانة ليرتفع بعد سن الخمسين بالنسبة للرجال وسن الستين بالنسبة للنساء.

وراجع الباحثون بيانات نحو 80 ألف شخص تراوحت أعمارهم بين 24 عاما و97 عاما في أربع دراسات أوروبية. ولم يكن أحد من المشاركين يعاني من رجفان أذيني عندما انضموا للدراسات.

وبعد متابعة نصف المشاركين لمدة 13 عاما على الأقل وبعضهم لفترة وصلت إلى نحو 28 عاما وجد الباحثون أن 4.4 في المئة من النساء و6.4 من الرجال أصيبوا برجفان أذيني. وقال الباحثون في دورية «سيركليشن» إنه عند المقارنة بأشخاص لم يصابوا بالرجفان الأذيني زاد احتمال وفاة من أصيبوا بذلك ثلاث مرات خلال فترة الدراسة.

وقالت معدة الدراسة الطبيبة كريستينا ماجنوسن بمركز القلب الجامعي في هامبورج بألمانيا إن الوزن المفرط فسر معظم تزايد خطر الإصابة بالرجفان الأذيني

وقالت ماجنوسن عبر البريد الإلكتروني "زاد معدل الرجفان الأذيني بنسبة 31 في المئة عند الرجال و18 في المئة عند النساء مقابل كل عشرة أرطال زيادة .

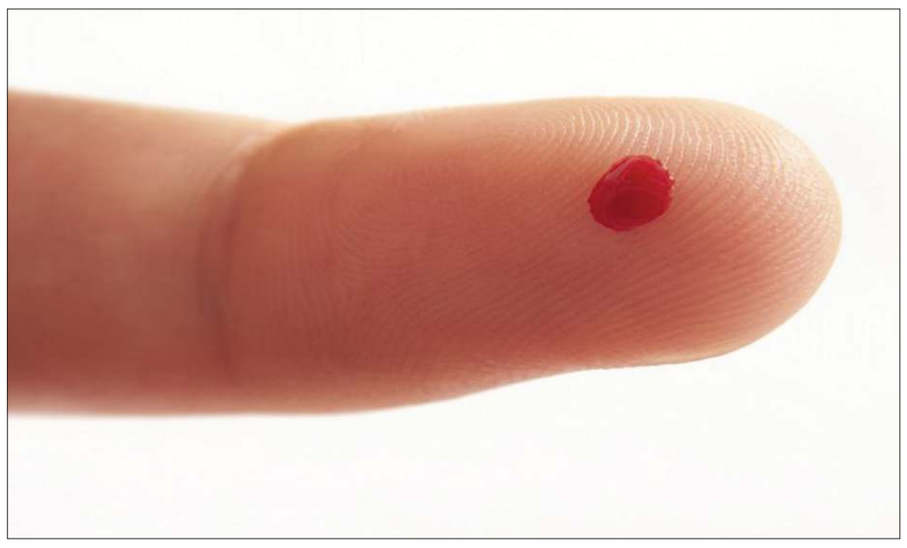
وعند الإصابة بالرجفان الأذيني يرتجف الأذين بدلا من أن ينبض لنقل الدم بكفاءة.

ووجدت الدراسة أن عددا قليلا يصاب بالرجفان الأذيني قبل سن الخمسين.

وبحلول سن التسعين يصاب واحدا من بين كل أربعة رجال أو نساء بهذا الخلل.

ولا تؤدي زيادة الكوليسترول إلى خطر الإصابة بالرجفان الأذيني.

قطرة دم واحدة تشخص حالات الحساسية في 8 دقائق فقط



«العربية» : وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على اختبار جديد يتيح التشخيص السريع لحالات الحساسية باستخدام قطرة دم واحدة، وفي 8 دقائق فقط.

الاختبار طورته شركة «أيبايونيك» السويسرية، التابعة للمعهد الاتحادي السويسري للتقنية في لوزان، واستغرق تطوير الاختبار 5 سنوات، بحسب ما أفادت وكالة «الأناضول».

وأوضحت الشركة، في بيان عبر موقعها الإلكتروني، أن الاختبار يتطلب كبسولات تستعمل لمرة واحدة، توضع في جهاز اختبار محمول يستطيع حاليا اكتشاف مسببات الحساسية الشائعة الأربعة، وهي الكلاب والقطط والغبار والأشجار أو العشب.

وأضافت أن قطرة الدم توضع في جهاز الاختبار على طبق يشبه القرص المضغوط بعد خلطه مع كاشف كيميائي، وتظهر النتائج الأولية على شاشة عالية الدقة خلال 5 دقائق، وتحدد نوع الحساسية خلال 8 دقائق من إجراء الاختبار.

ووفقاً للشركة، فإن الاختبار الذي يطلق عليه اسم «أيبايوسكوب» يعد أسرع اختبار حساسية في العالم، إذ بات بالإمكان اكتشاف مسببات الحساسية الأربعة الأكثر شيوعاً دون الاستعانة بالاختبارات التقليدية، بالإضافة لسهولة إجراء الاختبار، وسرعة ظهور النتائج.

ومن المتوقع أن يدخل اختبار «أيبايوسكوب» السوق الأميركية في العام 2018، لكنه حصل على تصريح بدخول السوق الأوروبية قبل ذلك.

ووفقا للأكاديمية الأميركية للحساسية والربو والمناعة، فقد تزايدت أمراض الحساسية العامة خلال 50 عاماً المنصرمة، نتيجة تزايد الحالات بين أطفال المدارس بنسبة 40% – 50%.

وأشارت جمعية الربو والحساسية في أميركا إلى أن حالات الحساسية إن كانت حساسية أنفية أو حساسية ضد الأطعمة تحتل المركز السادس في أسباب الوفيات الناجمة عن الأمراض المزمنة في الولايات المتحدة.

وقد يسهل التشخيص السريع لحالات الحساسية علاجها ويقلل تكلفتها، بالإضافة لإنقاذ الأرواح عبر الاكتشاف المبكر لمسببات الحساسية قبل فوات الأوان.

غسيل التفاح بالماء «لا ينظفه» .. إليك الطريقة الصحيحة

«سكاي نيوز» : ربما تعتقد أن تنظيف التفاح بقطعة قماش جافة، أو حتى تمريره تحت مياه الصنبور، كاف للتخلص من كافة المواد المضرة العالقة على قشرته الخارجية، لكن دراسة علمية حديثة هدمت هذا الاعتقاد تماما.

فغسيل الفواكه السريع بمياه الصنبور قد يزيل عنها بعض الأوساخ فعلا، لكن تبقى بعض الأشياء الأكثر ضررا، وعلى رأسها المبيدات الحشرية التي تعالج بها. ولسنوات ظلت المبيدات التي ترش بها المحاصيل لتحسين جودتها أو لزيادة كميتها، هاجسا في رأس العلماء، بسبب الأضرار التي تسببها للإنسان، لا سيما أن بعض النباتات تمتص المبيدات إلى داخلها، وبالتالي يصبح تنظيفها بالماء مستحيلا.

وحسب دراسة جديدة أعدها علماء من الجمعية الكيميائية الأميركية، سلطت عليها الضوء صحيفة «ميرور» البريطانية، فإن الفواكه يجب غسلها بمسحوق الخبيز (بيكنغ باودر) للتخلص من اثنين من أكثر المبيدات شيوعا، الثيابندازول والفوسمت.

وطبقا للتجارب، فإن 80 بالمئة من الثيابندازول اختفى عند ترك تفاحة في محلول مخفف من مسحوق الخبيز لمدة 12 دقيقة، وتزيد هذه النسبة إلى 96 بالمئة عند تركها لمدة 15 دقيقة. أما الطريقة التي تزيل 100 بالمئة من المبيدات، فهي حسب ليلي هي قائد الدراسة: تقشير التفاح قبل تناوله، لكن ذلك يعني فقدان مكونات غذائية مهمة منها الألياف والأصباغ وبعض الفيتامينات والمعادن.

ويعتقد العلماء أن مبيد الثيابندازول يتم امتصاصه حتى عمق 0.08 من المليمتر من قشر التفاح، ما يعادل 4 أضعاف عمق امتصاص الثمرة ذاتها لمبيد الفوسمت.

4 أضرار يسببها السكر للدماغ

السكر أحد المواد المسبّبة للإدمان، وبذلك يعتبر أكثر «المخدرات» انتشاراً واستهلاكاً. ويؤدي تناول السكريات إلى اشتهاء المزيد منها، في الوقت الذي لا توفر فيه أية فائدة للجسم، بل تتسبب في مشاكل صحية ومضاعفات عديدة تبدأ بمقاومة الجسم للأنسولين ومرض السكري وزيادة الوزن. إلى جانب ذلك، يؤذي السكر الدماغ بعدة طرق، إليك كيف؟

الإدمان. ينتج عن تناول السكريات إطلاق هرمون الدوبامين الذي يزيد اشتهاء أكل السكريات، ويسبب التوتر عندما لا تتوفر الفرصة للحصول عليها. الدوبامين مادة تفرزها الدماغ عند تناول المواد المسببة للإدمان ، حسبما ذكر موقع 24».

القدرات المعرفية. وجدت دراسة نشرت عام 2014 أن للسكر تأثير سلبي يضعف القدرات المعرفية للدماغ ومنها الذاكرة. الاكتئاب. يؤدي استهلاك السكر إلى شعور بالاكتئاب بعد إحساس مؤقت بالبهجة، وقد وجدت دراسات أن السكر يزيد مستوى الاكتئاب بشكل بالغ في حال وجوده.

الخرف. توصلت أكثر من دراسة إلى أن استهلاك السكر يزيد مخاطر الإصابة بالخرف والزهايمر، وأن الحد منه يعتبر من طرق الوقاية.