إشراف : ياسر السيد

العدد 2548 - السنة التاسعة
الأحد 18 ذي القعدة 1437 - الموافق 21 أغسطس 2016
Sunday 21 August 2016 - No.25478 - 9th Year

مع رتم الحياة السريع والضغط العصبي يعاني الكثيرون من الإرهاب وتشتت الأفكار

8 أطعمة تساعدك على التركيز.. وتقوية الذاكرة

«العربية نت» : خلصت دراسات عديدة إلى حقيقة أن هناك بعض الأطعمة التي تحسن بشكل كبير التركيز وتقوي الذاكرة بشكل عام.

فمع رتم الحياة السريع والضغط العصبي الذي يتعرض له بصفة يومية نظرا لأعباء الحياة اليومية وضغوطات العمل واضطرابات النوم، يعاني الكثيرون من قلة التركيز وضعف الذاكرة.

وقد توصل خبراء التغذية، بعد إجراء الكثير من التجارب، إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تحتوي على مركبات غذائية تحمي خلايا المخ وتعزز من قدرتها على العمل، مما ينعكس في شكل تحسن ملحوظ في القدرة على التركيز كما أنها تقوي الذاكرة بشكل عام.

وقد جمع موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة 8 أنواع من تلك الأطعمة التي ثبت أنها فعالة ومفيدة جدا في مجال تعزيز الذاكرة والتركيز.

1 – الجوز (عين الجمل)

ثمرة الجوز، التي تشبه مخ الإنسان، لها قيمة غذائية عالية، وفوائدها كثيرة لصحة المخ بصفة عامة، حيث أنها غنية بأحماض الأوميغا3- ومضادات الأكسدة، إضافة إلى الكربوهيدرات والبروتينات والألياف والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات. وهي تساعد في تقوية الذاكرة وتحسين القدرات الذهنية بشكل عام.

2 – السبانخ

أوراق السبانخ الخضراء لديها قدرة هائلة على تعزيز القدرة على التركيز وتحسين الذاكرة بشكل كبير، حيث أنها غنية بأحماض أوميغا3-، التي تغذي المخ وتعزز من قدرته على أداء مهامه.

3- الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة تعزز من تدفق الدم بالمخ، لذا فهي من الأغذية الهامة التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة الشوكولاتة الداكنة لوجباتنا بشكل يومي من أجل تعزيز قدرة المخ على أداء مهامه.

4- الأفوكادو

الأفوكادو يعتبر من الأطعمة الهامة التي تعزز من صحة المخ نظرا لأنها غنية بمضادات الأكسدة.

5- سمك السالمون

سمك السالمون من الأطعمة الغنية بأحماض الأوميغا3- التي تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة، وقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن سمك السالمون يعزز من الصحة العقلية بشكل عام.

6- البنجر

البنجر من الأطعمة التي لها فوائد مذهلة في تحسين الذاكرة والوقاية من فقدانها مع التقدم في العمر، وإدخال البنجر في الأنظمة الغذائية بشكل يومي يعزز من القدرة على التركيز.

7- البروكلي

هذه الثمرة الخضراء لها قدرة هائلة في تحسين الذاكرة وزيادة القدرة على التركيز، حيث أنها تعزز من قدرات المخ بشكل عام.

8- صفار البيض

أثبتت الأبحاث أن صفار البيض له قدرة كبيرة على تحسين الصحة العقلية للإنسان بشكل عام، خصوصا فيما يتعلق بالذاكرة والقدرة على التركيز.

تناول الماء بنفس العلبة المعبأة عدة مرات قد يكون أسوأ من لحس دمية يلعقها كلبك

صدق أو لا تصدق .. القوارير البلاستيكية تحتوي على جراثيم أكثر من المراحيض

«إيلاف نت» : رات دراسة حديثة ان الجراثيم التي تحتويها القوارير البلاستيكية هي أكثر بكثير من تلك الموجود في المراحيض .

اشار الباحثون إلى ان تناول الماء بنفس العلبة البلاستيكية المعبأة عدة مرات قد يكون أسوأ من لحس دمية يلعقها كلبك، أي أن كمية الجراثيم الموجودة على هذه العلبة كبيرة بشكل غير معقول أو غير متوقع.

وحسب موقع روسيا اليوم شملت الدراسة إجراء فحوصات على 12 نوعا من العلب البلاستيكية التي تعاد تعبئتها بالماء والمستخدمة بالاخص من قبل الرياضيين، فتوصلت النتائج إلى أن العديد من البكتيريا يفضل العيش في بيئة رطبة وهو بالتالي يتواجد بشكل كبير في اغطية العلب البلاستيكية والمصاصات الخاصة بها.

واوضحت النتائج أن علبة بلاستيكية تحتوي حوالي 300 الف مستعمرة من البكتيريا، وهي المسبب للامراض مثل الأشريكية القولونية E.Coli والسالمونيلا Salmonella، بالاضافة الى نوع من البكتيريا يسبب التهابات في الجلد والرئتين وحتى بسمم الدم.

وقام الباحثون، وفقا لنتائج الفحوصات، بتقسيم أنواع العلب البلاستيكية الأكثر استخداما وتوضيح كمية وانواع الجراثيم التي تعيش عليها على الشكل التالي:

• علبة الضغط إلى أعلى Squeeze top: تضم 99% من الجراثيم الضارة بالإضافة إلى 1% من البكتيريا المسببة للالتهابات المختلفة و1% من الجراثيم الغير الضارة.

• علبة المصاصة إلى أعلى: تضم 8% من البكتيريا المسببة للالتهابات و92% من الجراثيم الغير الضارة.

• علبة فتح المصاصة للاعلى: تضم 33% من الجراثيم الضارة و17% من البكتيريا المسببة للالتهابات و17% من جراثيم الغصيات Bacillus الغير الضارة بالاضافة الى و33% من الأنواع الأخرى من الجراثيم الغير الضارة.

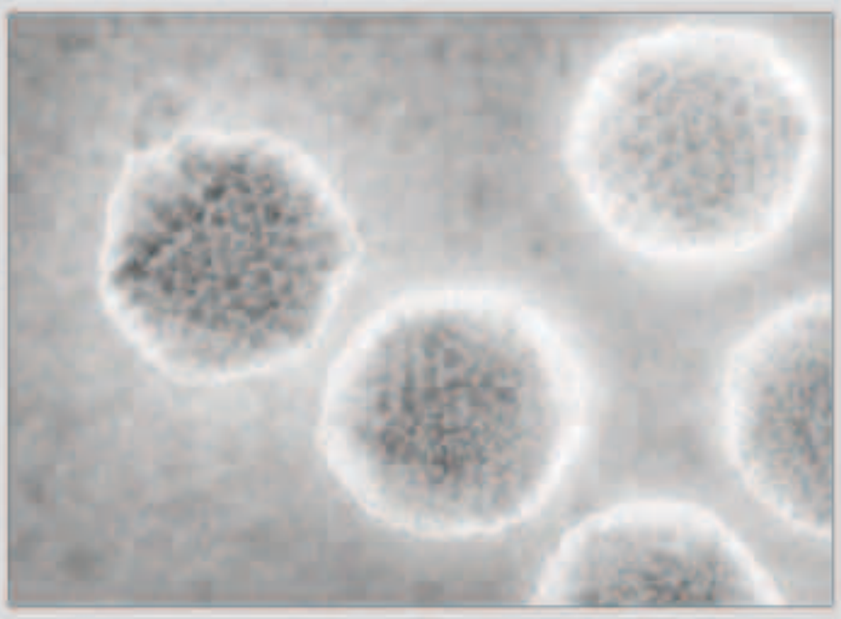
• علبة الفتح بطريقة البرغي: تضم 98% من الجراثيم الضارة واقل من 1% من البكتيريا المسببة للالتهابات و1% من الجراثيم العصوية Bacillus الغير الضارة، إلى جانب 1% من انواع أخرى من الجراثيم الغير الضارة.

وافاد الباحثون ان علبة فتح المصاصة إلى أعلى احتوت على اكبر كمية من الجراثيم، اي اكثر من 900 الف مستعمرة لكل سنتمتر مربع CFU/sq، كما احتوى هذا النوع من العلب البلاستيكية على اكبر كمية من البكتيريا المسببة للالتهابات.

وضمت علبة المصاصة إلى أعلى اقل كمية ممكنة من الجراثيم بمعدل 25 مستعمرة لكل سنتمتر مربع.، ويرجح الباحثون أن السبب من وراء ذلك قد يعود إلى ان قطرات الماء تعود إلى أسفل العلبة ولا تبقى في المنطقة العليا مشكلة بيئة مناسبة لنمو الجراثيم.

وينصح الخبراء باقتناء العلب المصنوعة من مادة الفولاذ المقاوم للصدإ stainless steel التي قد تكون الخيار الأفضل بدلا من العلب البلاستيكية.. بالإضافة إلى ضرورة تنظيف هذه العلب سواء يدويا أو باستخدام الغسالة الالكترونية بعد كل استعمال.

5 إصابات جديدة بـ«زيكا» في ميامي



«العربية نت» : شخصت خمس إصابات جديدة بفيروس زيكا في منطقة ميامي بيتش السياحية بامتياز في ميامي «جنوب شرق»، ما يعني أن نطاق انتقال عدوى هذا الفيروس، الذي يتسبب بتشوهات خلقية لدى الأجنة يتسع، وفق السلطات المحلية.

وقال حاكم ولاية فلوريدا، ريك سكوت، خلال مؤتمر صحافي، إن «هذا يعني أن لدينا منطقة جديدة، تشهد انتقال العدوى محليا، وهذا ما أكدته وزارة الصحة المحلية.

وبذلك يكون قد أصيب 36 شخصاً بفيروس زيكا محليا في فلوريدا.

وكانت السلطات تعتبر حتى الآن أن منطقة واحدة، تمتد على مساحة 2.6 كيلومتر مربع في حي وينوود، تشكل بؤرة لانتقال عدوى الفيروس محليا.

أما المنطقة الجديدة فهي في ميامي بيتش الشهيرة بأبنيتها المشيدة على طراز «آر ديكو» وحياة السهر فيها وشواطئها الرملية، وتبلغ مساحتها أربعة كيلومترات مربعة.

وأعلنت فلوريدا الشهر الماضي أولى حالات انتقال عدوى الفيروس التي تسببها لسعات بعوض، محليا.

كما سجلت في الولايات المتحدة حوالي 2000 إصابة بفيروس زيكا، خصوصا في فلوريدا، مع أكثر من 500 إصابة مرتبطة برحلات إلى الخارج، إضافة إلى 36 حالة إصابة محلية.

دراسة : «خوذ» قائدي الدراجات الهوائية تحد من الإصابات الحادة في الدماغ بواقع النصف

«العربية نت» : تشير دراسة امريكية إلى انه على الرغم من بعض الانتقادات التي تقول إن الخوذ التي يعتمرها سائقو الدراجات الهوائية لا تحميهم بشكل كاف، فإنها تحد من الإصابات الحادة في الدماغ بواقع النصف عندما يتعرض سائقو الدراجات لإصابات في الرأس .

ويقول الباحثون في دورية «الجراحة» الأمريكية إن سائقي الدراجات الذين يرتدون خوذا يقل احتمال وفاتهم بسبب الإصابات التي تلحق بهم ويقل أيضا احتمال إصابتهم بكسور في عظام الوجه .

وقال الدكتور جيري روز، وهو اخصائي طوارئ الأطفال في مستشفى رينبو للمواليد والأطفال في كليفلاند بولاية اوهايو والذي لم يكن طرفا في هذه الدراسة: «إنه مثل ارتداء حزام السيارة. فارتداؤه لا يضمن انك لن تتعرض لحادث تصادم، ولكنه يقلل من خطر الإصابة والموت في حادث سيارة».

وتقول المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن ملايين الأمريكيين يركبون دراجات ولكن اقل من نصفهم يرتدي خوذا. ويقول معدو الدراسة إن الولايات المتحدة شهدت 900 حالة وفاة كما دخل ما يقدر بنحو 494 الف شخص وحدات الطوارئ بسبب إصابات مرتبطة بالدراجات في الولايات المتحدة في 2013.