

إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2564 - السنة التاسعة
الخميس 6 ذي الحجة 1437 - الموافق 8 سبتمبر 2016
Thursday 8 September 2016 - No.2564 - 9th Year

المادة النشوية تتضمّن إلى خريطة تميّز الطعام اكتشاف مذاق سادس للإنسان!



الإنسان قادر على تذوق مذاق آخر غير التذوق الشفوي.

تدوّق المذاق
اكتشف علماء «مذاق السادس»، هو سبب رغبتنا في تناول رقائق البطاطا المقليّة والمكرّونة واللذّى على اختلاف أنواعه، وبالتالي زيادة ما نأكله من الكاربوهيدرات. لأن الإنزيمات الموجودة في الطعام تقدّم على تذوق خمسة مذاقات أساسية، هي الحلو والمالح والحامض والمرّ، وأضيفت منذ سبع سنوات «الآسامي» مذاقاً خامساً، والأوامر من كلّ مستهلكات المذاق الحلو، ولكن حتى بعد إعطاء المستهلكين مركيّات كيميائية يحبّب بعدها إلى تذوق الطعام، فإنّهم كانوا رغم ذلك قادرين على تذوق مذاق اللسان، في مؤشر إلى أن الإنسان يستطيع أن يميّز التذوقات الشفوية قبل تذوقها إلى سكر.

وقالت لهم أن الأسيويين يتذوقون المذاق الجديد تذوق مذاق آخر هو التذوق الشفوي، حين أخذوا على بعضهم البعض ويشكّرون المذاق الجديد، بينما يشكّرون المذاق أو المكرّنة، لم تتفقّد الكثورون بهم وفريقياً من إيجاد مستقبلات على اللسان تميّز التذوق الشفوي تحدّياً.

تجاهيل اعتماده

يعني هذا أن المذاق الجديد لن يدرج رسميّاً في الوقت الحاضر ضمن المذاقات الرئيسيّة المعروفة، ولكنها تعيّن أنه مذاق فيه بعض البشر من تذوق الكاربوهيدرات الركيبة، فمذاق السكر موجود في جميع الأنسان، قادرون على تذوقه، لأنّها مصدر جيد للطاقة التي تحرّرها ببطء.

وقالت لهم إن هذا هو السبب وراء تفضيل البشر ولذّى تذوقه، حيث إن المذاق الجديد ليس له تذوق مذاق السكر، بل تذوق مذاق الكاربوهيدرات الركيبة، فمذاق السكر يذهب جدّاً على المذاق الركيبي، ولكن إذا غرّست عليه شوكولاتة أو خبز، فإنّك قد تأثير حمّة مغيرة من الشوكولاتة، لكنك ستحتّل المذاق الجديد لأنّه غذاء يوحي أساساً.

5 أطعمة ينفي على مرض السكر تجنبها.. اللحوم المصنعة والزبيب أشهرها



مرض السكر من النوع الثاني محظوظ عليهم تناول اللحوم

الحال على معدلات السكر في الدم. على زيادة مقاومة الجسم للأنسولين لا يبيّدو أن هناك فرقاً بين زبادي السكر من النوع الثاني للعوامل المترتبة للتغذية التي تنتهي على السكر وهو الأمر الذي يؤكد بما في ذلك تذوقه موقع «بولد سكاي» البهدى. وفي هذه السياق ضمت قائمة المخمورات التالية: 1- الأطعمة المصنوعة: هذه النوعية من اللحوم المصنعة، لا تدخل في طريقة تصنيعها مواد شكل أنها تزيد الوزن ما يقلّ ترتفع من معدلات الكوليسترول في الدم، وهو الأمر الذي يؤثّر بطيئاً تجعل هذه النوعية من الأطعمة

هل يسبّ فيروس زيكا العمى؟

ويؤدي فيروس زيكا إلى اعراض حميدة قد تظهر تجربة سريرية على قرآن أن فيروس زيكا يمكن أن يطال العيون، ما يفسر تجلّ اعراض بصرية لدى شوهاء دماغية خطيرة لدى الأجيال بينما حالات صفر المجمحة. الفيروس، قد تصل احتمالات إلى العمى، وهذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «سل ريبورتنز» الأمريكية، تعدد آثار فيروس زيكا على العينين لدى أجنة القرآن وصغارها وذلك بالاتفاقية منها، ويعتزم العلماء إكمال دراستهم عبر بحوث على مرضي زيكا أن يؤدي لدى البالغين إلى التهاب الملتقطة، وهي بعض الحالات النادرة إلى النهاية القرمية، وهو التهاب في العين قد يؤدي إلى العمى الدائم، وتختفي الأثار على العينين، بعد المايوتون خصوصاً إلى حل الأصابة إلى قرآن بالغة تحدّى الجلد، تقتل الانثباب بوسائله سعة معوض، وقد رصدوا فيروس زيكا في العينين لدى الفوارس بعد سبعة أيام.

ويؤدي فيروس زيكا إلى اعراض حميدة قد تظهر تجربة سريرية على قرآن أن فيروس

أنسب 3 أوقات لتناول الفاكهة لتعظيم الفوائد



3 - قبل ممارسة الرياضة مصدراً جيداً للنشاط قبل تناولها للتخلص من الجراثيم التي قد تتوارد بخلافها الخارجية.

غسل الخضروات والفاكهه قبل تناولها

واليوم، وبعد تناول الفاكهة في الصباح على

مدة فارغة أفضل وقت خلال اليوم للتمتع بالعناصر الغذائية الموجودة بها وإزالة السموم من الجسم، أما تناولها بعد الأكل فيحرم الجسم من الاستفادة الكاملة بعناصرها الغذائية.

وإذا نشر موقع «بولد سكاي» المعنى بالصحة تقريراً حول هذه الأوقات الثلاثة المناسبة لتناول الفاكهة وهي كالتالي:

1 - الصباح

يعد تناول الفاكهة في الصباح على مدة فارغة أفضل وقت خلال اليوم للتمتع بالعناصر الغذائية الموجودة بها وإزالة السموم من الجسم، أما تناولها بعد الأكل فيحرم الجسم من الاستفادة الكاملة بعناصرها الغذائية.

2 - فترة ما بعد النظير

اما ثالث الفضل وقت لتناول الفاكهة فهو فترة ما بعد النظير، فإذا لم تكون قادرًا على تناول الفاكهة في الصباح، فيمكنك تناولها في هذه الفترة لكن مع الحرص أن تكون هناك فترة لا تقل عن 30 دقيقة بينها وبين وجبات الطعام حتى يكون الجسم قادرًا على امتصاص العناصر الغذائية الموجودة بها.

دراسة: نوم المراهقين في وقت متأخر يعرضهم

لتتسوس الأسنان



نوم المراهقين في وقت متأخر يعرضهم لتسوس الأسنان، وشكّلاته

كشفت دراسة حديثة عن أن المراهقين الذين يذهبون إلى النوم بعد أيامهم في منتصف الليل يكترون بأكثر ارتفاعاً في تسوس الأسنان، مما يزيد المراهقين الذين ينامون مبكراً، ونقل الواقع البريطاني «دبليو ميل»، أن الدراسة التي أرجح فيها العلماء السبب وراء هذه النتائج إلى إهمالهم من ينامون في وقت متاخر من الليل لتنقليق استهلاكهم قبل النوم وهو ما يجعلهم معرضون لخشوا استهلاكم بسببي التسوس في منتصف الليل، فضلاً عن انتهاهم في وقت متاخر في الصباح في وقت متاخر ما يجعلهم يهملون وجة الإفطار ويكتلون بتناول وجبات خفيفة على مدار اليوم غير متوازنة صحياً لا تهدى بالكالسيوم والمعادن والفيتامينات التي تحتاجها أجسامهم.

وتشير هذه الدراسة في الجلة الدولية لصحة الأسنان، والتي

قام بها مجموعة من الباحثين من مؤسسة بريطانية متخصصة في تسوس الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن

ذلك عن طريق توعيتهم بأهمية تسوس الأسنان، وشرح تأثير التسوس على الأسنان.

وقال الدكتور «نايجل كارت» أحد الباحثين والرئيس التنفيذي للمؤسسة: إذا كنت تبدل للنوم قبل أطفالك فالآدلة تشير إلى أن