



إعداد : ياسر السيد

العدد 2855 - السنة العاشرة
الإنئين 6 ذو الحجة 1438 - الموافق 28 أغسطس 2017
Monday 28 August 2017 - No.2855 - 10th Year

باحثون : الإفراط في تناول السكر يسبب الإدمان ..كالكوكايين



ومع مرور الوقت يصبح إحساس اللسان بالحلاوة خفيفا أثناء تناول السكريات، ما يفرض زيادة في تناولها، وبالأخص إذا كان يحاول الشخص الهروب من حالة اكتئاب، ورغم التحذيرات الطبية من كثرة استهلاك السكر إلا أن الطلب عليه يزداد سنوياً، خاصة بين الأطفال، حيث بلغ متوسط استهلاكه في بريطانيا ما يقرب من 3 أضعاف الحد الموصى به، الأمر الذي أثار قلق العلماء.

ومع هذا يتصح بتغيير النظرة إلى اللواد السكرية التي لها أهمية في حياتنا من خلال ترسيخ ثقافة التوازن في استخدام السكر.

حذر باحثون بريطانيون من الإفراط في تناول السكر، حيث إنه قد يسبب الإدمان تماماً كالكوكايين، وذلك من ناحية التأثير المشابه على الدماغ وأعراضه المشابهة لإدمان المخدرات، حسبما ذكر «العربية».

فيبدو أن السكر والكوكايين يختلفان كثيراً إلا أنهما يشابهان في اللون وفي طريقة الإدمان، الرغبة الشديدة و الاضطرابات السلوكية مثل فرط الحركة ونقص الانتباه هي أعراض مشتركة بينهما.

هرمون الدوبامين» أو كما يسمى هرمون المتعة، يرتفع بنسب متقاربة عند مدمني الحلويات ومدمني الكوكايين.

للرجال فقط.. احذروا الجرعات العالية من فيتامين « B

أكثر عرضة للإصابة بالسرطان - حتى عندما أخذت في الاعتبار عوامل مثل العمر وتاريخ التدخين والتاريخ العائلي للسرطان وتعاطي التحولات. أثبتت الدراسة أن المدخن الذكور الذين أخذوا أكثر من 20 ملليغرام من B6 يومياً لمدة 10 سنوات كانوا أكثر عرضة 3 مرات لتطور سرطان الرئة وتطوره بالمقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا المكملات الغذائية.

بينما سجلت نسبة الخطر 4 أضعاف للمدخنين الذكور، الذين تعاطوا ما لا يقل عن 55 ميكروغرام من B12 يومياً لمدة 10 سنوات، إلا أنه لم يكن هناك خطر مماثل في النساء الذين أخذوا المكملات الغذائية.

الرجال فقط! ويقول دكتور ثودور براسكي من جامعة ولاية أوهايو: «لقد وجدنا أن الرجال الذين استخدموا المكملات الغذائية من فيتامين B6 و B12، بجرعات عالية لمدة 10 سنوات، كانوا في خطر متزايد من تطوير الإصابة بسرطان الرئة».

وأضاف: «كانت نسبة الخطر تقريبا الضعف بين غير المدخنين، وكانت نسبة الخطر أكبر بثلاث إلى 4 مرات بين الرجال المدخنين».

وحذر دكتور براسكي من أن العديد من المكملات فيتامين «B» تحتوي على جرعات أعلى بكثير، من تلك الموصى بتناولها يومياً.

الفيتامينات المتعددة الأمتة multivitamin لا تحتوي على جرعات عالية، لذا فإن تناول تلك الأدوية يومياً لا يكون له نفس التأثير السلبي. كما أن الجرعات المفرطة من فيتامين «E»، بيتا-كاروتين وفوليك أسيد (فيتامين B9) قد سبق ربطها بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

كيف تقي نفسك من الأمراض المنتشرة في موسم الحج ؟



«24»: تنتشر الكثير من الأمراض المعدية وغير المعدية بين الحجاج خلال الموسم، كالإنفلونزا والرشح والحمى، مما يجعل من الضروري الوقاية من تلك الأمراض. قدمت الدكتورة هبة وليد كشمولة من عيادات ميديكر في الشارقة لـ 24 مجموعة من النصائح تساعد الحاج على الوقاية من الأمراض، ونستعرضها فيما يلي: ارتد الكمامة على الفم في أوقات الزحام والاختلاط في الأماكن الضيقة المغلقة، تناول قرصاً من الفيتامين سي يومياً أو أكثر من تناول الحمضيات لتقوية المناعة، تجنب استخدام الأشياء المشتركة كشفرات الحلاقة والمناشف وغعلية السرير، احذر من الدخول في منطقة مكيفة بشكل مباشر، خاصة بعد التعرض للحرارة والتعرق، تأكد من سلامة الأطعمة وصلاحيتها قبل تناولها، غسل اليدين أو استخدام جل التعقيم بشكل مستمر.

البطيخ فوائد عديدة ..وصحة أكيدة



خضض خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء و سرطان البروستاتا لدى الرجال. 2- تحسين الأوعية الدموية خلص باحثون من جامعة تكساس إلى أن البطيخ يحتوي على مكونات تجعله كالفايغرا تماماً، فهذه المكونات تحفز الأوعية الدموية وتعمل على زيادة الرغبة الجنسية.

3 - الحد من الإصابة بأمراض القلب كما تم ربط مادة الليكوبين الموجودة في البطيخ بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، "تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

4 - إنقاص الوزن ونظرا لاحتوائه على مادة السيترولين، والتي تساعد في منع تراكم الدهون

يعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية المنعشة والمليئة، لاسيما في الليالي الصيفية شديدة الحرارة، لكن هذا ليس كل شيء، فالبطيخ يتميز بفوائد صحية جمّة، وذلك بفضل احتوائه على العديد من الفيتامينات، الأملاح المعدنية، والأحماض الأمينية وعضادات الأكسدة المهمة للجسم، حسبما ذكر «العربية» .

قارداً كتت ممن لا يميلون إلى تناول البطيخ، فإنك 10 فوائد صحية ستجعل منه فأكهتك المفضلة على الدوام، حسب ما جاء في موقع «كير2» المعني بالصحة:

1- الوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا تعمل مادة الليكوبين المغذية والتي تضافي على البطيخ اللون الوردي، على

بالخلايا بعد تحويلها في الجسم إلى أحماض أمينية تسمى أرجينين، يعتبر البطيخ وسيلة آمنة وفعالة في إنقاص الوزن غير المرغوب فيه. 5 - الوقاية من الشيخوخة المبكرة كما يحتوي البطيخ على مركبات الفلافونويد، الكاروتين والتريتينويد، والتي تتميز بقدرات مضادة للأكسدة تعمل على تدمير الجذور الحرة الضارة في الجسم مما يؤخر مرحلة "الشيخوخة". 6 - المحافظة على الكبد يحتوي البطيخ على كميات وفيرة من الجلوتاثيون، وهو عنصر غذائي هام للحفاظ على صحة الكبد. 7 - صحة البشرة كما تحتوي هذه الفاكهة المنعشة على

كميات كبيرة من الليتكاروتين الضرورية للحفاظ على بشرة صحية. 8- تعزيز المناعة كما ان احتواءه على فيتامين C، يجعل من البطيخ وسيلة فعالة في تعزيز "مناعة الجسم.

9 - منع الجفاف 92% من البطيخ عبارة عن ماء، مما يجعله خياراً ممتازاً ومنعشاً لمح الجفاف وإعادة ترطيب خلايا الجسم.

10 - مضاد للالتهاب يلعب البطيخ دوراً هاماً جداً في علاج العديد من الالتهابات في الجسم خاصة التهابات المفاصل، وذلك بفضل احتوائه على فيتامينات عديدة ومواد مضادة للأكسدة.

تعززم الشركة استخدام الأموال لمواصلة تطوير منتجاتها والتعجيل بعملها

لحوم اصطناعية في طريقها إلى الأسواق .. قريباً

وتقول الشركة إنها تأمل في جلب منتجات اللحوم الثقيلة للمستهلكين في جميع أنحاء العالم خلال فترة تتراوح بين عامين إلى ثلاثة أعوام قادمة. ويشمل خطها الإنتاجي الأول النافق أو ما يعرف بالهوت دوج والبرغر واللحوم، والتي ستستخدم في جميع الوصفات التي طورها أفضل الطهاة الحائزين جوائز عالمية. وكشفت الشركة الناشئة عن أول منتج لها، في فبراير 2016، وفي رسالة بالبريد الإلكتروني إلى وكالة بلومبرغ، قال ريتشارد بنسون: «أنا سعيد بالاستثمار في شركة Memphis meats». واعتقد أنه في غضون 30 عاماً أو نحو ذلك، لن نعود بحاجة إلى قتل الحيوانات، حيث ستكون جميع اللحوم إما نظيفة أو قائمة على النبات، مع محافظتها على الطعم نفسه، كما ستكون صحية أكثر للجميع».

ومن المنتظر أن تحدث «اللحوم النظيفة» سلسلة تغييرات كبيرة خلال السنوات القادمة في سوق الأغذية والبيئة، من حيث التكاليف المنخفضة وتوفيرها للسعرات الحرارية اللازمة، فضلاً عن تقليل انبعاثات الغازات الدفيئة بنحو 90%.

من المنتظر أن يصل «برغر المختبر» إلى الأسواق في غضون عامين بعد أن قطعت الشركة الناشئة «Memphis meats» خطوة عامة نحو تسويق اللحوم الاصطناعية.

وقد قرر كل من، بيل غيتس، المؤسس المشارك في شركة مايكروسوفت ورجل الأعمال، ريتشارد بنسون، وعدد من كبار المستثمرين، تخصيص 22 مليون دولار لدعم شركة «Memphis meats»، التي تتخذ من سان فرانسيسكو مقراً لها، حسبما ذكر «روسيا اليوم».

وقد أنتجت الشركة «اللحوم النظيفة» فعلياً، وهي لحوم البقر والدجاج والبط المصنوعة مباشرة من الخلايا الحيوانية، والتي لا تتطلب ذبح الحيوانات.

وتعززم الشركة الأمريكية استخدام الأموال لمواصلة تطوير منتجاتها والتعجيل بعملها في مجال زيادة إنتاج «اللحوم النظيفة»، وتأمل أن يؤدي ذلك إلى خفض تكاليف الإنتاج إلى مستويات مماثلة لتكاليف اللحوم التقليدية، وإلى اقل من ذلك في نهاية المطاف. وتتوقع الشركة زيادة عدد العاملين إلى أربعة أضعاف، ويدات فعلياً زيادة قريبها لكون من الطهاة والعلماء والمبدعين ورجال الأعمال.

