



هذا العصير يفعل العجائب بجسمك إذا تناولته يوميا



«العربية»: لا شك أن الجزر يعد من أطعمة الطاقة، سواء تم تناوله طازجاً أو مطبوخاً، حيث إن الفوائد الصحية لهذا الثبات الجذري لا تحصى.
فهل تعلم أن تناولك لكوب من عصير الجزر يوميا يعود عليك بفائدة أكبر بكثير من تناول حبتين من الجزر كل يوم.
فعصير الجزر غني بالعناصر الغذائية والمعادن الهامة مثل المغنيزيوم والبوتاسيوم وغيرها من المواد القادرة على وقايتك من امراض فتاكة مثل السرطان والسكري. كما أنه يحسن من الرؤية وصحة الجلد والشعر والأظافر.

والجزر غني بالبيتوتين والوليبدينوم والألياف والبوتاسيوم وفيتامينات «K» و«B1» و«B6» و«C» و«F» والمغنيز والنياسين وحضى البانتوثينيك والفولات والفوسفور والحاس.

وبحسب ما نشره موقع «بولد سكاى» المعنى 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

والزيكسانثين.. وكلها عناصر تقلل من مخاطر فقدان الرؤية مع التقدم بالعمر.
2 - يقلل مخاطر امراض القلب
يحافظ عصير الجزر على صحة القلب، وذلك لاحتوائه على فيتامين «A» الذي يقي من امراض 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 تكون الامراض السرطانية خاصة في المانة 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

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



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 «ايبايونيك» السويدية، التابعة للمعهد الاتحادي السويسري للتقلية في لوزان، واستغرق تطوير الاختبار 5 سنوات، بحسب ما افادت وكالة «الأناضول».

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

واضافت ان 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 «ايبايوسكوب» يعد أسرع اختبار حساسية في العالم، إذ

بات بالإمكان اكتشاف مسببات الحساسية الأربعة الأكثر شيوعا دون الاستعانة بالاختبارات التقليدية، بالإضافة لسهولة إجراء

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

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

فغسيل الفواكه السريع بمياه الصنبور قد يزيل عنها بعض الأوساخ فعلا، لكن تبقى بعض الأشياء الأكثر ضررا، وعلى رأسها المبيدات الحشرية التي تتعالج بها. ولستوات ظلت المبيدات التي ترش بها المحاصيل لتحسين جودتها أو لزيادة كميتها، حاجسا

في رأس العلماء، بسبب الأضرار التي تسببها للإنسان، لا سيما أن بعض النباتات تمتص المبيدات إلى داخلها، وبالتالي يصبح تنظيفها بالماء سطحيلا.
وحسب دراسة جديدة أعدها علماء من الجمعية الكيميائية الأميركية، سلطت عليها الضوء صحيفة «ميرور» البريطانية، فإن الفواكه يجب غسلها بمسحوق الخبز (بيكنغ باور) للتخلص من اثنين من أكثر المبيدات شيوعا، الثيابتدازول والفوسفت.
وطبقا للنتائج، فإن 80 بالمئة من الثيابتدازول اختفى عند ترك نفاخة في

محلول مخفف من مسحوق الخبز لمدة 12 دقيقة، وتزيد هذه النسبة إلى 96 بالمئة عند تركها لمدة 15 دقيقة.
أما الطريقة التي تزيل 100 بالمئة من المبيدات، فهي حسب لبلي هي قائد الدراسة: نقشير النفاخ قبل تناوله، لكن ذلك يعني فقدان مكونات غذائية مهمة منها الألياف والأصباغ وبعض الفيتامينات والمعادن.
ويعتقد العلماء أن مبيد الثيابتدازول يتم امتصاصه حتى عمق 0.08 من اللبستر من قشر النفاخ، ما يعادل 4 أضعاف عمق امتصاص الثمرة ذاتها لمبيد الفوسفت.

4 أضرار يسببها السكر للدماغ



السكر أحد المواد المسببة للإدمان، وبذلك يعتبر أكثر «المخدرات» انتشارا واستهلاكا. ويؤدي تناول السكريات إلى اشتهاه المزيد منها، في الوقت الذي لا توفر فيه أية فائدة للجسم، بل تتسبب في مشاكل صحية ومضاعفات عديدة تبدأ بمقاومة الجسم للإنسولين ومرض السكري وزيادة الوزن. إلى جانب ذلك، يؤدي السكر إلى أضرار بعدة طرق، إليك كيف؟

الإنسان ينتج عن تناول السكريات إطلاق هرمون الدوبامين الذي يزيد اشتهاه أكمل السكريات، وبسبب التواتر عندما لا تتوفر الفرصة للحصول عليها. الدوبامين مادة تفرزها الدماغ عند تناول المواد المسببة للإدمان ، حسبيما ذكر موقع 24».

القدرات المعرفية. وجدت دراسة نشرت عام 2014 أن للسكر تأثير سلبي يضعف

القررات المعرفية للدماغ ومنها الذاكرة، الاكتئاب. يؤدي استهلاك السكر إلى شعور بالاكئاب بعد إحسان مؤقت بالهجة، 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.