

## «الأرقام الحقيقية» لسعرات الحرارية في أطعمة شهيرة



3 - يعتقد الأشخاص أن كل 100 غرام من الغرانولا تضم 145 سعرة حرارية، ولكنها تضم في الواقع 450 سعرة.  
4 -ملعقتين من زبدة الفول السوداني: 365 سعرة حرارية وليس 155.  
5 - 198 غرام من الفشار الحلو: 965 سعرة وليس 270.  
6 - سنصدم عندما نعرف أن 490 غرام من البيرة فيها 1100 سعرات حرارية، وليس 355.  
7 - «دابل برغر» يحتوي على 500 كالوري وليس 380.

«سكاي نيوز» : يحتاج الإنسان بشكل يومي إلى السعرات الحرارية، التي يحصل عليها عن طريق الغذاء، من أجل منح الجسم الطاقة للقيام بأنشطة مختلفة. ووفق ما ذكرته صحيفة «ذا صن» البريطانية، فإن جسم الرجل يحتاج يوميًا إلى ما يعادل 2500 سعرة حرارية حتى يؤدي وظائفه بشكل جيد، مقابل 2000 بالنسبة لجسم المرأة. وأجريت دراسة حديثة لعدد من الأشخاص، فتوصل الباحثون إلى أن 17 في المئة من البالغين يتجاوزون معدل السعرات الحرارية الواجب عليهم

تناولها خلال اليوم. وقالت الدراسة، التي نقلتها «ذا صن»، إنهم وجدوا أن الأشخاص غالبًا لا يعرفون العدد «الحقيقي» للسعرات الحرارية المتواجدة في الوجبات الخفيفة. وقيما يلى بعض الأرقام المتعلقة بالسعرات الحرارية:  
1 - 70 غرام من كعكة الشوكولاته: تحتوي على 310 سعرة حرارية، وليس 225 كما يعتقد الناس.  
2 - 45 غرام من قطع الشوكولاته تحتوي على 240 سعرة حرارية وليس 200.

## 5 أعشاب وتوابل تحميك من الجلطة



أكثر الأطعمة المضادة لتخثر الدم استخدامًا، ويمكن الاستفادة من هذه الخاصية أكثر إذا تم تناول البصل نيئًا. الزنجبيل. يوفر الزنجبيل حماية من السكتة الدماغية ويعتبر من أفضل مسيلات الدم الطبيعية. القرعة. إذا تم استعمال القرعة باعتدال توفر حماية جيدة ضد جلطات الدم، لكن كثرتها قد تؤدي الكبد.

«24» : تخثر الدم سمة طبيعية تحمي الجسم من النزيف، لكن في بعض الأحيان يحدث التجلط لأسباب أخرى غير الجروح والإصابات ويؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية. لذا، يصف الأطباء أدوية مضادة للتجلط أو لتخثر الدم إذا كانت هناك مشاكل في القلب. كذلك بالإمكان حماية الدم من التجلط بطرق طبيعية عن طريق تناول هذه

الأعشاب والتوابل بانتظام: الكركم. يوفر تناول الكركم يوميًا مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية منها حماية الدم من التجلط، والوقاية من الالتهابات. التوم. يمنع التوم عملية تجلط الدم داخل الشرايين، ويساعد على خفض الكوليسترول. ويمكن الاستفادة منه أكثر إذا تناولته نيئًا. البصل. يعتبر البصل من

## دراسة : حساسية الغذاء آخذة في الازدياد بين الأطفال



«الأناضول» : أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن حساسية الغذاء، وخاصة حساسية الفول السوداني، زاد بين الأطفال بنسبة 21% في الولايات المتحدة، منذ 2010. الدراسة أجراها باحثون بالأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو وعلم المناعة، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام المؤتمر السنوي للأكاديمية الذي يعقد في الفترة من 26 إلى 30 أكتوبر الجاري، بمدينة بوسطن الأمريكية. وللموصل إلى نتائج الدراسة، أجرى فريق البحث مسحًا لأكثر من 53 ألف أسرة أمريكية في الفترة بين أكتوبر 2015 وحتى سبتمبر/أيلول 2016.

ووجد الباحثون أن حساسية الغذاء زادت بنسبة 21% منذ 2010، وأن ما يقرب من 2.5% من الأطفال في الولايات المتحدة قد يكون لديهم حساسية من الفول

السوداني. وكشفت النتائج أن معدلات الإصابة بحساسية الفول السوداني، وجوز الشجر، والمحار، وأسماك الرعاف، آخذة في الازدياد بين الأطفال. وحساسية الغذاء عبارة عن رد فعل مبالغ فيه من جهاز

المناعة على أكل معين، وتظهر هذه الحساسية بشكل سريع أي بعد تناول الطعام للسبب للحساسية في غضون ثوانٍ

## سماعات رأس تحدد العلامات المبكرة للخرف أثناء اللعب



يعد الخرف أحد الأمراض التي تَورِّق الإنسان مع تقدم العمر. وفي الخلب الحالات تظهر علاماته متأخرًا، إلا أن هذا قد يصبح من الماضي مع سماعات الرأس «BrainWaveBank»، حسبما ذكر «روسيا اليوم». فقد ابتكرت شركة من أيرلندا الشمالية سماعة للرأس قادرة على التقاط العلامات المبكرة للخرف بحسب ما نشرته صحيفة «ديلي تلغراف» البريطانية. وقالت شركة «BrainWaveBank» إنه «يجب على المستخدم وضع هذه السماعة أثناء اللعب عبر الهواتف الجواله»، مشيرة إلى أن الجهاز سيكون متاحا للبيع في غضون ثلاث سنوات. وتقوم السماعة بمراقبة نشاط موجات الدماغ وتلتقط الأنماط التي تدل على المؤشرات المبكرة لإصابة الدماغ التي قد يتعرض لها.

وتتصل سماعات الرأس بالأجهزة المحمولة عن طريق تقنية البلوتوث حيث تمكن التقنية من التقاط موجات الدماغ الكهربائية وتسجيل البيانات المرسلة من السماعات، ويتم حاليا اختبار هذا الجهاز على 90 شخصا. ويذكر أن عدد المصابين بالخرف يمكن أن يتضاعف إلى ثلاث مرات بحلول العام 2050، ليصل إلى 130 مليون مصاب.

## سببان رئيسيان لاضطراب ضربات القلب



«24» : يعتبر التقدم في العمر أحد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب. ولكنه ليس العامل الوحيد. كما أن الكوليسترول يريء من المسؤولية عن الإصابة بالرجفان الأذيني» عدم انتظام النبضات في الحجرات العلوية للقلب». وكشفت دراسة طبية جديدة تفاصيل هامة حول صحة القلب. 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 و 97 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% من النساء و6.4% من الرجال أصيبوا برفجان أذيني. وقال الباحثون في دورية «سيركليشن» إنه عند

الدم بكفاءة. ووجدت الدراسة أن عددا قليلا يصاب بالرجفان الأذيني قبل سن الخمسين، وبحلول سن التسعين يعاني واحدا من بين كل أربعة رجال أو نساء بهذا الخلل.

الرجفان الأذيني بنسبة 31% عند الرجال و18% عند النساء مقابل كل عشرة أربال زيادة في الوزن». وعند الإصابة بالرجفان الأذيني يرتجف الذين بدلا من أن ينبض لنقل

القلب الجامعي في هامبورغ بالمانيا، إن الوزن المفرط قسر معظم تزايد خطر الإصابة بالرجفان الأذيني. وقالت ماغنوسن عبر البريد الإلكتروني «زاد معدل

المقارنة بأشخاص لم يصابوا بالرجفان الأذيني زاد احتمال وفاة من أصيبوا بذلك ثلاث مرات خلال فترة الدراسة. وقالت مُعدة الدراسة، الطبيبة كريستينا ماغنوسن بمركز