

الفاصل الأسود يساعد على خفض الوزن



وتبين أن الفلفل الأسود يساعد على حرق الدهون للتراكم في الجسم وتخفض نسبة السكر في الدم، ويساهم في تقوية أنسجة العظام. واستخلص العلماء في نتيجة الدراسة أن جميع أنواع الحمضات مهما كانت غريبة بالشسمة للإنسان، تصبح فعالة في محاربة السمنة بشكل أكبر عند تناول التوابل المختلفة التي تحوي الفلفل الأسود بنسب كبيرة.

رأت دراسة حديثة أن الفلفل الأسود يعد من التوابل الفعالة لمحاربة الوزن وحرق الدهون بطريقة سريعة. ونصح علماء بريطانيون بتطبيق أساليب مختلفة لتخفيض الوزن بحسب الرغبة، بالإضافة التوابل إلى الأطعمة المتأولة وخاصة الفلفل الأسود، عقب إثبات علماء من الهند لخصائصه الفريدة في هذا المجال.

بيضة يوميا لسته أشهر تحسن من صحة دماغ الطفل

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن تعويد الأطفال على تناول البيض أمر من شأنه أن يساعد على تعزيز نمو دماغهم وتحسين وظائفهم. وتبين عن النتائج التي توصل إليها الباحثون في تلك الدراسة أن تناول الأطفال بيضة واحدة فقط في اليوم على مدار 6 أشهر أمر من شأنه أن يزيد بشكل كبير من مستويات مادتي كولين dha لدى الأطفال، وهما المادتين المغليتين اللتين تساهمان بفعالية في تحسين صحة الدماغ. وكانت دراسات سابقة قد توصلت إلى نتائج مماثلة أن تناول الأطفال للبيض أمر يساعد على تحسين نموهم بشكل كبير. وأوردت في هذا السياق صحيفة الدائلي ميل البريطانية عن لورا لانوتي، الباحثة الرئيسية بالدراسة من كلية براون التابعة لجامعة واشنطن، قولها «يساهم البيض، كما الحليب أو البيض، في دعم نمو الأطفال في بداية حياتهم، وهو لذلك غني بالمحتوي المغذي المفيد بالنسبة لتطور الجسم». وتابعت لورا بقولها «يوفر البيض أحماض دهنية أساسية، بروتينات، كولين، فيتامينات إيه وبي 12، سيلينيوم وعناصر غذائية هامة أخرى بمستويات تزيد أو تضاهي تلك الموجودة في منتجات الأطعمة الحيوانية الأخرى، لكنه أقل سعرا نسبيا». وتوصل الباحثون لتلك النتيجة بعد تحليلهم 163 طفلا صغيرا تتراوح أعمارهم ما بين 6 و9 أشهر في دولة الإكوادور خلال عام 2015، وأظهرت لهم النتائج الدور الذي يلعبه البيض من الناحية الغذائية في تعزيز نمو أدمغة الأطفال وتحسين وظائفهم.



الكركم لتقوية الذاكرة وتخفيف الكآبة



وجدت دراسة جديدة أن الكركم يقوي الذاكرة بنسبة 30 في المئة تقريبا ويخفف أعراض الكآبة.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة في الولايات المتحدة إن مركب الكركم شائع الاستعمال في التوابل الهندية يحد بدرجة كبيرة من تراكم البروتينات في مناطق الدماغ التي ترتبط بالذاكرة والعواطف.

وكانت دراسات سابقة ربطت بداية الإصابة بمرض الزهايمر بتراكم صفائح بروتينية تعرف باسم بيتا - أميلويد في الدماغ. ويقول العلماء أن الكركم يقوي الذاكرة ويقيد الصحة العقلية بسبب خواصه المضادة للالتهاب الذي رُبط في دراسات سابقة بالخرف والكآبة الحادة.

وقال رئيس فريق العلماء الدكتور غاري سمول من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس إن نتائج الدراسة «تشير إلى أن تناول هذا الشكل الآمن نسبيا من الكركم يمكن أن يوفر فوائد ذهنية مجدية بمرور السنين». واستخدم الكركم علاجاً عشبياً للالتهاب المفاصل والسرطان ومرض القلب.

شملت الدراسة 40 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 50 و90 عاماً كان بعضهم يتناولون 90 ملغم من الكركم مرتين في اليوم وبعضهم الآخر يتناول مسحوقاً كاذباً على امتداد 18 شهراً.

ويعتزم العلماء إجراء اختبارات أوسع على أشخاص معرضين وراثياً لخطر الإصابة بالخرف.

تدابير بسيطة لمواجهة الإسهال



قالت البروفيسورة الألمانية أريكا باوم إنه يمكن مواجهة الإسهال بتدابير بسيطة، مثل شرب كوب ماء مضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير البرتقال، ثم تناول طعام مالح. وفي الإسهال البسيط يمكن أيضاً للبالغين تعاطي الأدوية المحتوية على المادة الفعالة «لوبيراميد»، علماً أنها غير مناسبة للأطفال.

وشددت رئيس الجمعية الألمانية للطب العام وطب الأسرة على ضرورة استشارة الطبيب عند استمرار الإسهال أكثر من 3 أيام، أو إذا كان مصحوباً بألام شديدة أو حمى.

4 نصائح للجلوس السليم أثناء العمل المكتبي



مستوى ذراعك لتجنب الشعور بالتعب أثناء العمل لساعات طويلة.

3 - وضعية الشاشة حاول أن تكون شاشة الكمبيوتر على بعد ذراع واحد منك للتخفيف من أضرارها على العينين. واحرص على أن تكون الإضاءة في الغرفة جيدة لكي لا تضطر لزيادة تسمية السلوع في الشاشة والتي قد تلحق أضراراً ببتنفرق على المدى البعيد.

4 - استراحة قصيرة من الضروري أن تتخذ استراحة قصيرة كلما شعرت بالتعب، وحاول أن تغض عينيك لمدة دقيقة لإزاحتها من النظر المتواصل إلى شاشة الكمبيوتر. وإن شعرت بالتعب أو التعب يفضل أن تخرج من الغرفة لبرهة من الزمن وتستنشق بعض الهواء العليل.

يساهم العمل المكتبي لساعات طويلة في الإصابة بالعديد من الأضرار على الكثير من أعضاء الجسم الخارجية كالظهر والأكتاف والعيون.

وللتخفيف من هذه الأضرار، لا بد من تجنب بعض الممارسات الخاطئة أثناء العمل المكتبي. وأتباع الإرشادات التالية التي وردت في موقع ergonomics، الإلكتروني:

1 - وضعية الكرسي اجلس بشكل منتصب على الكرسي وتجنب أي انحناء إلى الأسفل، ولا تنس تعديل ارتفاع الكرسي بشكل متناسب مع ارتفاع الطاولة.

2 - وضعية لوحة المفاتيح حاول أن تكون قريباً إلى لوحة مفاتيح الكمبيوتر، وأن يكون ارتفاعها متناسباً مع

كشفت دراسة جديدة أن دخان السجائر الإلكترونية يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب عن طريق الإضرار بالحمض النووي، وذلك خلال مدة القصاها 10 سنوات.

ونقلت صحيفة «التغراف» البريطانية عن باحثين من كلية الطب بجامعة نيويورك قولهم: «بالرغم من أنه من الواضح أن السجارة الإلكترونية أقل ضرراً من التدخين العادي، فإنها تشكل خطراً كبيراً على صحة مستعمليها، ولا ينبغي الترويج لها على أساس أنها صحية وأمنة».

وبحث العلماء عن الطفرات في الحمض النووي والرتة وخلايا القلب عند حيوانات تعرضت للسجائر الإلكترونية لمدة تعادل 10 سنوات. ووجد الباحثون أن دخان السجائر الإلكترونية يضر بالحمض النووي، ويمنع الشفرة الوراثية من إصلاح نفسها. وذكر أن «دخان السجائر الإلكترونية قد يساهم في سرطان الرئة والمثانة، وكذلك أمراض القلب».

وخلص الباحثون، بناء على هذه النتائج، إلى أن «خطر إصابة مدخني السجائر الإلكترونية بسرطان الرئة وأمراض القلب أعلى وأقوى من غير المدخنين لهذا النوع من السجائر».

