



ما هي كمية السكر والسعرات الحرارية في مشروباتك المفضلة؟



في المنزل، من ثلاث مكونات كحد أقصى، فمع كل مكون إضافي، ستضيف المزيد من السعرات الحرارية، وكذلك الحال بالنسبة للعصائر الملوثة، التي تحتوي على ما بين 30 و 40 غرام من السكر.

حليب جوز الهند قد يعتقد البعض أن حليب جوز الهند خيار صحي مناسب للراغبين بخسارة الوزن، لكن كوباً منه يحتوي على نحو 14 غرام من السكر، وعلى الرغم من أنه أفضل من الناحية الصحية من المشروبات الغازية، لكنه لا يزال يحتوي على نسبة عالية من السكر والسعرات الحرارية.

في معظم المشروبات والعصائر الشعبية، والتي يمكن أن تشكل مصدراً لزيادة الوزن دون أن نشعر، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

يحتوي كوب من القهوة على نحو 400 سعرة حرارية، وحوالي 5 ملاعق من السكر، وهو ما يعادل قطعة كبيرة من حلوى الكراميل، التي تحتوي على نفس كمية السعرات الحرارية، وما بين 20 و 30 غرام من السكر. العصائر الملوثة والخضراء عندما يتعلق الأمر بالعصائر الخضراء، توصي باريس بتحضيرها

«24»: يلجأ البعض إلى جسيمات غذائية قاسية، يقتصرون فيها على تناول الخضروات والفواكه، وكمية محدودة من البروتينات، دون أن يحصلوا على النتيجة المطلوبة، وذلك لإغفالهم كمية السكر والسعرات الحرارية، التي تحتوي عليها مشروباتهم المفضلة. من القهوة إلى العصائر الملوثة، والعصائر الخضراء، إلى حليب جوز الهند، يجهل الكثيرون، أن هذه المشروبات، يمكن أن تحتوي على ما مقداره خمس ملاعق سكر. الخبيرة في التغذية سوزي باريل، توضح كمية السكر والسعرات الحرارية،



شخص مصابين بالفيروس، ويعود تاريخ اكتشاف أول حالة مصابة بالإيدز إلى يونيو / حزيران 1981 بالولايات المتحدة.

وطبقاً للأمم المتحدة، فإن فيروس الإيدز تسبب في وفاة 40 مليون شخص في العالم منذ اكتشافه، فيما لا يزال 36.9 مليون

الأمراض والسرطانات التي تسمى «الأمراض الانتهازية»، لأنها انتهزت فرصة عجز جسم الإنسان عن الدفاع عن نفسه فهاجمته.

واختبر الفريق الدواء الجديد على تساذج فئران متوافقة مع البشر، وأظهرت النتائج نشاطاً قوياً ضد جميع سلالات الفيروس المكونة من 124 سلالة من «الإيدز».

وقال الباحثون إن الدواء الجديد فاعل بشكل عام، ليس فقط ضد جميع سلالات فيروس «الإيدز» المتباينة وراثياً، ولكن أيضاً يشجع القضاء على الخلايا المصابة بالعدوى.

وأضافوا أن نتائج البحث تقدم دليلاً على أن (BiA-SG) هو دواء جديد مضاد للجراثيم والفيروسات للوقاية والعلاج المناعي ضد عدوى فيروس «الإيدز».

ويهاجم فيروس «الإيدز» جهاز المناعة في الجسم البشري، ويعطل عمله، ويتسبب في إصابته بالضعف والوهن، ويتركه دون قوة دفاعية قادرة على مواجهة أي مرض، لفلدائه

حماية جهاز مناعة جسمه له. وإذا لم تتم مكافحة الفيروس، يتعرض المصاب لأنواع كثيرة وخطيرة من

«الأناضول» : قال باحثون صينيون، إنهم طوروا دواء شاملاً ضد فيروس نقص المناعة البشرية «الإيدز» (HIV-1) بجميع سلالاته المتباينة وراثياً.

الدواء طوره باحثون في معهد الإيدز وقسم الأحياء الدقيقة، بكلية الطب جامعة هونغ كونغ الصينية، ونشروا نتائجهم في العدد الأخير من دورية (Journal of Clinical Investigation) العلمية.

وأوضح الباحثون إن «الإيدز» من الأمراض التي تشكل تحدياً للعلماء حول العالم، وللضضاء عليه من لهم تطوير إما لقاح فاعل أو علاج جذري للمرض.

ورغم الجهود المبذولة حول العالم، إلا أن هناك تحديات أمام العلماء للتوصل إلى ذلك، أبرزها التنوع الهائل لسلالات فيروس «الإيدز».

وأضاف الفريق أنه طور دواء أطلق عليه اسم (BiA-SG) يعتمد على هندسة أحد الأجسام المناعية المضادة الترافدية ذات الحيز الواسع الترددي.

8 أطعمة تقهر الأمراض المزمنة والقاتلة



«العربية» : يطلق مصطلح مضادات الأكسدة على مركبات تنتج في الجسم موجودة بنسبة كبيرة في بعض أنواع الأطعمة والمكملات الغذائية، وهي مهمة جداً في الدفاع عن الخلايا من التلف الذي تسببه جزيئات ضارة موجودة في الجسم تسمى «الجذور الحرة». وعندما تتراكم هذه الجزيئات الضارة في الجسم فإنها تتلف الحمض النووي أو DNA لخلايا في الجسم، إذ تسبب حالة تسمى بالإجهاد التأكسدي الذي يمكن أن يسبب أمراضاً مزمنة وقاتلة مثل القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان. وبحسب الأبحاث والدراسات، فإن اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة يساعد الجسم على محاربة حالة الإجهاد التأكسدي والحد من مخاطره. وبحسب ما نقلت وكالة «الأناضول»، يعرض موقع «هيلث لاين» المعني بنشر التقارير العلمية، تقريراً يرصد 8 أنواع من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، وهي:

1 - الشوكولاتة الداكنة تحتوي على مغذيات أكثر من الشوكولاتة العادية، فهي غنية بالمعادن ومضادات الأكسدة، التي تقلل الالتهاب وتحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وبحسب الدراسات السابقة، فإن تناول الشوكولاتة الداكنة مفيد للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كما تزيد من

الأكسدة الموجودة في التوت ادت إلى موت حوالي 90% من خلايا سرطان المعدة والفولون والذي في عينة أجريت على خلايا السرطان.

6 - الفاصوليا تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، فهي واحدة من أفضل المصادر النباتية لمضادات الأكسدة التي تسمى «كفيبرول». وحسب الدراسات والأبحاث، ارتبطت هذه المادة بتقليل الالتهابات وإبطاء نمو أنواع عديدة من السرطان، حيث أجريت دراسات على الحيوانات، ووجد الباحثون أنها نجحت في قمع نمو سرطانات الثدي والمثانة والكلى والثثين.

7 - البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على الحديد، وهو أيضاً مصدر للألياف الغذائية واليوتاسيوم وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة التي تسمى «بيتاين»، حيث ارتبطت هذه المادة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان وتقليل الالتهابات.

8 - السبانخ أكثر الخضراوات التي تحتوي على المغذيات، حيث يوجد بها الكثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة «اللونين» و«الزيكسانثين»، وهما مادتان تساعدان على حماية العين من أشعة الشمس، وتقللان من خطر الإصابة بضعف الإبصار الناتج عن التقدم في العمر.

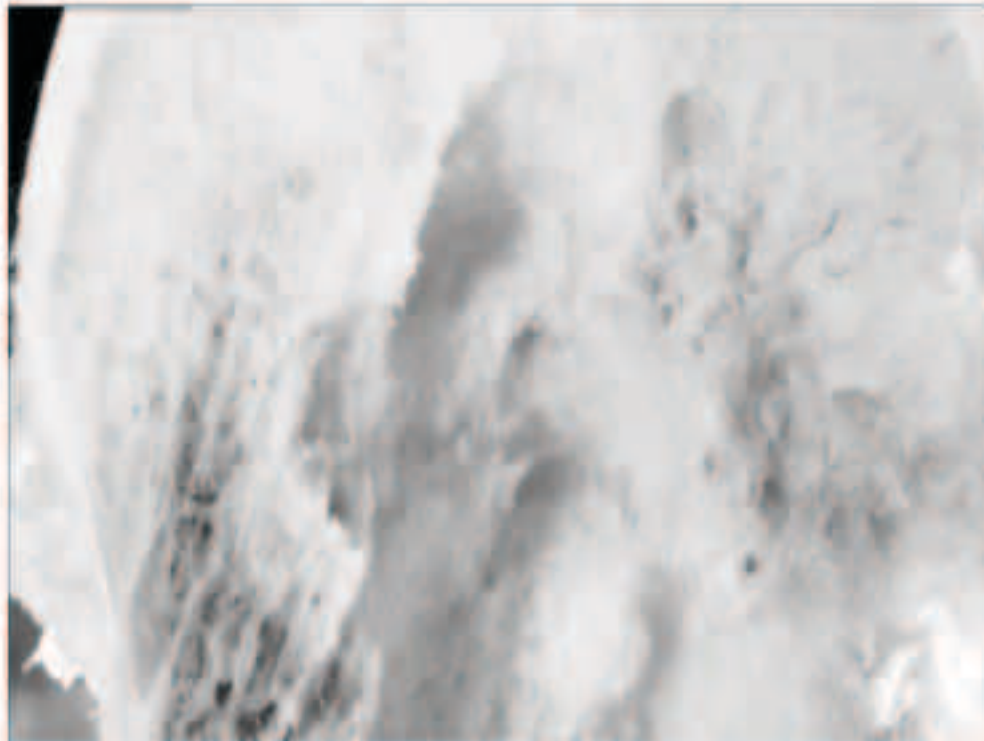
3 - الفراولة هي مصدر غني بفيتامين C ومضادات الأكسدة التي تسمى «أنثوساينين» والتي تمنح الفراولة لونها الأحمر. وأظهرت الأبحاث أن هذه المادة تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق تقليل مستويات الكوليسترول الضار وزيادة تركيز الكوليسترول الجيد.

4 - الخرشوف هو نوع من الخضراوات المغذية، واستخدم في العصور القديمة لعلاج

مستويات الكوليسترول الجيد وتمنع أكسدة الكوليسترول الضار.

2 - التوت البري من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية التي تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية ومضادات الأكسدة، التي تقلل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتقلل مستويات الكوليسترول الضار في الدم، كما أن لها وظيفة مهمة أخرى فهي تؤخر انخفاض وظائف الدماغ التي تحدث مع تقدم السن.

سبع نصائح للوقاية من هشاشة العظام



أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام أربع مرات من الرجال، وفيما تنخفض مستويات هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث، يمكن أن يساعد العلاج بالهرمونات البديلة في الحفاظ على العظام قوية ومنع الكسور. • حصل على الكالسيوم (1000-1200 ملليغرام من الكالسيوم يومياً)، وإذا كنت تعاني من نقص فيتامين «د» استشر الطبيب للعلاي المكملات.

• احرص على أن يكون بينك أمفا وخالباً من الأسان للزلة أو العثرات التي تؤدي للسقوط والكسور.

• اعرف مخاطرك، فبعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة لهشاشة العظام -مثلاً من النساء ومن لديه كسور سابقة ومن يتعاطى الستيرويدات- وناقشها مع طبيبك، ويمكن أن تجري فحص كثافة العظام أو أن تأخذ علاجات للوقاية.

«الجزيرة نت» : هشاشة العظام من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي إلى كسور في العظام، ونقدم هنا سبع نصائح للوقاية من هذا المرض:

• امش بسرعة لمدة عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم، إذ يساعد المشي والجري على الحفاظ على قوة العظام. كما ينصح بممارسة تمارين القوة مثل الضغط ورفع الأثقال.

• لا تدخن خاصة إذا كنت صغيراً، إذ إن للتدخين تأثيراً سلبيًا على خلايا بناء العظم، وخاصة لدى الذين تقل أعمارهم عن ثلاثين سنة.

• ويزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور لدى المدخنين، تجنب أن تكون دخاناً جيداً بصورة مزمجة، أي أن يكون معامل كثافة الجسم لديك أقل من 18.5.

• بعد انقطاع الطمث استشري طبيبك بشأن العلاج الهرموني، فالنساء



«إيلاف»: اكتشف باحثون في الولايات المتحدة أن فقدان الزوج أو الزوجة ربما يزيد خطر تعرض الشريك للوفاة بنسبة تصل إلى 41% خلال أول 6 أشهر من تعرضه لهذا الفقدان. وتم التوصل لذلك نتيجة عبر دراسة أجريت في جامعة رايس بولاية تكساس وجاءت لتؤكد على حقيقة أن الحزن يؤثر على الصحة وأن تأثيره يمتد لما هو أبعد من ذلك. ووجد الباحثون أن

العلاقة بين تردّي الحالة الصحية وفقدان الزوج أو الزوجة ليست مجرد صدفة، بل إن لفمالة ثمة تفسير بيولوجي، فرغم أن التدايعات الصحية التي تعود على القلب الحزين ليست جديدة، لكن تلك هي أول دراسة تربط بين فجيعة موت الشريك وبين ارتفاع مستويات السيروتونين وانخفاض معدل ضربات القلب.

ويبدو، وفق ما نقلته بهذا الخصوص صحيفة

الدائلي ميل البريطانية عن الباحثين، أن فقدان الزوج -الذي يحظى بتأثير قابل للقياس على صحة الشريك الذي ما يزال على قيد الحياة ويمكن أن يزيد من خطر تعرضه للوفاة بعدما بغترة ليست بطويلة، كما كشفت نتائج الدراسة أن الشريك الذي فقد مؤخرًا الزوج -الزوجة أظهر مزيداً من العلامات البيولوجية التي توضح تردّي حالته الصحية مقارنة بغيره من الناس العاديين.