



السنوات المقبلة حتى العام 2022 الأشد حراً



بحسب ما شرح لوكالة فرانس برس المشرف على الدراسة فلوريان سيبيليك. وقال «دخلنا في مرحلة من الحرارة يعزّزها التغير الطبيعي، سنستمر خمس سنوات أو أكثر». وأشارت الدراسة أيضا إلى احتمال أكبر لوقوع موجات حر شديدة على سطح الماء، وهو ما قد يؤدي إلى هبوب أعاصير. ولا يمكن لهذا النظام سوى أن يتوقع معدل الحرارة السنوية على الأرض لكن العلماء يملكون التوصل إلى نظام مطور يمكنهم من توقع الأحوال الجوية في كل منطقة. وكانت السنوات الثلاث الماضية الأشد حرا منذ البدء بتسجيل درجات الحرارة.

في الدراسة المنشورة في مجلة «نيتشر كومونيكايشنز» التي تشير إلى أن الاحترار المناخي ليس سارا بطيئا ورنيبا». ويسبب الاختيار، ارتفعت حرارة الأرض حتى الآن درجة مئوية واحدة مقارنة بما كانت عليه قبل الثورة الصناعية، أي ما يعادل 0.01 درجة سنويا بحسب فرانس برس. لكن هذا الارتشاح يمكن أن يتقلب في السنوات المقبلة، أو أن يشد، وفقا للنمط البياني الطبيعي للمناخ. في هذه الأعوام الأربعة، سيكون التغير المناخي الطبيعي «معادلا للاختلاف الذي تسببه الأنشطة البشرية»، وهو ما سيؤدي إلى ارتفاع مضاعف،

«العربية» : توقعت دراسة حديثة أن تكون السنوات المقبلة حتى العام 2022 أكثر حراّ مما توقعتته النماذج المناخية المعتمدة. وتتناثر التقلبات في المعدل السنوي لدرجات الحرارة بالاحترار الذي تسببه الأنشطة البشرية، وأيضا بالتغيرات الجوية للمناخ. ونفى سيبيل التوصل إلى توقعات أكثر دقة، ابتكر فريق من العلماء نظاما أطلقوا عليه اسم «بروكاست»، يستند إلى طريقة إحصائية وإلى نماذج مناخية موجودة. وتوقع هذا النظام أن تكون الأعوام بين 2018 و2022 «أكثر حراّ من المعتاد»، بحسب ما جاء

اللحوم قد تكون مصدر عدوى قاتلة



ويقول الباحثون إن «أكثر من نصف الميكروبات المكتشفة هي ناقلة لجين cytK الذي يجعلها سامة للجسم. فمثلا 30-40% منها يمكن أن تنتج سموما مختلفة لجسم الإنسان nhe .hbl entFم وغيرها. ومعظمها مقاومة للبسلين والمضادات الحيوية الأخرى». ويؤكد الباحثون على أن لخطر أنواع ميكروبات اللحوم قد تظهر في السنوات المقبلة، إذا بقي مستوى استخدام المضادات الحيوية في مزارع تربية المواشي والدواجن على ما هو عليه اليوم.

250 قطعة لحم بقري وجاج وطنية ومسبوبة اشتروها من أسواق القاهرة. وقد بينت التحاليل المخبرية أن نصف هذه القطع يحتوي على كمية كبيرة من العصيات، وعثروا في ثلثها على أبواغ Bacillus cereus التي تسبب التهابات في الجهاز الهضمي. ويؤكد العلماء على أن عملية طبخ اللحوم لا تقضي على هذه الأبواغ، حيث تتحمل سوما درجة غليان الماء. كما اكتشف الباحثون في قطع اللحوم عصيات مرضية أخرى توجد عادة في التربة والمياه.

«روسيا اليوم»: أجرى علماء البيولوجيا بجامعة القاهرة دراسة أظهرت نتائجها أن لحم البقر وأنواع اللحوم الأخرى قد تكون مصدرا خطرا للسوبر بكتيريا التي يمكن أن تسبب وباء غير قابل للعلاج. وتسبب إلى السوبر بكتيريا الميكروبات المقاومة لمفعول المضادات الحيوية. وقد أعلن العلماء أن «الحاصنة» الرئيسية لهذه البكتيريا هي مزارع تربية المواشي التي تستخدم المضادات الحيوية لتسريع نمو أبقار اللحم. وأختبر علماء جامعة القاهرة

كيف يقي الباذنجان من السرطان ويخفض الوزن الزائد؟



يستخدم الباذنجان، بأنواعه على نطاق واسع في مطابخ كثيرة حول العالم، وذلك نظرا لفوائده الغذائية العديدة، وطعمه الشهي. ويأتي الباذنجان في عدة أشكال وأحجام والوان مختلفة، ويتم طهيه بعدة طرق، إلا أن طهيه بالخيار يعد الأفضل والأمل للحفاظ على مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها في أفضل صورها، بحسب ما نقل «العربية نت». ويحتوي الباذنجان على الزنك والفسفور والحديد والكالسيوم وفيتامينات «B1» و«B2» و«B3» و«B6».

وبحسب تقرير أورد موقع «بولدسكي»، فإن حوالي 100 غرام من الباذنجان المطهي يحتوي على 35 سعرا حراريا فقط، و0.82 غرام من البروتين، و8.64 غرام من الكربوهيدرات، و0.23 غرام من الدهون، و2.5 غرام من الألياف، و6 ملغرام من الكالسيوم، و1 ملغرام من الصوديوم، و188 ملغرام من البوتاسيوم، و0.12 ملغرام من الزنك، و1.3 ملغرام من

فيتامين «C»، و0.25 ملغرام من الحديد، و11 ملغرام من المغنيسيوم، و14 ميكرو غرام من الفولات، و15 ملغرام من الفوسفور، و85 ميكرو غرام من فيتامين «B6»، و2.9 ميكرو غرام من فيتامين «K». كما أن قشر الباذنجان غني بالألياف والبوتاسيوم وللمغنيسيوم ومضادات

الأكسدة. أما عن الفوائد الطبية للباذنجان، فهي تشمل: 1 - يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. فقد أثبتت الدراسات أن مضادات الأكسدة الموجودة في الباذنجان تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن الباذنجان يخفض مستوى

تقل عملية امتصاص السكر، مما يجعل مستوى السكر في وضع مثالي ويقي من نوبات ارتفاع السكر المفاجئة. 3 - يخلصك من الوزن الزائد. الباذنجان غني بالألياف، كما أسلفنا، كما أنه قليل السعرات الحرارية، مما يجعله غذاء مثاليا لمن يريد التخلص من الكيلوغرامات الزائدة في الجسم. فتناول الباذنجان يعطي إحساسا بالشبع والامتلاء لمدة طويلة، مما يجعلك تقلل من السعرات الحرارية التي تتناولها خلال اليوم. 4 - يساعد في محاربة السرطان

الباذنجان يحتوي على 13 نوعا من المركبات (phenolic compounds) التي لديها القدرة على محاربة السرطان. كما أن الدراسات المجهرية أثبتت أن الباذنجان يحتوي على مادة تسمى solasodine rhamnosyl glycosides التي تساعد في معالجة الأورام السرطانية. هذا بالإضافة إلى مضادات الأكسدة التي تحارب السرطان.

دراسة : الخضروات غنية بمركبات طبيعية تقي من سرطان القولون



الإشارات إلى الخلايا المناعية والخلايا الظهارية في بطانة الأمعاء لحماية من الاستجابات الالتهابية للبريونات البكتيريا التي تعيش في الأمعاء. وقالت الدكتورة جينا ستاكينر، قائد فريق البحث: «إن رؤية التأثير العميق للنظام الغذائي على التهاب الأمعاء وسرطان القولون كان ملهما للغاية». وأضافت: «غالبا ما نركز في سرطان القولون كمرض يعزّزه نظام غذائي غني بالدهون ويفقر إلى الخضروات، ونشير نتائجنا إلى الآلية التي تق وراء هذه الملاحظة».

وقال البروفيسور تيم كي، خبير السرطان في المملكة المتحدة: «شعر هذه الدراسة إلى أن الألياف والجزئيات الموجودة في الخضروات مثل البروكلي واللفت تساعد في الحد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء». ويعتبر سرطان القولون والمستقيم، ثاني أكثر الأسباب شيوعا للوفاة المرتبطة بالسرطان في أوروبا؛ حيث يسبب في وفاة 215 ألف شخص سنويا. ومن المتوقع إصابة أكثر من 2.2 مليون شخص بسرطان القولون والمستقيم، المعروف أيضا باسم سرطان الأمعاء، في جميع أنحاء العالم بحلول 2030.

«الأناسول»: أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن المركبات الطبيعية التي تنتجها الخضروات مثل اللفت والملفوف والقرنبيط يمكن أن تساعد في الحفاظ على أمعاء سليمة ومنع سرطان القولون. الدراسة أجراها باحثون بمعهد فرانسيس كريك، في بريطانيا، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Immunty) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق مجموعة من الفئران التي أطعموها حمية غذائية غنية بالخضروات مثل اللفت والملفوف والقرنبيط. ووجد الباحثون أن الفئران التي غذت على نظام غذائي غني بمركب «أنول-3-كاربينول» الذي يتم إنتاجه في الأمعاء عند هضم الخضروات، ساعد على حماية الأمعاء من الالتهابات وسرطان القولون.

تناول الموز يوميا من أجل هذه الفوائد



«24»: يعد الموز من أكثر الفواكه شعبية في جميع أنحاء العالم، ويقدم فوائد غذائية كبيرة للجسم، فهو غني بالبوتاسيوم والعديد من أنواع المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم. وفيما يلي، مجموعة من الفوائد التي يمكن أن يحصل عليها جسمك، في حال المواصلة على تناول الموز بشكل يوميك. 1 - ضبط ضغط الدم. ارتفاع ضغط الدم هو قاتل صامت. يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي وأمراض الدماغ. ولخفض ضغط الدم ينصح بتناول المزيد من البوتاسيوم. وفي الواقع، الموز غني بالبوتاسيوم. ويمكن لموزة متوسطة الحجم أن تقدم للجسم حوالي 12 في المائة من حاجته اليومية من البوتاسيوم. كما أن كلية هارفارد للصحة العامة توصي بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لخفض ضغط الدم.

2 - التحكم بالالتهبة. الموز غني بالألياف ويحتوي موزة متوسطة الحجم على ما يصل إلى 12 في المائة من حاجة الجسم اليومية من الألياف. الحماية الغنية بالألياف لها فوائد عديدة، فهي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول وضبط حركات الأمعاء، والتحكم في نسبة السكر في الدم، وتساعد في تحقيق وزن صحي، وعلاوة

على ذلك، تبني الألياف عملية الهضم. ونتيجة لذلك، تشعر أكثر بالشبع بعد تناول الطعام. 3 - الوقاية من السرطان. واحدة من فوائد الموز المذهلة تأخرى هي قدرته على الوقاية من بعض أنواع السرطان. وأظهرت الأبحاث (التي أجراها المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان) أن الألياف الغذائية الموجودة في الموز تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون. بالإضافة إلى ذلك، يقلل فيتامين سي يمل من خطر الإصابة بسرطان المريء. ويحتوي الموز على حوالي 17 في المائة من القيمة اليومية التي يحتاجها الجسم من هذا الفيتامين.

4 - شراب بديل للرياضيين. استنتجت الأبحاث التي أجرتها جامعة ولاية ألاباما أن تناول الموز قبل أو أثناء ممارسة التمارين الرياضية يساعد على تعزيز الأداء، فالتاربوهيدرات المتوفرة في الموز يمكن تحويلها بسرعة إلى طاقة. علاوة على ذلك، يمكن للبوتاسيوم أن يساعد على منع الجفاف. 5 - تعزيز قوة العظام. البوتاسيوم يجعل الموز خيارا رائعا لأولئك الذين يتطلعون لبناء عظام أقوى. وتشير الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يمكن أن تقلل بشكل كبير من فقدان العظام. علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد الموز على منع ترقق العظام