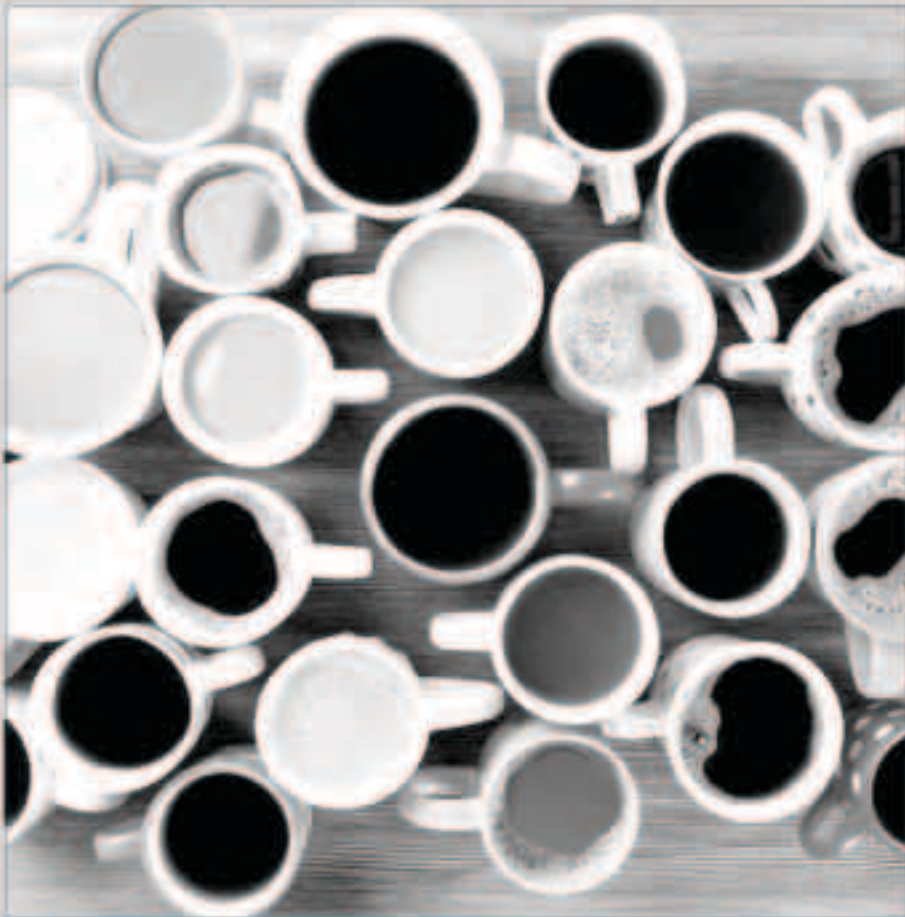




الشاي أم القهوة؟.. هل سألت نفسك يوماً عن سبب الاختيار؟



القهوة يكتسبون قدرة على اكتشاف الكافيين بسبب التحفيز الذي يثيره. وقالت البروفيسورة كورنيليس: «إن الأشخاص الذين لديهم قدرة عالية على تذوق مرارة القهوة، وخاصة النكهة المميزة للكافيين، يتعلمون ربط الأشياء الإيجابية بذلك المذاق». وتعد هذه الدراسة من أول وأشمل الدراسات التي تبحث في آلية التذوق، بحسب ما نقل «العربية نت».

لإدراك مرارة مواد معينة، يدفع لاختيار مشروب دون غيره، وهو ما ينطبق على القهوة والشاي. وأعلنت البروفيسورة مارلين كورنيليس من جامعة ثورث وسترن في جامعة فينبرغ للطب في الولايات المتحدة، إن التوقعات السابقة تشير إلى أن الأشخاص الذين لديهم حساسية خاصة للطعم المر للكافيين سيشربون كميات أقل من القهوة، لكن النتائج الجديدة تأتي معاكسة لذلك، إذ مستهلكو

بفضل بعضنا عادة مشروباً معيناً، حيث يكون غاساً من الشاي أو قنجاناً من القهوة، وغالباً لا يعرف سبب الاختيار، إلا أن دراسة حديثة لبيت الفضول وحلت هذا اللغز. وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر حساسية لطعم المرارة يميلون إلى تناول القهوة أكثر من الشاي. ويوضح فريق الدراسة أن اللغز يُلخص في اختلاف ورأسي غريب، حيث إن الاستعداد الوراثي

بدلاً من وخز الإبر.. قياس السكر بالدم عبر إشارات ضوئية



تعكس تلك الإشارات الضوئية مستوى نسبة السكر في الدم، وأضاف شين أن فريق البحث قام بتجارب عديدة بحسب ما نقلت عنه وسائل إعلام محلية.

اخترع فريق بحثي صيني من جامعة «تيانغين»، جهازاً جديداً لقياس نسبة السكر في دم الإنسان عبر إشارات ضوئية، ما سيمكن المرضى من مراقبة نسبة السكر في الدم بدون الألم المصاحب لأخذ عينات من الدم عن طريق الوخز بالإبر. وقال البروفيسور شيوي كه شين، قائد الفريق، إن فكرة الجهاز قائمة على أن نسبة السكر في الدم تبلغ قيمتها بعد أكل الطعام بنحو ساعة واحدة، وتعود نسبته إلى المستوى الطبيعي بعد ساعتين إلى 3 ساعات، وفي هذه العملية، يؤثر تغير نسبة السكر في الدم على مستوى امتصاص الجلد للضوء وانعكاسه، حيث يمكن أن

علاج جديد للتغلب على حساسية الفول السوداني



يعاني الكثير من الناس، خاصة الأطفال، من حساسية مفرطة من الفول السوداني، التي تحرمهم من تناول الكثير من الأطعمة الشهية، وقد تؤدي بحياتهم في بعض الحالات إذا تأخر العلاج، إلا أن دراسة جديدة أثبتت أنه من الممكن التغلب على هذه الحساسية تدريجياً.

وفي تجربة امتدت لمدة عام كامل، قام علماء بإعطاء كمية من بروتين الفول السوداني، لأطفال يعانون من حساسية مفرطة منه، ومع مرور الوقت، الأطفال الذين لم يكن بمقدورهم تناول ولو جزء بسيط من حبة فول سوداني واحدة، أصبح بمقدورهم تناول حبتين كاملتين.

ويعتقد العلماء أنه يمكن بناء قدرة الجسم على احتمال الفول السوداني بشكل تدريجي، ليصبح من الممكن لأصحاب الحساسية المفرطة أن يقوا أنفسهم من خطر الوفاة، من جراء تناول الفول السوداني.

وقام باحثون من مستشفى إيفيلينا للأطفال وكلية الملك في لندن، بعمل دراسة، تقترح علاج الحساسية من خلال «العلاج المتأخر». وشملت الدراسة ما يقرب من 500 طفل من الولايات المتحدة وأوروبا، تم تقسيمهم إلى مجموعات، وإعطائهم حقوب من بروتين الفول السوداني وأخرى تضم مسحوقاً لا تأثير له.

وتم زيادة الجرعة كل أسبوعين على مدار 6 أشهر، ثم استمر العلماء في إعطائهم جرعة ثابتة من بروتين الفول السوداني لمدة أشهر أخرى.

ووجدت الدراسة أن حوالي ثلثي الأطفال «67 بالمئة» أصبح بإمكانهم تحمل 600 ملغ من بروتين الفول السوداني، مقارنة مع 4 بالمئة فقط من أولئك الذين حصلوا على الدواء الوهمي. بحسب «سكاى نيوز».

في علب لقنترات طويلة.

7- الليمون

تدعم المواد القلوية المتوفرة في الليمون بنية العظام، ومن بينها فيتامين (سي) الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.

8- الملفوف

يتميز الملفوف باحتوائه على مستويات عالية من فيتامين (ك) وفيتامين (ب 6) وحض الفوليك. ويمكن أن يساعد تناول الملفوف على مكافحة ترقق العظام في المستقبل.

9- البازلاء الخضراء

يتوفر فيتامين (ك) بنسبة مرتفعة في البازلاء الخضراء، وهو منشط أساسي لأحد البروتينات التي ترفع من امتصاص الكالسيوم في العظام.

10- الحليب

يلعب الكالسيوم وفيتامين (د) في الحليب ومنتجات الألبان دوراً كبيراً في بناء العظام، بحسب «سكاى نيوز».



نمو العظام وقوتها.

6- الشوفان

يوفر الشوفان بشكل عام مجموعة كبيرة من المكونات الأساسية لتحسين صحة العظام، لكن عليك تجنب الشوفان المحلى أو ذلك الذي يكون محفوظاً

الأنسجة الممزقة.

5- البقدونس

يساعد تناول القليل من البقدونس على امتصاص المزيد من الفيتامينات مثل (ك 1) و(ك 2) اللذين لهما دور فعال في تنشيط أحد البروتينات المهمة في تحسين

وذلك مستويات كبيرة من فيتامين (ب 6) والكالسيوم والمغنيسيوم.

4- الشاي الأخضر

يعد هذا المشروب الصحي غنياً بالعديد من العناصر المطلوبة لتعزيز بنية العظام وقوتها، بالإضافة إلى إصلاح

يصيب مرض هشاشة العظام أكثر من مليوني شخص سنوياً حول العالم، ويعد العلاج الوقائي أفضل طريقة للتعامل مع هذا المرض، هذا إلى جانب الحرص على تناول مجموعة من الأطعمة التي تقوي العظام، كما في القائمة التالية التي نشرها موقع «فيت آند نيوتريشن».

1- القرنبيط والبروكلي يحتويان على مستويات عالية من المغنيسيوم وفيتامين (ك) وحض الفوليك وفيتامين (ب 6) والكالسيوم، وهي مكونات حاسمة لبناء العظام وإعطائها قوة.

2- الخس

يضم الخس على الكالسيوم والبورون، وفيتامين (ك) المقيد للعظام، وذلك خلافاً لما يعتقد كثيرون بأنه يحتوي على كمية كبيرة من الماء فقط.

3- السبانخ

هذه الخضار الورقية الخضراء تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (ك)،

المشي إلى الخلف يعزز الذاكرة



الذين ساروا إلى الخلف تذكروا تفاصيل أكثر عن الفيديو مقارنة مع أفراد المجموعتين الأخريين.

واعتبرت هذه النتائج بمثابة دليل مبدئي على وجود روابط بين تأثير الزمان والمكان وأسلوب الحركة على الطريقة التي يشكل بها الذاكرة.

ولم ينجح الباحثون بعد في الوصول إلى السبب الذي يمكن وراء تأثير الحركة إلى الخلف على الذاكرة، أو إيجاد طرق للإفادة من نتائج الدراسة لتحسين وظائف الذاكرة لدى الإنسان، إلا أنهم عازمون على المضي قدماً في تجاربهم واختباراتهم للوصول إلى النتائج المرجوة، بحسب ما نقل موقع «24».

خلصت دراسة حديثة أجريت مؤخراً في جامعة روهامبتون بمدينة لندن، بأن السير إلى الخلف يعمل على تعزيز القدرة على التذكر على المدى القصير.

وخضع 114 شخصاً تم تصنيفهم ضمن ثلاث مجموعات لاختبار الذاكرة الذي تم خلاله عرض مقطع فيديو لامرأة تعرضت لحقيقتها للسرقة، قبل أن يطلب من المجموعة الأولى السير إلى الخلف، ومن المجموعة الثانية السير إلى الأمام، في حين بقي أفراد المجموعة الثالثة ثابتين في أماكنهم.

وبعد التجربة طرحت أسئلة على المشاركين من المجموعات الثلاث حول الفيديو الذي شاهدوه مسبقاً، ليتبين بأن الأشخاص