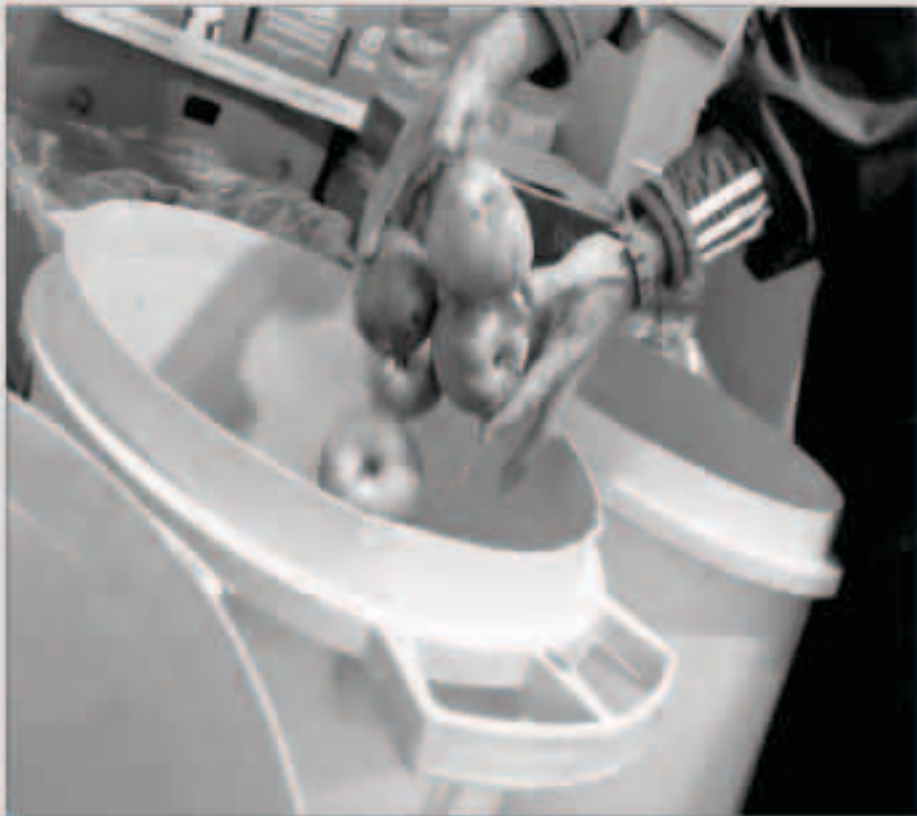




إعداد : ياسر السيد

العدد 3517 - السنة الثانية عشرة
الانثين 14 ربيع الاول 1441 - الموافق 11 نوفمبر 2019
Monday 11 November 2019 - No.3517 - 12 th Year

غسيل التفاح بالماء « لا ينظفه » .. إليك الطريقة الصحيحة



محلول مخفف من مسحوق الخبيز لمدة 12 دقيقة، وتزيد هذه النسبة إلى 96 بالمئة عند تركها لمدة 15 دقيقة. أما الطريقة التي تزيل 100 بالمئة من المبيدات، فهي حسب لبلي هي قائد الدراسة: نقشير التفاح قبل تناوله، لكن ذلك يعني فقدان مكونات غذائية مهمة منها الألياف والأصباغ وبعض الفيتامينات والمعادن. ويعتقد العلماء أن مبيد الثياباندازول يتم امتصاصه حتى عمق 0.08 من الليمتر من قشر التفاح، ما يعادل 4 أضعاف عمق امتصاص الثمرة ذاتها لمبيد الفوسفت.

«سكاي تيموز»: ربما تعتقد أن تنظيف التفاح بقطعة قماش جافة، أو حتى تمريره تحت مياه الصنبور، كاف للتخلص من كافة المواد المضرّة العالقة على قشرته الخارجية، لكن دراسة علمية حديثة هدمت هذا الاعتقاد تماما. فغسيل الفواكه السريع بمياه الصنبور قد يزيل عنها بعض الأوساخ فعلا، لكن تبقى بعض الأشياء الأكثر ضررا، وعلى رأسها المبيدات الحشرية التي تتعالج بها. ولستوات ظلت المبيدات التي ترش بها الحاصل لتحسين جودتها أو لزيادة كميتها، حاجسا

في رأس العلماء، بسبب الأضرار التي تسببها للإنسان، لا سيما أن بعض النباتات تمتص المبيدات إلى داخلها، وبالتالي يصبح تنظيفها بالماء سطحيلا. وحسب دراسة جديدة أعدّها علماء من الجمعية الكيميائية الأميركية، سلطت عليها الضوء صحيفة «ميرور» البريطانية، فإن الفواكه يجب غسلها بمسحوق الخبيز (بيكنغ باور) للتخلص من اثنين من أكثر المبيدات شيوعا، الثياباندازول والفوسفت. وطبقا للنتائج، فإن 80 بالمئة من الثياباندازول اختفى عند ترك ثفاحة في

4 أضرار يسببها السكر للدماغ



القررات المعرفية للدماغ ومنها الذاكرة، الاكتئاب، يؤدي استهلاك السكر إلى شعور بالاكئاب بعد إحسان مؤقت بالهجة، وقد وجدت دراسات أن السكر يزيد مستوى الاكتئاب بشكل بالغ في حال وجوده. الخرف: توصلت أكثر من دراسة إلى أن استهلاك السكر يزيد مخاطر الإصابة بالخرف والزهايمر، وأن الحد منه يعتبر من طرق الوقاية.

الإنسان- ينتج عن تناول السكريات إطلاق هرمون الدوبامين الذي يزيد اشتهاه أكمل السكريات، وبسبب التوتر عندما لا تتوفر الفرصة للحصول عليها. الدوبامين مادة تفرزها الدماغ عند تناول المواد المسببة للإدمان ، حسبما ذكر موقع 24».

القدرات المعرفية. وجدت دراسة نشرت عام 2014 أن للسكر تأثير سلبي يضعف

السكر أحد المواد المسببة للإدمان، وبذلك يعتبر أكثر «المخدرات» انتشارا واستهلاكا. ويؤدي تناول السكريات إلى اشتهاه المزيد منها، في الوقت الذي لا توفر فيه أية فائدة للجسم، بل تتسبب في مشاكل صحية ومضاعفات عديدة تبدأ بمقاومة الجسم للإنسولين ومرض السكري وزيادة الوزن. إلى جانب ذلك، يؤدي السكر الدماغ بعدة طرق، إليك كيف؟

هذا العصير يفعل العجائب بجسمك إذا تناولته يوميا



«العربية»: لا شك أن الجزر يعد من أطعمة الطاقة، سواء تم تناوله طازجا أو مطبوخا، حيث إن الفوائد الصحية لهذا الثبات الجذري لا تحصى. فهل تعلم أن تناولك لكوب من عصير الجزر يوميا يعود عليك بفائدة أكبر بكثير من تناول حبتين من الجزر كل يوم. فعصير الجزر غني بالعناصر الغذائية والمعادن الهامة مثل المغنيز والبوتاسيوم وغيرها من المواد القادرة على وقايتك من امراض فتاكة مثل السرطان والسكري. كما أنه يحسن من الرؤية وصحة الجلد والشعر والأظافر.

والجزر غني بالبوتون والوليبدينوم والألياف والبوتاسيوم وفيتامينات «K» و«B1» و«B6» و«C»، و«F»، والمغنيز والنياسين وحضّ البانتوثينيك والفولات والفوسفور والنحاس.

وبحسب ما نشره موقع «بولد سكاى» المعنى بشؤون الصحة، فإن الفوائد الذهبية التي يحملها كوب عصير الجزر تشمل:

1- يعزز من صحة العيون وهذه من أبرز فوائد عصير الجزر، وذلك لاحتوائه على البيتا كاروتين واللوتين

والزيكسانثين.. وكلها عناصر تقلل من مخاطر فقدان الرؤية مع التقدم بالعمر. 2 - يقلل مخاطر امراض القلب يحافظ عصير الجزر على صحة القلب، وذلك لاحتوائه على فيتامين «A» الذي يقى من امراض القلب ويحمى من السكتات القلبية، كما أنه يقلل من التوتر. 3 - يقى من الإصابة بالسرطان

يعتبر عصير الجزر من العناصر المضادة للسرطان، حيث إن المستويات العالية من الكاروتينويدات في الجزر تساعد في تقليل مخاطر تكون الامراض السرطانية خاصة في المانة والبروستاتا والقولون والصدر.

4 - يعزز مناعة الجسم يحتوي عصير الجزر على الصورة المركزة من العناصر الغذائية اللازمة لتعزيز وتقوية جهاز المناعة بالجسم، فهو يقى

الجسم من أخطار الجذور الحرة والالتهابات والبكتيريا الضارة والهجمات الفيروسية. 5 - يعزز من صحة العظام يحتوي عصير الجزر على كمية كبيرة من فيتامين «K» الضروري لعملية بناء البروتين في الجسم. كما أنه يساعد في ربط الكالسيوم ويعجل بعملية التئام الكسور بالعظام. 6 - تنظيف وتنقية الكبد من السموم تناول عصير الجزر بصفة

خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب يزيد مع تقدم العمر وزيادة الوزن



قطرة دم واحدة تشخص حالات الحساسية في 8 دقائق فقط



«العربية»: وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على اختبار جديد يتيح التشخيص السريع لحالات الحساسية باستخدام قطرة دم واحدة، وفي 8 دقائق فقط.

الاختبار طورته شركة «ايبايونيك» السويدية، التابعة للمعهد الاتحادي السويدي للتقنية في لوزان، واستغرق تطوير الاختبار 5 سنوات، بحسب ما أفادت وكالة «الأناضول».

وأوضحت الشركة، في بيان عبر موقعها الإلكتروني، أن الاختبار يتطلب كبسولات تستعمل مرة واحدة، توضع في جهاز اختبار محمول يستطيع حاليا اكتشاف مسببات الحساسية الشائعة الأربعة، وهي الكلاب والقطط والغبار والأشجار أو العشب.

وأضافت أن قطرة الدم توضع في جهاز الاختبار على طبق يشبه القرص المضغوط بعد خلطه مع كاشف كيميائي، وتظهر

النتائج الأولية على شاشة عالية الدقة خلال 5 دقائق، وتحدد نوع الحساسية خلال 8 دقائق من إجراء الاختبار.

ووفقا للشركة، فإن الاختبار الذي يطلق عليه اسم «ايبايوسكوب» يعد أسرع اختبار حساسية في العالم، إذ

بات بالإمكان اكتشاف مسببات الحساسية الأربعة الأكثر شيوعا دون الاستعانة بالاختبارات عبر الاكتشاف المبكر لمسببات الحساسية قبل قوت الأوان.

الاختبار، وسرعة ظهور النتائج. ومن المتوقع أن يدخل اختبار «ايبايوسكوب» السوق الأميركية في العام 2018، لكنه حصل على تصريح بدخول السوق الأوروبية قبل ذلك. ووفقا للأكاديمية الأميركية للحساسية والربو والمناعة، فقد تزايدت أمراض الحساسية العامة خلال 50 عاما للنسبة، نتيجة تزايد الحالات بين أطفال المدارس بنسبة 40% - 50%. وأشارت جمعية الربو والحساسية في أميركا إلى أن حالات الحساسية إن كانت حساسية أنفية أو حساسية ضد الأطعمة تحتل المركز السادس في أسباب الوفيات الناجمة عن الأمراض المزمنة في الولايات المتحدة.

وقد يسهل التشخيص السريع لحالات الحساسية علاجها ويقلل تكلفتها، بالإضافة لإنقاذ الأرواح عبر الاكتشاف المبكر لمسببات الحساسية قبل قوت الأوان.