



خبير مفرح لعشاقها

المعكرونة تساعد على فقدان الوزن



خبير مفرح لعشاق المعكرونة: المعكرونة يمكن أن تساعد في تحقيق هدف الشخص بفقدان الوزن إذا تم الالتزام بعدة أمور متعلقة باختيار المعكرونة وتناول الكربوهيدرات بشكل عام. وللسنوات عديدة انتشرت فكرة أن المعكرونة لا تناسب الباحثين عن الرشاقة وكانت ضمن الوجبات «المتهمة» بالنسب في زيادة الوزن، لكن الحقيقة هي أن المعكرونة في حد ذاتها لا تزيد الوزن وإنما المشكلة تتمثل عادة في الإضافات التي تستخدم معها مثل القشدة والجبن وأنواع الصلصة المختلفة التي تزيد من كمية السعرات الحرارية في وجبة المعكرونة.

ووفقاً لبيانات الجمعية الألمانية للتغذية، فإن عدد السعرات الحرارية في المعكرونة لا يزيد عن الأرز، كما أن كل منه غرام من المعكرونة تحتوي على 134 سعرة حرارية في المتوسط، بحسب نوعية الدقيق المصنوعة منه. وهنا ينصح باختيار المعكرونة

المصنوعة من القمح الكامل، وبالنسبة للمكونات التي يتم طهيها مع المعكرونة فيفضل الابتعاد عن المنتجات ذات السعرات الحرارية العالية والاعتماد على الخضروات الطازجة أو سمك

وفاي الأطباق بنفسه. خلصت دراسة نشرها موقع «ماي دوك» الألماني إلى أن أفضل توقيت لتناول الكربوهيدرات بشكل عام للباحثين عن الرشاقة هو المساء.

الكمية على الوجبات الثلاث. وأظهر فحص الدم المختلص للباحثين للدراسة على مدار ستة أشهر، وجود ثلاثة هورمونات في الدم وهي: هورمون الشبع المعروف بالليبتين والذي يبرز خلال النهار بكميات قليلة ويزيد ليلاً، وهورمون الجوع المعروف بالغريلين، والذي تزيد نسبته عادة في الدم خلال فترات النهار ويستراجع ليلاً، أما الهورمون الأخير فهو أدبونيكتين، المرتبط بعملية الأيض والذي يظهر بكميات بسيطة لدى من يعانون من السمنة. وأظهرت النتيجة أن تناول الكربوهيدرات في المساء ساهم في تغيير معدلات إفراز الهورمونات الثلاثة، إذ ارتفعت نسبة هورمون الليبتين شهراً، في حين تراجع هورمون الجوع (الغريلين) شهراً، وارتفع بعد ذلك بشكل طفيف، كما ارتفع معدل إفراز الأديبونيكتين، وكانت نتيجة هذا التغيير تراجع الشعور بالجوع، كما تم تسهيل انخفاض في الوزن وفي نسب السكر والكوليسترول في الدم.

حيلة تنقذ حياتك عند العودة من عطلة



كشف عالم في الأحياء المجهرية عن الطقوس التي يمارسها في كل مرة يعود فيها من عطلة.

ويقول الدكتور توم ماكين، إنه يترك الماء يندفق من دش الحمام لمدة 20 دقيقة بعد عودته إلى المنزل، ثم يغلقه ويغادر الحمام، ولا يعود إليه إلا بعد 20 دقيقة أخرى للاستحمام.

ويشرح الدكتور ماكين ما يفعله عند عودته إلى المنزل من العطلة «أغطي أنفي وفي يدي، وأستخدم اليد الأخرى لتشغيل مياه الدش وأتركه لمدة 20 دقيقة، وبعد أن أغلق المياه، أقادر الحمام من جديد، ولا أعود إليه إلا بعد 20 دقيقة أخرى».

وأوضح ماكين أن المياه الراكدة في الأنابيب والدش يمكن أن تصبح سامة، مع عدم استخدامها لفترة طويلة، حيث ينكاثر نوع من البكتيريا يمكن أن تسبب التهاب وفشل الرئتين.

ويسزداد خطر البكتيريا خلال فصل الصيف، عندما تكون الحرارة بين 20 و 45 درجة، ويمكن أن تنكاثر أيضاً في خراطيم المياه وأنظمة الرش، وفقاً لما ذكرت صحيفة ميرور البريطانية.

انخفاض بمعدل الثلث في وفيات الإيدز منذ 2010



توفي حوالي 770 ألف شخص في العالم عام 2018 نتيجة أمراض مرتبطة بالإيدز، ما يمثل انخفاضاً بمعدل الثلث منذ عام 2010، وفق التقرير السنوي لبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

وهذا المجموع هو أدنى من ذاك المسجل سنة 2017 بواقع 800 ألف وأقل بكثير من المستويات العليا التي تم بلوغها في أوج الوباء سنة 2004 عندما سجلت 1.7 مليون حالة وفاة، وفق ما كشف البرنامج الأممي.

وبسات أكثر من ثلاثة أشخاص إيجابياً المصل من كل خمسة في العالم (أي 23.3 مليون من أصل 37.9 مليون) يخضعون لعلاجات بمضادات الفيروسات القهقرية من شأنه أن تكبح انتقال العدوى إذا جرت وفق الأصول. وهي أعلى نسبة من الأشخاص يتم تسجيلها على الإطلاق وهي أعلى بواقع 10 مرات من المجموع الذي أحصى في أواخر العقد الأول من الألفية.

أما عدد الحالات الجديدة، فبقي مستقرًا مقارنة بالسنوات السابقة (1.7 مليون).

لكن، هذه الأرقام الإيجابية تخفي تفاوتاً شديداً بين المناطق، بحسب البرنامج

الأممي، الذي شدد على أن جهود مكافحة المرض لا تبتذل بونيرة كافية.

ويعزى الانخفاض الملحوظ في حالات الوفاة والنفاذ الأوسع للعلاجات إلى تقدم كبير أحرز في جنوب إفريقيا وشرقها، وهي المنطقة الأكثر

تأثراً بالوباء عموماً، حيث يعيش أكثر من نصف سكان العالم المصابين بالفيروس. إلا أن مؤشرات رصدت في مناطق أخرى تبعث على القلق.

ففي أوروبا الشرقية ووسط آسيا، ارتفعت الإصابات الجديدة بنسبة 29% منذ

العام 2010. كما أن عدد الوفيات الناجمة عن الإيدز ارتفع بنسبة 5% في هاتين المنطقتين و9% في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا خلال السنوات الثماني الأخيرة. ويتبع برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز من مغبة انخفاض التمويل.

كيف تتفادى رائحة العرق القوية مع ارتفاع الرطوبة؟



المؤكدة مع العرق، لذلك اشرب الكثير من الماء ليقوم الجسم بإخراج فضلاته عن طريق البول أيضاً.

– لا تأكل الكثير من البصل والسلمون والسيهاترات الحارة والأطعمة المقلية. إذا ظلت مشكلة الرائحة القوية للعرق تستخدم الصابون المضاد للبكتيريا لبضعة أسابيع خاصة في الاستحمام قبل النوم، بحسب «24».

مع الشيكوتين إلى النتيجة نفسها، وهي الرائحة القوية للعرق. إذا كنت تدخن قلل مدخلات جسك من الكافيين مثل القهوة.

– لا تستحم بماء ساخن، لأنه يزيد تعرق الجسم خلال الساعة التالية للحمام، حتى لو كان ذلك قبل النوم مباشرة. – اختيار الملابس القطنية الواسعة يقلل من التعرق، ويخفف الرائحة. – تخرج السعوم والمواد

ترتفع نسبة تشبع الهواء بالماء مع ارتفاع رطوبة الطقس، ويعيق ذلك قدرة الجسم على تبريد نفسه من خلال التعرق، فترتد حرارة الجسم وغازارة العرق إلى أن تصبح الرائحة كريهة. ويمكنك تفادي الرائحة الشاذة للعرق خلال الصيف بواسطة تعديل بعض العادات كالتالي: « لا تتناول الشيكوتين والكافيين مع بعضهما البعض، وباللؤل يؤدي تعاطي الكحول

تحذير من خطورة مكون «عال جدا» في أغذية الأطفال



المنتجات المشمولة في الدراسة يتألف أكثر من 30 في المئة من السعرات الحرارية من السكر، كما أن حوالي ثلث المنتجات تحتوي على سكر ذكاف أو محليات اصطناعية»، حسب ما ذكرت وكالة «فرانس برس».

وحذرت المنظمة من أن الاستهلاك الكبير للسكر قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وتسوس الأسنان، كما أنه قد يجعل الأطفال يفضلون السكر مدى حياتهم على المواد الغذائية الصحية، ما من شأنه أن يضر كثيراً بصحتهم.

حذرت منظمة الصحة العالمية، من الأغذية الصناعية المقدمة للأطفال، موضحة أنها تحتوي على كميات كبيرة جداً من السكر، داعية إلى تجديد المعايير المعمول بها في هذا الصدد لتحسين تغذية الصغار.

وأجرى الفرع الأوروبي من المنظمة الأسمية دراسة شملت نحو 8 آلاف منتج في أكثر من 500 متجر في فيينا (النمسا) وصوفيا (بلغاريا) وبودابست (هنغاريا)، بين نوفمبر 2017 ويناير 2018.

وخلص في أبحاثه إلى أنه «في نصف

العلماء يقتربون من التوصل لتحليل يكشف مؤشرات الألزهايمر



يقترح العلماء من هدف طال السعي إليه، وهو تحليل دم لفحص الأشخاص بحثاً عن مؤشرات محتملة لمرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف.

وقدمت 6 جمعيات بحثية، أمس الاثنين خلال مؤتمر الجمعية الدولية للزهايمر في لوس أنجلوس، نتائج جديدة عن عدد من التحاليل التجريبية، أحدها يبدو أنه دقيق بنسبة 88%.

ويمكن لتحليل كهذا أن يُستخدم في الزيارات الروتينية للطبيب، حيث يتم تقييم معظم أعراض الخرف الآن.

يذكر أن الأدوار الحالية لتشخيص الزهايمر كاشعة لفحص الدم وتحليل السائل الشوكي بأمنه أكثر من اللازم، كما أثبت أنها غير عملية لتحديد الإصابة بالمرض. وفي هذا السياق اعتبرت

بحاج إلى المزيد من التحاليل المكثفة. يذكر أن نحو 50 مليون نسمة حول العالم يعانون من الخرف، والزهايمر هو أكثر أشكاله شيوعاً.

ماريا كاريلو رئيسة الجمعية الدولية للزهايمر أن الأطباء لا يحتاجون إلى تحليل كامل لتحديد الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض، مضيفة «أنهم يريدون فقط شيئاً لمعرفة من