

4 أغذية تهدد شعرك بالشيب المبكر



لا يرتبط ظهور الشيب لا يرتبط فقط بكبار السن، فيمكن أن تعاني منه أيضا الفتيات صغار السن نتيجة بعض العادات السيئة خلال الحياة اليومية.

3 - البروتين الحيواني
يعزز الإفراط في تناول البروتينات الحيوانية الموجودة في الأسماك واللحوم في فرص حدوث الشيب المبكر لأن الجهاز الهضمي لا يمكنه هضم بروتينات معينة ويقوم بتحويلها مباشرة إلى حمض اليوريك «الحمض البولي»، ويتسبب الإنتاج المفرط لحمض اليوريك في الشيب المبكر للشعر.

4 - مُكسبات اللون ومواد التحلية
تتسبب الأطعمة المحتوية على مُكسبات اللون ومواد التحلية الصناعية في فقدان الشعر لونه الطبيعي على نحو مبكر.

2 - الجلوتامات
تتدرج الجلوتامات ضمن مُكسبات الطعم، وهي توجد في الأطعمة الجاهزة، مثل معلبات

حرقه المعدة المتكررة .. علام تدل؟



تعد حُرقة المعدة من الأعراض الشائعة بعد تناول وجبة دسمة أو ثقيلة. ولكن علام تدل الإصابة المتكررة بها؟ وللإجابة على هذا السؤال، أفادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن حُرقة المعدة المتكررة ترجع إلى قصور وظيفي في العضلة العاصرة المريئية، حيث ترتخي العضلة ولا تقوم بغلق المعدة بعد وصول الطعام إليها، ومن ثم ترتد محتويات المعدة إلى المريء وتتسرب عصارة المعدة، مما يتسبب في التجشؤ الحمضي وحرقه المعدة وآلام البطن. ومن الأعراض الأخرى الدالة على

ولكنه لم ينتج، وذلك مصداقا للمقولة الشائعة بأنه «يجب تناول الطعام وليس ارتداؤه». مكملا غذائية بالإضافة إلى فشل تجربة الدهانات موضعية، كانت نتيجة تناول مكملا كاروتينويد لتعزير إصلاح الحمض النووي سلبية وغير مجدية. وعلى الرغم من أن المكملا الغذائية لم ينتج عنها أي تغيير لإصلاح الحمض النووي، فإن النظام الغذائي التكميلي الذي اشتمل في مكونات الجزر كانت له نتائج إيجابية. ويوحى هذا بأن «الطعام ككل قد يكون مهما في تحويل عمليات إصلاح الحمض النووي».

وبالرغم من اكتشاف أن استهلاك عصير البرتقال كان وقائيا ضد سرطان الدم في مرحلة الطفولة، إلا أنه لم يتم إثبات أنه عنصر واق من سرطان الجلد. ومع ذلك، فإن الميزة البارزة تمثلت في أن الحماية تعزى إلى استهلاك قشور الحمضيات، استهلاك قشور الحمضيات، إن مجرد شرب عصير البرتقال قد يزيد من خطر النوع الأكثر خطورة من سرطان الجلد. ويرتبط الاستهلاك اليومي بزيادة قدرها 60 % في المخاطر. لذلك، مرة أخرى، يفضل الالتزام بتناول ثمرة الفاكهة كلها، يمكنك تناول الحمضيات، مع إضافتها إلى باقي أطباق الطعام، عند تناول بعض من شوربه في وجباتك. وبالتالي تصدق مقولة أن البرتقال هو الحصول الذهبي لأنه يمكن تناوله بالكامل بما يشمل القشر.

1 - السكر
أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الأغذية المحتوية على الكثير من السكر الصناعي تثبط وظيفة فيتامين B المهمة لنمو الشعر. كما أن السكر يحول دون امتصاص البروتينات، التي تشكل الأساس للشعر والأظافر والأسنان.

2 - الجلوتامات
تتدرج الجلوتامات ضمن مُكسبات الطعم، وهي توجد في الأطعمة الجاهزة، مثل معلبات

في الأسماك ذات مستويات الأكسجين المنخفضة، من جانبه يقول المعالج والكاتب، توم بون، المتخصص في رهاب الطيران، إن الأدوية المضادة للقلق على الرحلات الجوية غير مجدية، وتؤدي إلى مشاكل صحية على المدى الطويل.

وأوضح أن الأدوية المضادة للقلق تزيد من الحساسية تجاه ضوضاء الطائرة وحركتها، وتؤثر على ذاكرة الأشخاص، كما تسبب الإدمان. ووجدت دراسة نُشرت في مجلة أبحاث السلوك والعلاج، أن الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة للقلق، قد يشعرون بمزيد من الاسترخاء النفسي. ولكن من الناحية الفسيولوجية، تكون معدلات نبض القلب والتنفس أعلى بكثير مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون دواء وهميا.

وتجدر الإشارة إلى أن فرص حدوث الجلطة على متن الطائرة، تبلغ حوالي 1 لكل 5944 رحلة. العميقة، كما تقلل من مستويات الأكسجين في الدم. وأيضا مضادات الهيستامين قد تسبب آثرا عكسيا في بعض الأحيان، وتسبب ضيقا في التنفس. وهذا الأمر ليس مثاليا

ماذا يحدث بعد ساعتين من تناول عصير البرتقال؟



ولذا، الثارت نتائج الدراسة الجديدة تساؤلا حول ما إذا كان الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الفاكهة يعيشون بقدرة أقل من تلك حقيقة علمية صحيحة، لا سيما بين النساء. بل وإن تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة يترجم فعليا إلى معدلات أقل للإصابة بالسرطان. كما ترتبط الحمضيات وحدها بتحقيق انخفاض بنسبة 10% من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي. وفي هذا الطلب امتلاذًا ممتازا

وللمسمى نسبة للعالم الألماني بيري. تجارب على الإنسان وفي إحدى الدراسات، قام المتطوعون للمشاركة في التجارب بشرب كوب من عصير البرتقال، وتم سحب عينات من دمهم بعد ساعتين. وأقارت النتائج بانخفاض الضرر الواقع على الحمض النووي، والناجم عن مواد كيميائية مؤكسدة، في حين أن من تناولوا مشروبا صناعيا بكتبة البرتقال، بدلا من العصير الطبيعي، لم يحصلوا على أي نتيجة إيجابية.

النبت دراسة علمية جديدة توافر عامل الحمض النووي الوافي في بعض الفواكه والخضار وبحسب موقع «Care2»، تبين أن عامل DNA الوافي كان حساسا للحرارة واستبعدت الدراسة أن يكون العامل هو فيتامين C. وأشارت الدراسة إلى أن تناول فيتامين C مباشرة في التجارب لم يحدث أي تأثير على حماية الحمض النووي أو في إصلاح فواصل جيل الحمض النووي. وأقارت الدراسة أن عامل حماية الحمض النووي هو السكاروتينويد بيتا-كربتوكسانثين «beta-cryptoxanthin»، الذي يوجد أساسا في الحمضيات، ويبدو أنه المرشح الأول على الأمل حتى الآن.

وأضاف فريق البحث أنه عند تعريض خلايا إلى طفرة مادة كيميائية، فإنه يتسبب في حدوث فواصل مادية في فروع الحمض النووي. وأوضح فريق البحث أنه في خلال أقل من ساعة، يمكن للأزيمات إصلاح الحمض النووي بالجسم أن تقوم بعملية لحام لمعظم الحمض النووي ببعضه البعض مرة أخرى. ويضيف فريق البحث أنه بتجربة إضافة بعض تلك المغذيات النباتية الحمضية، أمكن مضاعفة بشكل فعال السرعة التي يتم بها إصلاح الحمض النووي. ولكن، جرت تلك التجارب بإدخال وعاء «بيري» الزجاجي السلطواني المستخدم في عمل التجارب،

للمسافرين .. احذروا تناول هذه الأدوية على متن الطائرة



يتناول الأشخاص الأدوية، حسب توجيهات الطبيب بخص النظر عن المكان، ولربما لم يخطر ببال أحد أن يكون تناول الأدوية على متن الطائرة «خطيرا». وبحسب صحيفة «الإنديبندنت» كشف الطبيب، ثيال ويت، عن الأدوية التي تعرض حياة المسافرين للخطر، ومنها الأدوية القائمة على الهرمونات ومثا على ذلك بعض حبوب منع الحمل، التي تحمل خطر زيادة فرص حدوث جلطات الدم. على الرغم من أنها صغيرة. ويمكن أن يزيد الاستروجين وغيره من علاجات الخصوبة القائمة على الهرمون، من هذه المخاطر.

ويمكن أن يكون السفر الجوي سببا لبعض الأشخاص، بسبب ضيق مجال الحركة وقلة مستويات الأكسجين، وكذلك انخفاض معدلات الرطوبة في الهواء. ويمكن أن تزيد ظروف الطائرة من خطر تخرن الأوردة العميقة (DVT)، وهو نوع من جلطات الدم التي تحدث في

دراسة صادمة .. الإنفلونزا قد تسبب ال «باركنسون»



تنتشر الإنفلونزا على نطاق واسع في الشتاء في مختلف أنحاء العالم، ويزداد خطرهما مع ظهور سلالات جديدة من الفيروسات التي تسببها.

ووفقا لدراسة أميركية جديدة قد تسبب الإنفلونزا مرض باركنسون. وتوصل العلماء إلى أن ما يسمى «إنفلونزا الخنازير» أو سلالة «H1 N1» يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بباركنسون. هذا النوع نشيط هذا الموسم في أوروبا، وقد تسبب منذ ظهوره عام 2009 في وفاة 300 ألف شخص في مختلف بلدان العالم. ويجعل الفيروس المصاب ضعيفا أمام السموم التي تسبب مرض باركنسون. كما أنه يؤدي إلى ضعف عضلي وعلى مستوى الحركة. ويتوقع الخبراء أن يبلغ وباء الإنفلونزا ذروته هذا الموسم نهاية الشهر الجاري، وذلك بسبب زيادة عدد المصابين في بريطانيا بنسبة 35% خلال الأيام القليلة الماضية.