

13 نوعاً من الأطعمة لا تحتاج إلى التلاجة

رغم أنه من الطبيعي جداً أن يفكر الناس في حفظ الأطعمة بالتلاجة لحمايتها من التلف، إلا أن هناك بعض الأطعمة حذر خبراء التغذية من وضعها في التلاجة حفاظاً عليها. وإليك فيما يلي قائمة تحتوي على 13 نوعاً من الأطعمة التي يجب ألا توضع أبداً في التلاجة، حسب ما جاء في موقع «هيلثي ليو» المعني بأخبار الصحة:

1 الموز

حتى يظل الموز محتفظاً بعناصره الغذائية المفيدة جداً للجسم، يجب الاحتفاظ به خارج التلاجة حتى يتضج تماماً لأن درجات الحرارة المنخفضة تبطل عملية نضج الموز، وذلك وفق جمعية الإنتاج والتسويق الكندية.

2 البطاطا

اتفق جميع مزارعي البطاطا في مقاطعة البرتا بكندا على أنه ينبغي الاحتفاظ بالبطاطا في مكان بارد، جاف ومظلم خارج التلاجة، لأن درجات الحرارة شديدة الانخفاض يمكن أن تحول النشا إلى سكر بسرعة أكبر، كما نصحوا بعدم وضع البطاطا في أكياس بلاستيكية لحفظها وإنما في صندوق من الورق المقوى جيد التهوية.

وضع البصل داخل التلاجة يساعد في تلفه وتلفته، حسب ما خلصت إليه الجمعية الوطنية للبصل في الولايات المتحدة، لذا يجب أن يبقى البصل بقشرته معرضاً للهواء خارج التلاجة، أما إذا نزع قشرته لأي سبب من الأسباب فيجب الاحتفاظ به داخل وعاء مغطى بالتلاجة.

3 الأفوكادو

لا يجب وضع الأفوكادو بالتلاجة إلا إذا كان تام النضج، فالسيرة الشديدة تعيق عملية نضجه.

5 الثوم

وضع الثوم في التلاجة يسبب في تلفه وتلفته، والغريب أن مظهره الخارجي لا يتغير وإنما تكون الصدمة عندما يتم تقطيعه لأنه يكون متعفنًا من الداخل.

8 الطماطم

الاحتفاظ بطماطم في التلاجة يفقد مذاقها الرائع كلها حسب الطماطم لماقها، بالإضافة إلى أن البرودة توقف عملية نضج تلك الخضار. وعلمية النضج كما تعلم جميعاً هي التي تضفي على الطماطم المزيد من الطعم والنكهة. كما أن درجة الحرارة المنخفضة في التلاجة تغير من نسيج الطماطم، لذا ينصح الكاتب هارولد ماك جيز في كتابه الغذاء والطبخ بالاحتفاظ بالطماطم في سلة على طاولة المطبخ.

9 العسل

يمكن الاحتفاظ بالعسل للأبد بشرط إبقائه في وعاء محكم الغلق، لذا فإن وضعه في التلاجة لا معنى له لأنه من المواد الغذائية المحفوظة بشكل طبيعي. وعلاوة على ذلك فإن وضعه في التلاجة يسرع من عملية تبلور السكر داخله الأمر الذي يجعل تناوله أو استخدامه غاية في الصعوبة.

7 القهوة

التلاجة ليست المكان المناسب للاحتفاظ بحبوب القهوة اليابس فكلهما والمول يحتاج إلى مكان جاف، بارد ومظلم للاحتفاظ بمذاقه ونضارته، أما إذا كانت لديك كميات كبيرة من القهوة تريد المحافظة عليها لوقت طويل فعليك تجميدها في أكياس محكمة الغلق، حيث يمكنك تخزينها لمدة تصل إلى شهر.

البقطين القرع العسلي

لا ينبغي مطلقاً وضع البقطين داخل التلاجة، إنما يجب حفظه في مكان جاف، مظلم وجيد التهوية.

زيت الزيتون

لا ينبغي مطلقاً وضع البقطين داخل التلاجة، إنما يجب حفظه في مكان جاف، مظلم وجيد التهوية.

الريحان

البرودة الشديدة تسرع من عملية ذبول الريحان، كما أنه يمكن أن يتأثر بروائح الأطعمة الأخرى داخل التلاجة. لذا فافضل الطرق للحفاظ عليه هو إبقاؤه على طاولة المطبخ داخل كوب من الماء العذب مثل الزهور تماماً. كما تنصح خبيرة قنول الطهي مارثا ستيوارت بتجميده للاحتفاظ به لفترات أطول.

علماء : تجارب للتقريب بين متوسط عمر الرجل والمرأة



«إيلاف نت» : تبين دراسة جديدة أجراها العلماء أن احتمالات إصابة الرجل بمرض الزهايمر تزداد مئات المرات إذا فقد الكروموسوم الجنسي من نوع Y. وكانت دراسات سابقة أظهرت أن التدخين يزيد بدرجة هائلة خطر فقدان الكروموسوم Y، مشيرة إلى أن فقدان هذه المادة الوراثية يرتبط بالسرطان أيضاً. ويطول العلماء أن الكروموسوم Y يقوم بدور بالغ الأهمية لعمل جهاز المناعة بصورة طبيعية، ومن دونه يواجه الجسم صعوبة في مكافحة الخلايا السرطانية وتراكم صفائح الأميونويد في الدماغ، مؤدية إلى الإصابة بمرض الزهايمر. وبذلك يكون الكروموسوم المفقود مسؤولاً عن جملة أمراض تجعل متوسط عمر الرجل أقل من متوسط عمر المرأة. واكتشف الآن علماء في جامعة أويبالا السويدية أنه بالإمكان إجراء اختبار بين فقدان هذا الكروموسوم، في اختراق يمكن أن يؤدي إلى فحص عام يشخص الرجال المعرضين لخطر المرض، بحيث يمكن التدخل طبياً لمواجهته. وقال رئيس فريق الباحثين، الذين أجروا الدراسة البروفيسور لارس فورسبيرغ من جامعة أويبالا، إن «إضافة الاختبار لإجراءه على السكان عموماً يمكن أن يتيح للأطباء إمكانية استخدام استراتيجيات وقائية مع الرجال المهددين بالمرض، على سبيل المثال فإنه في حالة السرطان لا تكون الأورام الأولية قاتلة عادة، بل إن عملية انتشارها هي المسؤولة عادة عن الوفاة». وتلخيص الفارق أضاف البروفيسور فورسبيرغ إن إمكانية تشخيص الرجال المعرضين للمرض، بسبب فقدانهم الكروموسوم Y.

الرجل. وتحوي كل خلية بشرية 23 زوجاً من الكروموسومات، 22 زوجاً منها تسمى أوتوسومات، والتي تكون فيها الجينات الوراثية والزوج الثالث والعشرون هو الكروموسومات الجنسية. يتلاقح مع العمر يرى علماء أن المرأة تعمر سنوات أطول لأنها لا تحمل الكروموسوم Y، الذي يسبب فقدانها بزيادة خطر المرض والوفاة. ودرس فريق العلماء أكثر من 3200 رجل، متوسط أعمارهم 73 سنة، فوجدوا أن 17 في المئة منهم فقدوا الكروموسوم Y في خلايا الدم، وأن فقدانهم يزداد مع تقدم العمر. تكون درجة فقدان هذا الكروموسوم أعلى لدى من يُشخص فيهم مرض الزهايمر. كما إن فقدانهم مؤشر إلى احتمال الإصابة بالمرض لاحقاً. ورغم عدم وجود علاج لمرض الزهايمر حالياً، فالمعروف أن نمط الحياة، مثل النظام الغذائي الصحي والتمارين البدنية والرياضة الذهنية، يمكن أن تدرأ ظهور الأعراض الأولى للمرض.

نتيح وضعهم تحت المراقبة. واستخدام العلاجات الوقائية المناسبة أيضاً. وقال فورسبيرغ إن استخدام هذا الفحص على نطاق واسع «يمكن أن يخفف بصورة جذرية معدلات الوفاة بين الرجال». بل قد ينهي الفارق في متوسط العمر بين الجنسين». يحمل الرجال الكروموسوم الجنسي من النوع X والنوع Y، في حين أن المرأة تحمل كروموسومين من النوع X، الأمر الذي يساعدها على تعميمها سنوات أطول من أعمارهم 73 سنة. فوجدوا أن 17 في المئة

تجربة لقاح مضاد للسرطان على الرجال المثليين في إنكلترا



سيقدم لقاح فيروس الورم الحليمي البشري في المواعيد المحددة بالفعل في عيادات محددة للصحة الجنسية والإيدز في إنجلترا لاختبار تقديمه في تلك الأماكن». وأضافت أن «هيئة الصحة الوطنية في إنجلترا في طور الموافقة على اختبار عيادات الصحة الجنسية والإيدز المشرك في المشروع». وقالت إن «التدشين الكامل لبرنامج تلقيح ضد فيروس الورم الحليمي الشامل للرجال الذين أقاموا علاقات جنسية من أقرانهم من الرجال سيعتمد على تقديم المشروع التجريبي ونتائجه». وتقرر إطلاق المشروع كذلك في ويلز، لكن شون غريفين من جمعية «فيرنس هيفنز تراست»، الخيرية المعنية بشؤون مكافحة الإيدز قال إن «الإعلان عن هذا المشروع التجريبي يبدو كما لو كان خطة تسويق تبعت على التشاؤم». وأضاف «في نوفمبر، ثقلت الحكومة إن جميع المثليين من الرجال دون سن 45 عاماً سيحصلون على لقاح الأورام الحليمية في أنحاء البلاد، والآن وقالت جين اليسون وزيرة الصحة العامة في بريطانيا «من خلال هذا المشروع التجريبي،

«إيلاف نت» : قررت السلطات الطبية في إنكلترا تقديم لقاح للحد من خطر السرطان للرجال المثليين في إطار مشروع تجريبي يبدأ في يونيو. ويقي اللقاح من الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري الذي يزيد مخاطر سرطانات الفم والشرج والقضيب. وتقدم اللقاح إلى الفتيات في سن المدرسة لحمايتهن من الإصابة بسرطان عنق الرحم منذ عام 2008. ومع ذلك، تكرر دعوات منذ ذلك الحين لتقديم اللقاح إلى الفتيان أيضاً. وفي نوفمبر 2015، دعت اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين، التي تقدم النصح للحكومة البريطانية، إلى تقديم لقاح مكافحة فيروس الورم الحليمي إلى المثليين من الرجال دون سن 45 عاماً. وقالت اللجنة إنه ستكون هناك «فائدة كبيرة» في الحد من حجم الإصابات بالأورام التناسلية. وقالت جين اليسون وزيرة الصحة العامة في بريطانيا «من خلال هذا المشروع التجريبي،