

إطفاء شموع كعكة عيد الميلاد يزيد البكتيريا عليها 14 ضعفاً!



بمجرد إطفاء شموع كعكة أعياد الميلاد، يهب الجاسون للحصول على نصيبهم مما لذ وطاب منها، لكن دراسة جديدة حول هذا الموضوع، ربما تجعلهم يفكرون في الأمر بشكل مختلف.

تشير بيانات دراسة جديدة إلى أن «طقوس» إطفاء شموع كعكة عيد الميلاد المعتادة، بالنفخ فوقها من الأشخاص المحيطين، يملؤها بالبكتيريا.

إذ وجد فريق من الباحثين في جامعة تكساس في ولاية كارولينا الجنوبية أن اللعاب الذي ينتشر مع عملية النفخ فوق الشموع، يزيد من كميات البكتيريا المتراكمة على الأجزاء الملطخة منها بنسبة 1400%، حينما ذكر موقع روسيا اليوم

أجرى الدراسة الدكتور بول داوسون، الأستاذ في الجامعة، مع مجموعة من طلابه، في محاولة منه لحظهم على التفكير في طرق مبتكرة للحفاظ على سلامة الأغذية.

وللتوصل إلى هذه النتائج وضع فريق البحث قطعاً من اللعاب داخل شريط من ورق الفويل فوق كعكة عيد الميلاد، وقبل إطفاء الشموع، أكل أعضاء الفريق بيتزا، لحاكة ما يحدث في حفلات عيد الميلاد، ومساعدة الغدد اللعابية في الحصول على نفس الحفز المعتاد. ثم أضفوا الشموع ونفخوا

لإطفائها، ولحساب البكتيريا الناتجة، استخدموا الماء للعقم على أوراق الفويل المحتوية على قطع اللعاب. بتحليل النتائج وجد فريق الباحثين أن الكثير من البكتيريا قد نمت بشكل واضح، ولكن الأكثر إثارة للدهشة، أن كل نفخة تسببت في ظهور أنواع

مختلفة من البكتيريا. في المتوسط، وجد الباحثون أن نسبة البكتيريا قد ازدادت بمقدار 14 ضعفاً، وفي إحدى المرات سجلت الزيادة أكثر من 120 مرة، مما يشير إلى أن بعض الناس ينقلون مزيداً من البكتيريا عن غيرهم. بالرغم من ذلك يقول الدكتور

داوسون إن هذه البيانات الجديدة لا يجب أن «تفسد الاحتفال بأعياد الميلاد». وأوضح داوسون قائلاً: «في رأيي، لا بأس من تناول كعكة عيد ميلاد بالرغم من كل ما توصلنا إليه، فإنا لا نعتقد أن زيادة نسبة البكتيريا قد تسبب المرض للبعض».

فول الصويا سلاح فعال لخفض مستوى الكوليسترول على المدى الطويل



كما يحتوي فول الصويا على مركبات نبات ثانوية قد تلحق أضراراً بالأعما، لذا ينصح خبراء التغذية بعدم تقديم أية أطعمة بديلة من فول الصويا للرضع والأطفال الصغار. يحتوي فول الصويا، مثل غيره من البقوليات، على مادة «البيورين»، التي يحولها الجسم إلى حمض اليوريك، الذي عادة ما يتم التخلص منه عبر إخراج الفضلات، وهو ما لا يحدث لدى مرضى التقرس، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم مسبباً الشعور بمتاعب تصل إلى حد مواجهة نوبة تقرس حادة. لذا فمن الأفضل لمرضى التقرس التخلي عن فول الصويا.

ويشكل عام، ينصح خبراء التغذية الأشخاص الأصحاء بتناول نحو 25 غرام من فول الصويا يومياً، وهو ما يعادل 75 غرام من الحبوب الجففة، مع مراعاة أن يتم تناوله بعد طهيه أو تخميره.

«24»: قالت خبيرة التغذية الألمانية فيبكه أونجر إن فول الصويا يتمتع بفوائد صحية، حيث إنه يخلو من الكوليسترول. لذا فهو يعد سلاحاً فعالاً لخفض مستوى الكوليسترول على المدى الطويل ومفاداً صحياً لإنقاص الوزن. كما يمثل فول الصويا بديلاً رائعاً للحوم بالنسبة للأشخاص، الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، حيث تحتوي 100 غرام منه على 40 غرام من البروتين ونحو 20 غرام من الدهون و7 غرام من الكربوهيدرات سهلة الامتصاص. ويخالف ذلك يتالف فول الصويا من الماء. وعلى الجانب الآخر، أشارت خبيرة التغذية الألمانية بريجيت أرينس إلى أن فول الصويا لا يخلو من الأضرار، حيث إنه يحتوي على ما يعرف «بمضادات التغذية»، مثل «حمض الفيتيك»، الذي يحد من امتصاص الجسم للمعادن.

الكلمات المتقاطعة... تؤخر الشيخوخة 10 سنوات!



وتيرة حل الغاز الكلمات المتقاطعة، وسرعة ودقة الأداء في 9 مهام معرفية تعتمد على الانتباه والمنطق والذاكرة، كان الأداء أفضل بين هؤلاء الذين اعتادوا حل الغاز الكلمات المتقاطعة، خاصة فيما يتعلق بسرعة التفكير ودقة الذاكرة، وكانهم أصغر من عمرهم الحقيقي بحوالي 10 سنوات. ويأمل العلماء في أن يحددوا، من خلال الدراسة، نمط الحياة المناسب الذي يمكن أن يساعد الناس على الحفاظ على أمخاخ صحية. من جهته، قال دكتور دووغ براون من «جمعية الزهايمر»: «نحن نعلم أن الحفاظ على عقل نشط يمكن أن يساعد على الحد من الانهيار في مهارات التفكير. ويكشف هذا البحث الجديد عن وجود صلة بين الغاز الكلمات، مثل الكلمات المتقاطعة، ومهارات الذاكرة والتفكير، لكن لا يمكننا أن نقول بشكل نهائي إن حل «الأغاز» بشكل منتظم يحسن هذه المهارات». وأوضح: «أفضل النصائح للحد من خطر الإصابة بالخرف تتمثل في الحفاظ على النشاط البدني، وتجنب التدخين، وتناول نظام غذائي صحي متوازن».

وتوصي «جمعية الزهايمر» حالياً البالغين بالقيام بحل لغز يومي واحد، مثل حل الكلمات المتقاطعة، من أجل الحد من خطر الإصابة بالخرف.

«العربية»: أكدت دراسة علمية حديثة أن الحرص على حل الكلمات المتقاطعة يومياً يجعل العقول أكثر تنبهاً كلما كبر الأشخاص في السن. ويقول خبراء بريطانيون إن حل الألغاز اللغوية الصعبة، التي غالباً ما توجد في الصحف الورقية، يساعد على زيادة التركيز والتفكير المنطقي ويوقو الذاكرة، وفقاً لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. ويقدّر الخبراء أنه من خلال المشاركة في تلك المسابقات الصعبة، يمكن للمتلعبين أن يؤخروا شيخوخة عقولهم لمدة 10 أعوام. وليست هناك مبالغة في القول بأن حل الكلمات المتقاطعة يمكن أن يمنع الخرف، حيث إنه تم الكشف مؤخراً عن روابط بين الحفاظ على صحة المخ في سن الشيخوخة، وانخفاض خطر الإصابة بذلك المرض لكدمر. واستندت النتائج «المثيرة للغباء»، التي خلصت إليها دراسة قادتها جامعة إكستر وكينغز كوليدج في لندن، إلى بيانات من أكثر من 17 ألف مشارك. نمط الحياة المثالي وقال بروفيسور كيث وينسيس، من جامعة إكستر وكينغز كوليدج، إن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لدعم النتائج الأولية للدراسة. وأضاف: «وجدنا علاقات مباشرة بين

ارتفاع حصيلة وفيات فيروس إنفلونزا الخنازير في ميانمار إلى 10 أشخاص

داعي للذعر ووصفت أحدث نقض للفيروس بأنه أمر موسمي معتاد. وطبقاً لوزارة الصحة، تم تأكيد إصابة 51 شخصاً بإنفلونزا الخنازير فضلاً عن الأبن توفوا بسبب الفيروس. كما طلبت الوزارة من المستشفيات والعيادات الإبلاغ عن أي حالات مرضية تظهر أعراضاً مشابهة لأعراض الإنفلونزا.

بوزارة الصحة والرياضة إن أحدث نقض للفيروس بدأ قبل أكثر من أسبوع وأن يانجون، وهي أكبر مدن ميانمار، أشد المناطق تضرراً. وتشن السلطات حملات للتوعية الصحية سعياً لتهدئة المخاوف من نقشي الفيروس. ورغم ذلك فقدت جميع الكمادات الطبية من متاجر يانجون، وقالت السلطات إنه لا

رويتز: قالت مسؤولة بقطاع الصحة في ميانمار أمس إن أربعة أشخاص آخرين توفوا جراء الإصابة بفيروس اتش1إن1 المسبب لإنفلونزا الخنازير مما يرفع حصيلة الوفيات في أحدث نقض للمرض إلى 10 أشخاص في وقت شعبي فيه الحكومة إلى زيادة حملات التوعية العامة. وأضافت نينزار أونغ نائبة رئيس قسم الأمراض المعدية

احذر.. قلة النوم تتسبب في زيادة الوزن!



الحديد بالذكر أن النتائج الأخيرة توصل لها الباحثون من خلال متابعة 1615 شخصاً من البالغين، وكان انخاضعون للدراسة يقدمون للباحثين معلومات دورية عن الوقت الذي ينامونه يومياً، وكميات الطعام التي يتناولونها. وأجرى الباحثون قياسات لتقييم وزن المشاركين في الاختبار ومحيط الخصر وضغط الدم، وكذلك عينات الدم التي تم جمعها منهم، للتوصل إلى النتائج السابق ذكرها.

ساعات النوم التي نحتاجها كأشخاص بالغين، والإجابة أنها في الحقيقة تختلف بين الناس، ولكن الإجماع الحالي هو أن المتوسط الأفضل يكون من 7 إلى 9 ساعات يومياً بالنسبة لمعظم البالغين». ولم يستطع الباحثون بشكل دقيق التوصل إلى السبب الذي يربط بين نقص النوم وزيادة الوزن، لكن الدراسات السابقة معظمها تشير إلى أن نقص النوم يسبب إفراز الجسم لكميات مفرطة من هرمون «غريلين»، المرتبط بالشهية.

قلة كميات الكوليسترول في الدم، والتي بينت الدراسة إنه يساعد في الحماية ضد أمراض متعددة، من أهمها أمراض القلب. وتقول الدكتورة لورا هاردي، إحدى الباحثات المشاركات في الدراسة، من جامعة لندن: «وجدنا أن البالغين الذين يحصلون على معدلات نوم أقل من أقرانهم، كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة، ونتائجنا هذه تسلط الضوء على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم».

وتابع، «يسألنا الناس دوماً عن عدد وجدت بحوث جديدة أن نقص النوم يمكنه أن يؤدي إلى مشكلة، قد يظن الكثيرون عدم ارتباطها بالأم، إلا وهي زيادة الوزن. حيث لاحظ الباحثون أن أولئك الذين يحصلون على متوسط 6 ساعات من النوم فقط، يزداد لديهم محيط الخصر بشكل واضح بمعدل 3 سنتيمترات، عن الذين يحافظون على 9 ساعات نوم يومياً في المتوسط، حينما ذكر موقع روسيا اليوم. ووجد الباحثون أن قلة النوم ترتبط مع