استراحة

اشاعات متداولة.. هل تناول الخبز خطير وغير مفيد؟

حذرت الدكتورة ناتاليا دينيسوفا خبيرة التغذية وكبيرة الباحثين في مركز البحوث الفيدرالي للتغذية والتكنولوجيا الحيوية من استبعاد الخبز تماما من النظام الغذائي لأنه يؤثر سلبا في الصحة.

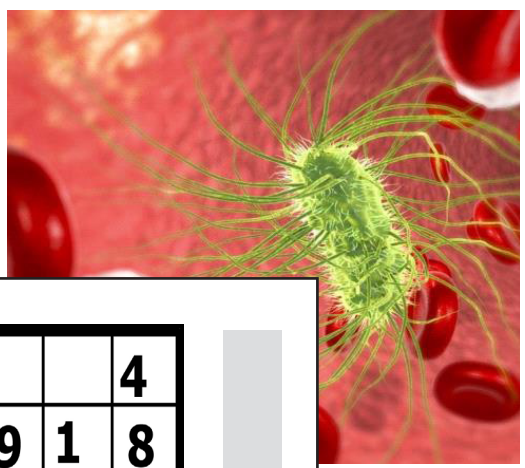
وتشير الخبيرة في حديث لـ aif.ru إلى أن التخلي عن الخبز سيؤدي إلى انخفاض الأداء والنشاط الفكري وزيادة التعب بسبب نقص فيتامين 1. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في فيتامين PP الضروري للدماغ، وكذلك فيتامين 12 الضروري للبصر.

وتحذر الطبيبة من أن التخلي عن الخبز يؤدي إلى نقص حمض الفوليك، ما يؤدي إلى ضعف المناعة، وبسبب نقص الألياف الغذائية، يضطرب عمل الجهاز الهضمي، مشيرة إلى أن تناول الخبز باعتدال يساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي.

وتنصح الخبيرة بتناول خبز الجاودار، الذي يزود الجسم بأكثر من ثلث احتياجاته اليومية من الفيتامينات B1 وE والمغنيسيوم والفوسفور، ويحتوي على الكثير من الحديد بنسبة 78 بالمئة من حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. ووجود حمض الفوليك يساعد على امتصاص هذا المعدن بصورة جيدة. كما أنه غني بفيتامين B2 وPP والكالسيوم.

ووفقا لها، تحتوي 100 غرام منه على 35-30 ملغم من السيلينيوم، وهذه أكثر من نصف حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. وتشير إلى أن مرضى السكري ومن يحاول ضبط وزنه، يمكنهم تناوله لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، ما يضمن الشعور بالشبع فترة طويلة ولا يسبب ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم.

دواء ضد الكوليسترول يقلل كمية «الملوثات الأبدية» في الدم



يتيح دواء ضد الكوليسترول تقليل كمية «الملوثات الأبدية» في الدم بنسبة 60 في المئة خلال ثلاثة أشهر، بحسب نتائج تجربة سريرية أجريت في الدنمارك، على ما شرح أحد مسؤولي المشروع الخميس.

وقال مورتن ليندهاردت الطبيب في مستشفى «هولبايك»، في غرب العاصمة كوبنهاغن، إن «تأثير العلاج يتجلى في انخفاض بنسبة 63 في المئة (في معدّل) البلازما، وترتبط نسبة 3 في المئة تقريباً من هذا الانخفاض بمرور الوقت، فيما تعود نسبة 60 في المئة إلى الدواء».

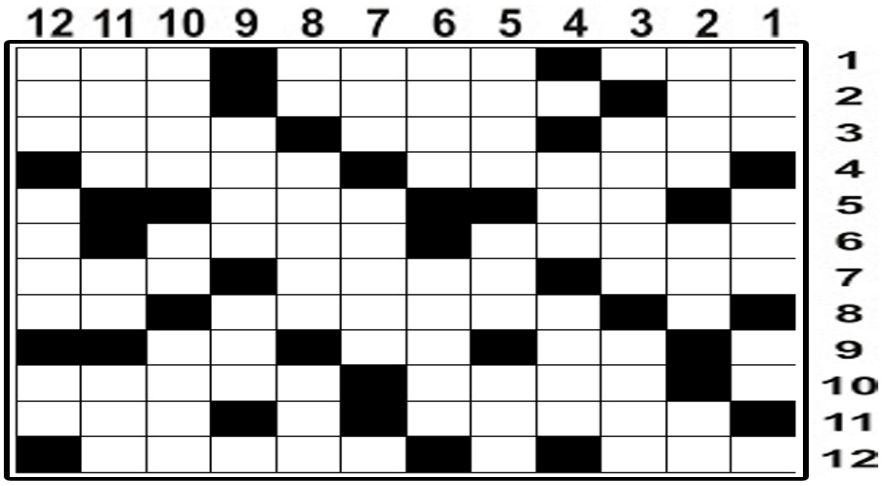
وبمعنى آخر، يؤدي هذا الدواء، القائم على الكوليستيرامين، إلى تخلّص الدم من الملوثات بوتيرة أسرع 20 مرة من دون تدخل، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة «إنفايرونمنت إنترناشونال».

وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تنطوي على إمكانات علاج واعدة للأشخاص الذين تعرضوا لجرعات عالية، لأن هذه المواد التي تتراكم في الجسم، يمكن أن تكون ضارة بالصحة، وقد تؤدي مثلاً إلى إضعاف الاستجابة المناعية للتطعيم، من خلال التأثير على نسبة الكوليسترول أو ارتباطه بالسرطان أو السمنة.

يساعد الدواء في القضاء على «الشعور بالتسمم» الذي يمكن أن يشعر به الأشخاص الذين يعانون مستويات عالية من الملوثات.

وتُعدَ مواد البيرفلورو ألكيل والبولي فلورو ألكيل (PFAS) عائلة كبيرة تضم نحو أربعة آلاف مركب كيميائي.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - فتح الشيء - دحرج - قفز .
2 - ثبت في موضعه - موضع تستخرج منه الحجار - وجد شيء .
3 - خطم - كذب أو (هشت) - أولاد .
4 - أحدث فيه ضرر فتخلخلت اجزاءه - علبة العطر.
5 - الحديد أصدر صوتاً - هواء ساخن مندفع .
6 - رفيعة (نحيلة) - نبات زراعي من فصيلة القمحيان والحبوب شهيرة في يافع .
7 - إندفاع بقوة - مناسبة لدى المذهب الصوفي - أربك الخصم وغلبه وظفر به .
8 - منسوب إلى منطقته التي ينتمي إليها كقولنا القعيطي - هذه .
9 - ابتعد من أمامي - متشابهان - أرفق بالشيء .
10 - ترابك - لحاء وقشر النبات .
11 - مُدي له الحبل قليلاً - خط مستقيم من النبات المزروع معكوسة .
12 - وقع في فخ أو مصيدة واستصعب عليه الخروج - شارد الذهن أو مصاب بخلل في عقله .

عمودياً:

1 - فلق الشيء - انفجر - امتعض من شيءٍ ما .
2 - دغدغ - ما يخلط مع الإسمنت - بكى في داخله .
3 - وجبة يافعيه شهيرة - نبات يكثر في الوديان في يافع يُأكل وطعمه حامض .
4 - طيِّب - إدهن .
5 - لحاف أو بطانية - دَهَج أو مترامين في كُل واد - يد .
6 - حفرة - مفزعة أو مخيفة .
7 - تجدها في رديف - مفرد شجر منتشر في وديان يافع تستخرج منه عصي (ورايا) للمجارف والفؤوس وغيرها .
8 - لك - حجر يسحق عليها - أزرار .
9 - نبَات شهير في يافع حتى انه يضرب فيه المثل بالضعف - النبات المزروع في مراحله الأولى من نموه (معكوسة).
10 - إطار عربة - متشابهان - عاتبوا .
11 - منطقة في يافع تقع بين القعيطي والديوان - هذا (معكوسة) - خناجر وجنابي .
12 - انحدر الحمل إلى جهة - بلوة أو مأزق - سحب بقوة.

ز		ج	ر	ي	ب	ن	ت	و	ج
م	ل	ع	م	ل	ا	د	ي	ل	و
ر	ه	ا	ض		ا	ش	ت	ه	ر
	ج	ر	ا		ب	ر	ا	ا	ج
ل	ا		ن	ا			ن	م	س
ب	ت	ع		ل		ل	ي	س	ي
		ش	ت	ي	ف	و	ك	و	د
ي	ت	س	ك	و	ت	س		ن	ه
س		ا	ل	ف	ا	ي	د		م
ر	ي			ي	ح	و	ل		

حل العدد الماضي

السودوكو

3								4
	5					9	1	8
		1	9	4	5	6		
						3	7	6
			5	6	3			
9	3	6						
			4	2	1			
1	6	8						
			6	5	8	7	9	1

6	5	1	1	3	2	3	1	2
9	8	2	4	7	1	9	6	5
5	4	3	2	9	3	8	2	4
9	7	6	1	5	4	6	1	2
3	6	4	9	6	2	7	1	4
1	2	1	7	1	3	6	8	7
5	3	7	2	5	7	1	7	6
2	5	9	4	8	2	2	4	7
2	6	8	1	3	7	3	5	6

حل العدد الماضي