### رصد أقمار تتوافر فيها الحياة خارج النظام الشمسى (

يأمل علماء فلك ايجاد اقمار تدور حول كواكب تقع خارج نظامنا الشمسي تتوافر فيها شروط الحياة، على ما حاء فى دراسة نشرت فى مجلة "مونثلى نوتيسيز اوفذي رويال استرونوميكال سوسايتي" البريطانية.ويمكن ان تكتشف هـذه الاقمـار التـي لم يرصـد اى منها الى البوم من طريق تلسكوب كيبلير" الفضائي الذي ارسل الى الفضاء في اذار، والذي يرصد تبدلات لمعان الاف النجمات بغية لحط طيف الكواكب المحيطة بها والذي ينعكس علدها، وهذه مسألة تفترض درجة عالدة من الدقة.وتم لحظ اول كوكب يدور حول كوكب ليس الشمس في العام ١٩٩٥، علما ان عددها وصل اليوم وبحسب علماء الفضاءالى ٣٧٣، غير انه لا يمكن مقارنة

استطاعوا من طريق الادوات المعاصرة اي منها بالارض، كما لا يوفر اي منها ان يظهروا وللمرة الاولى انه يمكن رصد شروط الحياة.ومعظم الكواكب التي لا تدور حول الشـمس المعروفة راهنا هي اقمار تتوافر الحياة مبدئيا، وذلك على بعد مئات السنوات الضوئية "علما ان كناية عن كواكب عملاقة غازية كمثل كل سنة ضوئية تساوي ٩٤٦٠ مليار المشتري، وليست كواكب ارضية كمثل كوكبنا. فضلا عن انها تدور على مسافة كيلومتر". و أضاف العالم ان ثمة وجودا في مجرتنا قريبة جدا من نجمتها، وهذا يشير الى على الارجح لالاف وربما لملايين الاقمار حرارة مرتفعة جداعلى سطحها يمنع توفر شروط الحياة فيها. وبحسب التى تدور حول كواكب خارج النظام الشمسيي، وتتوافر فيها شـروط الحياة حسابات فريق يديره دافيد كيبينغ من وقال "يمكننا ان نبدأ الان اذا البحث جامعة "يونيفرستى كوليدج" فى لندن، تستطيع الادوات المجهز بها "كيبلير" ان عنها".غير انه وفي حال وجدت كواكب ترصد الإقمار التي تدور حول كواكب تدور حول نجمة ليست الشمس او اقمار خارج نظامنا الشمسي والتي لا يتجاوز وزنها عشىرين في المئة فحسب من حجم

خارج نظامنا الشمسي والتي لا يتجاوز تدور حول كوكب خارج النظام الشمسي وزنها عشرين في المئة فحسب من حجم فانها ستكون بعيدة جدا عن الارض الارض.وقال كيبينغ في بيان صادر عن لتستطيع المركبات الفضائية الحالية ان "رويال استرونوميكال سوسايتي" انهم تصلها.



## طاقــم ديسـكفري ينهي بنجاح مهمة سير ثانية في الفضاء

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" الجمعة أن طاقم المكوك ديسكفري، أكمل بنجاح ثاني مهمة سير في الفضاء، من أصل ثلاث مهمات مقررة في الرحلة التي تمتد ١٣ يوما، في المحطة الفضائية الدولية. فقد قام رائدا الفضاء داني أوليفاس، وكريستر فو غليسانغ، بتركيب خرزان جديد للأمونيا للمحطة الدولية منهيين العملية التي بدأت الثلاثاء، باستبدال الخزان القديم الذي تم حفظه في المكوك تمهيداً لإعادته للأرض، بعد القيام بمهمة السير الثالثة المقررة السبت. وساهمت مهندسة الرحلة نيكول ستوت، و الطيار بعف فورد بالإضافة إلى الذراع الألية للمكوك، بالمساعدة في إزالة الخرزان القديم و إخراجه من المحطة الدولية. وكانت و كالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، قد أطلقت المكوك و يوفر اجه من المحطة الدولية. وكانت و كالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، قد أطلقت المكوك و على متنه طاقم من سبعة رواد، بعد سلسلة تأجيلات متتالية بسبب الطقس و لأسباب فنية أخرى. واضطر مسؤولو ناسا إلى تأجيل إطلاق المكوك الثلاثاء الماضي، لدة ٢٤ ساعة بسبب سوء الأحوال الجوية، ثم قرروا التأجيل مرة ثانية إلى صباح الجمعة، بعد اكتشاف خلل فني بأحد صمامات خزان الوقود، ثم أجلوا المهمة مرة ثالثة لإتاحة الفرصة لمهندس المكوك لإجراء مزيد من المحوث المكوك المياب و على متنه طاقم من سبعة رواد، بعد سلسلة تأجيلات متتالية بسبب الطقس و لأسباب ساعة بسبب سوء الأحوال الجوية، ثم قرروا التأجيل مرة ثانية إلى صباح الجمعة، الفرصة لمهندسي المكوك لإجراء مزيد من الموقود، ثم أجلوا المهمة مرة ثالثة لإتاحه بعد اكتشاف خلل فني بأحد صمامات خزان الوقود، ثم أجلوا المهمة مرة ثالثة لإتاحه



# التمر باللبن مهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر

عويس الأستاذ بكلية الطب جامعة الأزهر أن التمر يهدئ الأعصاب فيضفى السكينة والهدوء على من يتناوله ويزيد منّ قدرته على تحمل المواقف الصعبة وقد كان المحاربون القدماء يستعملونه كغذاء أساسى مهم وكذلك كان العرب يستعملونه فى أستغارهم، كما يحتوي التمر على الأملاح المعدنية القلوية التي تعمل على تخليص الدم من زيادة الحموضة التي تسبب القلق وسرعة الغضب.. كما ان احتواءه على فيتامين أوبعض فيتامينات ب المركب يزيد من هدوء الأعصاب. ويضيف د. عويس: أن العلم الحديث أكد أن منقوع التمر بالحليب يقي الإنسان من سرعة الغضب ويعمل على تهدئة حدة التوتر إلى جانب ارتفاع قيمته الغذائية ولَّكن هذا لا يعني الإكثار من تناوله بالنسبة لمرضى السكر ومن يعانون السمنة.

### سهل الامتصاص

أما د.نفيسة البنا أستاذة التغذية العلاجية بكلية الاقتصاد المنزلي فتشير إلى ان تناول التمر يمثل أهمية كبيرة للصائم حيث يهبط الجلوكوز جداً وقت الإفطار وعندما نبدأ إفطارنا بالبلح خاصة اذا كان معه الماء أو اللبن فان هذا يجعل السكريات الموجودة به سهلة الامتصاص ما يضبط نسبة الجلوكوز بالدم إلي جانب ما يضيفه للقيمة الغذائية من بروتين وكالسيوم وفوسفور. موضحة أن حوالي ١٠ تمرات توفر ما يحتاجه الجسم من الحديد و ٤٪ من الاحتياج اليومي للفوسفور و٣٪ من الكالسيوم وحوالي ٢٣٠ سعرا

## بناء أول ساعة قمرية في لندن

أما الحلقة الثانية فتشبه العقرب الكبير في الساعة، وتتبع أثر ضوء القمر على الأرض لتحديد

اليوم القمري، بينما تشببه الحلقة الثالثة عقرب الساعة الصغير وتتبع حركة المَّ، وقد أطلق

على هذه الساعة اسم "ألونا". يذكر أن العديد من الثقافات تلجأ الى التقويم القمري لتحديد

التمر أول قائمة الأطعمة التي

يقبل على تناولها الصائمون أثناء الإفطار حيث يعوض

الجسم عن ما فقده طوال اليوم من سكريات وغيرها من

العناصر الغذائية التي تتوافر في هذه الثمرة الغنية.

وأكدت الدراسات أن التمر يمد الصائم ويخلصه من

حالة التعب التى تعتريه نتيجة نقص السكر بالإضافة

إلى بعض العناصر الحيوية المهمة، والتمر سريع

الهضم والامتصاص خلال ساعة من تناوله ما يسرع

فى إمداد الجسم بالطاقة وتعويضه بالعناصر المعدنية

والفيتامينات والكربوهيدرات مع ما يقوم به التمر إثر

ما به من مواد سلليوزية تساعد المعدة على عملياتها

الهضمية وكذلك تنظيفها وتطهيرها.ويؤكد د.إسماعيل

لندن: يخطط العلماء والفنانون البريطانيون لبناء ساعة قمرية ضخمة علي ضفاف نهر "التايمز" بحلول العام ٢٠١٢. وأشارت العلماء إلى أن الهدف من هذه الساعة الجديدة هو ابتكار معلم جديد قرب الملعب الأولمبي لتحديد الوقت بطريقة طبيعية.وسيتم بناء الساعة في "ايست سايت دوك" علي ضفاف نهر "التايمز" وعلى مسافة ٧ كيلومترات من مقر البرلمان الانجليزي، ويأمل مصمموها أن تتحول إلى رمز للندن مثل ساعة "بيج بن". وستشغّل حركة المد في نهر التايمز هذه الساعة، وهي مؤلفة من ثلاث حلقات ضخمة معنوعة من الزجاج الذي أعيد تدويره، فينعكس ضوء القمر على الزجاج، وتظهر الحلقة الأكبر أوجه القمر.

حراريا ما يمثل ٨٪ من احتياجات جسم الرجل و ١٢٪ للمرأة و ١٠٪ مما يحتاجه طفل عمره عشر سنوات. ورغم أن التمر يمثل نموذجاً للحلوى الجافة المناسبة لشهر رمضان إلا انه يمكن تناوله كحلوي أيضاً بعمل عجينة من التمر ثم تقسيمها لكرات صغيرة تحشي بالفول السوداني وتغطي بالسمسم مما يرفع من قيمتها الغذائية ويجذب الصغار لتناولها.

#### يخفض الدهون بالدم

وعن قدرته على مقاومة الأمراض تؤكد الدكتورة عفاف عزت أستاذة الكيمياء الحيوية بالمركز القومي للبحوث أن التمر يعتبر وجبة غذائية متكاملة لاحتوائه على نسبة من الألياف تعرف باسم "مادة اللجنين" والتى لها القدرة على خفض الدهون بالدم، بالإضافة الى احتواء التمر على مركبات فيتوكيميائية لها تأثيرات علاجية مضادة للأكسدة وبالتالى فهو يقاوم العديد من الأمراض، كما أن التمر يحتوي علي نسبة من السكر يحتاجها الصائم بعد انخفاض نسبة السكر بالدم أثناء الصيام. وأشارت د. عفاف إلى أن من المكن أن يكون التمر وجبة غذائية متكاملة إذا كان التمر منقوعا باللبن لما تحتويه من بروتين حيوانى وكالسيوم وفيتامين أ الذي يعتبر من الفيتامينات الذائبة فى الدهون وله قيمته كمضاد للأكسدة ويساعد على تقوية الإبصار وحماية العبن من الإصبابة بالمداه البيضاء،كما يحمى طبقة الجلد الخارجية والأغشية المبطنة للقناة الهضَّمية.وتحث د. عفاف على عدم ترك التمر منقوعا في الماء أو اللبن فترة طويلة حتى لا يحدث له تخمر ويسبب تقلصات وانتفاخات في الأمعاء وذلك نتيجة نشاط الميكروفلورا التى تسبب اضطرابات بالقولون

### فوائد بالجملة

ودعت دراسية سابقة للمركز القومي للبحوث إلى ال

ضرورة إدخال التمر ضمن غذاء الأطفال لأنه يمنحهم المزيد من السكريات اللازمة لتوليد الطاقة، وينصح خبراء التغذية باستبدال الحلويات الرمضانية بالتمر والفاكهة المجففة والابتعاد عن الدهون والمقالي قدر المستطاع، وقامت الدراسة بحصر فوائد عديدة للتمر منها:

 – التمر يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.
– التمر يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر.

الحديد. - يعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على كمية عالية من

سكر الفواكه" الفركتوز". - التمر فعال ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر

الزنك. - يوقف النزيف أثناء الحمل لاحتوائه على فيتامين " "K و "التاناين" الذي هو عبارة عن مادة قابضة. - يمكن استخدامه أيضا في حالات الفشل الكلوي

لحتوائه على فيتامينَّ بي١ وبي٢ و بي٦ إضافة إلىُّ سكر الفواكه.

- يخفف من الحموضة و الحرقان لاحتوائه على الأملاح
القلوية.

- يمنع الدوخة ودوار الرأس لاحتوائه على بعض
العناصر مثل الكاروتين.

- يساعد على منع الخلايا السرطانية من النمو والانتشار لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم. - يعمل التمر على إعادة نظام البناء في جسم الإنسان

لاحتوائه على الفسفور وٰباقي الأَملاح المُعدنية والفيتامينات. - دقيق التمر المجفف ونواته المطحونة تساعد على

الشفاء من الربو وضيق التنفس. – التمر لا ينقل الجراثيم أو الميكروبات، والسوس الذي بداخله "التمر القديم" بلتمه الامبيا ويفتك بالحر اثيم

بداخله "التمر القديم" يلتهم الاميبا ويفتك بالجراثيم التي قد تصيب الإنسان.

## شرائح "التخاطر" لتشغيل الأجهزة الكهربية بقوة العقل

فى واحدة من القفزات التقنية الكبرى التي يُنتظر أن يكون لها أصداؤها الواسعة خلال الفترة المقبلة، ذكرت تقارير صحافية بريطانية أن علماء إنكليزًا يعملون الأن على تطوير شريحة إلكترونية هي الأولى من نوعها ويطلق عليها شريحة التخاطر" التي يمكنها أن تسمح للأشخاص بالتحكم فى الحواسيب، وأجهزة التلفاز، ومفاتيح الإضاءة عن طريق قوة الفكر؛ وقالت صحيفة "الدايلي ميكً" البريطانية في معرض حديثها عن تلك التقنية إن تلك الشريحة الحساسة تتميز بأنها بالغة الصغر، ويمكن وضعها على الرأس من الخارج، حيث تقوم بالتقاط الأنشطة الكهريبة للخلايا العصيبة، ومن ثم القيام بتمرير الإشارة لاسلكيًا إلى إحدى المناطق المستقبلة في الحمحمة.

وأوضبح القائمون على تلك الشريحة الجديدة أن تلك الإشارة يتم استخدامها بعد ذلك في التحكم بمؤشر على شاشة الكمبيوتر، وتشغيل الأجهزة الإلكترونية، أو توجيه أحد الكراسي المتحركة التى تعمل بالكهرباء. كما أشارت الصّحيفة إلى أن تلك الشريحة هی من بنات أفکار دکتور جون سبر اتلی، ۲۸ عامًا، من هارتفوردشایر، وقد تمکن من تطوير نموذج أولى أثناء عمله مدرساً في جامعة برمينغهام. ونقلت عنَّه الصحيفة في هذا الشأن قوله:" نحاول فقط أن نقدم يد العون للأشخاص الذين يعانون مشكلات حادة في حاسة الاتصال أو الأمراض العصيبة الحركية، مثل دكتور ستيفن هوكينغ أو كريستوفر ريفي . وتابع سبراتلي حديثه بالقول:" ما قمنا بتصميمه سيسمح لهم بالتحكم في الكمبيوتر، فإذا تخيلوا أن عضلاتهم تتحرك، فهذا يمكن أن يضغط على مفتاح الإضاءة على سبيل المثال. وفي الوقت الذي سبق وأن أجريت فيه العديد من الأبحاث الخاصة بهذا الموضوع في الولايات المتحدة، إلا أن جميع الآختبارات التي أجريت الى الأن اشتملت على محسات سلكية، أما الشريحة الجديدة، فتستخدم تكنولوجيا لاسلكية تحنيًا لمخاطر الإصابة، وتلك هي الجزئية الأهم في التقنية الجديدة". . و أشارت الصحيفَة في الوقت ذاته الى أنَّ الشريحة الحديدة التي لا يزيد طولها عن ١,٣ ملم، ويمكنها الاتصال بالدماغ بأكثر من طريقة، سيتم اختبارها على إنسان أو أحد الحيو انات للتأكد من فاعليتها، وذلك رغم ما أظهرته التجارب الأولية من نتائج و اعدة. و أضافت الصحيفة أن الشريحة المبتكرة بالغة الصغر قد تم تصميمها على أن يتم حقنها بواسطة إبرة إلى داخل المخ. كما تمتلك الشريحة "٦٠ منفّذا ً للاتصال ا بالخلايا العصبية الموجودة في المخ.

## هندي في الرابعة بقلب خارج قفصه الصدري

من المقرر أن يخضع طفل هندي لعملية جراحية، لإعادة قلبه إلى مكانه الصحيح، بعدما ولد بقلب خارج القفص الصدري.وكان الطفل قد و صل إلى معهد "كلّ الهند" All India الطبي، وقلبه ليس في مكانه، وكان مغطى بغطاء عادي، وفقاً لما قاله أي كي بيسوي طبيب جراحة القلب في المعهد.وفي حديث قال بيسوى: "وصل الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام وهو مصاب بالتهاب حاد، بالإضافة إلى الجفاف، بعد قدومه بالقطار مع والديه من منطقة نائية على الحدود الهندية النيبالية. "ويعانى الطفل أيضاً من وجود ثقب في قلبه، ويعتقد أنه مصاب بمرض نادر يسمى ectopia cordis، وهي حالة يفشل الصدر في تغطية كامل القلب أو بعض أجزائه، وهي حالة تبلغ نسبة الإصابة بها من أقل من ٨ في كل مليون طفل، وفقاً لبيسوي. وصرح بيسوي قائلاً: الأطباء كانوا مندهشين من بقاء الطفل على قيد الحياة، رغم كل الظروف الصعبة التي يعيشها، سيبدأ الجراحون بوضع خطة للآلية التى ستجري بها العملية الجراحية، لضمان إيجاد مكان ويتابع بيسوي: "سيتم تبريد دم الطفل الذي يعاني نقصاً في المناعة، إلى درجة حرارة ١٨ مئوية، لدة نصف ساعة قبل إجراء عملية الجراحة، نحن نعمل بالأمل. "شهدت الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٦، حالة مشابهة لحالة الطفل الهندي، لطفل يدعى نسيم حسني، وتم إجراء عملية جراحية ناجحة له، بعدما قام الأطباء بتغليف القلب بقطعة جلدية من الطفل نفسه.

يجهد الرجل دماغه عند "الدردشة" مع امرأة جميلة ويستنفد كامل "موارده المعرفية" لنيل إعجابها به وتكون النتيجة أنه لا يبقى لديه الكثير من هذه الطاقة الذهنية للقيام بمهمات أخرى.

الوقت، مثل الحضارة الإسلامية.

5

FOSTER'S LAGER

IMPORTED

25.4 Fluid Ounces

وقال علماء نفس في جامعة رادبود في هولندا م إن التجارب التي أجروها أظهرت أن الرجل الذي ام يقضي بضع دقائق مع امرأة جميلة يخفق في ك الاختبارات الخاصة بقياس قدرة الدماغ على تر التفكير والتركيز وإيجاد الحلول للكثير من المشاكل الا وفاتي يبدو حلها سهلاً.

ونكَرت صحيفة الدايلي مايل أن العلماء في الدكتر الجامعة أجروا اختباراً لقياس القدرة المعرفية جهداً لرجال قبل وبعد "الدردشة" مع نساء جميلات إعجا فتبين لهم أن الرجال الذين أمضوا ٧ دقائق فقط مع نقل م نساء جميلات تراجعت قدرتهم على التركيز وإيجاد المقابا الحلول لمشاكل سهلة.وتابعت الدراسة التي نشرت حياة

في مجلة الطب النفسي الاجتماعي والتجريبي أن في التفكير وأقل دقة بعد محاولتهم اكتساب إعجاب امـرأة جميلة وبأنـه كلما كان انجذابهم نحوهن كبيراً تراجعت علاماتهم في اختبارات التفكير والتركيز.

(الدردشة) مع الجميلات مضرة لدماغ الرجل

وقـال الاختصاصي في علم النفس الدكتور جورج فيلدمان إن الرجل يبذل جهداً كبيراً للفت انتباه المرأة الجميلة وكسب إعجابها به من أجل الزواج منها ومساعدته على نقل جيناته إلى أبنائه في حين أنها تبحث هي في المقابل عن الرجل الثري واللطيف والقوي لتوفير حياة سعيدة لها ولأبنائها.



يعتمد الرجيم بشكل أساسي علي التغيير الجذري فى العادات الغذائية وأستبدالها بعادات صحية جديدة، أي أن التخسيس لا يعتمد علي اتباع الريجيم فقط، ولكن يعتمد على المثابرة والالتزام بنظام صحى أى تجنب ما ليس له فائدة من طعام ذي سعرات حرارية عالية، بجانب ممارسة الرياضة، مع العلم أن ٨ أكواب من الماء ضرورية للصحة وللشعور بالشبع أسرع.وجاءت دراسة علمية حديثة لتؤكد أن مواد التحلية التي لا تحتوي على سعرات حرارية أو تحتوي على القليل منها هذه المواد قد تؤدي إلى زيادة الوزن بدلا من نقصانه.وقد حذرت باحثة بريطانية من أن الحبوب الصناعية التي تضاف إلى المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة لتحليتها لا أثر لها يذكر في تخفيض الوزن بل على العكس قد تفاقم مشكَّلة البدانة عند البعض.

وأكدت ثريا شيرازي بيتشي وهي أستاذة في جامعة ليفربول ببريطانيا، إن أجسامنا لا تستطيع التمييز بين هذه الحبوب الصناعية التي تضفي مذاقاً حلواً على

المشروبات وغير ذلك وبين السكر نفسه لأنه عند دخولها إلى الجسم "تتصرف" تماماً كالسكر وتقوم بتنشيط أجهزة الاستشعار في القناة الهضمية التي تلعب دوراً رئيسياً في ينتج عن ذلك امتصاص الجسم المزيد من السكر ومعه السعرات الحرارية التي يحاول البعض ومعه السعرات الحرارية التي يحاول البعض التخلص منها، أي أن ذلك يعني أن حبوب التحلية قد تساعد قليلاً على خفض الوزن إن لم تكن معدومة الفائدة كلياً.وأكد الباحثون أن حبوب التحلية الصناعية مفيدة في خفض الوزن، مشيرين إلى أنه من الأفضل تناول أطعمة طبيعية ولكن ليس بكميات كبيرة.

وأكدت الدراسات بهذا الشأن أن البعض يظن أن تناول مشروب الكولا دايت يساعد على النحافة ولكن العكس هو الصحيح لأن بإمكان الحبوب الصناعية المحلية تفعيل جهاز الاستشعار وجعل الجسم يمتص المزيد من الجلوكوز من الاطعمة التي يتناولها.يذكر أن الأدوية التي تسيطر على خلايا الاستشعار للسكر قد تساعد في علاج أمراض مثل السكري وتمنع البدانة.

**سكر الدايت يفتح شهيتك** مأثيا النكتيب محمد النبيا أ

وأشبار الدكتور محمود الديب اخصائي القلب والأوعية الدموية وزميل معهد القلب بكوبنهاجن، إلى أن المخ لايستطيع النفرقة بين الطعم الحلو فوراً إشبارة إلى البنكرياس لإفراز الانسولين لمقابلة هذا السكر فيؤدي الانسولين إلي خفض السكر بالدم فيشعر الإنسبان بعد الانتهاء من وجبته الغذائية بفترة قصيرة بالجوع وبالرغبة الملحة لتناول الكربوهيدرات وخاصة السكريات، ما يؤدي إلي تكرار إفراز الانسولين وخفض مستوي السكر بالدم مرة أخري،أي أن هذه التفاعلات تدخل في دائرة مفرغة.

مشروبات الدايت لا تخفف الوزن وأفاد علماء أمريكيون أن المحليات الصناعية الموجودة في مشروبات "الدايت" لا تملك سعرات حرارية كثيرة، ولكنها تتداخل مع قدرة الجسم الطبيعية على عدّ الحريرات الداخلة إليه، ما قد يضعف قوته على مكافحة البدانة.

وأوضبح أحد الباحثين أن الجسم يستخدم مستوى الحلاوة في الأطعمة والمشروبات لتحديد عدد السعرات الحرارية، لذا فإن تناول مشروبات "الدايت" ليس أفضل حل لمشكلة البدانة، مشيرين إلى أن الاستهلاك المتزايد من المحليات الصناعية والمشروبات عالية السبعرات ليس السبب أهمية بالغة، نظرا لإقبال الكثير من الناس على المحليات الصناعية كوسيلة للسيطرة على الوزن والمشروبات الغنية بالحريرات لإرضاء الرغبة الذاتية والشبع.

وتنصح الدراسة باتباع الأنظمة الغذائية المتوازنة مع ضرورة ممارسة الرياضة، وخاصةً المشى بمعدل ٣ إلى ٤ ساعات أسبوعياً، والابتعاد على الإفراط فى تناول المشروبات الغازية. كما أفادت أحدث الدراسات الصحية بكلية الطب بجامعة بوسطن بأن تناول الفرد لأكثر من عبوة دايت صودا واحدة في اليوم، تعرض قلبه للمخاطر الصحية نفسها التي قد يتعرض لها من يشرب الصودا العادية المحتوية على السكر. وأدهشت الدراسة الباحثين الذين توقعوا وجود فرق في

نسبة تعرض القلب للخطر بين من يشرب الصودا العادية ومن يشرب الصودا الدايت.وأشار الدكتور دفاسان راماشندران، إلى أن النتائج لا تعني أن الصودا الدايت هي السبب فى حدوث أمراض القلب، ولكن ثبت وجود علاقة واضحة تستحق الدراسة.

وفسر الباحثون هذا الأمر بأنه حتى شرب الصودا خالية السعرات تزيد من الرغبة في تناول السكريات، وأن من يتناول أكثر من علبة صودا يومياً سواء كانت دايت أو عادية يتزايد لديه احتمال خطر حدوث مشكلة بالتمثيل الغذائي بالمقارنة مع هؤلاء ممن يتناولون كمية أقل من ذلك بكثير، وأن مشكلة بالتمثيل الغذائي بالجسم تعني مجموعة متشابكة من الأعراض تزيد من خطر أمراض القلب وترفع من مستويات ضغط الدم كما ترفع نسبة السكر بالدم والكولسترول ضرورة الاعتدال في تناول الصودا، حيث يتسبب الكراميل الموجود بالصودا الدايت والسكر الموري لحرق السعرات الحرارية.