

الأطفال يفضلون الخضار المطهوه بالبخار أو المسلوقة

قدم باحثون هولنديون نصيحة إلى جميع الآباء والأمهات الذين يعانون لإقناع أطفالهم بتناول الخضراوات وهي أن يجعلوها لينة عن طريق الطهي بالبخار أو السلق. واختبر باحثون من جامعة واجنجنج نوعين من الخضراوات المتوفرة دائما والشائعة - الجزر والفاصولياء - طهيت بستان طرق مختلفة على مجموعات من أطفال مدرسة ابتدائية ليعرفوا أي الطرق هي الأحب إليهم. وقدم الجزر والفاصولياء بعد أن طهيت مهروسة وعلى البخار ومسلوقة ومقلية ومشوية ومحمرة إلى الأطفال الذين تراوحت أعمارهم بين 4 أعوام إلى 12 عاما. وقدمت الخضراوات نفسها بعد أن طهيت بالطرق نفسها إلى مجموعة حاكمة من البالغين تتراوح أعمارهم بين 18-25 عاما. ووجد الباحثون - الذين قالوا أن الأطفال في العديد من الدول يأكلون خضراوات أقل من القدر الذي يوصي به خبراء الرعاية الصحية - أن غالبية الأطفال احبوا الخضراوات المطهوه بالبخار أو المسلوقة، وعزوا ذلك إلى حقيقة أن الجزر والفاصولياء احتفظوا بطعمهما الأصلي ولونهما وليونتهما وان هذه الطريقة للطهي - التي اعتادها الكثير من الأطفال - ابقت سطح الخضراوات متماثلا ومن دون أي لون بني.



طب

النوم قد يكون مصدراً للشباب



وجد باحثون أمريكيون أن النوم الليلي الجيد قد يساعد على مكافحة تدهور الصحة الناتج عن الشيخوخة، ونكرت الدراسة التي نشرت في مجلة ايج أن الباحثين من جامعة أوريغون الأمريكية ربطوا التدهور بالصحة والموت المبكر إلى فقدان أحد الجينات الأساسية التي تضبط الساعة البيولوجية التي تنظم دورة النوم. ووجد الباحثون الذين أجروا دراستهم على الذباب، أن تلك التي تفقد لهذا الجين لدى تعرضها للضغط في عمر متوسط ومتقدم، يظهر عليها ضرر ملحوظ.

الشمس تعيق تصلب الأنسجة المتعدد

وجد باحثون أمريكيون أن كمية الأشعة ما فوق البنفسجية الموجودة في ضوء الشمس يمكن أن تلعب دوراً أكبر من فيتامين د في السيطرة على مرض تصلب الأنسجة المتعدد. وقال هكتور ديوكا وبرايان بيلمان من جامعة ويسكونسن . ماديسون الأمريكية أن تصلب الأنسجة المتعدد شائع في الأماكن المرتفعة أكثر منه في المناطق الإستوائية. وقال ديوكا "صحيح أن كميات كبيرة من النوع الحيوي من الفيتامين د يمكن أن تعيق المرض، لكنه يتسبب بارتفاع غير مقبول لمعدل الكالسيوم في الدم، إلا أننا نعلم أن سكان المناطق الإستوائية لا يشكون من ارتفاع معدلات الكالسيوم في الدم على الرغم من نسب إصاباته بتصلب الشرايين المتعدد قليلة". وعمل الباحثون في دراستهم إلى حقن فئران قابلة للإصابة بمرض شبيه تصلب الشرايين المتعدد ببروتين من ألياف عصبية، ثم عرضوا الفئران لمعدلات معتدلة من الأشعة ما فوق البنفسجية طوال أسبوع. وتبين في الدراسة، التي نشرت في مجلة "بروسيدنغو أوف ذي ناشونال أكاديمي أوف ساينسز"، أن التعرض

فيتامين دي . . علامة مضيئة في أبحاث التغذية

إلى العدوى بدرجة أكثر، وأن وجود مقدار أكبر منه قد يساعد الجسم على درء الإصابة بعدوى الأنفلونزا، وكذلك السل. وأنواع أخرى من عدوى الجهاز التنفسي العلوي. - أمراض أخرى: تم العثور على صلات بين العوز من فيتامين (دي) وبعض أمراض السرطان، ومرض السكري من النوع الثاني، والكلية، وهشاشة العظام، وحوادث السقوط، وفقدان الذاكرة، والأمراض المزمنة الأخرى. أكثر من اللازم للشمس، لأن الأشعة، التي تحفز على ظهور فيتامين (دي)، هي ذاتها التي تؤدي - عند التعرض لها لفترة طويلة - إلى التسبب في حروق الجلد، وسرطان الجلد. وحبوب الفيتامينات هي أبسط وأكثر وتعتبر أشعة الشمس وسيلة فعالة للحصول على مقدار أكثر من فيتامين (دي)، ويمكن للكثير من الناس الحصول على كل ما يحتاجونه من الفيتامين بالخروج من منازلهم لفترة من 5 إلى 10 دقائق يوميا، وتعريض أنفسهم للشمس من دون وضع مرهم لحماية الجلد. لكن، لا تعرض نفسك

لتحديد مقدار فيتامين (دي) لديك)، ثم تقوم الكلى بعد ذلك بتوفير مادة كيميائية تؤدي إلى إنتاج فيتامين (دي) النشط، الذي يمكنه التأثير على الخلايا في كل أنحاء الجسم. ويعتمد مقدار مادة (25 - هيدروكسي فيتامين (دي) الموجودة لديك على كمية الشمس التي تعرضت لها، وعلى شكل صيغة جلدك (فالجلد الغامق اللون يقلل من إنتاج فيتامين (دي))، وعلى نظامك الغذائي (السلمون وغيره من الأسماك الدهنية، غنية بفيتامين (دي))، وعلى هرمون يزد من ضغط الدم، وتقدر عدة دراسات أن قلة فيتامين (دي) تسهم في حدوث ارتفاع ضغط الدم، وأن زيادة تناول الفيتامين يساعد في السيطرة على ضغط الدم. - عجز القلب: غالبية المصابين بعجز القلب لديهم عوز من فيتامين (دي)، ولذا فقد تساعد زيادة تناوله في تقوية انقباضات القلب. - آلام العضلات الناتج عن الإجهاد: بعض الأشخاص الذين يتناولون أدوية (الستياتين) المخفضة لمستويات الكوليسترول، يتوقفون عنها بسبب آلام العضلات، وفي دراسة على 128 رجلا وامرأة، ظهر أن مقدار مادة (25 - هيدروكسي فيتامين (دي))، كانت لدى تلثهم أقل من 20 نغم/مل. أما الذين كانوا يتناولون حبوب فيتامين (دي) منهم أثناء تناولهم لأدوية (الستياتين)، فقد اختفت أعراض الآلام لدى 90 في المائة منهم. - العدوى: تفتقر التجارب الابدائية أن القليل جدا من فيتامين (دي) يعرض الجسم

أمراض القلب، والسقوط على الأرض، وتكسر العظام، وسرطان الثدي والبروستاتا، والكلية، وفقدان الذاكرة، كل هذه مشكلات لا يبدو ارتباط بعضها بالأخر، غير أنها تتسبب في تدهور الحالة الصحية وحدوث الوفاة، وتفتقر أبحاث مختبرة أن هناك ارتباطا ما بينها، فالكميات الضخيلة جدا من فيتامين (دي)، المسمى (فيتامين الشمس)، تسهم في حدوثها، ولا يحصل ملايين الأمريكيين، خاصة من كبار السن، على كميات كافية من فيتامين (دي). والإرشادات الوطنية الحالية بشأن تناول الحصة اليومية من فيتامين (دي) - وهي 400 وحدة دولية من الفيتامين لذوي الأعمار بين 51 و70 سنة، و600 وحدة دولية للذين يزيد عمرهم على 70 سنة - قد لا تكون كافية لهم لدرء مشكلات نقصه. وتعتبر مكملات (حبوب) فيتامين (دي) التي تقدم بين 800 و1000 وحدة دولية، أسهل وسيلة للحصول عليه، كما يمكن الاستفادة من أشعة الشمس لاكتسابه. تصنع فيتامين (دي) إن فيتامين (دي) ليس في الواقع فيتامينا، بل إنه هرمون ينتجه الجسم بطريقة تصنعية. فعندما تسقط أشعة الشمس على الجلد، فإنها تحول إحدى المواد من (أقرباء الكوليسترول، إلى مادة تسمى (ما قبل فيتامين (دي) وعندما تأخذ هذه المادة في الدوران في الدورة الدموية، فإن الكبد يقوم بتحويلها إلى مادة (25 - هيدروكسي فيتامين (دي)، وهي مادة غير نشطة بيولوجيا (وهذه هي التي يتم قياسها

يشار إلى ان مرض تصلب الأنسجة المتعدد هو مرض مزمن يؤثر على النظام العصبي المركزي ويمكن أن يتسبب بالعديد من الأعراض، من ضمنها تغير في الإحساس، مشاكل بصرية، ضعف عضلات، آتية، صعوبات في التنسيق والكلد، إعياء حاد، ضعف إدراكي، مشاكل بالتوازن، ارتفاع درجة الحرارة والم.



غرائب تصوير طبق طائر بهاتف محمول

نكرت وكالة أنباء نوفوستي الروسية إن العشرات من مواطني طاجيكستان في مدينة خوجاند بشمال البلاد قد أبلغوا عن رؤية جسم طائر غريب يحلق فوق المدينة يوم الاثنين، ولكن الصبي تمكن من تصوير الجسم الطائر في مقطع فيديو مدته 50 ثانية بهاتفه المحمول. وقال خورشيدوف إنه كان يلعب مع أخيه الصغير في الفناء عندما لاحظ الجسم الطائر يحلق في السماء في هدوء تام. وأضاف: "لقد كان الطبق أحمر اللون تحيطه هالة بيضاء وكان يتحرك ببطء نحو الجبال وقياساً زادت سرعته اختفى.. لم يكن طائرة". وذكر سكان المدينة إن هذه ليست المرة الأولى التي يرون فيها أجساما طائرة فوق المدينة حيث أكدوا أنهم شاهدوا جسما شبيها يحلق في سماء المدينة في أواخر التسعينيات من القرن الماضي لكن أكد لم يتمكن من تقديم دليل ملموس يبرهن على ذلك الأمر حينذاك.

ميكانيك

سيارات توب فيول ` صاروخ يمشي على الأرض

تعد السيارات التي تشارك في سباقات "توب فيول"، من الطرازات التي تمتلك محركا جباراً يستطيع توليد ما يقرب من نحو 7000 حصان، أي ما يعادل 27 ضعف متوسط القدرة الحصانية للسيارات العادية، وتستطيع "توب فيول" التي تعمل بمادة البنتروميغان، أن تتسارع من الصفر حتى 100 ميل/س في أقل من 8 ثواني، أي أسرع بنحو 11 ثانية من الوقت الذي تستغرقه سيارة بورش 911 توروبو للوصول إلى السرعة نفسها. وتطلق السيارة من نقطة البداية بسرعة أكبر من سرعة الطائرة الجامبو، والطائرة المقاتلة وسيارة سباق الفورمولا-1، كذلك يعادل انطلاقها من خط البداية أيضا خمسة أضعاف قوة الجاذبية، وهي أشبه بقوة انطلاق صاروخ فضائي من قاعدة كاب كانافيرال، وتستهلك سيارة السباق، التي تتجاوز سرعتها 28 ميلا/س خلال 660 قدما فقط، ما بين أربعة إلى خمسة جالونات وقود أثناء سباق الربع ميل، كما تستهلك ما بين 10



سجلات قرابة 80 ألف شخص أسمائهم في لائحة الانتظار. ويذكر أن 300 شخص قد حجزوا بالفعل لدى "فيرجين غالاكتيك" بدفع 20 ألف دولار كمدفوع، وأن الرحلات الفضائية لرواد الفضاء كانت حتى وقت قريب حكراً على البرامج الحكومية، ولكن شهدت السنوات الأخيرة رحلات لأثرياء دفع كل منهم حوالي 20 مليون دولار للسفر إلى محطة الفضاء الدولية على متن مركبة فضاء روسية، وتستند فكرة "فيرجين غالاكتيك" على رؤية مستقبلية مفادها أن الرحلات الفضائية ستصبح أمراً شائعاً في المستقبل القريب، تماما مثل الرحلات الجوية، وكانت "فيرجين غالاكتيك" قد كشفت النقاب عن الصاروخ الممنح سبيس شيب "تو" SpaceShipTwo، أو كما يطلق عليه "أنتربرايس في" موفافي بكاليفورنيا في ديسمبر/كانون الأول الماضي، من المتوقع أن تطلق أولى الرحلات عام 2011، من ميناء فضائي قيد التشييد في "نيومكسيكو".

شرب الكحول يدفع إلى خيارات غذائية سيئة

الدراسة، التي تنشر في عدد شهر نيسان المقبل من مجلة الاتحاد الغذائي الأميركي، انخفاضا لنسب استهلاك الفاكهة وارتفاعا في معدل الوحدات الحرارية عند الرجال والنساء عند الإفراط في شرب الكحول، كما تبين من الدراسة أن زيادة معدل استهلاك المشروبات الكحولية كان مرتبطا بترجع تناول الحبوب الكاملة والحليب

وجدت دراسة جديدة شملت أكثر من 15 ألف راشد أميركي إنهما كلما أفرط الناس في شرب الكحول كانت خياراتهم الغذائية تزداد سوءا. وقالت كينيث وارن المديرية بالوكالة للمعهد الوطني لسوء استخدام الكحول ووزلاؤها من معهد السرطان الوطني ووزارة الزراعة الأميركية أن الإفراط في

مركبة "فيرجين غالاكتيك" الفضائية تنهي رحلة تجريبية



حقق حلم الملياردير البريطاني ريتشارد برانسون الأثني بسياحة الفضاء فقرة نحو الواقع، بعد تحقيق أول مركبة فضاء تجارية في صحراء موفافي بكاليفورنيا. وأعلنت "فيرجين غالاكتيك" أن الصاروخ VSS1 أنتربرايس حلق بنجاح وهو متصل بالمركبة الناقلة، طيلة فترة التحليق التجريبية التي استمرت زهاء 3 ساعات، بلغ فيها ارتفاع 45 ألف قدم. وستحمل الطائرة الناقلة المزودة بالبن الصاروخ "أنتربرايس"، الذي يبلغ طوله 60 قدما، إلى ارتفاع 60 ألف قدم فوق الأرض، قبل أن تطلقه ليظهر بسرعة الغي ميل في الساعة لمدة عشرة ثوان، ومن ثم تندفع نحو الفضاء، ومن المتوقع أن تستمر الرحلات التجريبية طيلة عام 2011. وتعزم "فيرجين غالاكتيك"، إطلاق رحلاتها لسياحة الفضاء بمعدل رحلة واحدة أسبوعيا، تحمل على متنها 6 سباح، وستستغرق الرحلة حوالي ساعتين ونصف الساعة ويعيش الركاب نحو خمس دقائق في حالة انعدام الوزن، وستبلغ "تذكرة" رحلة الفضاء 200 ألف



صلصات الشواء مفيدة لأمراض الشيخوخة

وجدت دراسة جديدة أعدها علماء في علم الأحياء أن صلصات الشواء الشعبية مفيدة للصحة بسبب احتوائها على مجموعة متنوعة من البهارات والفاكهة والخضار المضادة للأكسدة. وذكرت صحيفة "ديلي تلغراف" الأربعة أن المواد الكيميائية الموجودة في هذه الصلصات تكافح الأمراض التي تترافق مع التقدم في العمر مثل السرطان والقلب والجلطة الدماغية والزهايمر والتهاب المفاصل وإعتمام عسة العين، معروف، بحسب أطباء أن المواد المضادة للأكسدة تقاوم الجزيئات المؤذية التي تهاجم خلايا الجسم. ووجد العلماء في جامعة وسترن أونتاريو في كندا أن صلصات الشواء تحتوي على كمية كبيرة من المواد الطبيعية التي تعزز جهاز المناعة وتقي من كثير من الأمراض. وقال الدكتور رايموند توماس "إن الأعشاب والبهارات مصادر ممتازة

للمواد المضادة للأكسدة"، مضيفا "إنها لا تستخدم بكميات كبيرة في الأطعمة كما هو الحال بالنسبة إلى الخضار ويستخدما الناس لإضفاء نكهة مميزة على أطعمتهم". وأجرى هؤلاء تجارب استخدمت فيها صلصات الشواء في سبعة أنواع من الأطعمة فبين أن فيها نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، مشيرين إلى أن الصلصات التي تحتوي على التوم والفلفل المحمص الأحمر والزنجبيل مفيدة أيضا للجسم. وخلص الباحثون إلى أن المواد التي تستخدم في صنع صلصات الشواء قد تفقد نصف قيمتها الغذائية ولكنها برغم ذلك تظل تحتفظ بالكثير من مكوناتها المفيدة للجسم.



الدهون الصحية تخفف خطر أمراض القلب

بيّنت دراسة أميركية جديدة أن الدهون الصحية غير المشبعة المتعددة تلك الموجودة في الأسماك تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 19 بالمائة. وذكر موقع "كالوري لاب" الأميركي أن باحثين في جامعة هارفارد توصلوا إلى أن استبدال الدهون المشبعة في الطعام بدهون متعددة غير مشبعة من شأنها أن تقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 19%. وقال المسؤولون عن الدراسة إنه "يحل محاولة التخفيف من استهلاك الدهون المتعددة غير المشبعة "بي يو اف ايه"، فإن التحول نحو استهلاك هذه الدهون بدل الدهون المشبعة يمكن أن يخفف بطريقة ملحوظة معدلات الإصابة بأمراض القلب. يذكر أن تخفيف معدلات الدهون المشبعة من ضمن التوابت الطبية لضبط خطر الإصابة بأمراض القلب، لكن دراسات قليلة أجريت لمعرفة تأثير زيادة الدهون المتعددة غير المشبعة في الأنظمة الغذائية، ويوصي الأطباء بالانتقال من الدهون المشبعة أكثر من 11% من حاجة البالغين للطاقة، والسبب هو أن هذا الصنف من الدهون يرفع مستوى الكوليسترول "السيئ" في الدم، ومعروف ان ارتفاع نسبة الكوليسترول يضيق شرايين القلب، أما الدهون غير المشبعة المتعددة فلها اثر معاكس، إذ أنها ترفع نسبة الكوليسترول "الجيد" في الدم.