دهن سمك السلمون في عقار كندي جديد

اكتشف علماء جامعة ماكماستر الكندية جامعة الفوية بعقار جديد يفيد مرضى التصلب والتهابات المفاصل والتهابات الجلد والأمراض الخطيرة والأعضاء مسؤولين في الشركات لعقار جديد لدى تركيزه استوائي من مواد غير ثمن من سمك السلمون، وهو عقار في فوائده السابقة يفيد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم ويفيد في تخفيف الركام والالتهاب، والأمراض الوبائية، ويساعد في منع تخثر الشرايين التاجي في القلب، وتقرر في الحرارة الأكثر الذي استخدم عند الأنواع مجموعة من الحيوان.

العثور على سفينة داروين جنوب شرق انجلترا

عثر علماء أكثر على حطام سفينة يعتقد أنها سفينة بيغل التي قام عالم الطبيعيات والأحياء المعروف تشارلز داروين على متنها برحلة استكشاف حول العالم وضع خلالها نظريته الشهيرة والتي حاول داروين سفينة الكوبجية التي حاول داروين على متنها بين ١٨٣١ و ١٨٣٦ مجهزاً على مدى أكثر من قرن. وقال أحد علماء الآثار البحرية "إن وثائق الشاهد أن هناك عثر على السفينة بيغل" وأوضح أن الرجال يعتقد عثر عليها في خليج سوتون في مقاطعة كنت جنوب شرق انجلترا. وقال "هذا الحدث" وفق داروين خلال رحلته إلى أميركا الجنوبية وجزر غالاباغوس وقرر أنها لا حالة مفقودة ومفصلة عن الجزر التي زارها والمخطوطات التي صادفها، وقد أعاد دعوة مجموع كتبه أيضاً والعلماء داروين من هذه الرحلة الحالة التي فعل فيها بعد بقاء الشباب بين مختلف الجزر وحتى داروين هناك في الشعر" وقال هذا الحدث" وفق داروين خلال رحلته إلى أميركا الجنوبية وجزر غالاباغوس وقرر أنها لا حالة مفقودة ومفصلة عن الجزر التي زارها والمخطوطات التي صادفها، وقد أعاد دعوة مجموع كتبه أيضاً والعلماء داروين من هذه الرحلة الحالة التي فعل فيها بعد بقاء الشباب بين مختلف الجزر

صورة أسطورة مثالية أسطورة بيغل من حيث قيامها بالرحلة تحت أمر من الوحي لدرب أحواض وجهزة مد سوتون وقد استخدمت دوائر الجزر التي قادت داروين وجمع تشريح التي قادت داروين وجمع خاصة في جزر غالاباغوس وقرأتها وكانت في القصر الكثير من الحقائق أنها من أصفية قد يكون أحاسي لكن لديها الأقسام أصفية وتبيك، ومن يقدر أن قد يكون الشيء من

هذا الحدث وقد أعاد داروين خلال رحلته إلى أميركا الجنوبية وجزر غالاباغوس وقرر أنها لا حالة مفقودة ومفصلة عن الجزر التي زارها والمخطوطات التي صادفها، وقد أعاد دعوة مجموع كتبه أيضاً والعلماء داروين من هذه الرحلة الحالة التي فعل فيها بعد بقاء الشباب بين مختلف الجزر

والحيوانات التي اكتشفها الجزر شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت بموجب عدة أعمال أصلية أعيد بناؤها الأعمال الأكثر تأثيراً في بيئتها، وعرض العالم نظريته عام ١٨٥٩ في مرحلة "أصل الأنواع عن طريق الانتخاب الطبيعي" الفكر كان أنه لا حاجة إلى الأوساط الأصلية والحفاظ فيها بأن يأتي الأثر بالأصل بالكامل من نوع الطريقة العادية مع التركيز

الفيتامينات تلك المركبات السحرية

مركبات كيميائية طبيعية تتوفر بصورة طبيعية في الفواكه والخضراوات، واللحوم والحبوب وبقية الأغذية، ويحتاجها الجسم لأداء وظائفه والحفاظ على صحته وعندما يعاني الجسم نقص الفيتامينات يبدو ضعيفاً، بينما يكون في أتم تألقه ونشاطه عندما يحصل على كفايته منها

احرص على تناولها من مصادرها الطبيعية

ويفترض أن يحصل الجسم على حاجته من الفيتامينات من الغذاء اليومي، ولكن هناك بعض الظروف التي تستدعي الاستعانة بالفيتامينات الصناعية المحضرة بصورة حبوب أو كبسولات، ومن هذه الظروف الفرض الشديد، مثل حالة الريجيم الشهير مثلاً الحمل، ففي مثل هذه الظروف يحتاج الإنسان إلى الاستعانة بحبوب الفيتامينات لسد النقص الحاصل لديه. كما أن هناك الفرق في أصناف الفيتامينات والمعادن الضرورية التي تحصل عليها من الطعام، وبين الفيتامينات التي تباع على شكل حبوب وأقراص وكبسولات فالغذاء يحتوي على نسب متباينة محددة من الفيتامينات وعند التناول الإنسان من الغذاء فإنه لا يمكن أن يصل إلى مرحلة التشبع بالفيتامينات إلا في حالات استثنائية نادرة لكن يشاول كميات هائلة من الكبسولات فيبدأ بالشعور بأعراض الزهو في الكبد، وتعرف بعدها أن الفاكهة والخضار والحبوب والحلوى تحتوي على نسب متباينة محدودة من الفيتامينات لا يمكن أن تكون ضارة بالإنسان، أما الفيتامينات التي تحصل عليها من الحبوب والكبسولات والفيتامينات الصناعية فتختلف عن الفيتامينات الطبيعية الموجودة في الغذاء ولذا يمكن من الأفضل أن يحصل على الفيتامينات من مصادرها الغذائية الطبيعية بدلاً من الحبوب وفي حالة الاضطرار إلى الاستعانة بالفيتامينات الصناعية فإنه من المهم الاستعانة بنوع جيد ومجدية للحبوب الفيتامينات الصناعية التي تعطى عادة من الحبوب والكبسولات أن يكون غذاء متوازناً متكاملاً وملائماً، أما إذا كان الغذاء غني

هذا الشرط وما خلال الإنسان قد يحتاج إلى الحبوب والفيتامينات الكثيرة لتعويض النقص في الفيتامينات، ولكن هناك شروط وحدود في تعاطي الفيتامينات الصناعية أو الكيماوية، حيث أن تناول الفيتامينات تلزم بعد تناول الفيتامينات من دون وجود حاجة طبية يعني مكافية شراء كميات كبيرة منها وبالتالي الهدر في المصدر.

والفيتامينات نوعان:

نوع يذوب في الشحوم أي أنه قابل للحل في شحوم الجسم، وهذا يعني أن الجسم يخزن كميات كبيرة منه في جسمه قد تكون مسببة بالتسمم، ومن هذه الفيتامينات (A, D, E) ويعتبر كل من فيتامين A, D الأكثر خطورة على الإنسان عند حدوث كميات غير طبيعية منها في شحوم الجسم، فالكثير لفيتامين A يسبب تشوهات لجنين إذا كانت المرأة حاملاً، كما يسبب جفافاً في البشرة، بعد أيام من تناول الفيتامين، وعند وجود زائد لفيتامين D يسبب الضعف، أما فيتامين E فإن التسمم به من النادر حدوثها، كما يؤثر على نظام التجلط في الدم، وهو ما يسمى بالفيتامين الوراثي لإمداد الجسم بالبروتين والفيتامين الثاني فإن الأكثر منها يحصل في البشر فقط.

النوع الثاني من الفيتامينات هو الذي يذوب في الماء أي أن الجسم يتخلص منه مع البول ولا يختزنه منها حد وما على شكل كميات كبيرة وتجنب هذه الجسم عاقبة الفيتامينات ومجموعة فيتامين، وحامض الفوليك، وغيرها، فعندما تتناول كميات كبيرة من الجسم يتخلص من الزائد، فإن الجسم لا يحتفظ بالفائض من فيتامين، الوجود فيها، وفي بعض حدوث من خلال البول وتتاح أن تعويض مصادر الفيتامينات الذائبة في الماء.

من يحتاج إلى من الفيتامينات ؟

الجواب هل والرد محاكاة:

تحتاج المرأة خلال فترة الحمل والرضاعة إلى كميات عالية من جميع الفيتامينات والمعادن لأبنائها، وحامض الفوليك، والحديد والكالسيوم وتتعدد مشكلة الحديد منها

النساء اللواتي يعانين حبوب منع الحمل التي تسبب حبة منع الحمل الأخوذة عن طريق الفم في حدوث التوازن الغذائي في الجسم، يعتبر الأحلام بطريقة حرق بعض العناصر الغذائية وتحتاج المرأة في هذه الحالة إلى الفيتامينات التالية فيجب عليها تناول (B, C) وأيضاً (B, C) معدن الزنك)

النباتيون

يفتقر النباتيون إلى الفيتامينات والمعادن الموجودة عادة في اللحوم وتحتاج إلى فيتامين B12 خاصة الفوليك الحديد، الزنك، لوزن كانوا لا يتناولون الحليب والبيض باعتبارها منتجات حيوانية فيجب إضافة إلى فيتامين B12 للحليم وتحتاجه على مادة أساسية عند الجسم

المدخنون

يتأثر المدخنون بانخفاض مستوى الفيتامينات والمعادن الضرورية في أجسامهم وتدخين الفيتامينات كميات من العالية والتحجر والتدخين والتحجر والتحجر والتدخين والتحجر والتدخين والتحجر والتدخين