

احذروا من اعادة تسخين هذه الاطعمة..!

البطاطس من الأطعمة المفيدة جداً، فهي تحتوي على النشويات التي تمد الجسم بالطاقة. ولكن إذا قمت بطهي البطاطس فعليك تناولها في نفس اليوم، ولا تعيدي تسخينها في اليوم التالي وخاصة إذا كانت مقلية في الزيت. فالأطعمة المقلية في الزيت تصبح ضارة جداً للجسم إذا قمت بإعادة تسخينها في اليوم التالي.

البيض
البيض سواء كان مقلياً أو مسلوقاً فإنه من أكثر الأطعمة التي يحذر الأطباء من اعادة تسخينها ثانية. لأنها تصبح ضارة جدا وتصل الى حد انها قد تسبب التسمم.

الدجاج
الدجاج يحتوي على البروتينات، والبروتينات تتغير في تركيبها الكيميائي إذا أعيد تسخينها في اليوم التالي، وتسبب مشاكل في الهضم. والدجاج يختلف عن اللحم، لأن الدجاج يحتوي على كمية بروتينات أكثر من اللحم. وإذا ما اقتضى الأمر أن تقومى بإعادة تسخين الدجاج في اليوم التالي فعليك القيام بالتسخين البطيء على درجة حرارة منخفضة لمدة طويلة.

المشروم (الفطر)
المشروم يجب أن يتم تناوله مباشرة بعد طبخه، ولا يجب أن يعاد تسخينه بأي حال من الأحوال. وإذا ما تناولته في اليوم التالي تناوليّه بارداً. المشروم المعاد تسخينه يسبب مشاكل في المعدة والهضم وقد يتسبب في مشاكل في القلب كذلك.



كثيراً ما يتبقى لديك طعام من وجبة الغداء وبالطبع معظمنا يحتفظ به لليوم التالي لإعادة تسخينه وتناوله. ومن منا لا تفعل ذلك؟ ولكن هل تعلمين أن بعض من الأطعمة المطبوخة عند إعادة تسخينها فإنها تشكل خطر على صحتك وصحة اسرتك؟ هل تعرفين ما هي هذه الأطعمة؟ إذا كنت لا تعرفيها فإليك قائمة بهذه الأطعمة:

السبانخ
السبانخ من الأطعمة التي يجب تناولها مباشرة ولا يعاد تسخينها. فالسبانخ عند طبخها للمرة الأولى تنتج املاح النترات وهي أحد المركبات المفيدة للجسم. ولكن عند اعادة تسخين السبانخ المطبوخة تتحول املاح النترات الى أملاح نتريت وهي مركبات مسببة للسرطان.

الكرفس
الكرفس يستخدم في العديد من انواع الشوربات وخاصة الحارقة للدهون. ولنفس السبب الخاص بالسبانخ لا يجب إعادة تسخين الوصفات التي تحتوي على الكرفس. الكرفس يحتوي على املاح نترات والتي بعد اعادة تسخينها تتحول الى املاح نتريت، والتي ذكرنا سابقاً أنها مواد مسرطنة.

البنجر (الشمندر)
البنجر من الأطعمة التي يستحب أن تتناول طازجة. ولكن إذا قمت بطبخ البنجر فعليك عدم اعادة تسخينه لأنه يصبح ضار جداً للجسم.

البطاطس

شركة آبل تطلق آيفون "7" بمميزات خيالية



تستعد شركة آبل الأميركية لإضافة خاصية مميزة لهاتفها المقبل "آيفون 7" تعالج من خلالها إحدى أبرز المشكلات التي يواجهها مستخدمو التكنولوجيا، ليصبح الهاتف الجديد "مضاداً للماء".

فحسب ما ذكر موقع صحيفة "مترو البريطانية" أجرت آبل أجرت تجارب بالفعل على "آيفون 6 إس" و"آيفون 6 إس بلس"، إذ كانت السماعة الخاصة بهذين الهاتفين مضادة للماء، لكن الشركة لم تعلن عن الأمر لأنه كان في مرحلة التجربة.

وأشارت الصحيفة إلى أنه من المتوقع أن تعلن آبل عن الهاتف الجديد، والخواص التي يتمتع بها في وقت لاحق من العام الجاري.

وبالإضافة لكونة ضد الماء، فإن آيفون 7 سيتمتع بمجموعة من الخواص، منها الشحن عن بعد، وكاميرتين خلفيتين، والتعرف على بصمة الإصبع عبر شاشة الهاتف.

يذكر أن آبل تطرح هواتف جديدة كلياً كل عامين، تتمتع بشكل وخواص تختلف عن سابقتها.

عام 2016 يشهد أسوأ تغيرات مناخية منذ 18 عاماً

أمريكا الجنوبية منذ خمسة عقود. وذكرت ناسا، في بيان لها، أن الصورة التي تم التقاطها في 27 ديسمبر الحالي والتي تقيس سطح المياه توضح أن أسوأ موجات الجفاف والفيضانات لا تزال آتية وهو ما يعتبر مؤشراً مقلقاً لوكالات الإغاثة الإنسانية.

وتتوقع ناسا أن الولايات المتحدة ستشهد الجزء الأكبر من آثار ظاهرة النينيو عام 2016.

عشرات الآلاف وتأثر التنوع البحري الحيوي بشكل كبير. وأكدت أن ظاهرة النينيو تسببت بالفعل في شهر ديسمبر 2015 في اضطرابات مناخية في أجزاء كثيرة من الولايات المتحدة من بينها ارتفاع ملحوظ في درجات الحرارة على طول الساحل الشرقي الأمريكي وأعاصير وفيضانات في الجنوب ووسط الغرب الأمريكي.

كما أن هذه الظاهرة تسببت في أسوأ فيضانات تشهدها

حذرت وكالة الفضاء الأمريكية " ناسا " من حدوث تغيرات مناخية كبيرة عام 2016 بسبب ظاهرة النينيو التي ربما تكون الأسوأ منذ عام 1997.

وقالت الوكالة الأمريكية إنها حصلت على صورة بالأقمار الصناعية تحمل تشابهاً كبيراً بين وقوع ظاهرة النينيو حالياً وتلك التي وقعت عام 1997 والتي تسببت في موجة واسعة من الجفاف والحرائق في إندونيسيا وأستراليا ومصرع



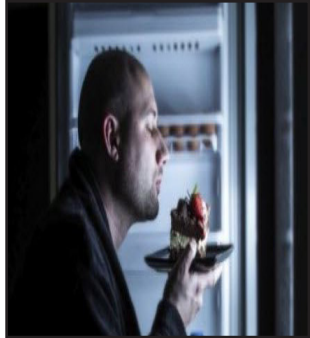
مشكلة جفاف الجلد وتقشيره وتشققه، كيف نوقفها؟

إنّ ترطيب البشرة فور الإنتهاء من الإستحمام يساعد المرطب على اختراق البشرة واصلاح الاضرار ومنع المزيد من الجفاف. قد يعتقد الأشخاص وخاصة الذكور أنّ المرطب ثقيل ويصنع طبقة مزعجة على الجلد، إلا أنّ الصناعة التجميلية توفر في الأسواق منتجات كثيرة سريعة الامتصاص ولا تترك علامات زيتية على البشرة. عند البحث عن مرطب للبشرة انظر إلى المكونات وابحث عن منتج يحتوي على حمض دهني يدعى سيراميد (ceramides) فهو يساعد على ملء الشقوق في الطبقة الخارجية من الجلد.

رطوبة الجلد. 3. استخدم يديك بدلاً من الليفة: إنّ استخدام الليفة لفرك الجلد يؤدي إلى تكسّر أسفل سطح الجلد بالإضافة إلى أنّ الليفة بحد ذاتها يمكن أن تأوي مجموعات من البكتيريا وإن كان الجلد متشقّقاً منذ بداية الأمر مما يعني فقدان الجسم لخط دفاعه الأول، هذا سيجعلك عرضة للعدوى والإلتهابات. نوصي أيضاً باستخدام منشفة نظيفة لكل استحمام والتنشيف برفق بدون فرك للجلد عن طريق التربيت لتجفيف نقاط الماء عن الجسم. 4. بعد الإنتهاء من الإستحمام ضع المواد المناسبة على بشرتك:

إن الإستحمام بالمياه الساخنة ولفترات طويلة تزيل كلّ الزيوت الأساسية الموجودة في البشرة وتؤدي بها إلى الجفاف. يكفي أن يكون وقت الإستحمام شيئاً 10 دقائق فقط واستخدام الماء الفاتر عوضاً عن الساخن. 2. لا تستخدم الصابونيات: الصابون بشكل عام ذو درجة حموضة عالية، تؤذي الطبقة الخارجية للجلد وتسبب التهابها وجفافها. أصبح الوقت مناسباً لتبحث عن غسول للوجه وغسول للجسم خالي من الصابون (soap-free) والذي يحافظ استعماله على

يمكننا القول أنّ جلدنا يُصاب بالفزع كلما انخفضت درجة حرارة الجو، فالهواء الجاف البارد الجاف الذي يتميز به فصل الشتاء يمتص الرطوبة من بشرتك ويؤدي إلى حدوث التشققات في طبقتها الخارجية. باعتبار الجلد خط دفاعي أول ضد الجراثيم والميكروبات فإنّ عملية تشقق الجلد وتقشيره تسمى فشل أو ضعف الحاجز - قد يكمن جزء كبير من علاج هذه المشكلة في تغيير بعض العادات البسيطة خلال عملية الإستحمام، نذكر منها اليوم: 1. اجعل وقت الإستحمام في الشتاء قصيراً جداً:



للأكل في وقت متأخر من الليل مضار عدة على جسم الإنسان لكن أخطرها ما توصلت إليه الأبحاث الجديدة والتي تشير إلى أن الأكل في وقت متأخر يمكن أن يدمر عقل الانسان ويسبب الغباء. وقال الباحثون من جامعة كاليفورنيا إن التوجه نحو الثلاجة في وقت متأخر من الليل لتناول الطعام يمكن أن يضر الذاكرة حيث يهضم

جسم الإنسان الطعام أثناء النوم مما يسبب ضرراً بجزء من الدماغ يسمى "قرن آمون"، والذي يتحكم بالذاكرة.

وأجرى الباحثون اختبارات على الفئران لمعرفة مدى تأثير تناول الطعام ليلاً على الوظائف العقلية، حيث تم إطعامها قبيل وقت النوم ثم تم تعريضها لصدمة كهربائية فنتبين مقارنة بالفئران التي تتناول طعامها مبكراً أنها كانت أقل قدرة على التفاعل وأن ذاكرتها تصبح أضعف مع مرور الوقت.

وقال معد الدراسة داون لوه "لقد قدمنا أول دليل على أن تناول وجبات منتظمة في الوقت الخطأ له آثار بعيدة المدى على التعلم والذاكرة".

ولم يتم إثبات هذه النظرية على البشر بعد لكن الباحثين أشاروا إلى أنه لو ثبتت فعاليتها على الإنسان فستثبت هذه الدراسة "أهمية التوقيت الغذائي وإمكانية تأثيره على تفكيرنا".

فيس بوك تتأهب لاقتحام عالم الأخبار

ذكرت تقارير إخبارية، أن شركة فيس بوك تعتزم إطلاق تطبيق إخباري جديد، يحمل اسم Notify الأسبوع المقبل، وذلك لمواكبة التطور الذي تشهده الشركات المنافسة فيما يتعلق بنشر الأخبار. ووفقاً لصحيفة "فاينانشيال تايمز" البريطانية، فإن التطبيق سيتضمن محتوى يتم تغذيته عبر شركاء لفيس بوك مثل CBS و CNN و Comedy Central و Mashable و واشنطن بوست. وأشارت الصحيفة إلى أن فيس بوك قام ببناء تطبيق Notify بسبب ردود الفعل الإيجابية من الناشرين والمستخدمين لخدمة الأخبار الفورية Instant Articles والتي تعد بتحميل المواد المضمنة في تطبيق فيس بوك الأساسي بوقت أقل وبشكل أسرع على أجهزة الموبايل. وسيتم إطلاق تطبيق notify الأسبوع المقبل، ليصبح تطبيقاً منفصلاً، مثل تطبيق ماسنجر وواتس آب، يمكن الحصول عليه بكل سهولة من داخل متاجر التطبيقات على أنظمة هواتفها المختلفة ومن أهمها أندرويد و iOS.

مخاطر الكحول اوسع مما كان معروفا؛ ومهما كان قليلا

أصدرت إرشادات تخص تناول الحوامل والشباب للكحول في 2007 و2009، ولكن الإرشادات العامة كانت صدرت عام 1995. وتقول الإرشادات الأخيرة إن الالتزام بالتوصيات الجديدة "يقلل من خطر الإصابة بأمراض، في أغلب الحالات". وقالت إيلين هندال، مديرة المنظمة الخيرية المهتمة بالتنوعية في مجال المشروبات الكحولية، إن هذه التوصيات "ستساعد الناس على الاختيار الصحيح". وأضافت: "دراستنا تبين أنه بغض النظر عن تأثير الكحول على الكبد، هناك مخاطر صحية أوسع مثل ضغط الدم، أمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، وهذه المخاطر لا يعرفها كثير من الناس".

وقالت الدكتورة سالي مالو، من كينغز كوليج لندن لبي بي سي الامتناع عن الكحول لعدة أيام، له تأثيرات إيجابية متعددة". وأضافت أن "الكحول يتحول في كبدك إلى سم، وعندها ينتقل عبر جميع جسمك، ويؤثر على نظامه وعليك نفسياً".

تسعى الهيئة الطبية في إنجلترا لاصدار توصيات بضرورة الامتناع عن الكحول يومين في الأسبوع على الأقل، بعد دراسة أجرتها بشأن تأثير المشروبات الكحولية على الصحة. وستحدد الدراسة التي أشرفت عليها، سالي ديفيز، كبيرة أطباء إنجلترا، الحد الأقصى لما يمكن أن يتناوله الرجل والمرأة من كحول، تجنباً لأضرار صحية. وجاء في تقارير صحيفة أن الدراسة تفيد بأنه ليس هناك كميات "غير مضرة" من الكحول، وأن شرب كميات مهما كانت بسيطة قد يسبب عددا من الأمراض منها السرطان. وتوصي الهيئة الطبية في اسكتلندا منذ مدة بضرورة الامتناع عن الكحول يومين في الأسبوع على الأقل. وستصدق على توصيات ديفيز الهيئات الطبية في إيرلندا الشمالية واسكتلندا وولز. وبدأت الدراسة عام 2013، بعدما تلقت وزارة الصحة تقارير عن "قلق" الخبراء مما تبين لهم من أدلة عن مخاطر الكحول على الصحة العامة. وكانت الهيئة



رجيم البرتقال : اسرع واسهل طريقة لانقاص الوزن

نقدم لكم موضوع هام جدا لكل من يعاني من البدانة، ومهتم بالرشاقة والرجيم عن مميزات البرتقال و فوائده الكثيرة علي جسم الانسان. الكثير يرغب في الحصول علي وزن مثالي وجسم متناسق لهذا نقدم لكم موضوع عن البرتقال، وفوائده في الرجيم .

قبل ذكر هذه الفوائد المذهلة عن البرتقال وفي كلمات موجزة عنه، البرتقال، و لأنه يحتوي علي العديد من الفيتامينات التي تغذي الجسم، و من بين هذه الفيتامينات (ا ب س ج) اضافةا الى بعض العناصر الاساسية للجسم مثل الحديد والكالسيوم ومضادات الاكسدة (السكريات)، كل هذه المكونات المذكورة فيمجرد أكلها تمنح الجسم الاحساس بالشبع، كما تمنح الدم انخفاض في الكوليسترول. لعدم توفر البرتقال علي سرعات حرارية كثيرة فهو يعد من الفواكه التي لا تؤثر سلبا علي الوزن بل أن البعض يستخدمه كحمية لخسيس الوزن.

إضافة لما تم ذكره سابقا عن العناصر المعدنية، والفيتامينات هذا ما يجعل البرتقال مضاد للأكسدة لأن من الفواكه التي تعد من مسهلات الهضم، وطارد لسموم التي توجد في أجسامنا، كما أنه يخفف البطن من الغازات. وبشكل عام فهو مفيد للجسم خاصة لرجيم.