

# الإفراط في تناول البيض سيء للصحة

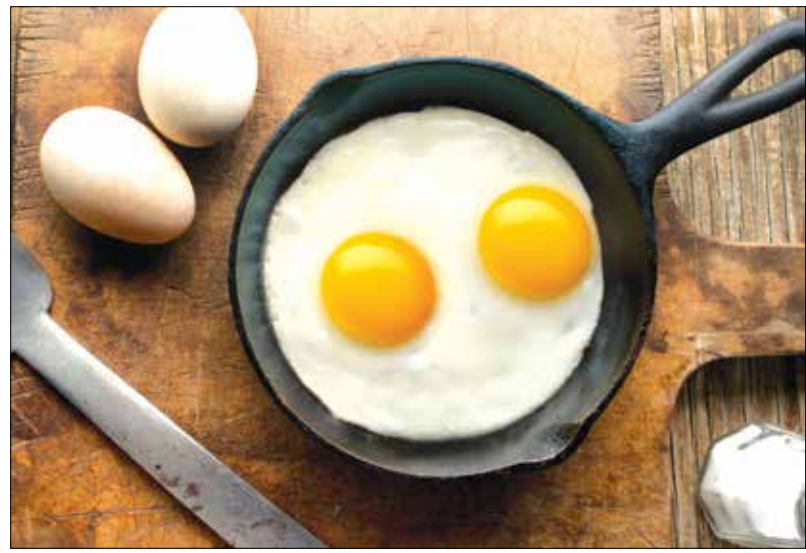
البيض من أكثر الأطعمة المضيفة التي نعرفها جميعاً، فهو غني بالمغذيات الأساسية سواء في صفار البيض أو البياض، ولكن الإفراط في تناول أي شيء يكون سيئاً للصحة، في هذا التقرير نتعرف على أضرار البيض والإفراط في تناوله، بحسب ما ذكر موقع «Only my health».

## البيض غني بالكوليسترول الضار

البيض غني بالكوليسترول الضار LDL، حيث يمكن أن تحتوي بيضة واحدة متوسطة الحجم على ٢٦٪ من الكمية اليومية الموصى بها من الكوليسترول، لذا إذا كنت تعاني من ارتفاع مستويات LDL، أو مرض السكري من النوع الثاني أو أمراض القلب والأوعية الدموية، فمن الأفضل التقليل من تناول البيض.

## به نسبة عالية من السعرات الحرارية

البيض به نسبة عالية من السعرات الحرارية، حيث تحتوي البيضة الكبيرة على حوالي ٧٥-٨٠ سعراً حرارياً، لذا فإن وجبة الإفطار التي تتكون من ٢-٣ بيضات يمكن أن تشكل حوالي ٢٥٠ سعراً حرارياً، معظم هذه السعرات الحرارية تأتي من صفار البيض حيث إن البيض يتكون بشكل كبير من البروتينات، لذا من الأفضل تقليل البيض



إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك.

## يحتوي على نسبة عالية من الدهون

البيض غني بنسبة عالية من الدهون، حيث يحتوي صفار البيضة الواحدة على ٥ غرامات من الدهون وبعض هذه الدهون هي الدهون المشبعة التي تضر قلبك

## زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

كشفت دراسة أجرتها مجلة نيوانجلاند الطبية الأمريكية عن أن تناول بيضتين في اليوم يزيد من تكوين أوكسيد النتروميثيلامين (TMAO) وهي مادة كيميائية مرتبطة بمشاكل في القلب مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية. والحد الموصى به من الاستهلاك اليومي للبيض يشمل أيضاً تلك التي تتناولها دون علمك، من الصعب جداً متابعة عدد البيض الذي نستهلكه، حيث إنها موجودة في معظم المخبوزات، وبعض أنواع السلطة.

## النسبة الموصى بها يوميا من البيض

على الرغم من المشاكل الصحية المحتملة التي يمكن أن يسببها البيض، فهو لا يزال مصدراً كبيراً للمغذيات مثل حمض الفوليك والحديد واليوتاسيوم وفيتامين B١٢ و A٠ E٠ D٠ والعديد من المغذيات الدقيقة الأخرى، لذلك يجب أن تتناول الكمية الموصى بها من البيض يوميا لصحتك، ويمكن تناول ما يصل إلى ٣ بيضات في اليوم لمعظم الناس، ولكن بالنسبة لمرضى السكري والقلب يجب ألا يزيد على بيضة واحدة يوميا، كما يمكن استخدام بياض البيض بدلا من البيض الكامل لتجنب الدهون الزائدة والكوليسترول.

وتسهم في تصلب الجدران الشريانية، وبالرغم من ذلك البيض يحتوي أيضا على الدهون غير المشبعة، وهذه الدهون تخفض الكوليسترول الجيد HDL مع زيادة مستويات الكوليسترول السيء LDL في الجسم.

## طالبة إيرانية تحرز المركز الاول في المسابقات العالمية لحساب الذهني

شاركوا ببرنامح ساهم في تطوير وتمييز الاداء الذهني والعقلي للطلاب منذ ١٩٩٣ وفي اكثر من ٥٠ دولة حول العالم.



قال مدير التربية والتعليم في مدينة بوكان التابعة لمحافظة كردستان (غرب) سليمان مام عزيزي «ان طالبة الصف الرابع الابتدائي «رونيا حسين زاده» احزرت المركز الاول في المسابقات العالمية لحساب الذهني والمعداد (يو.سي.مس/UCMAS) التي اقيمت في ماليزيا.

واضاف مام عزيزي، شارك في هذه الدورة من المسابقات ٧٣٣ متسابقا من ٣٠ دولة وفي خمسة فئات عمرية وشاركت الطالبة حسين زاده في الفئة العمرية B واحزرت المركز الاول من بين ٢٥٠ متسابقا في فئتها العمرية.

وقال ايضا استطاعت هذه الطالبة من اهالي بوكان تحقيق الفوز على منافسيها من امريكا وبريطانيا وكندا والمانيا وهولندا واستراليا لتحز المركز الاول عالميا.

واوضح ان (UCMAS) هو برنامج تطوير عقلي مميّز للأطفال مخصص لتفعيل طاقاتهم العقلية الكامنة في المرحلة العمرية بين الرابعة والثانية عشرة التي يبلغ فيها العقل ذروة تطوره ونموه.

وصمم هذا البرنامج لإستثمار السنوات الاثني عشرة الأولى من حياة الأطفال - حيث تكون ٧٥٪ من القدرات الدماغية قيد النمو والتطور.

واضاف: نحن ملتزمون باتاحة الفرصة للأطفال بان

## عضلة تتحكم في وقوف الشعر والإحساس بالقشعريرة عند الخوف

مسؤولة أيضاً عن القشعريرة، والتي تجعل شعرك يقف. وهناك عضلة مسؤولة عن جعل الشعر يقف عند الشعور بالقشعريرة وتسمى هذه العضلة «العضلة الناصبة للشعر - Arrector Pili» وهي عضلة ملحقة بكل الشعرة ترتبط بقاعدة كل بصيلة شعر وانقباض هذه العضلة يسبب القشعريرة.

وهناك هدف وراء انقباض الشعر والقشعريرة وهو توفير عزل حراري عند الشعور بالبرد، حيث أن القشعريرة تجعل الهواء محصوراً خارج الجلد ويوفر طبقة سميكة من العزل.

ليس فقط الخوف الذي يؤدي إلى القشعريرة، حيث تظهر الأبحاث أن التحفيز يمكن أيضاً تحقيقه من خلال عدد من المشاعر القوية الأخرى - مثل الخوف أو الإثارة - أو حتى بمجرد الاستماع إلى الموسيقى أو المواقف العاطفية أو حتى بعد الاستماع للنشيد الوطني أو مشاهدة أفلام الرعب أو غيرها من المواقف.

الشعور بالقشعريرة يحدث بسبب مواقف مختلفة منها الخوف من شيء ما، ولكن هل تعلم ما هي العضلة التي تتحكم في وقوف شعرك وشعورك بالقشعريرة عند الإحساس بالخوف، نتعرف على العضلة المسؤولة عن وقوف الشعر عند القشعريرة، بحسب موقع «Every day health».

وكشف العلماء أن المشاعر القوية مثل: الخوف تؤدي إلى تفاعل جسدي مع النظام العصبي، وهو ما يعرف بنظام الكر والفر fight-or-flight response وهو رد فعل الجهاز العصبي الودي للتعامل مع الخطر، وقد اكتشف هذه الظاهرة العالم والتر كانون، رئيس قسم علم وظائف الأعضاء بكلية الطب جامعة هارفارد الأمريكية.

والخوف يحفز دماغك ويحفز إطلاق الأدرينالين هرمونات التوتر الأخرى في جميع أنحاء جسمك، هذا ما يسمى «اندفاع الأدرينالين» هو ما يسبب سرعة ضربات قلبك والتعرق، وهي

## مستخلص ايراني من الاعشاب يخفض رسوبات الكبد الدهنية

استخدم الباحثون الايرانيون مستخلص (الحبة الحلوة) او الرازيانج في مشروع يرمي لخفض رسوبات الكبد الدهنية.

واختبر الباحثون تأثير هذا المستخلص على الفئران حيث عملوا على زيادة الدهون في الكبد ومن ثم اخضاعها للعلاج باستخدام هذا المستخلص.

وعمل الباحثون في هذا المشروع، على علاج خمس فئران ذكور وخمس إناث باستخدام مستخلص الحبة الحلوة، وتمت معالجة مجموعة من الفئران وبناء على ذلك انخفضت ترسبات الدهون في أجسادهم.

ويعد الكوليسترول نوعا من الدهون أحد المواد الغشائية الهامة وموجود في الدم ايضا ويتم توفيره من خلال مصدرين رئيسيين للحمية والإنتاج في الكبد، ويمكن للكبد إزالة الكوليسترول. ويسمى هذا النبات الشمر والبسباس ايضا.



## تطوير واستخدام الأنظمة الصديقة للبيئة مشروع بحثي إيراني لإعداد وتحديد محفزات عضوية ودراسة تطبيقاتها

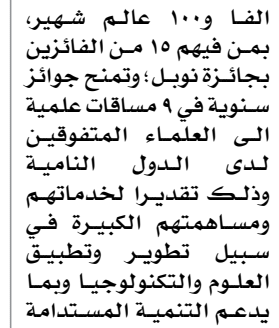


المسامات الصغيرة إلى تحسن كبير في النشاطات التفاعلية. - إن وجود المسامات ذات الأبعاد الجزيئية وامتصاص الجزيئات التفاعلية على سطح المواد يؤدي إلى التحسن في اختيار التفاعلات. - ومن المزايا الأخرى لهذا النوع من المحفزات سهولة التخزين والاستخراج وسهولة التعامل.

أجرى باحثون في جامعة إعداد المدرسين بطهران مشروعا بحثيا لتحضير وتحديد محفزات عضوية قاعدية وتثبيتها على المواد النانوية المغناطيسية وتطبيقها في التفاعلات العضوية. يتمثل الهدف العام للمشروع إنتاج محفزات نانوية تتكون من نواة معدنية ذات خاصية مغناطيسية ومحفز عضوي قاعدي لدفع العمليات الكيميائية إلى استخدام محفزات غير متجانسة ذات قدرة عالية على إعادة التدوير والاستخدام. ويعد تطوير واستخدام الأنظمة الصديقة للبيئة وتحقيق أهداف الكيمياء الخضراء من بين الأهداف التي يسعى إليها هذا المشروع. بعض المزايا الرئيسية للمحفزات المستقرة بالمقارنة مع المحفزات غير المتجانسة هي: - يؤدي الانتشار الجيد للمراكز النشطة المحفزة وتراكمها في

المسامات الصغيرة إلى تحسن كبير في النشاطات التفاعلية. - إن وجود المسامات ذات الأبعاد الجزيئية وامتصاص الجزيئات التفاعلية على سطح المواد يؤدي إلى التحسن في اختيار التفاعلات. - ومن المزايا الأخرى لهذا النوع من المحفزات سهولة التخزين والاستخراج وسهولة التعامل. - إحدى السمات البارزة للمحفزات المستقرة على طبقة جسيمات مغناطيسية متناهية الصغر تتمثل بإمكانية فصلها بسهولة عن وسط التفاعل باستخدام مجال مغناطيسي خارجي، وتبدي نشاطا تحفيزيا مرتفعا ودرجة عالية من الاستقرار الكيميائي. - إن المحفزات العضوية غير حساسة للهواء والرطوبة وبإمكان استخدامها في تفاعلات تحضير المركبات العضوية بشكل رئيسي.

## عالم إيراني يفوز بجائزة الاكاديمية العالمية للعلوم - ٢٠١٩



لغا ١٠٠٠ عالم شهير، بمن فيهم ١٥ من الفائزين بجائزة نوبل، وتمنح جوائز سنوية في ٩ مسابقات علمية لدى الدول النامية وذلك تقديرا لخدماتهم ومساهماتهم في سبيل تطوير وتطبيق العلوم والتكنولوجيا وبما يدعم التنمية المستدامة في هذه البلدان. ورشحت الاكاديمية العالمية للعلوم، العالم الإيراني حسين بهاروند لجائزة العام ٢٠١٩ في مجال علم الاحياء وذلك تكريما لجهوده القيّمة في مجال إنتاج وحفظ الخلايا الجذعية. وسيكون حسين بهاروند اول عالم إيراني يحصل على جائزة اكاديمية العلوم العالمية في مجال علم الاحياء؛ والتي ستقدم اليه رسميا خلال حفل خاص يقام على هامش الاجتماع التاسع والعشرين لهذه المؤسسة الدولية.

فاز العالم الإيراني، مؤسس ورئيس مركز دراسات علم الاحياء وتقنية الخلايا الجذعية لدى مؤسسة «رويان» التابعة للجهاد الزراعي في إيران (حسين بهاروند)، فاز بجائزة العام ٢٠١٩ للاكاديمية العالمية للعلوم والتكنولوجيا (TWAS) في مجال علم الاحياء. وتعد أكاديمية العلوم التابعة للمنظمة الدولية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، منظمة دولية معتمدة تدّاب على تطوير ودعم التقدم العلمي في الدول النامية. وتضم هذه المنظمة الدولية حاليا

كلمة السر: جدول 10x10 مع الكلمات المختفية

الجدول 9x9 مع الكلمات المختفية

كلمة السر من ستة حروف: بلاد لبنانية... حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة...

أقرباً: ١- ملكة آشورية قامت بمشاريع عمرانية واسعة... ٢- نقع الغراب... ٣- من يخلق الشعر... ٤- مدينة هامة في السودان... ٥- سقي- حاجز... ٦- بحر- مرفأ حربي فرنسي على المانش... ٧- مد- ساحة... ٨- تعب- أخفى... ٩- حفل نسط كويتي- تطور.

حظك اليوم: الحمل، السرطان، الأسد، الثور، الجوزاء، القوس، العذراء. كل يوم وصف مختصر للحظ في مجالات مختلفة.