

المواد الحافظة تزيد احتمالات الإصابة بالبدانة

الحلوى تحفز الشهية للسكر والجلوتامات يؤخر تأثير الشبع



حلاوة قاتلة

على المعلومات العلمية المتوفرة والمتاحة في حينه، وذلك بالنسبة لكل أفراد المجتمع باستثناء بعض الحالات النادرة والتي تعاني من حساسية لهذه المواد المضافة.

وتتملك معظم الدول الصناعية مواصفات وقوائم بالمواد المضافة للمنتجات الغذائية، وهي مواصفات تراجع وتقيم دوريا من خلال التجارب المعملية لمعرفة التأثير الفسيولوجي والدوائي لهذه المواد على حيوانات التجارب.

ويتم ذلك بتغذية هذه الحيوانات من خلال جرعات متباعدة ثم ملاحظة ظهور أي أعراض مرضية عليها مع مرور الوقت، وكذلك ملاحظة تأثيرها على النمو، والشهية، والأعراض الإكلينيكية، وتأثيرها على الدم، وكذلك على الخلايا والأنسجة.



الحياة

صحة

أكد البروفيسور لوثر فيلر أنه لا يوجد حتى الآن تطعيم ضد فايروس كورونا المستجد، غير أنه ينبغي تلقي كورونا المستجد، خاصة التي تحمي من أمراض الرئة، مثل التطعيمات ضد الإنفلونزا العادية والسعال الديكي.

وأضاف مدير معهد روبرت كوخ الألماني أن هذه التطعيمات الاحترازية تشمل أهمية كبرى لبعض الفئات بصفة خاصة، مثل الأطفال وكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة.



أكدت مؤسسة القلب الألمانية إن قصور القلب له أسباب عدة مثل عيب خلقي بالقلب وأمراض القلب التاجية والتهاب عضلة القلب والإصابة بآزمة قلبية شديدة وتكرار الإصابة بالآزمات القلبية. ومن الأسباب الأخرى عدم علاج ارتفاع ضغط الدم المزمن بشكل سليم وشرب الخمر وتعاطي المخدرات وتناول بعض الأدوية، كذلك التي تعالج الأورام الخبيثة.

وتؤدي هذه الأسباب إلى تدمير الكثير من أنسجة عضلة القلب.

أكدت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء إن بعض الأعراض أثناء الحيض تستلزم استشارة الطبيب فوراً، حيث إنها تدور بالإصابة بأمراض خطيرة. وأوضح أن الآلام الشديدة والنزيف الشديد يندران بالإصابة ببطانة الرحم المهاجرة، في حين يندز النمو الزائد للشعر بالإصابة بمتلازمة تكيس المبايض.

وإذا زادت مدة الحيض عن 7 أيام، فإن ذلك يندز بالإصابة بورم في الرحم. ويسري هذا أيضا في حال وجود كتل دموية متجلطة.



والماء، وتمنع المواد المثبّطة فصل أحدهما عن الآخر مرة أخرى، أما المواد التي تساعد على الرغبة فتعمل على مزج الغازات مع السوائل كما في المشروبات الغازية، كذلك فإن المواد المغلظة للقوام التي تستعمل في صنع الكيك والحلويات والأيس كريم تزيد من الحجم وتحسن القوام والمظهر، ويرمز لها بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 400 إلى 499.

وقد قيمت منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة المخاطر الصحية للإضافات الغذائية بواسطة مجموعة علمية ودولية مستقلة من الخبراء وتستند تقييمات تلك اللجنة إلى استخدام مراجعات علمية تتضمن بيانات عن التركيب الكيميائي، ومعلومات عن السمية، بالإضافة إلى مجموعة من البيانات الأخرى التي تتعلق باختبارات المواد المضافة التي أجريت على الحيوانات أو الإنسان،

بكميات قليلة إلى الغذاء وتعتمد في إضافتها على نوعية الطعام وطريقة صنعه وكذلك على الميكروب الذي يحدث التلف، ويرمز لها بـ 299 – E200.

أما مضادات التأكسد فتساهم في تأخير فترة التغيرات الكيميائية التي تحدث نتيجة تفاعل الأكسجين مع الزيوت أو الدهون، وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون والتي تؤدي إلى التزنخ.

وتعمل بعض المواد الكيميائية المبيضة والمساعدة على النضج على زيادة سرعة التبييض في وقت أقل وتضاف هذه المواد عادة إلى الدقيق. كما تضاف إلى العجائن للغرض نفسه مما يوفر نفقات التخزين، ويجنب كذلك المخزون خطورة الإصابة بالحشرات الضارة والقوارض.

وتساعد عوامل الاستحلاب على مزج مواد لا يمكن مزجها معا مثل الزيت

أدت الحاجة إلى حفظ كميات كبيرة من الطعام إلى ضرورة الاستعانة بالإضافات الغذائية، حيث لم تعد الطرق التقليدية التي كانت تستعمل في الماضي مثل التمليح أو التجفيف تفي بالغرض نظرا لتزايد عدد السكان في العالم.

برلين - إذا كانت الغاية من الإضافات الغذائية حفظ الأغذية من التلوث والتلف، فإن استعمالها في تحسين طعم بعض المواد الرديئة التي فقدت قيمتها الغذائية أو للإطالة في مدة صلاحيتها، يؤثر سلبا على صحة الإنسان، وهو ما جعل الأطباء وخبراء التغذية يحذرون منها.

حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من خطورة إضافات الأغذية على الصحة، حيث إنها تتسبب في إبطاء عملية الأيض، ومن ثم ترفع خطر الإصابة بالبدانة.

وأوضحت أن إضافات الأغذية تتمثل مهمتها في إطالة مدة الصلاحية أو تحسين المذاق أو الإقلال من السكر، مثل الجلوتامات ومواد التحلية ومادة AGE. وتعمل مادة الجلوتامات، التي تختبئ تحت اسم E620، على زيادة الشهية وتأخير تأثير الشبع، وبالتالي يتناول المرء المزيد من الطعام، في حين تتسبب مواد التحلية في تحفيز الشهية تجاه السكر الحقيقي، ما يؤثر سلبا على مستوى الأنسولين بالجسم.

مادة الجلوتامات التي تختبئ تحت اسم E620، تعمل على زيادة الشهية وتأخير تأثير الشبع، وتشجع تناول المزيد من الطعام

أما مادة AGE فتعزز حدوث التهابات بالجسم وتؤثر بالسلب على إنتاج الكولاجين، ما يمهّد الطريق للإصابة بالتجاعيد والسيوليت. ولتجنب هذه المخاطر، نصحت الجمعية الألمانية للتغذية بالإكثار من تناول الأغذية الطازجة والإقلال من الأغذية المصنعة قدر الإمكان، مع مراعاة إلقاء نظرة فاحصة على عبوات الأغذية وتجنب الأصناف التي تحتوي

الأصوات الصاخبة تضاعف خطر الإصابة بأمراض القلب

تعالج حاسة السمع نحو 50 انطباعا في الثانية ولدى الأذن قدرة على التمييز بين 400 ألف صوت، ومعرفة مصدرها بدقة، إنها حقائق علمية أثبتتها الأطباء، مشيرين إلى أن نحو 25 ألف خلية شعرية تعمل على مدى 24 ساعة في اليوم وأن حجم الأذن يتغير مع تقدم العمر.

برلين - لا تقوم الأذن فقط بمعالجة الإشعارات السمعية التي تصلها، فحسب، حيث إن داخل الأذن عضواً آخر، يعمل على أن نظل نحافظ على توازننا. ولتنفيذ هذه المهمة المعقدة والحساسة والهامة للغاية للإنسان، تعمل نحو 25 ألف خلية شعرية بكامل طاقتها، على مدى 24 ساعة في اليوم. وهناك عضو آخر داخل الأذن، يوجد بشكل مخفي شيئا ما،

المحيط بنا صاحباً أكثر من اللازم ولا ساكناً أكثر من اللازم، لأن القوة المفرطة للصوت تجعلنا نمرض.

وفقاً لبيانات هيئة البيئة الألمانية فإن خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية يزداد عند التعرض لقوة صوت تبدأ من 65 ديسبل، وهو ما يعادل على سبيل المثال صوت التلفاز بالقوة المعتادة داخل الغرفة.

كما أن السكون المطلق ليس صحياً. يقول طبيب الأنف والأذن الألماني بودو شيفمان "استخدم الحراس في معسكر غوانتانمو هذه الطريقة في التعذيب".

وتراجع قدرة الإنسان على السمع مع التقدم في العمر. وتبين من خلال دراسة



القوة المفرطة للصوت تسبب المرض