الطعام في أرقام

- تؤكّد الإحصاءات التي أعلنتها "جامعة أولو" بعد دراسة دامت ثلاثة أعوام، أنّ السيدات اللواتي يتناولن الوجبات البحرية، وخاصة الأسماك التي تحتوي على أحماض "أوميغا/3"، تكون نسبة تعرضهنّ لنوبات الاكتئاب أقل بـ60% من اللواتي لا يتناولن الأطعمة البحرية. والسبب يرجع إلى أنّ الأسماك تحتوي على اليود، وعناصر أخرى طبيعية مضادة للاكتئاب الذهني والنفسي.

- تناوُل الجزر الأصفر بكثرة خلال فترة الحمل، وخاصة الثلاثة أشهر الأولى منه، يؤدّي إلى تضخم حجم الرأس لدى الجنين بنسبة 3% على الحجم الطبيعي. وهذه الظاهرة تحدث بنسبة 46% للنساء اللواتي يركزن على تناول الجزر، والسبب في ذلك يرجع إلى مادة "بيتاكاروتين" الموجودة في الجزر والتي تسبب هذا الخلل.

- خليط الكيوي والأفوكادو الطازج مع قطرات من الليمون أو الجريب فروت، له فاعلية عالية في علاج

حَب الشباب، سواء في مرحلة المراهقة، أم مرحلة ما بعد الأربعينات (acne adult) بنسبة 70%، أكثر من المستحضرات العلاجية التي تستخدم من الخارج (على سطح البشرة مباشرة). والسبب في ذلك أنّ في كلٍّ منهما أنزيماً طبيعياً له فاعلية عقار "بنزول بيروكسايد" نفسه، الذي يُعالج حَبّ الشباب.

- استخدام الترمس المطحون، بعد نقعه لمدة 7 ساعات، في عمل قناع على الوجه مرّة كلّ عشرة أيام، يقوم بعملية تقشير البشرة من دون أي آثار جانبية، كتلك المترتبة على عمليات تقشير البشرة بمستحضرات التجميل أو عمليات الليزر.

- أوضحت الإحصاءات التي نشرتها مراكز التغذية في "جامعة بون"، أنّ فوبيا الطعام تزداد بين الأجيال الحديثة، بنسبة 30% على ما كانت عليه خلال التسعينات من القرن الماضي. وهذه الظاهرة معروفة علمياً باسم "آنوريكسيا anorexia"، وقد أكّد العلماء الألمان أنّ "للإعلام دوراً كبيراً فيها، لأنّه يُبرز جماليات (السوبر موديل) ومشاهير هوليوود". وقد نشرت المراكز ذاتها في "جامعة بون"، إحصاءات حول زيادة عدد حالات الـ"بوليميا" (الشَرَه المَرضي) الذي يُصيب 60% من الجنسين بعد سن الأربعين، بسبب الظروف الحياتية الضاغطة.

- تناول 200 غرام يومياً من اليقطين المسلوق والمُضاف إليه العسل، يُساعد على انتعاش الذاكرة بنسبة 3% سنوياً، ومن هنا يكون لها حماية من "الزهايمر" خلال الثمانينات من العمر.