هل تعلمين؟

- إنّ "الكافيين" الذي تحتويه القهوة يؤدي إلى تغيير كيمياء الدماغ، ويمنع الإصابة بالاكتئاب. ويذكر باحثون في "الجمعية الأميركية للتغذية" أنّ هناك احتمالية أن يكون أصحاب المزاج السيّئ لا يشربون القهوة! ومعلوم أنّ أحد أهم أعراض الاكتئاب هو قلّة النوم، ومن المعروف أنّ "الكافيين" منشّط للذهن ويؤدي إلى إضعاف الرغبة في النوم، ما يجعل مرضى الاكتئاب يتجنّبون تناوله.

- إنّ المكمّلات الغذائية تمثّل خطورة على المتقدّمات في العمر، حيث يزيد تناول المكملات المحتوية على الفيتامينات وحمض الفوليك والمعادن (الزنك والحديد) احتمالات الوفاة، فيما تخفضها مكملات الكالسيوم، وذلك وفقاً للموقع الإلكتروني الأميركي "هيلث داي".