

برای حفظ سلامت خود از مصرف نمک بکاهید

مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی منجر به افزایش فشار خون شده و احتمال ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به تازگی دو مطالعه دیگر نیز نشان دادند کاهش مصرف نمک تا ۳۰-۲۵ درصد خطر بیماری قلبی عروقی را به میزان ۲۵ درصد و مرگ و میر را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد به اشتباه گمان می‌کنند حذف نمکدان از میز غذا به تنهایی مشکل را حل می‌کند اما بسیاری از انواع غذاهای بسته‌بندی شده، فرآیند شده و غذاهای سرو شده در رستوران‌ها حاوی مقادیر زیاد نمک هستند.

نمک معمولاً برای طعم‌دار کردن، حفاظت مواد غذایی و شکل دادن به بافت غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برای کاهش دریافت نمک از طریق مواد غذایی به افراد توصیه می‌شود:

- غذاهایی را که محتوای نمک (سدیم) آنها زیاد است مشخص کرده از مصرف آن بکاهند.

- میزان نمک دریافتی در روز را به ۲۴۰۰-۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز تقلیل دهند.

- در رستوران فهرست غذاهای بدون نمک را درخواست کنند.

- در منزل نیز برای طعم‌دار کردن غذا از ادویه‌جات استفاده کنند.

- در صورت امکان نمک را از مواد لازم تهیه غذا حذف نمایند.

- نمکدان را از روی میز غذا بردارند

کشف الماس ۴ میلیارد ساله و تأثیر آن برای تعیین درجه حرارت زمین

به گفته دانشمندان، وجود الماس در کریستال‌هایی با قدمت بیش از ۴ میلیارد سال که در استرالیا کشف شده اند، می‌تواند در تعیین درجه حرارت زمین در دوره اول زمین‌شناسی موثر باشد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، براساس نتایج تحقیقات یک گروه زمین‌شناسی به سرپرستی مارتینا منکن زمین‌شناس آلمانی، وجود الماس در بلورهای عنصر زیرکونیوم که در نواحی غربی استرالیا کشف شده اند نشان‌دهنده آن است که چهار و نیم میلیارد سال پیش در هنگام به وجود آمدن زمین، درجه حرارت این کره خاکی در حدود شش هزار درجه سانتی‌گراد بوده است.

تاکنون دانشمندان تصور می‌کردند، کریستال‌های عنصر زیرکونیوم در درجه حرارت ۶۸۰ درجه سانتی‌گراد به تبلور می‌رسند، با این وجود الماس تنها تحت فشارهای بسیار بالا تشکیل می‌شود و اگر زیرکونیوم در ۶۸۰ درجه سانتی‌گراد متبلور شده باشد، لازم است تا فشاری بالاتر از سه و نیم گیگا پاسکال یعنی ۱۰ هزار برابر فشار هوا وجود داشته باشد تا الماس در آن شکل بگیرد.

نکته جالب توجه اینجا است، در مکانی که این کریستال‌های زیرکونیوم کشف شده اند هیچ علامتی از وجود چنین فشاری دیده نمی‌شود، در نتیجه ۲ فرضیه در این میان مطرح می‌شوند: یا الماس در یک اتفاق کم‌نظیر و تحت فشارهای بسیار بالا در ۴ میلیارد و ۳۰۰ میلیون سال پیش تشکیل شده یا در یک فرآیند ناشناخته که بارها طی یک میلیارد سال عمر اولیه زمین تکرار گشته به صورت کنونی تشکیل شده است.

با آزمایش بر روی ترکیب بندی ایزوتوپی الماس‌های یافت شده می‌توان به درجه حرارت زمین در آن دوره زمین‌شناسی پی برد.

اگر در این الماس‌ها تنها اتم‌های ساده نیتروژن یافت شوند، به این مفهوم است که الماس در درجه حرارت پایین و در زمان کوتاهی تشکیل شده است و اگر نیتروژن در اشکال پیچیده مانند جفت یا چهار وجهی یافت شود، به مفهوم آن است که الماس در درجه حرارت بالا و در طولانی مدت شکل گرفته است.