

پوست خوب در گرو تغذیه خوب

ظاهر زیبا بیشتر از هر چیز نیازمند داشتن پوستی سالم است؛ متخصصان معتقدند برای داشتن پوستی زیبا و سالم باید آن را از درون به خوبی تغذیه کنیم



فائزه مهاجر | مترجم

پوست شما به عنوان سدی که از بقیه بدن در برابر چیزهای خارج از آن محافظت می کند، برای انجام وظیفه اصلی خود به تعادل مناسب مواد مغذی نیاز دارد. همه ما برای کمک به حفظ ظاهر، عملکرد درست و داشتن احساس خوب نسبت به پوست خود، باید آن را به خوبی از درون تغذیه کنیم و بدانیم چه مواد غذایی می تواند کار آن را راحت یا سخت تر کند. در ادامه مطلب با ترجمه مقاله ای از سایت webmd.com به بررسی مواد مغذی مورد نیاز پوست می پردازیم. با ما همراه باشید.

● چربی های پوست سالم

با وجود چربی پوست شما در خشخ خود را به دست می آورد. کمبود چربی در رژیم غذایی می تواند پوست شما را چروک و خشک کند. برای تامین چربی مورد نیاز پوست روی چربی های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع از گیاهانی مانند آجیل، دانه ها، آو کادو و ماهی حساب کنید. این چربی ها به پوست شما کمک می کنند مرطوب، محکم و انعطاف پذیر بماند و برای عملکرد قلب بهتر از چربی های اشباع شده هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ نوعی چربی غیر اشباع چندان هستند که بدن شما قادر به ساختن آن نیست اما برای ساختن دیواره های سلولی به آن نیاز دارد.

امگا ۳ همچنین یک ماده شیمیایی را که به سرطان پوست اجازه رشد و گسترش می دهد، مسدود می کند و می تواند التهاب را کاهش دهد.

● ویتامین A

هر دو لایه فوقانی و تحتانی پوست به ویتامین A نیاز دارند. به نظر می رسد که با قطع فرایند تجزیه کلانژن از آسیب نور خورشید جلوگیری می کند. از آن جایی که این یک آنتی اکسیدان

است، می تواند از پوست شما در برابر آفتاب سوختگی محافظت کند (البته نه به اندازه استفاده از ضد آفتاب). این ویتامین به غدد چربی اطراف فولیکول های مو کمک می کند تا کار کنند و همچنین می تواند به بهبود بریدگی ها و خراش ها کمک کند، به خصوص اگر برای کاهش التهاب پز شک برای شما ستروئید تجویز کرده است. بدون ویتامین A کافی، پوست شما ممکن است دچار خشکی و خارش یا برآمدگی شود.

● ویتامین C

برای کلانژن می توانید روی ویتامین C حساب کنید. این ویتامین به شبکه پیچیده پروتئین کمک می کند، شکل خود را حفظ کند. همچنین یک آنتی اکسیدان قوی است که از شما در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد. سطوح پایین ویتامین C می تواند باعث کبودی و خونریزی آسان لثه ها و همچنین زخم هایی شود که دیرتر بهبود می یابند.

● ویتامین E

این آنتی اکسیدان و ضد التهاب می تواند انرژی نور ماورا بنفش را که به پوست آسیب می رساند و منجر به چین و چروک، افتادگی و سرطان پوست می شود جذب کند. این ویتامین با ترکیب ویتامین C برای تقویت

دیواره های سلولی کار می کند.

● روی (زینک)

لایه بیرونی پوست شما پنج برابر بیشتر از لایه زیرین دارای این ماده معدنی است. روی به بهبود پوست شما از آسیب کمک می کند. برای پایدار نگه داشتن دیواره های سلولی و برای تقسیم و تخصصی شدن سلول ها در حین رشد مورد نیاز است. روی به دلیل رفتاری که در رابطه با سایر فلزات بدن شما مانند آهن و مس دارد، می تواند از پوست در برابر آسیب اشعه ماورا بنفش محافظت کند. همچنین مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند، مقدار بسیار کم روی می تواند شبیه آگزما باشد، اما بشورت خارش دار با استفاده از مرطوب کننده ها و کرم های استروئیدی بهتر نمی شوند.

● سلنیوم

سلنیوم یک ماده معدنی است که به آنتی اکسیدان های خاصی کمک می کند تا از پوست شما در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت کنند. مطالعات نشان می دهد کمبود سلنیوم با احتمال بیشتر سرطان پوست مرتبط است. بیشتر سبزیجات حاوی مقدار کمی سلنیوم هستند. همچنین ماهی، تخمه آفتابگردان، قارچ، حبوبات پخته و جو دو سر را می توان به عنوان منبع سلنیوم استفاده کرد.

بیشگیری

۵ راه برای مراقبت از کودکان در روزهای گرم



با این که هنوز در فصل بهار قرار داریم ولی بعضی روزها دمای هوا شبیه روزهای تابستانی است. در چنین روزهایی کودکان بیشتر از بزرگسالان در خطر گرمازدگی قرار دارند، چون بدن آن ها زودتر از بزرگسالان گرم می شود نمی توان دایم آن ها را از بازی در بیرون از خانه یا مدرسه دور نگه داشت. در ادامه چند نکته را برای جلوگیری از این اتفاق خواهیم گفت.

۱ لباس های سبک به کودکان بپوشانید او را لباس های نخی، سبک و گشاده به کودکان بپوشند، زیرا این لباس ها نه تنها اجازه می دهد عرق تبخیر شود، بلکه با محافظت از آن ها در برابر دمای بالا، بدن را خنک نگه می دارد.

۲ فعالیت کودکان در فضای باز را برنامہ ریزی کنید او را در زمان خنک شدن از ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر بیرون بازی کنند، چون دمای هوا بالاست. حتی اگر عصر بیرون می روید در مناطق سایه دار بایستید و به کودکان اجازه بازی بدهید.

۳ استفاده منظم از ضد آفتاب او را در زمان خنک شدن از ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر بیرون بازی کنند، چون دمای هوا بالاست. حتی اگر عصر بیرون می روید در مناطق سایه دار بایستید و به کودکان اجازه بازی بدهید.

۴ یک رژیم غذایی متعادل مناسب او را در زمان خنک شدن از ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر بیرون بازی کنند، چون دمای هوا بالاست. حتی اگر عصر بیرون می روید در مناطق سایه دار بایستید و به کودکان اجازه بازی بدهید.

۵ بچه ها را هیدراته نگه دارید او را در زمان خنک شدن از ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر بیرون بازی کنند، چون دمای هوا بالاست. حتی اگر عصر بیرون می روید در مناطق سایه دار بایستید و به کودکان اجازه بازی بدهید.

در نهایت والدین در روزهای گرم سال باید دمای بدن فرزندان خود را به طور منظم کنترل کنند، زیرا اولین علامت گرمازدگی در کودکان افزایش ناگهانی دمای بدن است.

بیشتر بدانیم

خطر چغاله بادام های نارس!



فصل چغاله بادام خیلی کوتاه است و خیلی ها دوست دارند این نوبرانه را در همین مدت کوتاه در حد چند دانه هم که شده مصرف کنند. اما متأسفانه بعضی از فروشندگان از درخت های بادام تلخ وحشی و بی استفاده برای چیدن چغاله آن استفاده می کنند بدون این که بدانند مصرف چغاله بادام های تلخ، سمی است و عوارض بدو خطرناکی برای مصرف کننده به همراه دارد.

بیشتر میوه های نارس حاوی متابولیت های گیاهی هستند که ممکن است در برخی افراد واکنش های آلرژیک ایجاد کند که البته در همه افراد کلیت ندارد و بیشتر بستگی به شرایط فیزیولوژیکی بدن دارد. لذا اگر بیماری خاصی به ویژه از نوع گوارشی دارید در مصرف نوبرانه های نارس اجتناب کنید. درست است که اصولاً بادام های شیرین به عنوان چغاله بادام فروخته می شوند اما ما باید بدانیم آن هانمی توانیم تشخیص دهیم این چغاله از نوع بادام شیرین است یا تلخ، مگر آن که آن را بخوریم و معمولاً در حالت نارس خیلی این تفاوت احساس نمی شود.

● حضور ترکیب سمی در چغاله بادام

نکته مورد توجه، حضور ترکیبی به نام آمیگدالین، نوعی ترکیب سیانوزنیک گلیکوزید است که در هر دو نوع بادام های تلخ و شیرین وجود دارد، ولی میزان آن در بادام های تلخ و نارس بسیار زیادتر است. آمیگدالین به خودی خود خطرناک نیست اما زمانی که تجزیه می شود ترکیبات خطرناک تولید می کند. تحقیقات و مطالعات اخیر نشان می دهد، میزان آمیگدالین در طی بزرگ شدن میوه نارس به حداکثر مقدار خود می رسد و بعد کم کم در حین رسیدن میوه ثابت می شود یا کاهش پیدا می کند. لذا دوز آمیگدالین در مرحله چغاله بادام بالاترین میزان است. در حین رسیدن میوه خیلی از این ترکیبات با تجزیه و یا به ترکیبات دیگر تبدیل می شود به همین دلیل اگر میوه فرایند طبیعی رسیدنش را طی کند مسلماً میزان این ترکیبات مضر خیلی کم می شود. در کودکان مصرف تا ۵ تا ۱۰ عدد در بزرگسالان مصرف ۵۰ عدد بادام تلخ می تواند مشکل ساز شود. در جدولی که در تحقیقات به آن اشاره شده است، دوز مسمومیت در سنین مختلف را نشان می دهد که کودکان زیر ۲ سال و بعد از آن کودکان ۲ تا ۴ سال، بیشترین میزان حساسیت را می توانند با مصرف این نوبرانه نارس نشان دهند. پس باید حواس تان به مصرف چغاله بادام به ویژه در کودکان هم باشد.

تازه ها

۲۱ درصد خطر نزدیک بینی بیشتر با تماشای صفحه نمایش

تحقیقات منتشر شده در مجله انجمن پزشکی آمریکا نشان می دهد که افزایش زمان استفاده از صفحه نمایش با افزایش خطر نزدیک بینی مرتبط است، به طوری که فقط یک ساعت اضافه در روز خطر ابتلا را ۲۱ درصد افزایش می دهد. نزدیک بینی یک مشکل شایع چشمی است که باعث می شود توانایی چشم در دیدن اجسام در فاصله دور کاهش یابد. این وضعیت بازگشت پذیر نیست، اما آن را می توان با عینک، لنزهای تماسی یا جراحی اصلاح کرد.

این مطالعه نشان می دهد که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش می تواند باعث خشکی و خستگی چشم شود که ممکن است به سر در دوتاری دید منجر شود. مضرات افزایش زمان استفاده از صفحه نمایش موضوع جدیدی نیست، اما تحقیقات اخیر ارتباط آن را با افت سلامتی چشم ها دقیق تر بررسی کرده اند و مطالعه اخیر هم نشان داد که میزان

زمان استفاده روزانه از صفحه نمایش و نزدیک بینی ارتباط وجود دارد. پژوهش های دیگر استفاده از صفحه نمایش محصولات دیجیتال را با مشکل خشکی چشم، وضعیت و کمبود توانایی چشم در تولید اشک و روان سازی سطح چشم را مختل می کند، مرتبط دانسته اند. این مشکل علائمی مانند احساس خارش، سوزش و درد چشم ایجاد می کند.

مدت زمان طولانی کار با صفحه نمایش همچنین می تواند به خستگی چشم منجر شود که ممکن است سردرد، تاری دید و درد گردن و شانه را به دنبال داشته باشد. اگر مجبورید برای مدت زمان طولانی به صفحه نمایش نگاه کنید، حواستان باشد که چشمانتان را با قطره اشک مصنوعی مرطوب نگه دارید و سعی کنید در طول روز استراحت های دوره ای به چشمتان بدهید و در مقاطعی چشم تان را از صفحه نمایش بردارید. افزایش تعداد دفعات پلک زدن که به مرطوب نگه داشتن چشم ها کمک و خشکی و ناراحتی آن جلوگیری می کند، هم می تواند کمک کننده باشد.

اگر ورزش را شروع کردید بخوانید



آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ این ممکن است برای کسانی که ورزش را به تازگی شروع کردند سوال باشد. شاید هم دوست دارید بدانید نظر کارشناسان تغذیه درباره این موضوع چیست و اصلاً اگر قرار است غذایی بخوریم بهتر است انتخاب مان چه چیزهایی باشد؟ کارشناسان می گویند آن چه می خورید مهم تر از زمان خوردن است!

● ورزش با شکم خالی ممکن است؟

ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می شود. اما آیا این بدان معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست. ورزش کردن خون را از اندام هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر برون هم تاثیر می گذارد و می تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود. این مسئله به ویژه در باره وعده های غذایی با

تفرند

آشپزی من

چرا خاکشیر ته نشین می شود؟

که در شربت معلق باشند؟ در ادامه خواهید خواند. قبلیش هم بهتر است بدانید دانه خاکشیر به دلیل فیبر بالا، به سلامت دستگاه گوارش کمک و به عنوان یک ملین طبیعی عمل می کند.

مدت زمان بیشتری بتوانید از یک نوشیدنی بکنواخت لذت ببرید.

● تاثیر شست و شوی صحیح

شست و شوی مناسب و دقیق خاکشیر می تواند در جلوگیری از ته نشین شدن آن نقش مهمی بازی کند. خاکشیر دارای ذرات ریز و خاکی است که اگر به خوبی شسته نشود، به ته نشینی کمک می کند. بهتر است خاکشیر را در چند مرحله و با آب خنک بشویید تا ذرات ناخالصی پاک شود. با این کار، دانه ها تمیز و سبک تر می شوند و در آب به حالت معلق باقی می مانند.

● اضافه کردن عسل یا شکر

عسل و شکر علاوه بر این که به نوشیدنی طعم مطلوبی می بخشد، می تواند غلظت آب را افزایش دهد و باعث معلق ماندن دانه های خاکشیر شود. افزودن مقدار کمی عسل یا شکر به آب خاکشیر می تواند تاثیر بسزایی در کاهش ته نشینی داشته باشد. البته باید توجه داشته باشید که مقدار زیادی شکر اضافه نکنید، زیرا نوشیدنی بسیار شیرین خواهد شد و ممکن است طعم طبیعی خاکشیر را تحت تاثیر قرار دهد.

● استفاده از آب خنک

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند ته نشین شدن خاکشیر را کاهش دهد، دمای آب است. آب خنک، چسبندگی دانه های خاکشیر را افزایش می دهد و از ته نشینی سریع آن ها جلوگیری می کند. بنابراین، در صورتی که می خواهید خاکشیر در سطح آب باقی بماند، از آب سرد یا حتی تکه های یخ استفاده کنید. این کار باعث می شود که نوشیدنی خاکشیر به مدت بیشتری بکنواخت بماند و دیرتر ته نشین شود.

● تاثیر ظروف مختلف بر ته نشین شدن خاکشیر

یکی از عوامل تاثیر گذار در ته نشین شدن خاکشیر، نوع و شکل ظرفی است که نوشیدنی در آن سرو می شود. ظروفی با کف کوچک تر و دیواره های بلند، به حفظ دانه های خاکشیر در سطح کمک می کنند. در مقابل، ظروف پهن و با کف عریض، باعث می شوند که خاکشیر سریع تر ته نشین شود. بنابراین، در صورت امکان از ظروفی با دیواره های بلند و دانه باریک استفاده کنید تا

