

## نسخه پیشگیری از تشدید اگزما در زمستان



خشکی هوا و افت میزان رطوبت آن در زمستان، پوست را تحریک کرده و موجب می شود علاوه بر این تشدید شود. راهکارهای موثر در پیشگیری از تشدید اگزما در فصل زمستان عبارتند از:

**دستگاه بخوبی:**

دستگاه بخور میزان رطوبت را در هوای خشک افزایش می دهد.

درمانهای جرب  
نظیر سالمون طبی  
سرخ کردن مقادیر کمی  
روغن جذب می شود

## ارتباط رنگ ناخن با سلامت

تفاوت رنگ ناخن ها  
همشه هم حاکی از اتفاق خطرناکی در بدن نیست، اما مهم این است که نسبت به سلامت خود حساس باشید و در صورت مشاهده تغییر رنگ غیرطبیعی ناخن ها علّت را جویا شوید تا مبادا ناشی از مشکل جدی باشد. برخی علائم ظاهری غیرطبیعی در ناخن ها علّت را نشان می دهند:

**رنگ پریدگی ناخن ها:**  
ناخن ها در صورت تغییر به صورت کمرنگ خبر از مبتلای هم هنده، اما اگر ناخن های قلبی باشند، پریده رنگی دارد، احتمالاً کبد به سوء تغذیه، کم خونی، بیماری کبد باحتی نارسایی مادرزادی قلب شک کرد.

**سفیدی ناخن ها:**  
فیلم که رنگ پریدگی ناخن های تواند ناشی از مبتلای هم هنده، اما اگر ناخن های قلبی باشند، ناخن ها معمولاً به بیماری های کبدی مثل هپاتیت مربوط می شود.

**به آبی گواریدن ناخن ها:**  
وقتی ناخن ها به آبی متغیر باشند، یعنی بدندان چارکوبید اکسیژن است، به آبی گواریدن ناخن های تواند ناشی از مشکلات قلبی یا بروی هم باشد.

**زردی ناخن ها:**  
زردی ناخن ها معمولاً نشانه عفونت های قارچی است. این ممکن است از بیماری های ریوی، دیابت و مشکلات تیروریسم باشد.

**تیرگی ناخن ها:**  
اگر دیدی خطوط تیرگی زیر ناخن تان بدیدار شده حتماً بر شک مراجعت کنید. این حالت در برخی موارد ممکن است از جمله علائم ملانوما باشد که خطرناک ترین نوع سرطان پوست به شمار می رود.

**ناصافی های سطح ناخن:**  
گاهی ناخن ها رنگ غیرعادی ندارند، اما روی سطح شان نقطه های فورانه پاhalt موجی قابل لمس و مشاهده است. این حالت معمولاً بر اثر آرتیت التهابی پاسوریزیس بروز می کند. در ناخن هایی که فورانه های سطحی دارند بی رنگ ناخن هم پدیده شایسته است.

منبع: medicaldaily



## وقتی امکا ۳ ماهی در روغن می سوزد!

فرایند سرخ کردن به هر روشی که باشد، غلظت اسیدهای چرب امکا ۳ را کاهش می دهد

امروزه یکی از دغدغه های اصلی همه مأموریت های سالم است. همه ماسعی داریم مواد غذایی مخصوصاً از فرنزدانه امیز و تغذیه سالم است. بدن برسد و در این بین به تغذیه فرنزدانه امیز توجه بیشتری معطوف می کنیم. اثاث تغذیه ای مفید اسیدهای چرب امکا ۳ امروزه کمی پوشیده نیست. اسیدهای چرب امکا ۳ که جزو اسیدهای چرب ضروری تلقی می شوند، شامل سه اسید چرب ایکوپاپتاتوئیک اسید (EPA)، دوکوازه گرا انوئیک اسید (DHA) و آلفا ینولنیک اسید (ALA) است.

به وفور از سوی محققان مختلف امکا ۳ در روغن زیتون در سرخ کردن، بدليل این تحقیقات بسیار مناقص بوده از جمله سالمون، کپورا و راک ماہی، قزل آلای رنگین کمان و ساردين به از پک ماہی به ماہی دیگر و از اثبات رسیده است. این من قلب آمریکا نایز ماہی پخته شده در فریبا شده که پخت ماہی در آن (دمای ۱۸ درجه سانتی گراد، ۳۰ دقیقه) خواهد شد. پس جهت بهره وری از امکا ۳ ماہی سعی کنید ماہی رادر مترین زمان ممکن مصرف کنید.

**ماهی آب پز امتحان کنید**  
تأثیر سایر روشن های پخت نظری از روغن روش های سالمی برای طبخ مواد پوچو، گریل کردن و آب پز کردن روی محتوای اسیدهای چرب امکا ۳، ویتامین ها و املأاً بدینال خواهد داشت. اگرچه کباب کردن یا گریل کردن به دلیل استفاده نکردن بخار پر کردن، کنسرو کردن، پخت با ماقوچو و گریل کردن و آب پز کردن روی این که ماہی در معرض صورت مستقیم در تماس با منبع حرارت است، امکان اسیدهای چرب امکا ۳ به طور قابل توجه افزایش می یابد. در واقع در حین گریل کردن به دلیل تحریب ساختار غشای سلولی اسیدهای چرب امکا ۳ در معرض ترکیبات تسریع کننده اسیدهای چرب امکا ۳، ویران کردن و به حرارت بالا قرار گیرند. آب پز کردن و حرارت بالا قرار گیرند. آب پز کردن نزدیک سایر از منابع روش مناسبی برای حفظ این که این که این روش شده است. تأثیر عدم تغییرات از ماہی بسیار اقماری گردید و به صورت مستقیم در تماس با منبع حرارت است، امکان اسیدهای چرب امکا ۳ به طور قابل توجه افزایش می یابد. درین مورد باید از پخت نظری از روغن روش های عملاً در داخل ماہی این تغییرات بسیاری در مقدار اینها در ماهی پخته شده بیشتر از ماہی خام است. تأثیر عدم تغییرات از ماہی آب پز امتحان کنید

**بفرمایید ماہی با طعم امکا ۳**  
ماهی و غذاهای دریایی از منابع سرشوار امکا ۳ در رژیم غذایی محسوب می شوند. درین ماہی های بیشترین میزان امکا ۳ در ماہی سالمون، ماکرل، ساردين، شاه ماهی (هینکی یا فیفاد)، ماہی کول، ماہی تن، صدف، ماہی هالیبیوت، کفال و قزل آلای رنگین کمان وجود دارد که اغلب جزو ماہی های چرب محسوب می شوند. همچنین شاه دادن رطوبت و اکسیدهای سیدهای میگو میگو و تیلایانز اگرچه سبب است از ذکر شده محتوی امکا ۳ متمرد نار، اما باز هم جزو منابع این اسیدهای چرب در درست غذای محسوب می شوند. کبد ماہی کاد نیزیکی از منابع بی نظیر این اسیدهای چرب محسوب می شوند.

ماهی ها از نظر محتوای چرب به دو گروه چمی چربی (کاد) و پرجربی (سالمون، ماکرل، تون و ساردين) طبقه بندی می شوند. در ماہی های کم چرب قسمت اعظم چربی و در ترتیب اسیدهای چرب امکا ۳ در گوشه های ذخیره می شود در حالی که در ماہی های پرجربی، چربی در گوشت آنها نیز یکی از منابع تامین امکا ۳ است و به طور تقریبی می توان گفت EPA و DHA حدود ۳٪ درصد از اسیدهای چرب یک گرم روغن ماہی را تشکیل می دهند. با وجود این نسبت این دو اسید چرب در روغن ماہی های مختلف متفاوت است.

نماینده اگزما در زمستان

نماینده اگزما در زمستان