

لاغرشو

اثر کاهش وزن بر ریزش مو و لاغرشدن صورت

🔗 دو مورد از مهم‌ترین دغدغه‌های افرادی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند این است که صورتشان خراب نشود و دچار ریزش مو نشوند. اول از مو شروع می‌کنیم. یکی از اولین عوارضی که در رژیم‌های تک‌خوری یا بسیار کم‌کالری یا فستینگ یا کتوژنیک-که نسبت کربوهیدرات و پروتئین و چربی در آنها به‌درستی رعایت نمی‌شود، نمود پیدا می‌کند ریزش موی شدید است. پس اگر موی خود را دوست دارید از این‌گونه رژیم‌ها پیروی نکنید اما اگر در حال کاهش وزن با یک رژیم اصولی و زیر نظر متخصص هستید باید این را بدانید که کاهش وزن بیش از ۱۲ کیلوگرم ممکن است به‌صورت موقت ریشه مو را کمی ضعیف کند که این عارضه با مصرف مقدار مناسب روی و ویتامین‌های گروه A و ویتامین A در کنار رژیم برطرف می‌شود. باز هم یادآوری می‌کنم این‌ عارضه کاملا موقت است و با پایان دوره رژیم برطرف می‌شود؛ البته در بسیاری از موارد دیده می‌شود افراد به محض شروع رژیم این تلقین را به خود می‌کنند یا تحت‌تاثیر اطرافیان دچار توهم ریزش مو می‌شوند به طوری که بارها دیده شده کسی که صبح شروع به گرفتن رژیم می‌کند و مثلا صبحانه نان و پنیر و ناهار چلوخورش خورده است، عصر وحشت‌زده به مطب تلفن می‌کند و می‌گوید تا صبح تا به حال حجم موهایم نصف شده‌است!!!

دومین مورد پوست است. تغییرات پوستی را باید از دو منظر دید و بررسی کرد؛ اول شفافیت و گلان‌سازی پوست و دوم چربی زیرپوست. در مورد شفافیت پوست اگر رژیم حاوی مقدار کافی از سبزیجات و میوه‌جات تازه باشد تخریبی ایجاد نمی‌شود. فقط باید رسیدگی‌های معمول و روزانه پوست و استفاده از لوسیون‌ها و کرم‌های مناسب پوست انجام شود و در صورت نیاز از کوآنزیم کیو-ا و ویتامین E استفاده کرد. همین‌طور تاکید می‌شود که مصرف آب کافی در زمستان و تابستان فراموش نشود. اما مورد بعدی که بسیار مهم است چربی زیر پوست است. باید این را قبول کنید که صورت یک انسان ۶۰ کیلویی با صورت همان فرد در ۷۰ کیلویی و ۹۰ کیلویی و ۱۰۰ کیلویی تفاوت دارد. چه آن انسان هیچ‌وقت در طول زندگی‌اش چاق نشده یا چاق و سپس لاغر شده باشد. یک فرد ۱۰۰ کیلویی که دچار تجمع مقدار زیادی چربی زیر پوستش شده با کاهش وزن این چربی‌ها نیز کاهش می‌یابد و صورت آن فرد به شکل قبل از چاق شدنش برمی‌گردد. ممکن است یک فرد لاغر برای این‌که چپن پوستی صورتش باز شود اقدام به تزریق ژل یا چربی به گونه کند. پس به زبان ساده می‌توان گفت هر فردی در هر وزنی شکل خود را در همان وزن پیدا می‌کند. 🔗



مصرف مواد قندی را حذف نکنید

متخصصان ژاپنی در مطالعاتی جدید روی مگس میوه دریافته‌اند که بدن ما از موادی مانند گلوکز برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کند. محققان دانشگاه متروپولیتن توکیو اظهار کردند: بهبود جذب گلوکز می‌تواند به‌طور قابل توجهی طول عمر مگس میوه را افزایش دهد. این مورد در انسان نیز

صادق است و جذب بهتر گلوکز در مغز کلید زندگی طولانی‌تر و سالم خواهد بود. محققان افزودند: مگس‌های پیر با جذب بهتر گلوکز قادر به مقابله با کاهش عملکرد حرکتی مرتبط با سن می‌شوند و مگس‌های میوه این آزمایش با مصرف گلوکز عمر بیشتری داشتند. محققان پیشنهاد می‌کنند ترکیب مواد قندی با یک



با آگاهی از ۸ تصور نادرست در مورد محصولات ضدآفتاب، پوست‌تان را

از آسیب‌های نور خورشید در امان نگه‌دارید

ضدونقیض‌های ضدآفتاب



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

🔗 **استفاده از کرم ضدآفتاب در هر زمانی لازم نیست؛** برخی افراد به ویژه آقایان احساس می‌کنند فقط زمان‌هایی که در معرض مستقیم تابش آفتاب هستند، مانند زمان شنا در استخرهای روباز و سواحل دریا باید از کرم ضدآفتاب استفاده کنند.

به مصرف ضدآفتاب‌ها نداریم اما باید بدانیم هر زمانی که پوست در برابر تابش خورشید حتی اگر فقط محدود به ناحیه صورت باشد باید محافظت شده باشد.

تصور نادرست دیگر این است که در روزهای ابری یا روزهای زمستانی که خورشید رمق چندانی ندارد نیازی به مصرف ضدآفتاب‌ها نداریم اما باید توجه داشت کرم‌های ضدآفتاب به مرور زمان کارایی محافظتی خود را از دست می‌دهند و زمان‌هایی را در طول روز با محافظت کمتری در برابر خورشید قرار می‌گیریم و همین زمان کوتاه برای تولید میزان کافی ویتامین D در بدن کافی است. به‌گفته متخصصان پوست روزانه ۳۰ دقیقه قرارگیری در معرض نور خورشید برای تولید میزان مورد نیاز از ویتامین D در بدن کافی است.

🔗 **افراد دارای پوست تیره** به ضدآفتاب نیاز ندارند؛ برخی تصور می‌کنند افرادی که میزان رنگدانه‌های پوستی ملانین بیشتری دارند و به‌طبیع آن رنگ پوست تیره‌تری دارند نیازی به مصرف کرم‌های ضدآفتاب ندارند. گرچه ملانین تا حدی از اثرگذاری UVB بر پوست و ایجاد آفتاب‌سوختگی جلوگیری می‌کند ولی که در صورت تداوم و استفاده نکردن کرم‌های ضدآفتاب می‌تواند مشکلات دائمی ایجاد کند.

🔗 **استفاده از کرم‌های ضدآفتاب از جذب ویتامین D جلوگیری می‌کنند؛** ویتامین D از مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن به‌شمار می‌رود و تابش پرتوی فرابنفش تولید این ویتامین را در بدن امکان‌پذیر می‌کند. با این حساب اگر ما خود را صددرصد در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید محافظت کنیم باید دچار

رژیم غذایی بهتر باعث افزایش طول عمر در افراد سالمند نیز می‌شود. این محققان دریافتند که بهبود جذب گلوکز به بدن کمک می‌کند تا گلوکز مصرفی خود را موثرتر استفاده کند و به‌نوبه خود به مغز کمک می‌کند تا انرژی موردنیاز برای کارکرد را سال‌ها حفظ کند. / ایسنا

تفاوت پرتوهای UVA و UVB خورشید

برای این که بتوانیم به شیوه درست از ضدآفتاب‌ها استفاده کنیم ابتدا باید اطلاعات خود در مورد پرتوهای خورشید را افزایش بدسیم. پرتوهای فرابنفش خورشید به دو دسته UVA و UVB تقسیم‌بندی می‌شود. پرتوهای UVA طول موج بلندتری دارد و به‌ضخیم‌ترین لایه پوست یا درمیس(Dermis) نفوذ پیدا می‌کند. قرارگرفتن محافظت‌نشده در برابر این پرتوهای می‌تواند موجب پیری پوست، ایجاد چروک‌های پوستی و حتی سرکوب سیستم ایمنی شود. پرتوهای UVB با طول موج کوتاه‌تر بیشتر موجب آفتاب‌سوختگی یا سوختن لایه روی پوست می‌شود. پرتوهای UVB می‌توانند نقشی کلیدی در ایجاد سرطان‌های پوست ایفا کنند و در صورتی که آفتاب‌سوختگی‌ها به‌صورت مداوم تکرار شود می‌تواند منجر به آسیب‌های دائمی پوست شود.

محافظت ایجاد می‌کند. توجه به واحد حفاظت در برابر خورشید (SPF) نکته دیگری است که هنگام تهیه ضدآفتاب‌ها باید مورد توجه قرار بگیرد. برای انتخاب محصول مناسب با توجه به شرایطی که قرار است از آن استفاده کنید، بهتر است حتما با پزشک متخصص پوست مشورت کنید.

🔗 **یک‌بار استفاده از ضدآفتاب در طول روز کافی است؛** بیشتر متاصرمی‌کنیم یک‌بار استفاده از کرم‌های ضدآفتاب در طول روز می‌تواند تا پایان روز ما را در برابر پرتوهای خورشید محافظت کند. در صورتی که درواقعیت، ترکیبات ضدآفتاب با قرارگیری در معرض نور خورشید به مولکول‌های کوچک‌تری شکسته می‌شوند و توانایی خود را پس از مدتی برای محافظت از دست می‌دهند؛ بنابراین باید حداقل ۴۵۲ ساعت یک‌بار کرم‌های ضدآفتاب را تجدیدمصرف کنیم.

🔗 **ضدآفتاب‌ها منقضي نمی‌شوند؛** برخلاف تصور نادرستی که ممکن است برای برخی از ما به وجود آمده باشد، کرم‌های ضدآفتاب باید فقط تا پیش از تاریخ انقضا استفاده شوند. ترکیبات فعال موجود در ضد آفتاب‌ها ممکن است بر اثر گذشت زمان تخریب شود و دیگر کارایی سابق را نداشته باشد؛ بنابراین استفاده از ضدآفتاب‌های تاریخ مصرف گذشته علاوه بر آسیب‌های احتمالی که ممکن است برای پوست به همراه داشته باشد، هیچ‌گونه محافظتی در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی ایجاد نخواهد کرد.

برگرفته از: MedicalNewsToday 🔗

دستچین

از نمک هیمالیا تا نمک‌های حاوی جلبک

رژیم‌های غذایی کاهش‌وزن استفاده می‌شود. همچنین محتوای آنتی‌اکسیدان بالای این جلبک با سرطان به‌خصوص سرطان پستان و سرطان روده بزرگ مقابله می‌کند. این جلبک همچنین در ژاپن در سوشی، انواع سالاد، اسموتی‌ها و سوپ‌ها استفاده می‌شود یا پودر آن را همراه با ادویه به غذاها می‌زنند. استفاده از این جلبک، مخلوط با نمک تصفیه‌شده به علت ید بالایی که دارد می‌تواند راه خوبی برای یددار کردن طبیعی نمک مصرفی باشد. شاید این ایده هم خوب باشد که ما هم نمک‌ها را با انواعی از گیاهان مفید کشورمان مخلوط‌کنیم. طعم انواع نمک‌ها اگر هنگام پخت غذا اضافه شود تفاوت محسوسی در مزه غذا ندارد اما اگر سر سفره روی غذا پاشیده شود انواعی که حاوی ناخالصی یا مخلوط با جلبک بوده یا اندازه ذرات‌شان درشت‌تر است امکان دارد در طعم غذا مزه‌ای ملموس ایجاد کنند.

اما کدام نمک سالم‌تر است؟ گرچه نمک دریا و هیمالیا که در دسترس هستند دارای عناصر بیشتری‌اند اما انتخاب آنها صرفا برای این منظور دلیل قانع‌کننده‌ای نیست، چون قطعا نیاز ما به این عناصر با جلبک بوده به مقدار مصرف آنخک نمک در روز برطرف نمی‌شود. ضمن این‌که اگر حاوی ناخالصی‌ها و فلزات سمی باشند می‌توانند برای سلامت خطرناک باشند؛ بنابراین بهتر است ملای انتخاب نمک، سالم بودن آن باشد، یعنی فرآوری کمتر، ترجیحا غنی‌شده با ید و تا حد امکان حاوی میزان کمتر افزودنی آنتی‌کیکنینگ باشد. 🔗



صورتی‌رنگ هیمالیاست که از معادن نمک پاکستان به‌دست می‌آید و دلیل این نوع رنگ حضور مقادیری اکسیدآهن در ترکیبات آن است. این نمک به‌دلیل داشتن عناصری مثل آهن، پتاسیم و... در مقایسه با نمک سفره، کلریدسدیم کمتری دارد. نمک دیگری با نام نمک کوشر وجود دارد که به جهت شکل خاص و ورقه‌ای بودن شهرت زیادی داشته و پیروان برخی ادیان خون گوشت را طبق رسومی که دارند قبل از مصرف به کمک این نمک‌خارج می‌کنند.

اما جالب است بدانید در کشور روسیه نوعی نمک که حاوی پودر یک نوع جلبک دریایی است تولید می‌شود که خیلی معروف است و طرفداران زیادی دارد. این جلبک غول‌پیکر در نواحی کم‌عمق آب اقیانوس‌ها رشد می‌کند و سرشار از برخی ویتامین‌هایی مثل A و K و برخی عناصر نظیر ید، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و حتی آهن است. طبق بررسی‌های انجام‌شده این جلبک به‌دلیل ترکیبات خاصی که دارد مسدودکننده چربی است و از جذب آن جلوگیری می‌کند و معمولا در

🔗 یکی از استنادانی که مدت‌ها پیش با او چند واحد دانشگاهی را گذرانده بودم، مدتی است که به‌کشور روسیه مهاجرت کرده و از طریق فضای مجازی با اغلب دانشجویهای قدیمی در

ارتباط است و به پرسش‌های علمی آنها پاسخ می‌دهد. یک‌بار به این فکر افتادم که از او درخصوص نوع نمک مصرفی در آن کشور سوالاتی بپرسم و در این زمینه به مطالب جالبی دست یافتم که به‌نظرم آمد خوب است با شما هم مطرح‌کنم.

نمک انواع مختلفی دارد. نوعی که بیشتر در خانه‌های ما یافت می‌شود از انواع نمک معدن و فراوری و کریستاله و تصفیه‌شده با حداقل ۹۷ درصد کلریدسدیم است که برای جلوگیری از کلوخه‌ای شدن به آن افزودنی آنتی‌کیکنینگ و برای غنی‌سازی به آن ید می‌زنند. نمک دریا هم که از تبخیر آب دریا به‌دست می‌آید و علاوه بر کلریدسدیم عناصری همچون آهن، پتاسیم، روی و... دارد و هرچه رنگش تیره‌تر باشد ریزمغذی‌ها و همچنین ناخالصی‌هایش بیشتر می‌شود که به جهت آلودگی اغلب آب‌ها فلزات سمی مثل سرب، جیوه، کادمیوم و حتی میکروپلاستیک‌ها هم در آن وجود دارد. اما نمک دیگری که در برخی از فروشگاه‌های ایران هم دیده می‌شود اما در کشورهای خارجی کاربرد بیشتری دارد نمک



فاخره بهبهانی

سلامت