

نکاتی در مورد ریزش مو



آمنہ صفرچی

کارشناس تغذیه

ریزش مو می‌تواند نشانه یک بیماری باشد. گاهی اوقات افراد بر این باورند که از بیماری ریزش مو رنج می‌برند، در حالی که با بررسی دقیق تر می‌تواند به وجود یک بیماری زمینه‌ای در آنها پی برد. برای مثال کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی، فقر آهن، کمبود ویتامین D و افزایش ویتامین A؛ جمله بیماری‌های رایج در ریزش مو هستند. شخصی که به یابست، غلظت خون، یا بیماری‌های کبد نیز مبتلاست به ریزش مو دچار می‌شود. افرادی که مشکلات گوارشی دارند نیز در این دسته قرار می‌گیرند. گاهی اوقات افراد از سبک زندگی سالمی برخوردار نیستند. با بررسی ساده متوجه می‌شویم که فرد خواب کافی ندارد، یا تحت استرس شدید است. دیر غذا خوردن، بالاافتاده بعد از غذا یا پیدای نوشتن مایعات، درهم‌خوری و برهم‌خوری نیز باعث ریزش مو می‌شود. خوردن آب بعد از میوه، اختلال هضم و در نتیجه به ریزش مو منجر می‌شود. در این زمینه باید مراقب باشیم که حداقل تا یک ساعت بعد از میوه و غذا از مایعات استفاده نکنیم. برخی افراد بر این باورند که وقتی بعد از حمام میوه‌ای خود را شسته‌اند و مویانشان می‌ریزد، یعنی از ریزش مو رنج می‌برند. این باوری اشتباه است. باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که مو را در زمانی که خیس است، شانه نکنیم. زمانی که مو را در حالت عادی شانه می‌کنیم و با هر بار کشیدن شانه بر سر بیش از ۱۰ بار مو از سر می‌ریزد، این نشان‌دهنده ریزش موست. زمانی که پس از کامل شدن کردن مو جمعا ۱۰ بار به مو روی شانه خود می‌بینیم، این یعنی زمینه ریزش مو را داریم. مو برای رشد زمینی حاصل خیر می‌خواهد. با بروز بیماری‌هایی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی، خون لازم برای جریان در سر تامین نمی‌شود. غذاها برای بسیاری در این زمینه موثر هستند. افراد می‌توانند ۱۵ عدد بادام را به همراه ۱۰ عدد توت یک لیوان آب با ترکیب کرده و به صورت هفتگی ۱۲ بار از آن استفاده کنند. کسانی که خیلی زود عصبانی می‌شوند، عذاب کشیده و له شده را نیز به این معجون اضافه کنند. آب سیب و آب هویج و مخلوط آنها نیز می‌توانند بسیار مفید واقع شوند. همچنین جوانه گندم، بلغور گندم و ماش بسیار پیشنهاد می‌شود. زرده تخم‌مرغ عسلی هم کمک کننده است. دمنوش سیب و میوه «به» نیز پیشنهاد می‌شوند.

یک ماده غذایی پروتئینی و خون ساز

آهن یکی از املاح ضروری برای بدن است که کاربردهای حیاتی دارد و بوقلمون از دسته مواد غذایی است که علاوه بر محتوای پروتئینی بالا به دلیل داشتن آهن کافی، خون ساز هم هست. بوقلمون در عین حال یک منبع عالی پروتئینی است. بدن از پروتئین برای ساخت و ترمیم استخوان ها، ماهیچه ها، غضروف، پوست، خون و سایر بافت ها استفاده می کند. گوشت بوقلمون همچنین منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی شامل ویتامین های گروه B، زینک و سلنیم است. متخصصان به بافت های قابل توجهی در مورد فواید بوقلمون برای سلامتی دست یافته اند. بوقلمون نسبت به گوشت قرمز به مراتب با بدن سازگارتر است. بسیاری از مردم به توصیه پزشکان تغذیه، آن را به عنوان جایگزینی برای گوشت و منابع پروتئینی حاوی چربی های اشباع در برنامه غذایی خود استفاده می کنند.

کاهش سرطان



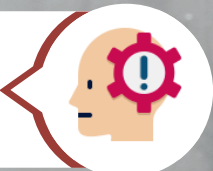
بوقلمون منبع عالی «سلنیوم» است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از مواد معدنی ممکن است ششگری از انواع خاصی از سرطان کمک کند، از جمله: سرطان مثانه، ریه، معده و مدیریت دیابت. گوشت بوقلمون می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند (GI) است. این بدان معناست که باعث افزایش قندخون نمی‌شود. اگر دیابت دارید، نند بوقلمون در رژیم غذایی می‌تواند به شما در کنترل قندخون کمک کند.

سلامت قلب



غذاهای با شاخص گلیسمی پایین مانند بوقلمون همچنین می توانند به افزایش سطح کلسترول «خوب» یا HDL در بدن شما کمک کنند. کلسترول «بد» LDL می تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. با خوردن غذاهایی مانند بوقلمون که کلسترول HDL شما را افزایش می دهد، می توانید مقاومت خود را در برابر این بیماری ها افزایش دهید.

محافظت از زوال شناختی



بوقلمون و سایر انواع طیور بخشی از رژیم غذایی MIND هستند. دانشمندان رژیم غذایی MIND را برای کاهش زوال ذهنی مرتبط با آلزایمر و سایر علل زوال عقل ایجاد کردند. با خوردن طیور مانند بوقلمون حداقل دو بار در هفته به عنوان بخشی از رژیم غذایی MIND، می‌توانید حافظه و مهارت‌های تفکر خود را حفظ کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



نکته

**در روز فقط یک عدد تخم مرغ
مصرف کنید**

زیاده‌دوری در مصرف هر خوراکی یا غذایی حتی تخم‌مرغ، توانمند پیامدهای منفی و ناخوشایندی را به دنبال داشته می‌باشد. در وعده مصرفی از تخم‌مرغ برابر است با یک عدد بتلا داشته می‌باشد. در ۲ عدد سفیده تخم‌مرغ، توصیه انجمن قلب آمریکا (AHA) این است که بیشتر از روزی یک عدد تخم‌مرغ مصرف نکنید. متخصصان مایوکلینیک می‌گویند که بیشتر افراد سالم می‌توانند در طول هر هفته، ۷ عدد تخم‌مرغ کامل بخورند بدون آن‌که به سلامت‌شان آسیب برسانند. با این حال، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا مبتلا به پزشکان معالجتان درباره محدودیت استفاده از تخم‌مرغ مشورت کنند اما زیاده‌دوری در مصرف تخم‌مرغ پیامدهای زیاده‌باری دارد؛ اما تخم‌مرغ اقصادی زیادی از کلسترول است و زیاده‌دوری در مصرف آن (مصرف بیش‌از حد) می‌تواند در روز) به‌سادگی می‌تواند دریافت کلسترول را از محدوده کنترل‌شده و استاندارد خارج کند. متخصصان تأکید می‌کنند که مصرف یک عدد تخم‌مرغ در طول روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. حتی بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را هم کمتر می‌کند. با این حال، اگر میزان استفاده روزانه از تخم‌مرغ به ۳ تا ۴ عدد برسد، شرایط متغیر می‌شود. در عدد تخم‌مرغ حدود ۱۶۰ میلی‌گرم کلسترول دارد، در حالی که میزان کلسترول موجود در رژیم غذایی افراد سالم نباید از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز بیشتر باشد. بنابراین، مصرف ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بیشتر می‌کند. اگر عادت دارید در وعده صبحانه از تخم‌مرغ در کنار غذاهای سنگین مثل قاروردهای گوشتی، قهوه‌های خام‌دار و... استفاده کنید، بعد از مدتی حتماً با اضافه‌نوع مواجه خواهید شد. با این حال در حال دریافت کالری بسیار زیادی در وعده صبحانه هستید. برای اینکه همه وزن و هم سلامت‌تان در وعده صبحانه مطلوب نگه دارید، سعی کنید که در وعده صبحانه یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز در کنار استغنا یا گوجه‌فرنگی استفاده کنید. افزودن انواع سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ به تخم‌مرغ آب‌پز می‌تواند یک غذای سرشار از ترکیبات اکسیدانی را در اختیار شما بگذارد. تفت‌دادن تخم‌مرغ به‌دای پایین با استفاده از روغن زیتون یا روغن آووکادو می‌تواند گزینه خوبی باشد. یک مطالعه نشان می‌دهد اگر میزان مصرف تخم‌مرغ بیشتر از ۷ عدد در هفته باشد، خطر ابتلا به دیابت به نسبت به دیگر افراد افزایش یابد. با این حال، مصرف متعادل و کنترل‌شده تخم‌مرغ در روز و روزی ۷ عدد در هفته می‌تواند به کنترل قندخون سبب شود به‌نسولیکه می‌کند و آن با نظر برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ مفید باشد.

سردهای استرسی را با این گیاهان تسکین دهید

نوشیدن یک لیوان چای بابونه به آرامش فرد کمک کرده و سر دردهای تششی می‌کاهد. نفع تش ناشی از کاهش داده می‌تواند به بهبود راحتهای ناشی از فشار عصبی کمک کند. اسطوخودوس به صورت دم کرده یا روغن موضعی، استرس را از بین می‌برد. این گیاه به صورت اسانس معطر نیز خواص مشابهی دارد. دم کرده اسطوخودوس را می‌توان از برگ‌های آن تهیه کرد.

اهمیت صرف وعده‌های غذایی منظم در دیابت

فرشته فزونی کارشناس علوم تغذیه، چاقی یکی از دلایل مقاومت به انسولین برشمرده می‌شود. کنترل قند خون در افراد دیابتی را دچار مشکل می‌کند. و رعایت یک برنامه غذایی صحیح، سلامت بدنی مناسب و اصلاح شاخص توده بدنی (BMI) را از جمله عوامل موثر در کنترل قند خون در بیماران دیابتی عنوان کرده که علاوه بر بهبود کنترل قندخون بیمار در پیشگیری از عوارض ناشی از روز مصرف کنند.

جدول کلمات متقاطع

		λ	μ				ω	ν
μ		μ	1				λ	q
		ν		q	λ	1		
								ω
λ	ω	q	ν	μ			1	
μ	1		q				ν	μ
	μ			1	ν	μ		
ν	μ	ω	μ		q			1
μ	λ	1		μ		ω	q	

افقی

- ۱- ساحر- مجسمه‌ساز ۲- نامی برای خان‌ها- الهه
- جنگ- گاوچران آمریکایی ۳- غزل‌سرای معاصر- پنج
- ۴- هاجم ۵- نام فاروس نشدنی- همراه سالاد- از
- وسایل گرمایی- زیرکی ۶- مخفف ۷- متابعت،
- اطاعت- حوض و خزانه حمام ۸- بیمارروچی- قصه
- قوه‌مشهر- مفهومی در ریاضیات ۹- شهر- قلعه
- ۱۰- فیلمی با حضور «مل ریگیسون»- کلمه شرط
- ۱۱- گوبرها- اسلر و اجن- ضدناوچور ۱۲- مسلط ۱۳-
- تایوان- کلمه افسوس در نوحه و ماتم- مسلط ۱۴-
- حرص- حیوانات- نامگوبرهائی ۱۵- جزیره ۱۶- فصل
- نمایش رنگها در طبیعت- ضربه سو فرتالیست ۱۷-
- «چینگ»- سرمری پی- هلندی- نام «چنگ»- نوسنده-
- غذا فرم کن!- خندان و شاد ۱۸- ۱۹- منطقه مسکونی
- در سوریه که در منطقه القرداحه واقع شده- فرومایه-
- مرکز کیکیلوپه و فرمان احمد ۲۰- ۲۱- شهر کهای صنعتی
- بسیار مهم- فوهران- حالج- نام‌های کارانتازن صنعتی
- ۲۲- انسجام و اتحاد- کوتاه شایان بر اثر شستن

حل جدول ۱۷۰۸

[illegible]

عمودی

۱- کارگردان فیلم «چشمک» ۲- یک نوح سالاد- صوت- شهر صنعتی ۳- صفحه غزوفی
یان مهرهای ستون فقرات- جری- مهارت فوتبالی ۴- مخترع ماشین بخار- غذای سبزیجاتی-
دخوب- شهر صنعتی آلمان ۵- دندانی در دهان- نامی برای نانو- مروراید ۶- فرار حیوان- رد
جرا- جمع شکل ۷- گوشه‌نشین صفحه شطرنج- ساز ارشاهی- عرصه ورزش چهار
دری- پی در پی- حلقه- ناپاکی ۹- بستنی یخی بدون چوب- نامستی در رمان- ضمیر پوچس
۱۰- فهرست- آگاه کردن بهنگام خطر- نند بعد از می ۱۱- بی‌پرده- تلاقی- بانو ۱۲- نژادی
۱۳- دیوست- سخن زیرلیبی- شروع کردن- بشارت باران می‌دهد ۱۳- سرقت- معما چو حل‌گشت...
۱۴- دود ما گرفتگی ۱۴- در کبد تولید می‌شود- نقیض «حرام»- مورخ یونان باستان ۱۵- غذای
حلی گیلانی

A 15x15 grid with a black and white checkerboard pattern. The top row is labeled with numbers 10, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 from left to right. The right side of the grid has labels 1 through 15 from top to bottom.