

یادداشت

اهمیت تغذیه برای خشکی پوست

نیره اسمعیل کابلی متخصص تغذیه



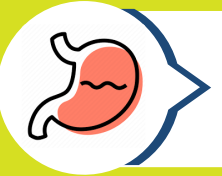
بخش مهمی از سلامت پوست شما به تغذیه سالم وابسته است. اگر رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید، پوست شما از توانایی بیشتری به منظور انجام عملکردهای محافظتی برخوردار خواهد بود. به همین جهت تغذیه سالم برای پوست خشک اهمیت دارد. به صورت کلی مصرف برخی از مواد غذایی می تواند به محافظت و مرطوب سازی پوست شما کمک کند. در عین حال مصرف برخی از آنها ممکن است به شدت برای سلامت پوست زیان آور باشد و منجر به بدتر شدن خشکی پوست شود. در ادامه قرار است که به شما بگوییم تاثیر رژیم غذایی روی پوست خشک چگونه خواهد بود. پوست عضو بسیار حیاتی برای بدن است و به صورت پوششی در برابر تهدیدات خارجی مانند باکتری ها، آکسیدان ها و نور ماورا بنفش عمل می کند. عملکرد محافظتی پوست برای جلوگیری از اتلاف بیش از حد آب و تاثیر مواد شیمیایی و آلودگی های بدن مهم است و همچنین به حفظ دمای بدن کمک می کند. تغذیه مناسب بستری برای پوست به منظور انجام عملیات های محافظتی فراهم می کند. در این راستا اگر فردی از رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کرده و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کند به پوست در راستای حفاظت کمک کرده است. به همین ترتیب، اگر فردی رژیم غذایی سالمی نداشته باشد، عملکرد پوستش ضعیف خواهد شد. ضعف شدن عملکرد پوست منجر به ایجاد شکاف هایی مانند خشکی پوست می شود. در ادامه به بررسی دلایل خشکی پوست خواهیم پرداخت. دلایل بسیاری سبب خشکی پوست می شود. برخی از این دلایل از کمبود مواد غذایی نشأت می گیرند. در ادامه مهم ترین مواد غذایی که کمبود آن ها موجب این مشکل خواهد شد را برای شما لیست کرده ایم: ویتامین A، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی و سلنیوم. استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی ذکر شده بخشی از رژیم غذایی مناسب و تغذیه سالم برای پوست خشک هستند که می توانند به سلامت آن کمک کنند.

تقویت سیستم ایمنی با مصرف پروبیوتیک ها



انجمن علمی بین المللی پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها، پروبیوتیک ها را به عنوان (هیپر واکسین ها) تعریف می کند که وقتی به مقدار کافی تجویز شوند، برای بدن میزبان مفید هستند. این بدن معنای که پروبیوتیک ها باکتری ها و مخمرهای زنده ای هستند که سلامت کلی شما را تقویت می کنند. راه های زیادی برای حفظ سلامت روده وجود دارد. استفاده از غذاهای غنی از پروبیوتیک یکی به عنوان پروبیوتیک متعلق به گروه هایی به نام لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم هستند که در روده شما زندگی می کنند و به هضم و عملکرد سیستم ایمنی کمک می کنند. آنها در ماست و سایر غذاهای تخمیر شده یافت می شوند.

کمک به هضم غذا



پروبیوتیک ها با تجزیه مواد غذایی و کمک به تولید آنزیم های گوارشی از بهبود هضم سالم حمایت می کنند. با کمک به پوشش سالم روده، آنها همچنین اطمینان می دهند که بدن شما می تواند به طور موثر ویتامین ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات مفید را از رژیم غذایی شما جذب کند. انجام این کار از اختلالات و علائم گوارشی مانند اسهال، یبوست و درد معده جلوگیری می کند.

تقویت سیستم ایمنی



پروبیوتیک ها می توانند بر پاسخ ایمنی بدن شما تأثیر بگذارند. پروبیوتیک ها به ایجاد یک سد سالم در روده کمک می کنند که به نوبه خود از ورود پاتوژن های مضر به جریان خون جلوگیری می کند. کودکان و افرادی که ایمنی ضعیفی دارند باید از مصرف پروبیوتیک ها اجتناب کنند، زیرا ممکن است خطر عفونت را در آنها افزایش دهد.

سلامت مغز



پروبیوتیک ها ممکن است به تقویت خلق و خو و عملکرد شناختی و کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. پس از ۱۲ هفته مصرف نوشیدنی های پروبیوتیک، بیماران مبتلا به آلزایم بهبودی در حافظه نشان دادند و در آزمون ذهنی در مقایسه با نوشیدنی شیر امتیاز بالاتری کسب کردند.

بهبود زخم



پروبیوتیک ها ممکن است برای پوست شما مفید باشند. محققان معتقدند که آنها با آرام کردن روده و ترمیم هر گونه آسیب به نوبه خود می توانند بر سلامت پوست تأثیر بگذارند. پروبیوتیک با کاهش التهاب، صاف کردن رگدانه ها و افزایش تولید کلاژن به مشکلات پوستی مختلف کمک کنند. آنها حتی ممکن است به بهبود زخم و علائم پیری کمک کنند.

نشانه های کم کاری تیروئید

این نشانه های شایع عبارتند از: افزایش وزن، خستگی، حساسیت مفرط به سرما، سردی در دست ها، دردهای عضلانی و مفصلی، خشکی پوست یا ناخن ها، و افسردگی. چنانچه با هر یک از این مشکلات مواجه شدید، نزد پزشک عمومی خود بروید تا از شما آزمایش عملکرد تیروئید بگیرد که در آن با نمونه گیری خون، سطح هورمون های بدن را می سنجند. اگر کم کاری تیروئید درمان نشود، به بیماری قلبی، گواتر و مشکلات بارداری می انجامد.

حساسیت به «انبه» را جدی بگیرید

شایع ترین ماده آلرژی زا در انبه روغن «اورشول» است که در گیاهانی مانند گزنه و پیچک سمی هم وجود دارد. حساسیت به انبه ممکن است با این علائم پس از خوردن آن بروز کند: تورم کبیر، قرمزی پوست، خس خس سینه، اسهال، ورم صورت، درد شدید معده. افراد دچار حساسیت به انبه در موارد بسیار نادری ممکن است دچار واکنش آنافیلاکسی یا شوک شدید آلرژی شوند که مرگبار است و فرد باید فوراً...

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9

Complex grid with letters and symbols

جدول کلمات متقاطع

۱- قسمت کننده - کیمیا - خاک نرم ۲- فیلمی با بازی محمدرضا گلزار - جامی مای ۳- سرپرست وقیم - از شهرهای استان اصفهان - جامه صافکن ۴- ضمیر سوم شخص مفرد - کناره ها - مورد تمسخر عده ای - پله روسی ۵- غالب از وسایل بازی کودکان در پارک - خواستار و علاقه مند ۶- لقبی در هندوستان - طایفه تیمورلنگ - جریان داشتن و روان بودن ۷- نگاه خیره - شکل و تصویر - کدرو مات - از پسران فریدون ۸- بی ملاحظه - نوعی سس تند - پراکنده کردن - نویسنده - عریض - دنبالش نگرید! ۱۰- فرودین و وزیرین - شهری مهم در شمال غربی برتغال - از گیاهان دارویی ۱۱- عقیم و نازا - سوره ۹۰ قرآن کریم - گواهی دهنده ۱۲- عضو صورت - نوعی پارچه لطیف - تازمانی که - دولا شده ۱۳- اندازه - شرکت فناوری هوافضا و صنایع جنگ افزایی اوکراینی - مدت زمان قانونی بازی فوتبال ۱۴- سریالی از سیروس مقدم - سریالی با بازی داریوش ارجمند ۱۵- فیلمی به کارگردانی محمد دهنش - به اتاق یا سالتی گفته می شود که دارای تسهیلاتی برای تعویض لباس است - رویه لاستیک

حل جدول ۱۹۰۹

Solved crossword puzzle grid

شماره ۱۹۱۰

۱- جایگاه - گرانمایگی - نوعی کباب ۲- سرودها - بردباری ۳- بلند مرتبه - برجستگی لاستیک - جلا استالین - پیشوند تایی ۴- ابر نزدیک به زمین - بین المللی - پسندیده و خوب - مادر عرب ۵- بوی افروخته - شب نزول قرآن - منزل بزرگ ۶- فریب و وسوسه - از ظروف آشپزخانه - خوردنی در مباحثه ۷- کمیسر - نزدیکی - یکی از مژه ها ۸- نجابت و بزرگواری - بندری در سوئد ۹- از گل های زیبا - بینوا - بندری در لهستان ۱۰- نقشه کش - قدوبالا - در حال دویدن ۱۱- نشان هر کشور - حرف تنبیه - شفاعت کننده ۱۲- علامت مغفولی - از شهرهای استان فارس - فیلم مشهور راج کاپور - عید ویتنامی ۱۳- بی نیازی - نویسنده پرویی - وتر کمان - قلمه گیاه ۱۴- دلیل آوردن - یک بیماری عفونی ۱۵- فال نیک - کاسه سر - رئیس مدرسه

Complex grid with numbers and symbols