

یادداشت

نکاتی در مورد گرم «ضدآفتاب»



فهمه عبداللهی مجد متخصص پوست و مو

ضدآفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به ویژه زمانی که در معرض تابش نورخورشید در فصل‌های گرم سال هستید، محسوب می‌شود. پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. اگرچه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است. ضدآفتاب‌هایی برای کودکان وجود دارند که استفاده از آن در زمان قرارگرفتن کودک در معرض آفتاب و به خصوص در مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود. ضدآفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد. در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلا مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان استفاده کرد. مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد؛ به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود. خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم‌های ضدآفتاب و ابتلا به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند، این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده کنند. ضدآفتاب رنگی و غیررنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به جای نمی‌گذارند. برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضدآفتاب‌های رنگی ندارند و تصور می‌کنند کرم‌های ضدآفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضدآفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم‌های ضدآفتاب اضافه می‌شود. حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضدآفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آنکه از خانه بیرون بروید، از ضدآفتاب استفاده کنید، یک کرم ضدآفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم ابرسان یا مرطوب‌کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضدآفتاب شما قرار گیرد.



خوراکی‌هایی که نباید با «خربز» مصرف کنید

عسل خربزه و عسل از معروف‌ترین ترکیبات ممنوعه‌ای هستند که همه ما در مورد آن‌ها چیزهای زیادی شنیده‌ایم. گفته می‌شود که مصرف خربزه و عسل موجب دردهای شدید شکمی و قولنج شدید می‌شود و مشکلات جدی برای سلامت ایجاد می‌کند. شیرینی جات خربزه میوه‌ای سرشار از قند است که اگر با شیرینی جات و انواع شکلات مصرف شود، موجب افزایش قند خون می‌شود و از همین رو افراد مبتلا به دیابت باید از مصرف همزمان این میوه با انواع شیرینی اجتناب کنند. لیمو یکی از میوه‌هایی ممنوعه که نباید با خربزه مصرف شود، لیمو است. مصرف لیمو همراه با خربزه موجب افزایش اسید پتاسیم در معده و بروز مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس و سوزش معده می‌شود. موز خربزه و موز هر دو سرشار از پتاسیم هستند و مصرف هم زمان این دو میوه با هم موجب افزایش میزان پتاسیم در خون می‌شود. در این شرایط ممکن است فرد احساس گیجی، ضعف، کاهش فشارخون و نامنظم شدن ضربان قلب را تجربه کند. گیلاس گیلاس و خربزه هر دو سرشار از اسید سالیسیلیک هستند و از همین رو در صورتی که با هم مصرف شوند، میزان این اسید در بدن افزایش پیدا می‌کند. در این شرایط فرد با عوارضی مثل سوزش، کپیر، التهابات پوستی یا خشکی پوست مواجه می‌شود. دوغ توصیه می‌شود که از خربزه در کنار محصولات لبنی استفاده نکنید. از مهم‌ترین عوارض خوردن خربزه با دوغ می‌توان به بروز مشکلات گوارشی و سوءهاضمه اشاره کرد. ماست بهتر است هیچگاه خربزه را همراه با ماست مصرف نکنید، زیرا این کار موجب بروز سوءهاضمه و مشکلات گوارشی می‌شود و برای سلامت مضر است. تخم مرغ مصرف خربزه و تخم مرغ با هم موجب بروز مشکلات گوارشی و سنگین شدن معده می‌شود و برای سیستم گوارشی مضر است.

دانستی‌ها

تأثیرات مفید مصرف تخم مرغ محققان دریافته‌اند که مصرف روزانه تخم مرغ تأثیر غیرمنتظره‌ای بر بدن خواهد گذاشت. مصرف برخی غذاها می‌تواند به ما در رسیدن به اهداف تناسب اندام در هنگام هدف قراردادن اندام‌های خاصی از بدن کمک کند. اگر از طرفداران تخم مرغ در وعده صبحانه هستید، خبر خوبی برای شما داریم؛ ممکن است ناآگاهانه از طریق مصرف تخم مرغ، تناسب اندام خود را تقویت می‌کنید. تخم مرغ حاوی انواع مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین B5 و پروتئین است که هر ۲ مورد در متابولیسم بدن نقش دارند. متخصص تغذیه، گوداکاراپلیت اظهار کرد: تخم مرغ منبع پروتئین است بنابراین می‌تواند برای ترکیب بدن مفید باشد. رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا، رشد ماهیچه‌ها را تحریک می‌کنند و باعث کاهش چربی می‌شوند و برای سلامت متابولیک مفید است. در یک تخم مرغ آب‌پز بزرگ، حدود ۶ گرم پروتئین خواهید یافت. متخصص تغذیه، ونساریستو، تخم مرغ را به ویژه به عنوان یک منبع غذایی غنی از پروتئین که می‌تواند به تقویت بدن کمک کند، مورد توجه قرار می‌دهد. «مهم است که روی چربی‌های سالم و پروتئین بدون چربی تمرکز کنید» و تخم مرغ را به عنوان بخشی از رسیدن به این هدف فهرست می‌کند.

عضله‌سازی مصرف تخم مرغ کامل ممکن است به بدن کمک کند تا پروتئین را به طور موثرتری برای عضله‌سازی استفاده کند. اگر اهداف تناسب اندام شما عضله‌سازی بیشتر است، کارشناسان توضیح دادند که محتوای لوپوسین تخم مرغ می‌تواند کمک‌کننده باشد. گفته می‌شود که لوپوسین به عنوان نوعی آمینو اسید از سنتز عضلات حمایت و از تجزیه پروتئین ماهیچه‌ای محافظت می‌کند، با این حال، به دست آوردن نتایج مطلوب ممکن است به این سنگینی داشته باشد که آیا شما تمام تخم مرغ را مصرف می‌کنید یا فقط قسمت‌هایی از تخم مرغ را می‌خورید. محققان در تحقیق کوچکی در سال ۲۰۱۷ که نتایج آن در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، داده‌های مردانی که پس از تمرین مقاومتی ۱۸ گرم پروتئین به شکل سفیده تخم مرغ یا تخم مرغ کامل مصرف می‌کردند را تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد، مردانی که تخم مرغ کامل مصرف کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که پروتئین خود را از سفیده تخم مرغ دریافت کردند، ۴۰ درصد واکنش عضلانی بیشتری نشان دادند. محققان به این نتیجه رسیدند که به رغم این باور رایج که زرده تخم مرغ مانع از حداکثر بهره‌برداری از پروتئین دریافتی مان می‌شود، مصرف کامل تخم مرغ ممکن است استفاده بدن ما از پروتئین را در عضله‌سازی افزایش دهد. کریس مور، مشاور تناسب اندام و تغذیه بیان کرد: تخم مرغ کامل سرشار از پروتئین با کیفیت بالاست و در هر تخم مرغ بزرگ حدود ۶ تا ۸ گرم پروتئین وجود دارد. این پروتئین به ترمیم عضلات و بازسازی آنها پس از فعالیت بدنی کمک می‌کند، بنابراین روز خود را با یک تخم مرغ شروع کنید، زیرا این تخم مرغ بلافاصله پروتئین بالایی به شما می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا پرنرژی باقی بمانید.

کاهش وزن میشل روتنشتاین، متخصص تغذیه قلب و عروق و تغذیه توضیح داد که تخم مرغ دارای فاکتور سیری بالایی است، بنابراین برای مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید کرد. این اثر سیری ممکن است با کاهش کالری دریافتی کلی و مهم‌تر گرستگی بین وعده‌های غذایی به مدیریت وزن کمک کند.

تأثیر مفید بر بینایی زرده تخم مرغ حاوی دو کاروتنوئید با آنتی‌اکسیدان‌های مفید لوپوسین و زاگزانتین است که برای سلامت چشم بسیار مفید است. این کاروتنوئیدها همچنین ممکن است به کاهش خطر دژنراسیون ماکولا کمک کنند. همچنین مواد مغذی ضروری هستند که بسیاری از مردم تقریباً به اندازه کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند.

مواد موجود یک تخم مرغ آب‌پز بزرگ حاوی ویتامین A به میزان ۸ درصد، فولات ۶ درصد، اسید پانتوتیک (ویتامین B5) ۱۴ درصد، ویتامین B12 به میزان ۲۳ درصد، ریبوفلاوین (ویتامین B2) ۲۰ درصد، فسفر ۷ درصد، سلنیوم ۲۸ درصد همچنین حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین D، ویتامین E، ویتامین B6، کلسیم و روی است. یک تخم مرغ آب‌پز ۷۸ کالری، ۶ گرم پروتئین و ۵ گرم چربی و مواد مغذی کمیاب مختلفی دارد که برای سلامتی مهم هستند، البته اگر بتوانید تخم مرغ‌های پرورش یافته در مراتع (تخم مرغ محلی) یا غنی شده با امگا ۳ را مصرف کنید، این تخم مرغ‌ها حتی مواد مغذی بیشتری دارند. آنها حاوی مقادیر بیشتری از چربی امگا ۳ هستند و ویتامین A و E بسیار بیشتری نیز دارند.

مصرف مجاز در هفته برخی از کارشناسان هشدار می‌دهند که نتایج تحقیقات در مورد مصرف تخم مرغ کامل در مقابل سفیده تخم مرغ در افزایش توده عضلانی به اندازه کافی پشتیبانی نمی‌شود. در یک بررسی سال ۲۰۲۱ که نتایج آن در نشریه بین‌المللی تغذیه ورزشی و متابولیسم ورزش منتشر شد، محققان اذعان کردند، در حالی که زرده تخم مرغ به نظر می‌رسد سنتز پروتئین را هنگامی که به عنوان بخشی از کل تخم مرغ مصرف می‌شود تقویت می‌کند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهند تفاوت در افزایش توده عضلانی است. در حالی که تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است اما ممکن است افزودن روزانه یک تخم مرغ به رژیم غذایی شما نتایج تمرینات پشت سر را یک درجه بالا ببرد. هنگامی که صحبت از این می‌شود که چه تعداد تخم مرغ برای مصرف بی‌خطر است، توصیه‌های غذایی در سراسر جهان متفاوت است. در برخی کشورها توصیه می‌شود که تخم مرغ بیش از دو یا سه عدد در هفته مصرف شود و در برخی دیگر بیش از هفت تخم مرغ در هفته را مجاز ندانستند. قبلاً تصور می‌شد که مصرف تخم مرغ ممکن است بر سطح کلسترول ما تأثیر بگذارد و به طور بالقوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. همچنین تصور می‌شود که تخم مرغ ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت مفید نباشد. با این حال، برخی از کارشناسان معتقدند که این شواهد دیگر قابل قبول نیستند. به عنوان یک دستورالعمل کلی، انتشارات سلامت هاروارد بیان کرد که احتمالاً برای یک فرد سالم لذت بردن از هفت تخم مرغ در هفته یا مصرف روزانه یک تخم مرغ کامل، بی‌خطر است.

تعریف جدید کارشناسان برای «کوئید طولانی مدت» است که کوئید طولانی مدت به طرق مختلف در هر سیستم عضوی از بدن انسان ظاهر می‌شود. محققان افزودند کوئید طولانی می‌تواند هر یک از سیستم‌ها و اندام‌های اصلی بدن و حتی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را درگیر کند. هم چنین می‌تواند مشکلات سلامتی را تشدید کند. به گفته کارشناسان، هر کسی بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت یا پیشینه، ممکن است به کوئید طولانی مبتلا شود.

مشکلات کلیوی و از دست دادن دندان در زنان مسن یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که زنان مسن مبتلا به بیماری مزمن کلیوی ممکن است تعداد زیادی از دندان‌های شان را از دست بدهند. دکتر «کی-هو چانگ»، استاد دپارتمان دانشگاه گفت: «پیشگیری و مدیریت اختلالات متابولیسم مواد معدنی و استخوانی در زنان مسن مبتلا به بیماری مزمن کلیوی برای جلوگیری از دست دادن دندان بسیار مهم است». برای این مطالعه، محققان داده‌های ۶۵۰۰۰ زن ۴۰ تا ۷۹ ساله را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافته‌اند که توانایی کلیه‌ها برای فیلترکردن خون به طور مؤثر با تعداد دندان‌هایی که یک زن در دهان دارد، مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد زنانی مسنی که کلیه‌هایشان ضعیف عمل می‌کند، در معرض افزایش خطر داشتن کمتر از ۲۰ دندان بودند. محققان افزودند که التهاب ناشی از بیماری کلیوی نیز می‌تواند باعث از دست دادن دندان شود.

جدول کلمات متقاطع ۱۸۵۹ شماره عمودی ۱- دگرگون شدن اوضاع و احوال - آبگرم - آبادانی - نوعی بازی چند نفره ۳- از ماه‌های زمستان - چسبنده و لزج - واحد شمارش شیشه - کندرومی ۴- متحیر - کوره اجرایی - روییدن - تکیه‌داده - سلام و تحیت - یارمهدی - پوست قیمتی - سوره ۴۴ قرآن کریم ۶- از سران علویان - آرامش واطمینان ۷- انبار ماشین آلات سنگین - بالا آمدن آب دریا - خدای درویش - برگه دریافت کالا ۸- برج فرانسه - آشیانه - تصویر ذهنی - صدای درد ۹- نماینده حقوقی - کلمه شگفتی - شمای بیگانه - گردنبنده‌وارید ۱۰ - بزرگ - صاحب روزنامه عروه الوثقی ۱۱ - به دریا می‌ریزد - صفحه اینترنتی - اثری از هرمان ملویل - از نام‌های دخترانه ۱۲ - موجود نامرئی - بین درخت - تکه پارچه کهنه - لب ۱۳ - هوس زن باردار - از القاب اروپایی - چنان لشکر - حرف انتخاب ۱۴ - نوعی خورش - دومین عدد دورقمی ۱۵ - دو نفر که سن مشترکی داشته باشند - رمانی از فرانسواز ساگان

جدول سودوکو جدول کلمات متقاطع ۱۸۵۸ حل جدول افقی ۱- بشارت - از درجات نظامی ۲- چوپان - عنصر شماره ۹۴ اتمی ۳- ادا و اطوار - از ورزش‌های رزمی - قومی در ایران - رومیزی ایران ۴- پسوند مراقبت - بله روسی - مسابقات سراسری - رشوه‌دادن ۵- حیل‌گران - کارگزاران - طرف‌وجت - گرفتن از هوا ۶- سرما خوردن - یک بیماری آفریقایی ۷- روز نیست - بی دینی - میل شدید ناگهانی - سنگ زینتی ۸- نخ ابریشم - بخشش - هدایت کردن - از وسایل آشپزخانه ۹- خانه پشت به آفتاب - مرگ امریکی ستور - آرزو - وزیدن باد ۱۰- مسخره کردن - از کشورهای آفریقایی ۱۱- برگ برنده - پایان نامه - بدنام - بیخ ۱۲- حمله به دشمن - نام - حیوان وحشی - ابریشم پست ۱۳- کامل و تمام - آغشته به زهر - حجاب و نقاب - به‌دینا آوردن ۱۴- خورش کرمانشاهی - نوعی بیماری ۱۵- طناب - اختراعی از استغافسون حل جدول ۱۸۵۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱