دانستنی‌ها

عادات غلط غذایی

تغذیه ناسالم به‌دلایل متعددی برای کل بدن آسیب‌رسان است و به پوست و صورت نیز رحم نمی‌کند. صورت ما از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست موادغذایی آسیب زیادی می‌بیند. یکسری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریعتر کنار گذاشته شوند:

مصرف بیش‌از حد شکر

تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دورچشم، ازدست‌رفتن درخشندگی پوست، پف‌کردن پوست و به‌وجودآمدن چین‌وچروک در پوست را ندارد. از انواع میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی در میان وعده‌ها استفاده کنید. این محصولات می‌توانند علاوه بر مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن، پوستتان را هم شاداب و زیبا کنند.

نوشیدن اندک آب

یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی ه بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید؛ هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش‌تان موثر است. اگر تحمل نوشیدن آب ساده را ندارید، آن را با کمی آبلمیو یا آب طبیعی یک میوه فصل، ترکیب کنید.

غذاهای سرخ شده

چربی به‌طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب موادمغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به‌خوبی تغذیه نشده، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه

قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود.

مصرف غذاهای به ظاهر سالم

مصرف برخی از اقلام غذایی به ظاهر سالم، نقش مهمی در ابتلا به آکنه و آسیب‌رساندن به چهره شما دارد. غذاهایی که به‌طورخاص منجر به آکنه می‌شوند عبارتنداز: غذاهای دریایی به‌دلیل محتوای بالای ید در آنها، نان و پاستا به‌دلیل وجود نشاسته، شیر و دیگر محصولات لبنی پرچرب.

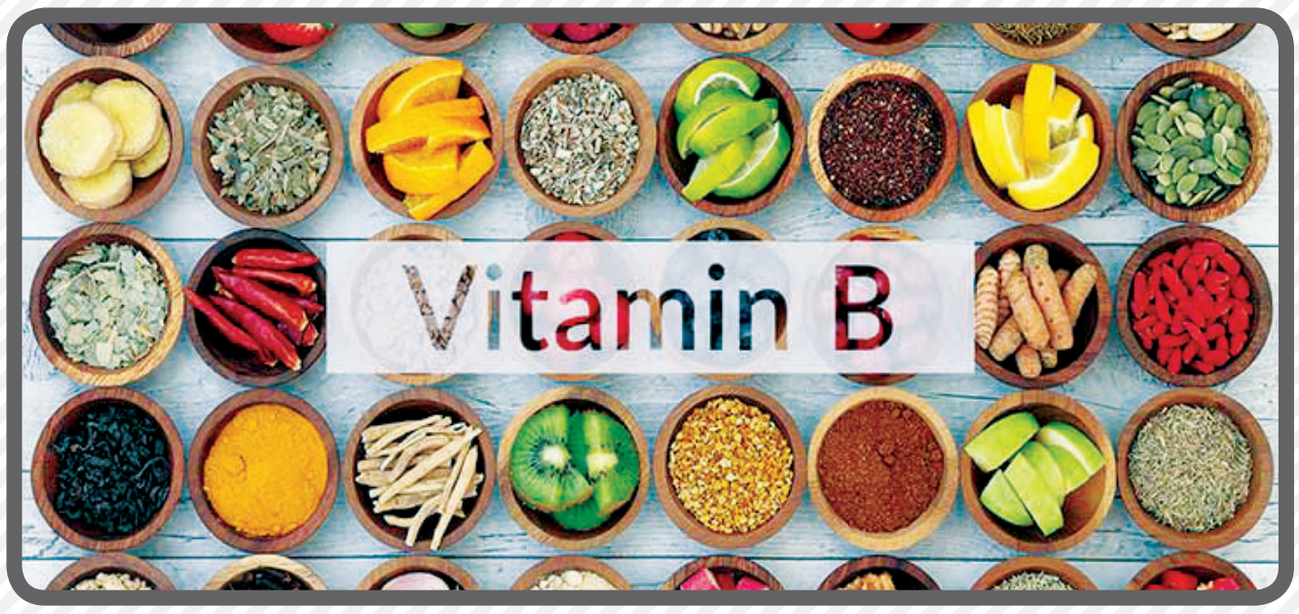
غافل‌شدن از ویتامین‌ها

بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نورخورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

حقایقی درباره ویتامین‌های گروه B

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ویتامین‌های گروه B محلول در آب هستند و نقش مهمی در تولید انرژی و کمک به واکنش‌های آنزیمی لازم برای متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات دارند. ویتامین‌های B برای سیستم عصبی و بهبود شرایط سیستم ایمنی مهم هستند و به حفظ عضلات، پوست، ناخن‌ها و موی سالم کمک می‌کنند. وجود این ویتامین‌ها برای تقسیم سلولی نیاز است و خطر ابتلا به سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. امکان کمبود هر یک از ویتامین‌های B در بدن انسان وجود دارد که به‌واسطه تامین ناکافی در رژیم غذایی یا ایجاد مانع و اختلال در جذب آنها رخ می‌دهد. در ادامه با ویتامین‌های B آشنا می‌شوید:



ویتامین B۲

اسفناج، چغندر، قارچ، مارچوبه و بادام حاوی ویتامین B۲ هستند. حفظ سلامت بینایی و پوست، کمک به تولید گلبول‌های قرمز برای پیشگیری از کم‌خونی از وظایف این ویتامین است.

ویتامین B۱

منابع غذایی ویتامین B۱ شامل دانه‌های آفتابگردان، لوبیای سیاه، جو، نخودفرنگی، نخودسبز، عدس، و جوی دو سر است. این ویتامین باعث کاهش اشتها و افزایش انرژی می‌شود.

ویتامین B۵

قارچ‌های شیرین، قارچ سفید، آووکادو، دانه‌های آفتابگردان سیب‌زمینی شیرین، بروکلی و عدس از منابع ویتامین B۵ هستند.

ویتامین B۶

سیب‌زمینی شیرین، سیب‌زمینی، دانه‌های آفتابگردان، موز، اسفناج، گردو، پسته و آلو از منابع ویتامین B۶ هستند. کمبود این ویتامین باعث افسردگی، مشکلات پوستی، فشارخون بالا و کم‌خونی می‌شود.

ویتامین B۹

اسفناج، سبزیجات سبزرنگ، مارچوبه، عدس، آووکادو، بروکلی، انبه و پرتقال از منابع ویتامین B۹ هستند. ویتامین B۹ برای زنان باردار ضروری است. اسیدفولیک از کم‌خونی پیشگیری می‌کند.

ویتامین B۱۲

قارچ، و منابع گوشتی مانند تخم‌مرغ و ماهی، جگر سرشار از ویتامین B۱۲ هستند. این ویتامین برای خونسازی و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.

یادداشت

بهترین روش لاغری

گلبن سهراب
متخصص تغذیه

برای رسیدن به وزن ایده‌آل نباید از رژیم‌های سخت و سریع استفاده کنیم. بهترین روش لاغری استفاده از تمام گروه‌های غذایی شامل نان، غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت‌قرمز، سفید و تخم‌مرغ است. استفاده از پروتئین‌های گیاهی به‌دلیل دارابودن فیبربالا می‌تواند به میزان قابل‌توجهی در سلامت و کاهش اشتها اثرگذار باشد، حبوبات فیبربالایی دارند و در مقابل منبع مناسبی از پروتئین‌ها نیز به‌حساب می‌آیند. گنجاندن مقادیر مشخصی از پروتئین گیاهی، میوه و سبزیجات و غلات سبوس‌دار در سبدغذایی می‌تواند گزینه مناسبی برای اصلاح سبک زندگی و رسیدن به وزن ایده‌آل باشد. حبوبات به ما کمک می‌کند تا احساس سیری بیشتری داشته باشیم، بنابراین رژیم‌هایی که پروتئین و فیبربالایی دارند انتخاب‌های مناسبی برای کمک به حفظ سلامتی و کاهش‌وزن هستند. باید سعی کنیم سهم این گروه از موادغذایی را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانیم. در بسیاری از مواقع ممکن است بدن ما حس سیری و گرسنگی را اشتباه کند، خوردن مایعاتی که حاوی کالری نیستند خیلی به ما کمک می‌کند تا در طول روز و برنامه غذایی به مقدار کمتری در برنامه کاهش‌وزن احساس گرسنگی کنیم. باید بطری آب همراه داشته باشید توصیه می‌شود به آن مقداری تخم‌شربتی و یا دانه‌های چیا را اضافه کرده تا همراه استفاده از مایعات، فیبرهای مفید نیز وارد بدن شوند. سعی کنید به آب؛ شکر مواد شیرین‌کننده اضافه نکنید و یا از عرقیات گیاهی همانند بیدمشک و یا از بهارنارنج که به بهبود طعم آب کمک می‌کنند استفاده کنید. استفاده از موادغذایی جامد می‌تواند به میزان قابل‌توجهی در احساس سیری نقش داشته باشد، بنابراین بهتر است به‌جای مصرف نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین از خوراکی‌های جامدسالم همانند سیب و یا هویج و یا حتی کمی نان سبوس‌دار برای رفع گرسنگی استفاده کنید. کاهش‌وزن تدریجی بهترین نوع رژیم‌لاغری و سبک زندگی سالم است بسیاری از افراد مبتلا به اضافه‌وزن و یا چاق، سعی دارند خیلی سریع به وزن ایده‌آل برسند، توصیه متخصصان مبنی بر این اصل قرار دارد که در بازه زمانی کوتاه اقدام به کاهش‌وزن نکنید چرا که بدن انسان از ترکیبی از استخوان، عضله و بافت چربی تشکیل شده و نکته‌ای که باید در رژیم کاهش‌وزن مدنظر باشد کاهش بافت‌های چربی اضافه است. چربی را نمی‌توان با سرعت‌بالا از بین برد. هفته‌ای یک کیلو کاهش‌وزن تا رسیدن به حدمطلوب برای افراد دارای اضافه‌وزن توصیه می‌شود. کاهش‌وزن سریع خطرناک و نشانه ازبین‌رفتن بافت عضله و یا آب بدن است بنابراین هرگز برای رسیدن به وزن ایده‌آل نباید از رژیم‌های سفت، سخت‌وسریع استفاده کنیم.

نکته

میکروب‌های روده بر شدت سکته‌مغزی تاثیر دارد

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که میکروبیوم روده بر شدت سکته‌مغزی و اختلال عملکرد پس از سکته‌مغزی تاثیر می‌گذارد. تیم تحقیق به بررسی رابطه بین نقش میکروبیوم‌روده در سلامت قلب‌وعروق و بیماری‌ها، از جمله اثرات جانبی تری‌متیل‌آمین-اکسید که محصول جانبی تولیدشده در هنگام هضم موادمغذی خاص موجود در گوشت‌قرمز و سایر محصولات حیوانی توسط باکتری‌های روده است، پرداخت. دکتر «استنلی‌هازن»، سرپرست تیم تحقیق در این‌باره می‌گوید: «در این مطالعه دریافتیم که کولینرژیمی و TMAO اندازه و شدت سکته‌مغزی و نتایج ضعیف‌تری را در مدل‌های حیوانی ایجاد می‌کنند.» نکته قابل‌توجه این است که پیوند ساده میکروب‌های روده با قابلیت ساخت TMAO برای ایجاد تغییری عمیق در شدت سکته کافی است. پیش از این، دکتر هازن و تیم وی کشف کردند که افزایش سطح TMAO می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های قلبی‌وعروقی شود. در مطالعات بالینی با هزاران بیمار، آنها نشان داده‌اند که سطح TMAO در خون خطر حمله قلبی، سکته قلبی و مرگ را در آینده پیش بینی می‌کند. دکتر هازن در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های این مطالعه جدید برای اولین‌بار اثبات می‌کند که میکروب‌های روده به‌طور کلی و از طریق TMAO به‌طورخاص- می‌توانند به‌طورمستقیم بر شدت سکته‌مغزی یا اختلال عملکرد پس از سکته مغزی تأثیر بگذارند.»

کوتاه

«دارچین» در بهبود کووید۱۹ موثر است

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که سینامالدئید موجود در دارچین، مکمل خوبی همراه با دگزامتازون برای درمان کووید ۱۹ است. محققان دریافتند که ترکیب موسوم به سینامالدئید در دارچین یک داروی خوب همراه با دگزامتازون برای درمان کووید ۱۹ است. دگزامتازون می‌تواند با مهار فعال‌شدن عوامل رونویسی پیش‌التهابی، التهاب را در بیماران کرونایی محدود کند، اما مشخص شده است که دگزامتازون با دوزبالا عوارض جانبی نامطلوبی دارد. تیم تحقیق نشان داد که دارچین و ترکیب اصلی آن سینامالدئید می‌توانند سیگنال‌دهی التهابی را کاهش دهند. نتایج مطالعه نشان می‌دهد که درمان تکمیلی با دارچین ممکن است تجویز دوزهای پایین دگزامتازون را برای جلوگیری از عوارض جانبی استروئید با دوزبالا امکان‌پذیر کند. علاوه بر این، نتایج اولیه نشان می‌دهد که دارچین، آنژیوژنز که یک پدیده واکنشی در کووید ۱۹ است را تعدیل می‌کند. تیم تحقیق نشان داد که دارچین و ترکیب اصلی آن سینامالدئید می‌توانند التهاب را از طریق مسیری متمایز از دگزامتازون کاهش دهند.

تاثیر فاکتورهای غذایی بر روان زنان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: سلامت روان زنان بیش از مردان تحت‌تاثیر فاکتورهای غذایی است. محققان اظهار کردند: مصرف فست‌فودها، حذف وعده‌غذایی صبحانه و مصرف کافئین با بروز مشکلات روانی در زنان مرتبط است. در این بررسی گروه‌های غذایی مختلف که با بروز مشکلات روانی در زنان و مردان ۳۰ سال و بالاتر ارتباط دارد، مورد مطالعه قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد در مقایسه با مردان، سلامت روان زنان ارتباط بیشتری با فاکتورهای تغذیه‌ای دارد. محققان تاکید کردند: در ارتباط با الگوهای تغذیه‌ای ناسالم، سطح مشکلات سلامت روان در زنان بیش از مردان است که تایید می‌کند زنان بیش از مردان احتمال دارد به مصرف موادغذایی ناسالم روآورند.

رژیم غذایی مناسب برای M.S

تحقیقات نشان می‌دهد رژیم غذایی مناسب برای تقویت سلامت مغز افراد مبتلا به M.S وجود دارد. محققان در این مطالعه، ۱۸۵ نفر مبتلا به M.S را مورد ارزیابی قرار دادند. این مطالعه نشان داد که رابطه‌ای بین خوردن بیشتر لبنیات پرچرب و ضایعات مغزی ناشی از بیماری M.S وجود دارد. خوردن اسیدهای چرب امگا۳ حاصل از ماهی نیز فواید مغزی دارد. رژیم غذایی MIND ترکیبی از رژیم‌غذایی مدیترانه‌ای و رژیم‌های توقف فشارخون بالا موسوم به DASH است. این رژیم غذایی شامل سبزیجات برگ‌دار، توت‌ها، آجیل و ماهی و فاقد غذاهای سرخ شده، کره، پنیر، گوشت‌قرمز و فرآوری شده و شیرینی است.

سرکه سیب برای کبد مفید است

محققان معتقدند سرکه سیب چربی موجود در کبد را کاهش می‌دهد. محققان نتیجه گرفته‌اند که مقادیر بالای اسیداستیک و سایر ترکیبات سرکه‌سیب در واقع می‌تواند بر سلامت انسان تاثیر بگذارد. سرکه سیب همچنین می‌تواند به التهاب کمک کرده و در کاهش‌وزن موثر است. بسیاری از محققان عنوان کرده‌اند که مصرف روزانه سرکه‌سیب بهترین راه برای داشتن کبد سالم است، اما شواهد علمی کمی برای اثبات این موضوع وجود دارد. با رژیم غذایی سالم می‌توان به مقابله با بیماری‌های کبدی کمک کرد، زیرا افرادی که بیشترین خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را دارند افرادچاق، مبتلایان به بیماری متابولیک و افرادی هستند که برای مدت‌طولانی بی‌تحرک می‌مانند.

جدول سودوکو

	۲				۷		۱	
۸	۹				۵			
		۱	۶				۸	۳
۶			۲			۱	۳	۹
۴			۹	۵	۳			۸
۹	۸	۳			۱			۴
۷	۳				۹	۵		
			۵				۷	۱
	۴		۸				۹	

۶	۵	۴	۶	۸	۷	۲	۴	۱
۱	۸	۷	۴	۴	۲	۵	۶	۶
۶	۶	۲	۵	۶	۱	۷	۴	۸
۴	۲	۶	۱	۶	۸	۴	۷	۵
۷	۶	۸	۴	۲	۵	۶	۱	۴
۵	۴	۱	۷	۴	۶	۸	۲	۶
۴	۷	۴	۶	۵	۶	۱	۸	۲
۸	۶	۶	۲	۱	۴	۶	۵	۷
۲	۱	۵	۸	۷	۴	۶	۶	۴

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۴۰

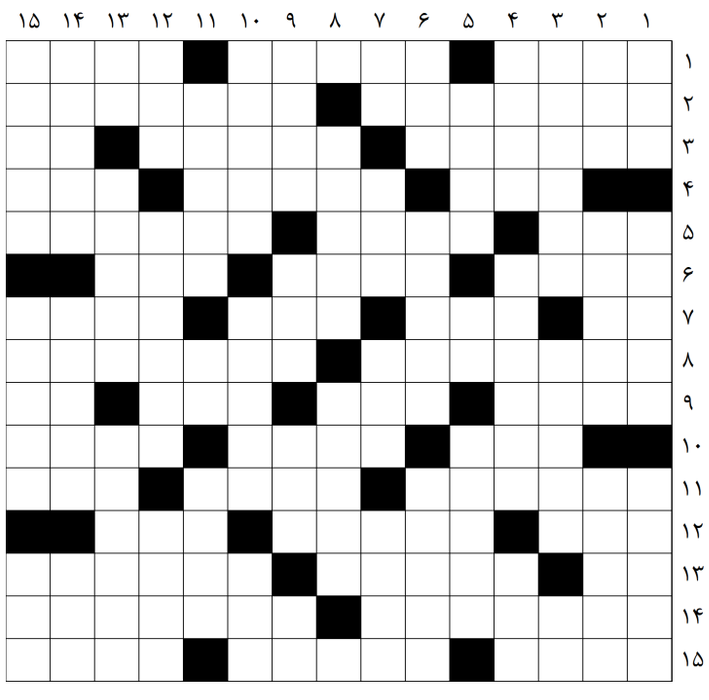
آ د م ا ن م ل ی

افقی

۱- زمان مرگ- مفتش- بسیارنکوهش کننده ۲- شرمندگی ازقصور- به رسم یادبود می‌دهند ۳- بندرکرواسی- برعکس- دوستی ۴- فلزمادر- معطرکننده بستنی- مادرترکی ۵- حشره خونخوار- مقابل لاغری- راه‌رفتن ۶- بیماری کم‌خونی- بی‌چیز- از وسایل باغبانی ۷- عادت- زبان مردم تایلند- واحدشمارش گاو- روزها ۸- اداره‌آگاهی سابق- قرارگاه پلیس ۹- همیشه- برهنه- اندازه‌دست- به‌دنیا آوردن ۱۰- مخمصه- فرصت- سنگ‌مرمر ۱۱- خمس‌وزکات- نازل‌تر- پست‌وفرومایه ۱۲- دهکده نیما- امامت- از کلمات شرط ۱۳- عدد فردیک رقمی- سریالی از «مدیری»- از پادشاهان سلسله اشکانی ۱۴- از دوران زمین‌شناسی- نویسنده ۱۵- نسیم شب- روستا- فقیر

عمودی

۱- ضمیرمفعولی- آماده- نوعی ویندوز ۲- در مثل دیوار داره!- روشنایی‌ها- در قدیم به طلافروش اطلاق می‌شد ۳- گرفتگی عضلات- گیج- حرف‌گزینش ۴- مهره شیشه‌ای- غذایی از بادمجان- مال یاران کشیدنی است ۵- واحد اندازه‌گیری طول درانگلستان- اشاره‌به‌دور- فرهنگ لغات فرانسوی ۶- متحیرماندن- آرزوها- ترسانیدن ۷- ویتامین گندم- درنگ‌کردن- دانه گیاه- ظرفی برای نفت ۸- کارگردان آمریکایی بن‌هور- جمع تجربه ۹- تروتازه- کیف‌سفری- فوری- چوب‌خوشبو ۱۰- جانوردرختی آمریکایی- قندچوب- مطلع ۱۱- چرخ‌چاه- برآمدگی ته‌کفش- ایالتی در ونزوئلا ۱۲- از وسایل حمام- کوتاه‌تر ازمسیراصلی- جدیدوامروزی ۱۳- گشوده- دیرینگی- پروردگارعالمیان ۱۴- مکروحیله- گران نیست- به‌جاآوردن ۱۵- فلکه شهری- شهری در جنوب شرقی ایالت فلوریدا- جوی آب



حل جدول ۱۰۳۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	و	ر	ه	■	ک	ا	خ	ه	ش	ت	ب	ه	ش	ت
۲	ی	و	ت	ا	■	ف	ی	ن	■	ب	و	ا	س	ی	ر
۳	ش	■	ب	ل	د	■	ب	ا	د	■	ج	ل	■	ر	ب
۴	ی	س	■	ک	ش	و	ر	ق	ه	و	ه	■	ه	م	ا
۵	ن	ی	ت	■	م	س	ی	■	ف	ل	■	س	ر	ا	ن
۶	ف	ر	ی	ه	ن	د	■	س	ر	ت	ی	پ	■	ل	ت
۷	■	و	ر	ن	ی	■	ک	ل	م	ا	ن	س	و	■	ی
۸	م	س	ن	د	■	د	ر	س	ا	ژ	■	ت	ل	ف	ن
۹	ا	■	و	و	د	ی	ا	ل	ن	■	ق	ا	ی	ن	■
۱۰	ن	م	■	ک	ل	ک	ت	ه	■	ب	ا	ن	ک	و	ک
۱۱	ر	ت	و	ش	■	ت	ا	■	ل	و	چ	■	ن	ر	ا
۱۲	و	ب	ا	■	س	ه	گ	ن	ب	د	ا	ن	■	ز	ر
۱۳	و	ل	■	ا	ر	■	ل	ا	ل	■	ق	و	م	■	ب
۱۴	ی	و	ن	ی	د	و	■	ت	ا	چ	■	ر	ن	ج	ر
۱۵	ا	ر	ی	ت	م	ی	ق	ل	ب	ی	■	س	ت	ر	گ