

نکاتی در مورد ریزش مو



نرگس جوزدانی متخصص تغذیه

همه مواد مغذی روی شادابی و سلامت مو نقش دارند. شادابی، سلامت و ریزش مو ارتباط متقابلی با مصرف ویتامین و هزاران فاکتور دیگر دارد که اگر در هر کدام از آنها اختلال ایجاد شود، ریزش مو افراد را به همراه خواهد داشت. دریافت کافی پروتئین به خصوص در بانوان اولین و مهمترین راهکار جهت تقویت موها و جلوگیری از ریزش آنهاست که از منابع گوشت‌ها، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات تامین می‌شود و باید در طول روز به مصرف آنها توجه ویژه شود. دریافت موثر گوشت هم از ریزش بی‌رویه مو جلوگیری می‌کند؛ چرا که زینک برای شادابی مو موثر است و این مواد در منابع حیوانی یافت می‌شود؛ بنابراین اگر دریافت گوشت در فردی متعادل نباشد روی ریزش مو او تاثیر گذار خواهد بود. ویتامین A از دیگر منابع مهم جهت تقویت موهاست که جگر هم از خانواده آن بوده و بانوان بیش از آقایان به مصرف آن احتیاج دارند و استفاده از آن بسیار لازم و ضروری است. البته مصرف هویج و انبه هم در این موضوع به علت اینکه حاوی زیادی بتاکاروتن هستند مهم خواهد بود. کلسیم و ویتامین D هم در تقویت موها و جلوگیری از ریزش مو موثر هستند که به همین علت نباید از مصرف لبنیات و مکمل‌های غذایی غافل ماند. ویتامین‌های گروه B از خانواده غلات نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ریزش موها دارند، میوه‌ها، سبزیجات، غلات و ... دارای ویتامین B هستند و گفتنی است که ویتامین B12 تنها در گوشت‌ها نقش دارد و تمامی آنها می‌توانند روی شادابی، سلامت موها، پیشگیری از ریزش موها نقش خیلی مهمی داشته باشند. مکمل‌ها همانطور که از نامشان پیداست تکمیل‌کننده هستند؛ بنابراین رژیم غذایی افراد باید مناسب باشد تا بتوان از مکمل‌های غذایی استفاده کرد، هر چه قدر هم مکمل‌های مخصوص ریزش مو را مصرف کنیم تا زمان استفاده موثر خواهند بود، اما اگر پایه خوبی در رژیم غذایی نداشته باشیم به محض قطع دارو، مجدد دچار ریزش مو خواهیم شد. اسید آمینه یکی از مواد غذایی ضروری جهت پیشگیری از ریزش موهاست که در منابع گوشتی و پروتئین یافت می‌شود و افراد باید در مصرف آنها توجه ویژه‌ای داشته باشند. اگر فردی رژیم غذایی اشتباهی بگیرد، یعنی گرسنگی زیادی را در طول روز تحمل کند و به‌ر بهانه‌ای مواد غذایی را حذف کند و تنها بخش محدودی از آن را مصرف کند، حتما دچار ریزش مو غیرقابل درمان خواهد شد.

«سماق» را از برنامه غذایی تان حذف نکنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بلانزاده

«سماق» ادویه خوش رنگ و خوش طعم است و خواصی فوق العاده برای سلامتی دارد. سماق احتمالا به عنوان ادویه‌ای آشنیزی شناخته می‌شود و مردم نیز قرن‌هاست که آن را در شیوه‌های سنتی طب گیاهی استفاده می‌کنند. در این گزارش معروف‌ترین مزایایی که سماق برای سلامتی دارد، معرفی می‌شود:



حاوی مواد مغذی



آزمایشی که سال ۲۰۱۴ انجام شده نشان می‌دهد که سماق خشک شامل حدود ۷۱ درصد کربوهیدرات، ۱۹ درصد چربی و ۵ درصد پروتئین است. بیشتر چربی موجود در سماق از دو نوع چربی خاص به نام اسید اولئیک و اسید لینولئیک تشکیل شده است.

سرشار از آنتی‌اکسیدان



سماق سرشار از چندین ترکیب آنتی‌اکسیدانی است که از سلول‌های شما در برابر آسیب محافظت می‌کند و استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است التهاب را کاهش داده و از بیماری‌های التهابی مانند بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری کند. کارشناسان معتقدند این ممکن است دلیل اصلی افزایش پتانسیل درمانی سماق باشد.

تسکین درد عضلات



مطالعه‌ای که به منظور بررسی احتمال تسکین درد عضلانی توسط سماق انجام شد، نشان می‌دهد گروهی که نوشیدنی سماق دریافت کرده‌اند به دلیل ورزش در مقایسه با گروهی که در یافت نکرده‌اند، درد عضلانی قابل توجه کمتری را تجربه کردند و این گروه نیز افزایش قابل توجهی در سطح آنتی‌اکسیدان داشتند. محققان اظهار داشتند که این امر ممکن است باعث تسکین درد قابل توجه شود، اگر چه این نتایج امیدوارکننده است، اما برای درک چگونگی بروز این امر، تحقیقات بیشتری لازم است.

کاهش بروز پوکی استخوان



پوکی استخوان یک بیماری شایع است که با ضعف و شکنندگی استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی مشخص می‌شود. خطر پوکی استخوان با افزایش سن به‌طور پیوسته افزایش می‌یابد و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تخمین می‌زند که نزدیک به ۲۵ درصد زنان بالای ۶۵ سال به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمر مبتلا هستند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف سماق می‌تواند روند تنزل حجم استخوان‌ها را کاهش داده و مانع از پیشرفت بیماری پوکی استخوان شود.

تاثیر استاتین‌ها در کاهش مرگ کرونایی

محققان تایید کردند استاتین‌های مورد استفاده برای کاهش کلسترول می‌تواند موجب کاهش مرگ‌ومیر ناشی از کووید ۱۹ شوند. در این تحقیق از داده‌های ۱۰۵۴۱ بیمار بستری شده مبتلا به کووید ۱۹ برای ارزیابی ارتباط بین استفاده از استاتین و عوارض استفاده از آن، استفاده شد. قبل از بستری شدن در بیمارستان، ۴۲ درصد افراد از استاتین استفاده می‌کردند. محققان مشاهده کردند معمولی مصرف می‌کنند، دفع کلسیم در ادرارشان ۷۷ درصد افزایش می‌یابد و ایجاد کمبود بالقوه کلسیم می‌تواند بر استخوان‌های آنها تاثیر گذار د.

«پوکی استخوان» با مصرف زیاد قهوه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف کافئین اضافی ممکن است با افزایش خطر پوکی استخوان مرتبط باشد. این اولین مطالعه‌ای است که تاثیر مصرف کوتاه مدت کافئین با دوز بالا را بر روی پاکسازی کلسیم، سدیم و کراتینین از کلیه در بزرگسالان سالم گزارش می‌کند. «شولتز» می‌گوید: «تحقیقات ما نشان داد افرادی که ۸۰۰ میلی‌گرم کافئین در یک روز کاری معمولی مصرف می‌کنند، دفع کلسیم در ادرارشان ۷۷ درصد افزایش می‌یابد و ایجاد کمبود بالقوه کلسیم می‌تواند بر استخوان‌های آنها تاثیر گذار د.

پیشگیری از کرونا با اسیدهای چرب

مطالعات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب زنجیره‌های کوتاه می‌توانند با کاهش تنظیم ACE2 با کرونا مقابله نمایند. مطالعه‌ای نشان داد آنتوتوپ التهابی بر تجلی ACE2 در مخاط بینی تاثیر گذاشته و آسیب‌پذیری نسبت به عفونت کرونا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نتایج نشان داد که تجلی mRNA ACE2 بافت پولیپ بینی مبتلایان به سینه‌زیت در مقایسه با افراد کنترل به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است. محققان دریافتند اسیدهای چرب به‌طور قابل توجهی تنظیم مجدد وابسته به dsRNA تجلی ACE2 در سلول‌های مجاری هوایی را متوقف می‌کنند. محققان پیشنهاد دادند که استفاده از اسید چرب زنجیره کوتاه در حفره بینی ممکن است به عنوان یک شیوه پیشگیری برای کووید ۱۹ باشد.

نکته

خوراکی‌هایی که خستگی را از بین می‌برند

بسیاری از افراد عاشق فصل تابستان هستند، اما برخی نیز ممکن است در طول تابستان احساس کسالت داشته باشند. اگر سطح انرژی شما نیاز به افزایش دارد، برخی از غذاها به شما کمک می‌کنند. خوراکی‌های سالمی هستند که کسالت را از شما دور می‌کنند و در این مطلب به آنها اشاره می‌کنیم.

جو دوسر

جو دوسر به عنوان یک کربوهیدرات با ضریب GI پایین شناخته می‌شود که قندها را در یک دوره کندتر از کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید و بسیاری از غلات صبحانه وارد سیستم شما می‌کند. در نتیجه سطح انرژی بهتر از طریق صبحانه است. اگر از شیر گاو اجتناب می‌کنید، سویا بهترین گزینه برای ترکیب با جاست، زیرا دارای مقدار مشابهی پروتئین سیرکننده است، بیشتر گزیننه‌های شیر پروتئین کافی ندارند.

میوه‌ها و سبزیجات

پروکردن یک سوم بشقاب با میوه و سبزیجات یک قانون خوب است. دکتر هلن باند، متخصص تغذیه می‌گوید: برای تقویت نشاط، قدرت میوه‌ها و سبزیجات را دست کم نگیرید. آنها سطح انرژی بالاتر را از طریق تامین میزانی از ویتامین‌ها و مواد معدنی که سلامتی را تقویت می‌کنند، تسهیل می‌کنند.

ویتامین C

ویتامین C از چند جهت دوست ضد خستگی شماست. این ماده به بهبود جذب آهن محافظت کننده از کم خونی از رژیم غذایی شما کمک می‌کند، در متابولیسم طبیعی آزادکننده انرژی نقش دارد و به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند بنابراین احتمال اینکه قربانی بی حالی‌های فصلی شوید که انرژی شما را از بین می‌برد، کمتر می‌شود. سطح ویتامین C خود را با فلفل دلمه‌ای خوشمزه افزایش دهید. فقط نیمه از فلفل قرمز یا سبز تمام نیاز روزانه شما به ۸۰ میلی‌گرم را تامین می‌کند.

کافئین

اگر می‌توانید ۲۰ دقیقه بعد از ظهر دراز بکشید، یک مطالعه در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که یک چرت پس از خوردن کافئین می‌تواند در هوشیاری شما تفاوت زیادی ایجاد کند و به شما کمک کند تا اواخر شب جنبه جوش بیشتری داشته باشید. برای چرت زدن با کافئین، بلافاصله قبل از ۲۰ دقیقه چشم‌بستن، یک قهوه غلیظ بنوشید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، کافئین وارد بدن می‌شود و احساس شادابی بیشتری می‌کنید.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۶۵

عمودی

۱ - مهتابی - از توابع مثلثاتی ۲ - چوب ویولن - اجرای موسیقی میان جمع - گور ۳ - علامت مفعولی - هالوژن نمک - سیاست‌گاری - ساز چنگ ۴ - پرده - آگاه‌باش - بی‌همتا ۵ - از بیماری‌های باکتریایی روده - طلا - خالی ۶ - صفحه اینترنتی - خرما نارس - تیراندازی - شامون ۷ - ساخته شده از نی - توانمندی - تیزوبرنده ۸ - نوعی ژانر فیلم - کوشیدن - زیببودلفری ۹ - جایگاه درندگان - قرص تبیر - شکنجه‌آزار ۱۰ - ویتامین جوانه‌گندم - برادر گرتل در داستان معروف آلمانی - عقاب - رئیس جیمز باند ۱۱ - نوعی اجاره‌ملک - سوسن زرد - زمین را خالی کردن ۱۲ - نام دیگر سوره توحید - فکر و خاطر - کویری در ایران ۱۳ - ویرگول - شاگرد - خرس آسمانی - قیمت بازاری ۱۴ - پول خارجی - ویران کردن - رفتگر ۱۵ - اتحادیه صنفی - از آثار تاریخی سیستان و بلوچستان

افقی

۱ - بندری در اسپانیا - پایتخت ونزوئلا ۲ - شهری در افغانستان - اعلام موضوع یک حزب - گیاه فیگوش ۳ - از غذاهای ایرانی - باران اندک - واحدی در فیزیک - داوطلب ۴ - شاعر مسافر - تیرپیکاندار - اندکی ومقدار کم - دوش و کتف ۵ - از شهرهای کردستان - نخست‌وآغاز - کالای دست نخورده ۶ - طرف و جهت - به راستی - پایتخت جاد ۷ - کم‌دین ایتالیایی - جست‌وجو کردن - تصدیق ۸ - زیاد - از غذاهای افغانستان - راست گفتن ۹ - به تنهایی - بهشت بزرگی اوست - دلیل کردن ۱۰ - مباشر و نما بنده - قوه حافظه - گداخته شدن ۱۱ - بیماری خطرناک - جواب مثبت - کشوری در اروپا به پایتختی هلسنکی ۱۲ - نفس جاق - فلات آسیایی - خودبین - دست‌نخورده ۱۳ - دوران پس از بیماری - سخن ناگفتنی - برج فرانسه - گر داگرد لپودهان ۱۴ - پشم شتر - در آن مکان - از دنیارفتن ۱۵ - نام عمومی گروهی از آبزبان - بیماری در مفاصل

حل جدول ۱۰۶۴

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

جدول سودوکو

Grid for a 7x7 Sudoku puzzle. The grid contains numbers and empty cells. Row 1: [] [] [] [] [] [] []. Row 2: [] [] [] [] [] [] []. Row 3: [] [] [] [] [] [] []. Row 4: [] [] [] [] [] [] []. Row 5: [] [] [] [] [] [] []. Row 6: [] [] [] [] [] [] []. Row 7: [] [] [] [] [] [] [].

Grid for a 7x7 Sudoku puzzle. The grid contains numbers and empty cells. Row 1: [] [] [] [] [] [] []. Row 2: [] [] [] [] [] [] []. Row 3: [] [] [] [] [] [] []. Row 4: [] [] [] [] [] [] []. Row 5: [] [] [] [] [] [] []. Row 6: [] [] [] [] [] [] []. Row 7: [] [] [] [] [] [] [].