

یادداشت

نکاتی در مورد ریزش مو

ترگس جوزدانی
متخصص تغذیه

ریزش مو به دلایل گوناگونی بستگی دارد و تنها یک عامل باعث تشدید آن نمی‌شود. مصرف کافی پروتئین مانند: تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت و حبوبات در طول روز برای پیشگیری از ریزش مو مؤثر بوده و رعایت آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مکمل‌های امگا ۳ و مکمل‌های بیوتین، مکمل‌های B۵ دارای منابع گیاهی هستند، اسید فولیک که منبع اصلی آن میوه است، مکمل روی یا زینک از دیگر مواد غذایی برای پیشگیری از ریزش مو مهم هستند و باید گفت که منبع اصلی بیوتین در پروتئین‌ها یافت می‌شود و تنها کشوری در دنیا هستیم که ذخایر روی در خاک کشورمان فقیر است و به همین علت ایرانی‌ها در دریافت روی و آهن با مشکل مواجه می‌شوند. ویتامین‌های گروه B۶ برای پیشگیری از ریزش مو بسیار مفید هستند و در پایه پروتئین‌ها، موز و اسفناج وجود دارند، اگر دریافت منابع پروتئینی بدن ما کافی نباشد تا زمان مصرف مکمل‌ها می‌توان جلوی ریزی مو را گرفت، اما به محض قطع کردن مصرف مکمل‌ها ریزش مو مجدد شروع به فعالیت می‌کند. پروتئین‌ها و ویتامین A و روی بر پریش شدن موها تأثیر گذار هستند و این ۳ عامل ترکیبی هستند که روی ضخامت و شفافیت و خوش حالتی مو دخالت دارند. برخی از مکمل‌های مو به صورت مصرف ترکیبی بهتر هستند، اما مصرف جداگانه آنها باعث خشکی و ریزش مو خواهد شد؛ بنابراین عوامل درونی مانند مصرف مکمل‌ها در جلوگیری از ریزش مو اولویت قرار می‌گیرند و سپس نوبت به شامپو و انواع نرم‌کننده‌ها می‌رسد. اولویت جلوگیری از ریزش مو رعایت رژیم غذایی اصولی و پایه است، روش مزوتراپی از موادی مانند ویتامین‌ها به صورت تزریقی در زیر پوست استفاده می‌شود که باعث افزایش سرعت گردش خون در سر می‌شود. وقتی سرعت خون‌رسانی به سر افزایش پیدا می‌کند رسیدن مواد مغذی به سر هم به همان نسبت افزایش می‌یابد؛ بنابراین ماساژسر برای رشد مجدد موها امری تأثیر گذار است.

ویژه

انحراف ستون فقرات را از کودکی در مان کنید

یک متخصص ارتوپدی گفت: اگر در کودک خود اختلاف طول اندام مشاهده می‌کنید، فوراً او را برای معاینات تخصصی تر نزد پزشک متخصص ببرید. حسن براتی، اظهار کرد: در مواردی ستون فقرات دچار چرخش و انحراف‌های غیر طبیعی می‌شود و در جهت غیرطبیعی قوس پیدا می‌کند که به این عارضه اسکولیوز یا انحراف ستون فقرات گفته می‌شود. وی با اشاره به اینکه انحراف در ستون فقرات معمولاً از بدو تولد آغاز می‌شود، گفت: به تدریج اگر چنانچه این موضوع بررسی و کنترل نشود شدت آن بیشتر خواهد شد.

کاهش خطر سکنه مغزی با «موز»

میهن‌های زرد رنگ برای سلامتی خواص زیادی دارند. موز یکی از میوه‌های بسیار مفید است. لیزا ریچاردز، می‌گوید: یک موز متوسط حاوی ۱۳ درصد منگنز است که نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. موز سرشار از نشاسته است، اگر چه نشاسته به نظر برای بدن مفید نیست، اما این ماده در واقع به تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کمک می‌کند. موز منبع غنی پتاسیم است که برای مبارزه با اثرات منفی سدیم در بدن بسیار ضروری است. برای سلامت قلب و فشارخون مناسب باید سطح پتاسیم بدن عالی باشد. همچنین سطح پتاسیم مناسب به کاهش خطر سکنه مغزی و بیماری قلبی کمک می‌کند.

شماره ۱۳۵۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- پادشاه- کشوری در آمریکای مرکزی ۲- دامغه‌ای در آفریقا- بزرگ‌ترین دریاچه آب‌شیرین ۳- علامت مفعولی- مانوس شدن- خبرگزاری دانشجویی- از شمار انگلیسی ۴- عمل پوست‌کندن- یاری‌دهنده- استان کوبری ۵- پخشش- حسد- انبار کشتی- پوستین‌رویه ۶- بوی زیر شکم آهو- آسانسور- حیوانات ۷- فیلمی از رضا گنجی- معادل فارسی کپی‌رایت- حرارت‌گرمی ۸- بستگان- راننده کشتی ۹- دانه‌خوشبو- به تنهایی- ماه آرتاستان ۱۰- کشش زمستانی- شهری در آلمان- شدید ۱۱- شهری در آلمان- واحد پول ژاپن- گیاه مقدس زرتشتیان- از وسایل بازی کودکان در پارک ۱۲- امر به‌نگفتن- پسوند شباهت- مخترع میکروسکوپ ۱۳- یک خدمانی- خوار شدن- واحد پول کره جنوبی- سیلی ۱۴- هم‌وزن- تمیز بودن ۱۵- فتنه‌انگیزی و موجب جنگ و خصومت شدن- طرف‌و جهت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- نگهبان- فیلمی از رومن پولانسکی ۲- کنیه حضرت حوا- مخفف لیکن- تلاش قوی ۳- چه وقتی؟ ۴- پاکان- اسباب منزل- مخفف آتش ۵- نوعی آتش ۶- درآمدها- عالم به احکام شرع- موقت ۵- نوعی پارچه- فیلمی از مجیدی- نوعی لوفه ۶- رکن اصلی نماز- دریاچه‌ای در مجارستان- عموی ابراهیم(ع) ۷- عدد فرد پیکر قمی- اخلاک- کوهی در مکه- مارکی بر خودروهای سنگین ۸- نمک‌ها- دریا ۹- درشیمی، شناساگرها را تغییر رنگ و بازها را خنثی می‌کنند- مرغ مردار خوار- دانه‌کش بی‌آزار- آهار ۱۰- نژاد روسیه- سنگ‌دل- دریاچه‌ای در ترکیه ۱۱- رشته کوهی در ایتالیا- همسر زن- سیخ نانواپی ۱۲- خوک وحشی- قوم وحشی- الف‌ت‌دادن ۱۳- حرف پیروزی- به خاکسپاری- سبزی کبابی- بازی نفس‌گیر! ۱۴- زادگاه نیما- مرکز گیان- علاقه‌وار تباط ۱۵- از بازیگران جنگ ستارگان- خرید غیر نقدی

حل جدول ۱۳۵۴

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

آسیب استرس به مراکز حرکتی مغز

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد استرس تأثیر منفی بر یادگیری حرکات دارد. در این تحقیق محققان از موش‌ها به عنوان حیوانات آزمایشی استفاده کردند که برخی از آنها را برای چند روز در معرض یک موقعیت استرس‌زا قرار دادند. آنها بر روی قسمت‌هایی از قشر مغز که مسئول کنترل حرکت و یادگیری حرکات جدید هستند تمرکز کردند. محققان پی بردند پس از موقعیت استرس‌زا، نورون‌های مورد مطالعه برخی از سیناپس‌های خود را از دست دادند. با این وجود محققان معتقدند ممکن است استرس روانی اگر خیلی طولانی یا مداوم باشد، ردپای دائمی روی اعصاب مغز بگذارد.

جدول سودوکو

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

b	a	۷	۱	۴	۵	۸	۶
۴	۱	۵	۷	۸	۶	۷	۴
۸	۵	۱	۷	۴	۶	۸	۵
۷	۸	۱	۴	۵	۶	۷	۱
۵	۴	۸	۱	۷	۶	۵	۴
۶	۷	۸	۴	۵	۱	۶	۷
۱	۶	۷	۸	۴	۵	۱	۶
۴	۱	۵	۷	۸	۶	۷	۴

دانستنی‌ها

همه چیز در باره مصرف صحیح مکمل‌ها

با شیوع کرونا افراد گرایش بیشتری به مصرف مکمل‌ها پیدا کرده‌اند، این گرایش به دنبال تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹، باعث افزایش نرخ مصرف خودسرانه این داروهای تقویتی شده، موضوعی که پیامدهای ناگواری به همراه داشته و سلامت افراد را با تهدید مواجه کرده است. برای آشنایی با نحوه صحیح مصرف ویتامین‌ها و زمان مناسب استفاده از آنها دکتر «سیدمرتضی صفوی» رئیس هیات‌مدیره انجمن غذا، صنعت و سلامت و استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: ویتامین و مکمل‌ها حتماً باید با دستور پزشک متخصص تغذیه و برحسب نیاز افراد مصرف شوند، برخی از افراد با مصرف خودسرانه ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، K و E سلامت خود را به خطر می‌اندازند چرا که مصرف ویتامین‌های محلول در چربی به مقدار زیاد به دلیل ایجاد مسمومیت کبدی عوارض جبران‌ناپذیری بر بدن دارند، عوارضی که اغلب کوتاه‌مدت نبوده و در درازمدت بر سلامت افراد تأثیر داشته و بعضاً غیرقابل جبران هستند. به‌طور کلی مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها بهتر است با معده پر و پس از صرف مقدار کمی مواد خوراکی انجام شود، زمانی که معده پر باشد، مکمل‌ها اثرگذاری بهتری بر بدن دارند. به این دلیل که در داخل این مکمل‌ها املاحی نظیر آهن، کلسیم، روی، منیزیم، منگنز و سلنیوم وجود دارد، در صورتی که با معده خالی مصرف شوند، ایجاد دل درد می‌کنند در نتیجه بهتر است در میانه و یا پس از صرف غذا استفاده شوند. وی ادامه داد: بعضی از این املاح مانند کلسیم و آهن هنگام شب که بدن در حالت استراحت قرار دارد، جذب بالاتری خواهند داشت بنابراین توصیه می‌شود قرص کلسیم بعد از وعده شام مصرف شود. در صورتی که کلسیم در روز مصرف شود، جذب کاملی نخواهد داشت به همین دلیل مکمل‌ها بهتر است زیر نظر پزشک مصرف شوند تا بنابر شرایط بیمار، دستورات مناسبی نسبت به زمان و نحوه مصرف ویتامین‌ها به بیمار ارائه شود. دکتر صفوی بیان داشت: ویتامین C نوعی آنتی‌اکسیدان است، این ویتامین محلول در آب است که بر اثر نور و حرارت خاصیت خود را از دست می‌دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود که شربت آلبیومو در شیشه‌های رنگی نگهداری شود و یا در جای خشک و خنک و تاریک باشد، چرا که نور قادر به از بین بردن ویتامین است. ویتامین C اگر کمی بیش از حد مجاز مصرف شود، از طریق ادرار دفع می‌شود، این ویژگی ویتامین‌های محلول در آب است. این ویتامین آنتی‌اکسیدانی قوی است و در دوزهای بالا قادر به پیشگیری از سرطان و آنفلوآنزا است و علاوه بر این می‌تواند، جذب آهن را بالا ببرد. کسانی که کم خونی فقر آهن دارند، اگر از ویتامین C یا به شکل طبیعی (پرتغال، نارنگی، گریپ‌فروت و لیمو) استفاده کنند، به جذب آهن بدنشان کمک زیادی کرده‌اند. معمولاً در شرایط آلودگی هوا توصیه ما مصرف شیر است. کارگرانی که در کارخانجات فرآورده‌های نسوز و تولید سرب و تولید باتری ... مشغول هستند برای جلوگیری از اثرات مخرب آلودگی محیطی بهتر است به عنوان میان وعده یک لیوان شیر مصرف کنند، علاوه بر این مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها نظیر ویتامین A، C، D و E و بتاکاروتن‌ها که پیشساز ویتامین A هستند، کمک بزرگی به دفع اثرات مخرب آلودگی هوا می‌کنند و در شرایطی که هوا آلوده است و افراد ناگزیر به ترک محیط خانه هستند، بهتر است استفاده شوند. صفوی ادامه داد: متأسفانه با افزایش سن افراد افت استخوانی پیدا می‌کنند و استخوان‌ها مرتب تحلیل می‌روند، بنابراین استفاده از کلسیم در سنین سالمندی به خصوص برای خانم‌ها بسیار لازم و ضروری است، دوران یائسگی امکان ابتلا به پوکی استخوان را بالا می‌برد.

مصرف ویتامین D در کنار کلسیم

دکتر صفوی گفت: نوشیدنی‌های گازدار شیرین به خصوص آن دسته که کافئین‌دار هستند، استخوان‌ها را تحلیل می‌برند، لذا مصرف کلسیم در این سنین یک ضرورت است. در کنار این مکمل مصرف ویتامین D کمک زیادی به جذب کلسیم می‌کند لذا توصیه می‌کنیم این ویتامین در کنار کلسیم مصرف شود. با شیوع کرونا نرخ استفاده از ویتامین‌ها برای حفاظت از بدن در برابر این ویروس افزایش پیدا کرده است آیا این اقدام کمک‌ی به پیشگیری از ابتلا به این بیماری می‌کند، دکتر صفوی در جواب به این سوال افزود: آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نقش اساسی دارند به خصوص در فصل سرما که بیماری‌های فصلی نظیر آنفلوآنزا و در دو سه سال اخیر کرونا شیوع بالایی دارند، توصیه بیشتری به مصرف آنتی‌اکسیدان می‌کنیم تا سیستم ایمنی افراد کاملاً تقویت شود. یکی از ویتامین‌های مفید در مقابله با کرونا ویتامین D است، به‌طوری که مشخص شده افرادی که بر اثر کرونا فوت کردند سطح ویتامین D پایینی داشته‌اند. وی تصریح کرد: ویتامین‌های گروه B با افزایش سوخت‌وساز بدن، باعث افزایش اشتها هم می‌شوند، لذا کسانی که افزایش وزن دارند بهتر است از ویتامین‌های گروه B به شکل مکمل استفاده نکنند. به همان میزان که از طریق غذا این ویتامین را تأمین می‌کنند، کفایت می‌کند. این آمپول حاوی ویتامین‌های گروه B است، صفوی گفت: ویتامین‌های B کمپلکس به این دلیل که ویژگی واسطه‌ای (کوفاکتور) دارند قادر به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها هستند و با فاعل و انفعالاتی که در بدن ایجاد می‌کنند باعث تبدیل بهتر مواد غذایی به انرژی می‌شوند، بنابراین برای کسانی که اشتها کمی داشته و سوخت‌وساز مناسبی ندارند مؤثر بوده و توصیه به مصرف می‌شوند.

کوتاه

تأثیر پروبیوتیک‌ها در بهبود کرونا

باکتری‌های روده با موارد متعددی، از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ گرفته تا افسردگی مرتبط هستند و اکنون به‌نظر می‌رسد که می‌توانند با کووید ۱۹ نیز مقابله کنند. مصرف یک کیپسول پروبیوتیک که برای افزایش تعداد باکتری‌های مفید در روده طراحی شده‌اند، ممکن است بهبودی از کرونا ویروس را تسریع کند. در این تحقیقات، به نیمی از یک گروه ۳۰۰ نفری از بیماران کووید ۱۶ یک کیپسول پروبیوتیک داده شد. نتایج نشان داد ۵۳ درصد از افرادی که پروبیوتیک مصرف کردند (۷۸ نفر از ۱۴۷ نفر در این گروه)، علائم کوویدشان طی یک ماه از بین رفت. ۱۰ سال پیش محققان دریافته بودند که لاکتوباسیلوس موجود در غذاهای لبنی، موادی تولید می‌کند که می‌تواند با سلول‌های عصبی ارتباط برقرار کرده و التهاب مزمن مرتبط با بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهد.