

یادداشت

تغذیه و مشکلات پوستی



متخصص تغذیه
سمیرا مرادی

همه ما بعضی روزها که به آینه نگاه می‌کنیم، چیزی را می‌بینیم که دوست نداریم، شاید جوش‌هایی را می‌بینید که یادآور روزهای دبیرستان‌تان هستند، خشکی مزمن پوست‌تان در حال شدیدتر شدن است یا کبودی زیر چشم‌هایتان به همه می‌گوید که خواب کافی نداشته‌اید. بر اساس بررسی‌های صورت‌گرفته، پیشانی شما به سیستم گوارشی‌تان مربوط است، پس اگر خوراکی‌های شیرین زیادی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد که در عملکرد باکتری‌ها در روده شما اختلال ایجاد می‌کنند، این مساله می‌تواند به ایجاد چین‌چروک در پیشانی شما منجر شود. فکر می‌کنید علت جوش صورت چیست؟ جوش صورت می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که رژیم غذایی‌تان شامل مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالایی است. اگر شما با مشکل جوش صورت مواجه هستید، باید رژیم غذایی‌تان را عامل آن بدانید، اگر نان سفید یکی از مواد اصلی فهرست غذایی‌تان است، تعجبی ندارد که پوست‌تان پاک و خالی از جوش نباشد. شاخص گلیسمی بالای نان صبحانه و ساندویچ ناهارتان بر میزان قندخون و انسولین اثر می‌گذارد، پس باید به جای آنها از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنید. وجود حلقه‌های تیره زیر چشم می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم غذایی‌تان به اندازه کافی آب مصرف نمی‌کنید، همیشه راه‌آزمین بردن سیاهی دور چشم استراحت شبانه طولانی نیست، ممکن است که حلقه‌های تیره‌ای که با آن مواجه هستید، بیشتر مربوط به حفظ آب در بدن‌تان باشد، یعنی آب کافی مصرف نمی‌کنید. فراموش نکنید که وضعیت پوست فقط به خوراکی‌هایی که می‌خورید مربوط نیست و نوشیدنی‌ها نیز روی آن تأثیر می‌گذارد، حتماً دو لیتر آب در روز را مصرف کنید و با برسانی به پوست و هیدراته نگه داشتن بدن‌تان، آن لکه‌های کبود آزاردهنده را از بین ببرید. خشکی پوست می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که در رژیم غذایی‌تان سدیم بسیار زیادی وجود دارد، نمک باعث حفظ آب در بدن و خشک شدن پوست‌تان می‌شود که دلیل دیگری است که نشان می‌دهد باید مصرف سدیم خود را کاهش دهید، زیرا باعث خشک شدن پوست‌تان می‌شود. وقتی نمک زیادی در رژیم غذایی‌تان وجود دارد، بدن با تلاش برای حفظ آب، سعی در جبران بیش‌ازحد آن دارد و این فقط باعث داشتن گونه‌های پف‌کرده نمی‌شود و علاوه بر آن باعث می‌شود پوست خشک و ترک‌خورده داشته باشید.

بهترین راهکارها برای کنترل مصرف «شکر»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

«شکر» یکی از پر مصرف ترین افزودنی‌های غذایی است که گرچه شناخته شده ترین عارضه مصرف زیاد آن ابتلا به دیابت و چاقی است، اما می‌تواند عامل بروز بیماری‌های عروقی، ضعف سیستم ایمنی و اختلال روده‌ای شود. از همین رو، لازم است تا برای حفظ سلامت بدن راهکارهایی با هدف کنترل مصرف شکر در نظر گرفته شود که به ترتیب عبارتند از:



شاخص گلیسمی خوراکی‌ها

شاخص گلیسمی قابلیت یک خوراکی در افزایش سطح قند خون است. هر چه این شاخص کمتر باشد، افزایش قند خون و در نتیجه نیاز به ترشح انسولین نیز کمتر خواهد بود. خوراکی‌های طبیعی نسبت به خوراکی‌های آماده شاخص گلیسمی پایین تری دارند و افزودن شکر، این شاخص را بالا می‌برد. به عنوان مثال، شاخص گلیسمی مگوت «سیب» بدون شکر ۳۵ است که در مورد مریبا سیب به ۶۵ می‌رسد.



از ادویه‌ها استفاده کنید

یکی دیگر از راهکارهای کاهش مصرف شکر، استفاده از طعم‌دهنده‌ها و ادویه‌ها برای نان، ماست، اسموتی و... است. افزودن مقداری دارچین، وانیل، هل، کاکائو... می‌تواند تمایل به شکر را کاهش دهد.

از میوه‌ها استفاده کنید

یکی از بهترین راهکارها برای کاهش مصرف شکر، استفاده از خوراکی‌های طبیعی در انواع دستور تهیه دسر و شیرینی است. می‌توانید از خرما یا موز در تهیه کیک استفاده کنید.



خوراکی‌های طبیعی

در رژیم غذایی تا حد امکان از خوراکی‌های طبیعی استفاده کنید، زیرا محصولات غذایی فناوری شده مانند سوپ‌های آماده، ماست میوه‌ای و سس‌ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند. همچنین به جای آمیوه بهتر است میوه میل کنید، مثلاً نوشیدن یک لیوان آب پر تقال قند خون را افزایش می‌دهد، زیرا قند به سرعت جذب خون می‌شود، اما خوردن یک پر تقال به دلیل فیبرهایی که دارد قند را به تدریج در بدن آزاد می‌کند.



زنجبیل: مانع تجمع سموم در بدن

زنجبیل از تجمع سموم در بدن پیشگیری می‌کند. سموم در بدن موجب افزایش خطر عفونت‌های ویروسی، قارچی، و باکتریایی می‌شود. زنجبیل دارای ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد قارچی، آنتی‌بیوتیک، ضد سرطانی، ضد تهوع، ضد اسپاسم و ضد سرفه است. زنجبیل سیستم ایمنی بدن را به واسطه کاهش رادیکال‌های آزاد تقویت می‌کند. همچنین، این گیاه گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد، با سرماخوردگی مبارزه می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد، گوارش را بهبود می‌بخشد، سطوح قندخون را عادی می‌کند و سوزش سردل و نفخ را تسکین می‌دهد.

عوامل تأثیرگذار در ابتلا به اوتیسم

تحقیقات ثابت کردند آلودگی هوا با افزایش خطرات اختلالات عصبی مانند اسکیزوفرنی و اوتیسم مرتبط است. محققان توضیح دادند: سموم محیطی برای برخی افراد بدتر از دیگران است و همیشه این آسیب‌پذیرترین جمعیت‌ها هستند. در مورد اوتیسم و آلودگی هوا محققان بر این باورند که حلقه مفقوده استرس مادر ناشی از فقر و ناامنی مسکن است. نتایج این تحقیق نشان داد اگر چه موش‌های تحت استرس والدین نمونه‌ای بودند که به اندازه آنهایی که از عوامل استرس‌زای دوران بارداری در امان بودند، از نوزادان خود پرستاری و مراقبت می‌کردند.

«کووید» برای زنان باردار خطرناک است

یک مطالعه تایید می‌کند که بارداری به‌طور قابل توجهی احتمال پیامدهای ویرانگر کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. عوارض ناشی از کرونا برای زنان باردار می‌تواند شامل حمله قلبی، آریتمی، نارسایی قلبی و علائم طولانی مدت باشد که ممکن است تشخیص آنها از سایر عوارض قلبی در دوران بارداری دشوار باشد. دکتر «جوان بریلر»، متخصص قلب گفت: «افراد باردار باید بدانند که در معرض خطر ابتلا به عفونت شدید کووید ۱۹ از جمله بستری شدن در بخش ICU، عوارض قلبی، نیاز به مراقبت‌های ویژه و مرگ برای بیمار یا جنین هستند.»

جدول سودکوی

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

حل جدول ۱۳۴۵

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

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول ۱۳۴۵

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