آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۱۵
شنبه
۱۴۰۲•۰۹•۱۸
۲۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۰۹ دسامبر ۲۰۲۳

نقش ویتامین‌ها در ریزش مو

رژیم غذایی سالم بر سلامت بدن، از جمله مو اثر چشمگیری دارد. بنابراین، گاهی ممکن است در مواجهه با تارهای نازک مو از خود بپرسیم که کدام ویتامین را کمتر مصرف کرده‌ایم. اما ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و گاهی نازک شدن مو به زیاده‌روی در مصرف برخی ویتامین‌ها مربوط است. در واقع رژیم غذایی بر سلامت مو تاثیرگذار است، در برخی موارد، حتی از دیاد برخی ویتامین‌ها در بدن باعث می‌شود تارهای مو نازک شوند.

کمبود ویتامین B

ویتامین‌های B در عملکردهای بدن، از جمله در تقسیم سلولی، نقش دارند. بیوتین نوعی ویتامین Bاست که به بدن در تبدیل کردن غذا به انرژی کمک می‌کند و به این ترتیب، در مدیریت ارتباطات سلولی نقش دارد. نازک شدن تارهای مو و ریزش مو ممکن است ناشی از کاهش بیوتین باشد. بنابراین، با مصرف بیوتین می‌توانید ریزش موها را کم کنید.

ویتامین D

ویتامین D به تقویت‌کننده بافت استخوان و استحکام آن معروف است. برخی از افرادی که کمبود ویتامین D دارند، علاوه بر ابتلا به راشیتیسم، دچار ریزش مو نیز می‌شوند. در این موارد، مصرف مکمل‌های این ویتامین می‌تواند راهکار خوبی برای جبران این کمبود باشد.

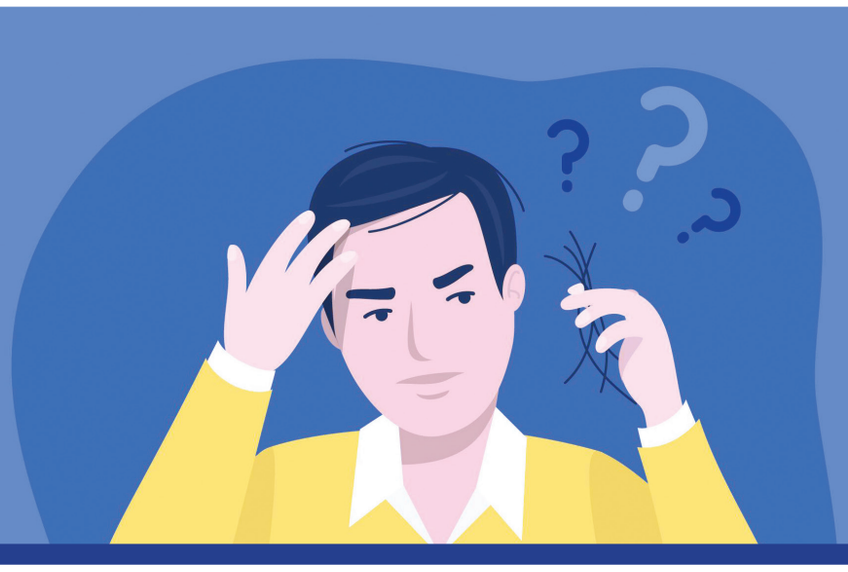
آهن

آهن برای تامین گلبول‌های قرمز سالم بسیار مهم است که نقش اکسیژن‌رسانی در بدن دارند. اگر به میزان کافی آهن به بدن نرسد، دچار کم‌خونی یا کاهش گلبول‌های قرمز می‌شویم، که یکی از عوامل ریزش موها است.

ویتامین C

ویتامین C بیشتر روی سیستم ایمنی بدن اثر دارد تا روی ریزش مو. اما باید مطمئن شد که مقدار مناسب آن به بدن می‌رسد، به‌ویژه اگر بدن کمبود آهن داشته باشد. ویتامین C را می‌توان با خوردن مرکبات، سیب‌زمینی، انواع فلفل‌ها، و دیگر خوراکی‌های حاوی این ویتامین تامین کرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



دانستنی‌ها

راهکارهای افزایش تراکم استخوان‌ها

تراکم استخوان‌ها آنقدر برای سلامت اهمیت دارد که کاهش آن حتی خطر مرگ را به همراه دارد. تراکم استخوان با گذشت زمان تغییر می‌کند؛ بنابراین با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها رو به کاهش می‌رود و لازم است با اتخاذ تدابیری از بروز این مشکل جلوگیری کرد و یا رخداد آن را به تعویق انداخت. کاهش تراکم استخوان‌ها به این معنی است که فرد در معرض خطر پوکی‌استخوان به‌عنوان یک بیماری خاموش قرار دارد. پوکی‌استخوان در ظاهر علامتی ندارد و زمان بروز شکستگی، تازه علائم آن مشاهده می‌شود. با توجه به اینکه بیشتر استخوان‌هایی که پوک می‌شوند شامل استخوان ستون فقرات، استخوان لگن و سر استخوان ران و ساعد است، شکستگی‌ها هم بیشتر در این نقاط رخ می‌دهد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۶۰ درصد افراد بالاتر از ۵۰ سال ایرانی دچار استئوپروز و استئوپنی (اشکالی از پوکی‌استخوان) هستند و از هر ۳ خانم بالاتر از ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالاتر از ۷۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی‌استخوان می‌شود. با این حال روش‌های بسیاری برای کمک به افزایش تراکم استخوان‌ها وجود دارد که شامل موارد زیر است:

تمرین‌های قدرتی

تمرین‌های ورزشی قدرتی نه‌تنها سطح التهاب را در بدن کاهش می‌دهند بلکه باعث بهبود تراکم استخوان‌ها خواهند شد. مطالعات نشان داده‌اند که این تمرین‌ها به حفظ ساختار استخوان‌های موجود کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه در مورد تراکم استخوان در کودکان مبتلا به دیابت نوع یک نشان داده است که شرکت در فعالیت‌های بدنی تحمل وزن در سال‌های اوج رشد استخوان، تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد. تمرین‌های تحمل وزن باعث بهبود و افزایش توده عضلانی نیز می‌شود.

خوردن سبزیجات

سبزیجات کم کالری بوده و سرشار از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C موجود در سبزیجات باعث حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. مصرف سبزیجات زرد و سبز به‌خصوص در کودکان، باعث بهبود رشد استخوان‌ها می‌شود. در بزرگسالان نیز به حفظ تراکم و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. پلی‌فنول‌ها و پتاسیم موجود در سبزیجات، منجر به بهبود سلامت استخوان‌ها در تمام سنین می‌شود.

مصرف کلسیم

کلسیم ماده مغذی اصلی برای سلامت استخوان‌ها است. بهترین راه برای جذب کلسیم، مصرف مقادیر کمی از آن در طول روز است (به‌جای خوردن یک وعده غذایی با کلسیم بالا در روز). بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی تامین کنید تا این که سراغ مکمل‌ها بروید. مصرف مکمل‌ها باید زیر نظر پزشک باشد. غذاهای سرشار از کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، سبزیجاتی مانند کلم، لوبیا و ماهی.

دریافت ویتامین D و K

ویتامین D و K در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارند. مصرف ویتامین K باعث کمک به مواد معدنی برای اتصال به استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D نیز به بدن کمک می‌کند کلسیم را جذب کند. افرادی که کمبود ویتامین D دارند، در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن توده استخوانی هستند. فرد می‌تواند از طریق قرارگرفتن در معرض نورخورشید، ویتامین D را جذب کند. مصرف ناکافی ویتامین D خطر ابتلا به پوکی‌استخوان را چند برابر می‌کند.

حفظ وزن سالم

وزن سالم برای بهبود تراکم استخوان ضروری است؛ افرادی که کمبود وزن دارند، در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به بیماری استخوان هستند؛ در حالی که وزن اضافی بدن، استرس اضافی را روی استخوان‌ها ایجاد می‌کند.

اجتناب از رژیم کم‌کالری

رژیم‌های غذایی کم کالری می‌توانند منجر به مشکلات سلامتی از جمله کاهش تراکم استخوان شوند. قبل از رفتن سراغ رژیم‌های لاغری، در مورد میزان نیازتان به کالری با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید. هر رژیم غذایی باید شامل حاوی مقادیر مشخصی پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ریزمغذی‌ها باشد.

مصرف پروتئینی

پروتئین نقش اساسی در سلامت و تراکم استخوان‌ها دارد و فرد باید از داشتن پروتئین کافی در رژیم غذایی خود اطمینان حاصل کند. البته فراموش نکنید که قبل از رفتن سراغ میزان زیادی پروتئین، با پزشک خود مشورت کنید.

مصرف امگا ۳

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا ۳ در حفظ تراکم استخوان نقش دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ در غذاهای متنوعی مانند ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا، آجیل و دانه‌ها وجود دارند. افراد می‌توانند از طریق رژیم غذایی خود یا از طریق مکمل‌ها این اسیدهای چرب را دریافت کنند.

مصرف منیزیم و روی

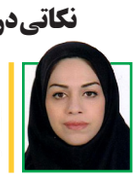
خوردن آجیل به‌دلیل دارابودن منیزیم زیاد ممکن است سلامت و تراکم استخوان را حفظ کند. مانند کلسیم، منیزیم و روی نیز مواد معدنی هستند که از سلامتی و تراکم استخوان محافظت می‌کنند. منیزیم به فعال کردن ویتامین D کمک می‌کند تا بتواند جذب کلسیم را افزایش دهد. «روی» در استخوان‌ها وجود دارد و باعث رشد استخوان می‌شود؛ غذاهای سرشار از منیزیم و روی شامل: آجیل، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل است.

ترک سیگار

بسیاری از افراد سیگار کشیدن را با سرطان ریه و مشکلات تنفسی مرتبط می‌دانند، اما سیگار خطر دیگری هم دارد و می‌تواند باعث بیماری استخوانی مانند پوکی‌استخوان شود و خطر شکستگی استخوان را افزایش دهد.

یادداشت

نکاتی درباره فشارخون



نغمه ضیایی
متخصص قلب‌وعروق

کنترل فشارخون از ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی جلوگیری می‌کند و اصلاح سبک زندگی مهمترین راه پیشگیری از فشارخون است. شایع‌ترین علت مرگ و میر در جهان بیماری‌های قلب‌وعروقی است و تاثیرگذارترین عامل مستعدکننده برای ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ ناشی از آن، بالابودن فشارخون بوده که اغلب بدون علامت بوده و به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند. مطالعات نشان داده از هر ۵ نفر مبتلا به پرفشاری خون که نیازمند دریافت دارو هستند، یک نفر می‌داند که فشارخون بالا دارد و یا درمان درست می‌گیرد. پیشگیری و درمان پرفشاری خون در بیمارانی که بیماری زمینه‌ای مانند دیابت یا مشکل کلیوی دارند می‌تواند عوارض جدی آنها مانند نارسایی کلیه، سکته‌های قلبی و مغزی و مشکلات چشمی را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. در مورد زمان غربالگری فشارخون می‌توان گفت که در افراد بالای ۱۸ سالِ بدون بیماری زمینه‌ای باید حداقل سالی یکبار اندازگیری شود ولی در افرادی که بیماری‌هایی مانند دیابت دارند باید در هر ویزیت فشار بیمار اندازه‌گیری شود و فشارخون کمتر یا مساوی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه بر روی ۸۰ میلی‌متر جیوه، طبیعی درنظر گرفته می‌شود. در صورتی که میانگین فشارخون‌های فرد در چند نوبت اندازه‌گیری آن در مطب پزشک و منزل، بین ۱۳۹ تا ۱۳۰ بر ۸۹ تا ۸۰ باشد، بیمار در مرحله یک و اگر بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ بر ۹۰ تا ۹۹ باشد، در مرحله دو پرفشاری خون قرار می‌گیرد که در صورت عدم درمان مناسب به سمت فشارخون بالاتر خواهد رفت که منجر به بروز انواع بیماری‌های قلبی‌وعروقی، مغزی، چشمی، کلیوی و... می‌شود. در همه افرادی که در مرحله یک و بالاتر فشارخون قرار دارند، توصیه به اصلاح سبک زندگی می‌شود که شامل انجام ورزش، کاهش‌وزن و نمک دریافتی و قطع سیگار می‌شود. همچنین در همه افرادی که در مرحله دو و بالاتر قرار دارند باید داروهای کاهنده فشارخون شروع شود اما برای شروع دارو در مرحله یک بر اساس بیماری‌های زمینه‌ای فرد تصمیم‌گیری می‌شود. فشارخون خفیف ممکن است با رژیم غذایی، ورزش مناسب و اصلاح استرس‌ها کنترل شود ولی در صورت عدم موفقیت باید دارو مصرف شود.

شروع زودهنگام بیماری قلبی عامل زوال عقل

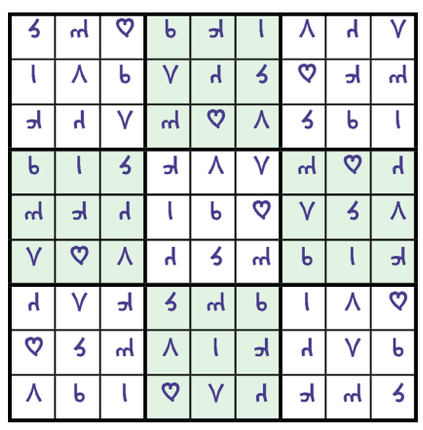
تحقیقات جدید تایید می‌کند که مراقبت از سلامت قلب در دوران جوانی می‌تواند مغز را در دهه‌های بعد عمر، از زوال عقل در امان نگه دارد. محققان ۴۵۰ هزار مسن را بررسی کردند. آنها دریافتند افرادی که قبل از رسیدن به سن ۴۵ سالگی از سلامت قلبی‌وعروقی ضعیفی برخوردار بودند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال‌عقل بودند. «فانفان ژنگ»، نویسنده ارشد گفت: «آنچه ما را بیش از همه شگفت زده کرد، تأثیر مخرب بسیار زیاد بیماری عروق کرونر قلب زودرس بر سلامت مغز است.» پزشکان مدت‌هاست می‌دانستند که از دست دادن سلامت قلب می‌تواند تهدیدی برای مغز باشد که با گردش خون ضعیف مغز و حتی سکته مغزی ارتباط دارد. هرچه فرد در سنین جوان‌تر به بیماری قلبی تشخیص داده شود، خطر ابتلای او به زوال عقل در دهه‌ها بعد بیشتر می‌شود.

تاثیر مواد مغذی در کاهش تنگی‌نفس

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به تاثیر موادمغذی حاوی آهن و ید در کاهش تنگی‌نفس اشاره کرد. منصور رضایی، مصرف ماهی، پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی‌نفس مفید دانست. وی افزود: سرخ‌کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحا ماهی به‌صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آبلیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود. به گفته رضایی، چای‌سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به‌ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود. وی افزود: مصرف روزانه شیر موجب کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۷۱۵

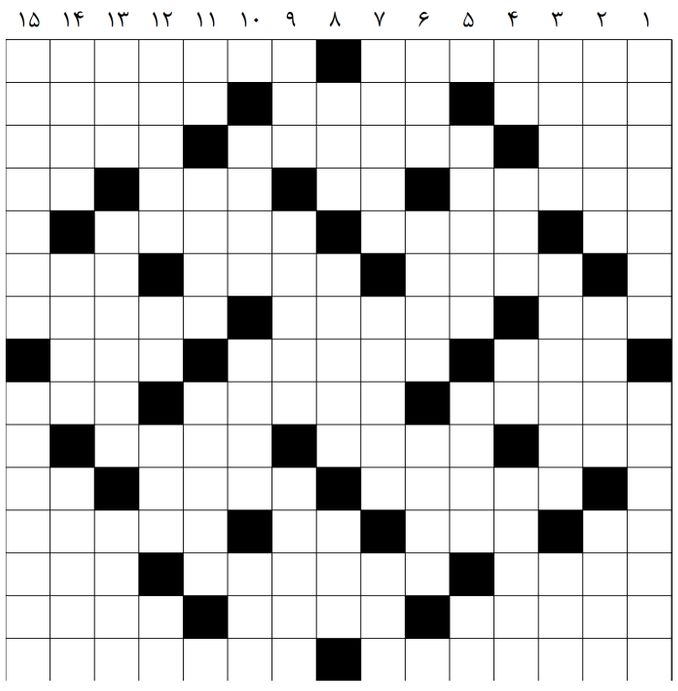
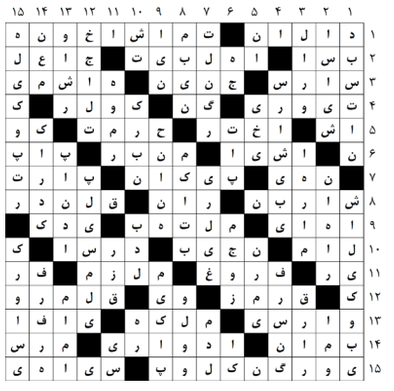
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- قلمدان مدرسه- یکی از غذاهای شیرازی ۲- کج و مایل- دیگر- نوعی عدسی ۳- مرد بی‌زن- حادثه- سیاره بهرام ۴- معادل فارسی آیفون- زائوترسان- دورویی و تزویر- اثر خیسی ۵- تاکسی ده نفره!- شهر فرانسه- آقازاده ۶- مزدور- میدانی در تهران- از اعداد ترتیبی ۷- ضایع و بیهوده- قالی فرسوده- از سازهای مضرابی ۸- ندا- کله‌شق- نوعی خواهر و برادر ۹- محرک ماشین- ناامید- رعایت نزاکت ۱۰- کلمه شرط- شروع و ابتدا- گوشه مثلثی دامن ۱۱- باکتری دراز- مغلوب شدن- پیشرو گله ۱۲- تعجب بانو- جدا- مارکی بر لوازم خانگی- از انواع ریواس ۱۳- حلوای بوشه- زینت‌دهنده مهمانی- یک روش تشخیص سکه بانکی از غیر بانکی ۱۴- شهری حومه شهرستان ملکان- نهی‌کننده- هجوم ۱۵- شهر بزرگ آلمان- ماده عایق کاری

عمودی

۱- گردهم آوردن- بازی کودکانه کلاسیک ۲- لایه‌ای درهواکره- جمع اصل- بزرگ‌ترین قاره ۳- خوراکی شیرین صبحانه- لفت و لعاب دادن- سبزی پیچیده ۴- خرس عربی- با خراج آید- شمای خودمانی- از قدیم گفته‌اند به نوبت ۵- ستاره ثریا- موش خرما- بی‌سابقه ۶- پیشوند یک‌دهم- دریاچه بزنگان دراین شهر واقع شده است- عدم حضور ۷- نام «کمال» ادیب ترکیه‌ای- طبیعی- ترکیب آهن با اکسیژن ۸- موی اسب- هم‌آهنگ- سطح و ظاهر ساختمان ۹- علامت- گشادگی- نوعی امتحان ۱۰- راه خروج- نِی‌لَبَک- یک خودروی سواری ۱۱- دویدن- پسرمعاویه- هال ۱۲- درد و مرض- جامه پوستی- مرد برفی- قمرمشتری- کلمه شرط- فرودگاهی بین‌المللی در ساری- رسیدن، دریافت ۱۴- طلایی- احتمال دارد- گویش محلی هرمزگان ۱۵- از آثار تاریخی استان تهران- حبس و توقیف



حل جدول ۱۷۱۴