آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۰۰
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۸•۳۰
۰۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۱ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

علل پیری زودرس پوست

ظهور زودرس چین و چروک‌های پوستی در سنین جوانی برای هر کسی ناخوشایند است و به همین علت افراد همیشه سعی می‌کنند با کمک کرم‌ها و لوسیون‌های ضدچروک تا جایی که می‌توانند ظهور این چروک‌ها را به تعویق بیندازند غافل از اینکه شاید طرز زندگی کردن و عادت‌های ما دلیل پیر شدن ظاهرمان باشد. حفظ شادابی و نشاط پوست همواره یکی از دغدغه‌های مهم افراد است که به همین دلیل اقدام به خرید کرم‌ها، استفاده از روش‌های درمانی، جوانسازی، لیزر و... می‌کنند، غافل از آنکه سبک زندگی مناسب، تاثیرگذارترین عامل در حفظ جوانی پوست است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در ادامه علل شایع پیری زودرس پوست و روش‌های مقابله با آن‌ها ذکر شده است:

نور خورشید

قرارگرفتن در معرض نور خورشید یک عامل بسیار مهم در بروز لکه‌های پوستی، چین و چروک و کاهش قابلیت ارتجاعی پوست به علاوه افتادگی پوست است. در واقع ۷۰ درصد از روند پیری پوست بستگی به میزانی نوری دارد که از خورشید به طور مستقیم به پوست انتقال یافته است. تابش خورشیدی باعث شتاب در تخریب الیاف کلاژن در پوست از طریق فرایند اکسیداسیون می‌شود و پدیده‌ای به نام الاستوزیس خورشیدی ایجاد می‌شود. اکسیداسیون همچنین باعث آسیب به سلول‌های پوست شده و منجر به تقسیم غیر طبیعی این سلول‌ها می‌شود؛ بنابراین تابش نور خورشیدی خطر ابتلا به ضایعات بدخیم و پیش بدخیم پوست را افزایش می‌دهد و البته پوست را خشن، نازک و پر چین و چروک می‌کند. در این زمینه لازم نیست که کلا آفتاب را از زندگی خود حذف کنید فقط باید هر بار که از خانه خارج می‌شوید، یک کرم ضدآفتاب مناسب با فاکتور حفاظت در برابر خورشید حداقل ۱۵ را استفاده کنید. فراموش نکنید که نورخورشید در ساعات ۱۰ تا ۴ بعد از ظهر بیشترین آثار مخرب را دارد.

سیگار کشیدن

سیگار باعث چین و چروک‌های زودرس و به‌خصوص در مکان‌هایی از پوست می‌شود که نازک‌ترهستند. مانند دوطرف چشم، خطوط خنده، بالای لب فوقانی. این خطوط معمولا ۱۰ تا ۱۵ سال زودتر در افراد سیگاری نسبت به غیر سیگاری‌ها ظاهر می‌شود. بروز این تغییرات پوستی به این دلیل است که در میان افراد سیگاری سطح ویتامین C بدن کاهش می‌یابد. ویتامین C جزو کلیدی تولید الیاف کلاژن است که مسئول حفظ جوانی و سلامت پوست هستند. در این زمینه نیز اگر شما یک فرد سیگاری هستید، از پزشک خود می‌توانید در مورد راه‌های ترک سیگار مشورت بگیرید. می‌توانید از مطالب آموزشی موجود در اینترنت و کتاب‌های مربوط به ترک سیگار هم استفاده کنید.

رژیم کم پروتئین

رژیم غذایی غنی از قندهای ساده و شیرینی باعث می‌شود بافت همبند پوست سفت و سخت شود و قابلیت ارتجاعی خود را از دست بدهد. بنابراین برای حفظ شادابی پوست‌تان از همین الان به سراغ منابع پروتئین کامل به‌خصوص لبنیات و گوشت‌های کم چرب، تخم‌مرغ، آجیل فاقد نمک، سویا و غذاهای دریایی بروید.

رژیم کم میوه و سبزی

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. از طرفی قرارگرفتن در معرض نورخورشید، سیگار، بیماری‌های مزمن، آلودگی هوا و... فرد را در معرض آسیب‌های اکسیداسیون قرار می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های محلول در رژیم غذایی مانند لیکوپن، لوتئین، بتاکاروتن و سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات تا حد زیادی فرایند آسیب‌های اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. در این زمینه نیز سراغ میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C بروید که برای تولید کلاژن ضروری است. انواع توت‌ها سرشار از این ویتامین هستند.

رژیم‌های لاغری

رژیم‌های غیراستاندارد و مداوم باعث پیری زودرس پوست می‌شوند. این رژیم‌ها معمولا همراه با پایین و بالارفتن مداوم وزن هستند. کاهش‌وزن باعث ایجاد چین و چروک و شل شدن پوست می‌شود. مصرف بیش از حد نمک، سیب‌زمینی سرخ کرده، قهوه و شیرینی‌جات نیز در طولانی مدت به پوست آسیب می‌رساند و باعث پیری زودرس پوست می‌شود. بنابراین بهترین حالت کاهش وزن کم کردن نیم کیلو در هفته است.

استرس

استرس عاطفی طولانی مدت باعث ترشح زیاد هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌شود. این هورمون‌ها روند پیری را با سرکوب سنتز طبیعی بافت همبند، چاقی صورت و آسیب به تراکم استخوانی بیشتر می‌کنند. برای کاهش استرس می‌توانید از یک مشاور روانشناس کمک بگیرید یا ورزش را به فهرست کارهای روزانه‌تان اضافه کنید. مدیتیشن و انجام کارهای مورد علاقه‌تان نیز تاثیر بسزایی روی کاهش سطح استرس می‌گذارند.

کمبود خواب

کمبود خواب به سلول‌های پوستی فشار می‌آورد و تولید سلول‌های جدید را مختل می‌کند. از طرفی باعث استرس می‌شود و کل سیستم بدن را به هم می‌ریزد؛ در نتیجه دور چشمان‌تان تیره شده و روز به روز چروک‌ها عمیق تر می‌شوند. بنابراین هرشب بین ۷ تا ۸ ساعت خواب مداوم داشته باشید و از خوابیدن هنگام روز خودداری کنید.

عدم مصرف برخی نوشیدنی‌ها

نوشیدن برخی نوشیدنی‌ها باعث آسیب به بافت و رنگ پوست می‌شود. یکی از نشانه‌های سوءمصرف آنها قرمزی پوست گونه‌ها و روی پل بینی به دلیل تغییر ظاهر مویرگ‌ها است. به این ترتیب اگر می‌خواهید این عوارض پوستی را برطرف کنید، تنها چاره این است که آنها را کنار بگذارید و در عوض روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید

استفاده از لوازم آرایشی

لوازم آرایشی به خودی خود باعث پیری زودرس و چروک پوست نمی‌شوند، اما می‌توانند باعث خشکی پوست شوند. خشکی نیز می‌تواند حالت چروک کاذب ایجاد کند. معمولا یکی از علل چروک به صورت کاذب، خشکی شدید پوست است که با استفاده از لوازم آرایشی نامرغوب، ممکن است اتفاق افتد و باعث پیری زودرس پوست‌تان شود. بنابراین هنگام خرید لوازم آرایشی حتما به برچسب استاندارد آنها توجه کنید و قبل از خواب به‌طور کامل آنها را از صورت خود پاک نمایید.

لوبیا سبز سرشار از آنتی اکسیدان

لوبیاسبز، یکی از سبزیجات مغذی است که ارزش تغذیه‌ای بالا و آنتی‌اکسیدان فراوان دارد. لوبیاسبز یکی از سبزیجات سرشار از انواع ریزمغذی‌ها به‌خصوص کاروتنوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌هاست. همچنین لوبیاسبز حاوی فیبر است که تاثیر عالی در سلامت سیستم گوارشی دارد. ویتامین‌های K، C، فولات، ریبوفلاوین، منیزیوم، منگنز، آهن و فسفر از دیگر ترکیبات مفید در لوبیاسبز است. آنتی‌اکسیدان لوبیاسبز تاثیر خوبی در محافظت از بدن در برابر سرطان دارد.

سلامت قلب

لوبیاسبز با کاهش کلسترول و کنترل سندروم متابولیک در بهبود سلامت سیستم قلبی‌وعروقی نقش دارد. محافظت از بدن در برابر کلسترول و سندروم متابولیک بسیار مهم است زیرا این عوامل باعث می‌شود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سکته‌های مغزی و دیابت افزایش یابد.

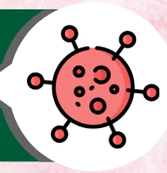
بهبود گوارش

لوبیاسبز سرشار از فیبرهاست که به حفظ عملکرد مطلوب سیستم گوارش کمک می‌کند. گنجاندن لوبیاسبز در رژیم غذایی از بسیاری مشکلات گوارشی پیشگیری می‌کند و جذب آهن را افزایش می‌دهد.

سرشار از آهن

لوبیاسبز به‌دلیل برخورداری از میزان زیادی آهن و همچنین اسیدفولیک در پیشگیری از کم‌خونی و درمان آن، موثر است. همچنین با توجه به اهمیتی که مصرف اسیدفولیک در زنان باردار، برای جلوگیری از نقص لوله عصبی جنین دارد؛ مصرف لوبیاسبز در این دوران به شدت توصیه می‌شود.

ضدسرطان



بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان قوی هستند که ثابت کرده‌اند خواص ضدسرطان دارند. لوبیاسبز سرشار از کلروفیل است که خاصیت ضدسرطانی دارد. بنابراین افرادی که لوبیاسبز زیادی مصرف می‌کنند، به‌خصوص اگر آن را بخارپز و کم پخت مصرف کنند؛ می‌توانند از آن برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها استفاده کنند.

یادداشت

نقش تغذیه در دوران بارداری

مرضیه وحید دستجردی
استادبیماری‌های زنان‌وزایمان

یکی از دوران‌های حساس زندگی بانوان، دوران بارداری است و هر اتفاقی که در دوران بارداری بیفتد، بر روی جنین و مادر تأثیر مستقیم خواهد داشت. نقش تغذیه سالم در این دوران بسیار مهم است و اگر یک مادر مواد غذایی که مصرف می‌کند، نامناسب باشد و پروتئین کافی به جنین نرسد، عوارض جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت. ممکن است عوارض ناشی از دیابت مادر به جنین منتقل شود و جنین دچار ناهنجاری و یا سقط شود، در این گونه موارد، مادر باردار باید تحت‌نظر پزشک دوران بارداری را سپری کند. تغذیه ناسالم مادر ممکن است بر روی مغز جنین اثر بگذارد و نوزاد با اختلالات مغزی روبه‌رو شود. در رژیم غذایی مادر باید موادغذایی اصلی مانند پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح، ویتامین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و ریزمغذی‌ها وجود داشته باشد تا جنین در رحم مادر دچار سوءتغذیه نشود. به‌طور متوسط افزایش وزن مادر در دوران بارداری، حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلو است و مادرانی که اضافه وزن دارند باید به این نکته توجه داشته باشند که با رعایت رژیم غذایی سالم، دوران بارداری کم خطری را تجربه کنند. استفاده از اسیدفولیک از ۳ ماه قبل از بارداری و ۴ ماه اول دوران بارداری، امری ضروری است و عدم استفاده از آن در دوران بارداری، ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری بر روی جنین بگذارد.

ویژه

دمنوش‌هایی برای کاهش نفخ

به‌طور سنتی، مردم از داروهای طبیعی از جمله دمنوش‌های گیاهی برای تسکین نفخ استفاده می‌کردند. چای بادرنجبویه دارای رایحه و طعم لیمویی است. چای بادرنجبویه مشکلات گوارشی خفیف از جمله نفخ و گاز را تسکین می‌دهد. چای زنجبیل از ریشه‌های ضخیم گیاه زنجبیل تهیه می‌شود. مصرف روزانه ۱ تا ۱.۵ گرم کپسول زنجبیل هم حالت تهوع را تسکین می‌دهد. زنجبیل ناراحتی‌های گوارشی را تسکین و گرفتگی‌های روده، نفخ و گاز را نیز کاهش می‌دهد. چای زنجبیل طعمی تند دارد که می‌توانید آن را با عسل و لیمو نرم کنید. بابونه هم برای درمان سوءهاضمه، گاز معده، اسهال، تهوع، استفراغ و زخم معده استفاده می‌شود. بابونه می‌تواند از عفونت‌های باکتریایی هلیکوباکترپیلوری جلوگیری کند.

توصیه‌های بهداشتی در مقابله با ویروس‌ها

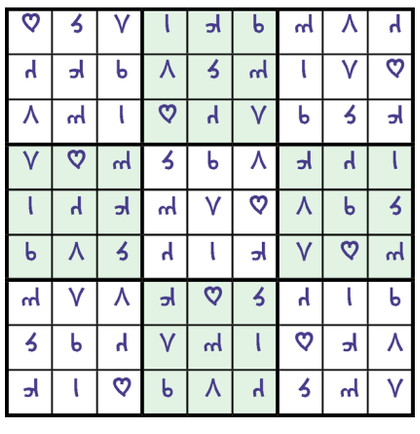
یک متخصص بیماری‌های عفونی، به توصیه‌هایی در جهت جلوگیری از انتقال ویروس‌ها اشاره کرد. مینو محرز، گفت: سازمان بهداشت جهانی؛ توصیه‌هایی در مقابله با ویروس‌ها دارد که با رعایت آنها، مانع از انتقال آنها شویم. وی بیان داشت: استفاده از ماسک، شستن مرتب دست‌ها و فاصله‌گذاری فیزیکی، ۳ توصیه سازمان بهداشت جهانی است. محرز به استفاده از تهویه هوا اشاره کرد و بیان داشت: استفاده از تهویه هوا برای جلوگیری از انتقال ویروس‌های تنفسی خیلی اهمیت دارد. وی ادامه داد: هوا هنوز خوب است و می‌توان پنجره‌ها را باز گذاشت تا هوای منزل عوض شود. این متخصص بیماری‌های عفونی، در عین حال تصریح کرد: تهویه‌های معمولی نمی‌تواند جلوی ورود ویروس را بگیرند و باید از تهویه حاوی فیلتر هپا استفاده کنیم. فیلتر هپا به‌گونه‌ای طراحی شده که توان جذب فوق‌العاده ریز آلاینده‌ها را دارد.

کاهش وزن خود را ۳ برابر کنید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که یاد می‌گیرند کمتر نگران وزن خود باشند می‌توانند کاهش‌وزن خود را ۳ برابر کنند. دلیل آن این است، افرادی که تصویر بدنی بهتری از خود دارند به خودی خود غذای سالم‌تری نیز مصرف می‌کنند. این مطالعه شامل ۲۳۹ زن دارای اضافه‌وزن بود که به مدت یکسال از یک برنامه ورزشی استاندارد و رژیم غذایی پیروی کردند به آنان گفته شد که چگونه احساسات می‌توانند بر غذاخوردن تاثیر بگذارند. به‌عنوان مثال، خلق‌وخوی منفی می‌تواند به‌جای خوردن غذا برای رفع گرسنگی، باعث شروع دوره‌های غذاخوردن برای احساس بهتر شود. نتایج این مطالعه نشان داد کسانی که تصویر ظاهر خود را بهبود بخشیدند کنترل ۳ برابر کاهش‌وزن داشتند. یکی از محققان گفت: یادگیری ارتباط با بدن به روش‌های سالم‌تر، جنبه مهمی در حفظ کاهش‌وزن است و باید در هر برنامه کنترل وزن مورد توجه قرار گیرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

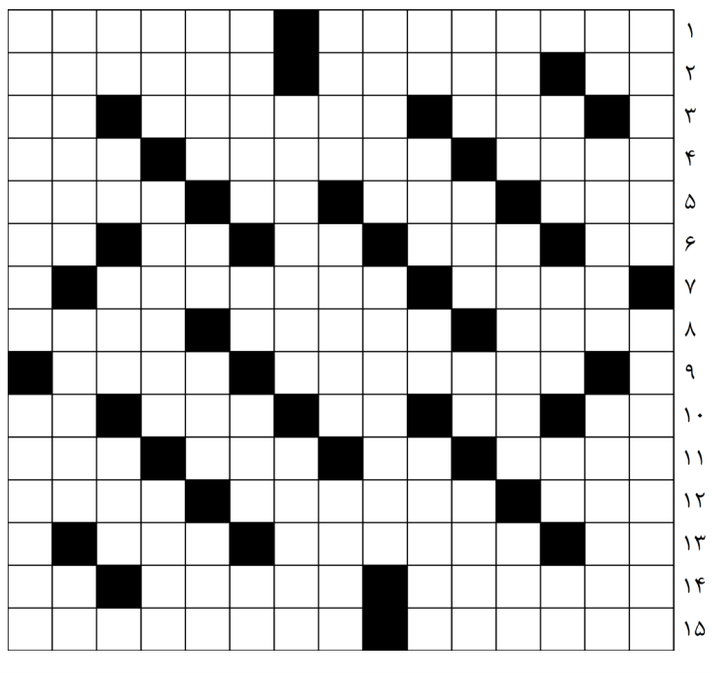
شماره ۱۷۰۰

افقی

۱- کبابی لذیذ- آش با مغز گردو ۲- بی‌حس- خط فرضی زمین- بی‌فکر و بی‌اندیشه ۳- کمی‌واندکی- کوهی در ترکیه- کلمه تصغیر ۴- نام قدیم تربت‌حیدریه- ییلاق- سوگند ۵- جمله قرآنی- مرغ حق- عضو رونده- فعالیت پی‌گیر در جست‌وجوی چیزی ۶- عقب- نوعی پلنگ- ویتامین انعقادخون- رویدنی سر- زیرپا مانده ۷- کار خود را به خدا واگذاشتن- ورزش آمادگی جسمانی ۸- پوشش‌وستر- آپارتمان کوچک‌ومجهز- نوعی پرتقال ۹- از دانشمندان ایرانی ملقب به شیخ‌الرئیس- سرچشمه ۱۰- بانگ قمری- حرف آخر انگلیسی- میوه خوب!- بازو- پسوندشباهت ۱۱- نوعی ماشین قدیمی- نفس‌بلند- جواب منفی- وجه مشترک رادیوودریا! ۱۲- سوغات کرمانشاه- شوم‌ومبارک- دلیر ۱۳- موضوع‌وزمینه- جمع استاد- جسدحیوان مرده ۱۴- از کشورهای آسیایی به پایتختی هانوی- دین‌ومذهب- پاسخ به جدول ۱۵- عصرنوزایی در اروپا- نام دیگر خلبانی

عمودی

۱- نمای نزدیک در اصطلاح فیلمبرداری- نورافکن ۲- کافی- از جزایر شیلی- ویتامین B1 ۳- نیروو‌توان- کتاب مقدس هندوان- کالای دست‌نخورده- تپانچه ۴- عضو شنای ماهی- کسی که در دعواکردن نظیر ندارد- مادرترکی ۵- آزمون چهارجوابی- بیابان بی‌آب‌وعلف- چوب خوشبو- مانندوشبیه ۶- عریان- سرمای شدید- چاشنی سالاد- سقزفرنگی ۷- بخش اساسی سازنده ماده- فیلمی به کارگردانی، نویسندگی و تهیه‌کنندگی حمیدرضا محسنی ۸- واحد طول انگلیسی- چوب گازران- باجه ۹- کشوری اروپایی- ماشین‌واتومبیل ۱۰- عظمت‌وبزرگی خداوند- واحد بازی تنیس- چشم- حرف انتخاب ۱۱- از ماه‌های سریانی- شماومن- ضررساننده- نفرین ۱۲- برهنه- لبخندتمسخرآمیز- پیمان ناقلا! ۱۳- نام قدیمی اصفهان- پرنده دریاچه- زادگاه نیما- گوسفندماده ۱۴- سردوشی نظامیان- زخم آب‌کشیده- مجازات شرعی ۱۵- نوعی غذای بومی مشهد- مختصر



حل جدول ۱۶۹۹

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