

## چند نوشیدنی صبحگاهی برای داشتن پوستی سالم و درخشان

با مصرف ۴ نوشیدنی مغذی و پرخاصیت، صبح خود را با نشاط و شادابی آغاز کنید.

چای و قهوه نوشیدنی‌هایی هستند که بیشتر در صبح مصرف می‌شوند. این نوشیدنی‌ها می‌توانند به هوشیار کردن حواس شما کمک کنند؛ اما چیزی که اکثر ما نمی‌دانیم این است که این نوشیدنی‌ها به پوست آسیب می‌زنند.

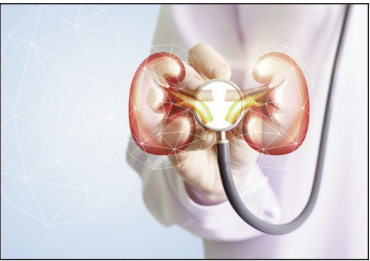
در عوض، باید جایگزین‌های سالمی را انتخاب کنیم که به تغذیه و تقویت پوست ما کمک می‌کنند.

در این گزارش ۴ نوشیدنی صبحگاهی برای داشتن پوستی سالم و درخشان معرفی شده‌اند.

۱. آب لیمو

نوشیدن آب لیمو در اول صبح می‌تواند برای پوست شما معجزه کند. همان‌طور که همه ما می‌دانیم، لیمو منبع عالی ویتامین C است که به تغذیه پوست ما از درون کمک و سموم را دفع می‌کند. همچنین تولید کلاژن را تقویت کرده و ایجاد خطوط ریز و چین و چروک را کاهش می‌دهد.

### ورزش، ناجی بیماران کلیوی



بیمارانی که حین دیالیز به ورزش‌های سبک می‌پردازند، از نظر بدنی آمادگی بیشتری دارند و نسبت به بیمارانی که این کار را انجام نمی‌دهند، کمتر در بیمارستان بستری می‌شوند.

به گزارش میکال اکسپرس، این‌ها یافته‌های یک تحقیق در مقیاس بزرگ است که توسط شرکتی به رهبری دانشگاه فنی مونیخ آلمان انجام شده است. محققان معتقدند که برنامه‌های ورزشی باید به‌صورت استاندارد به بیماران دیالیزی ارائه شود.

حدود ۸۰ هزار نفر در آلمان دارای اختلال شدید عملکرد کلیه هستند که چندین بار در هفته نیاز به دیالیز دارند. بسیاری نیز از مشکلات سلامتی دیگری مانند دیابت و بیماری قلبی رنج می‌برند. مارتنین هال، پروفیسور پزشکی ورزشی پیشگیری و توانبخشی در دانشگاه فنی مونیخ می‌گوید: محدودیت‌های تحمیل‌شده توسط این بیماری‌ها و زمان مورد نیاز برای دیالیز، اغلب به این معناست که افراد مبتلا به اختلال شدید عملکرد کلیه به ورزش‌های بدنی کمی می‌پردازند و ما می‌خوایستیم این رویه را تغییر دهیم.

برنامه‌های ورزشی شخصی

حدود ۱۰۰۰ بیمار در ۲۱ مرکز دیالیز آلمان در این تحقیق شرکت کردند. مارتنین هال ابراز کرد: ما یکی از بزرگترین مطالعات جهان را در زمینه فعالیت بدنی در بیماری‌های خاص انجام دادیم. از داده‌های ارائه‌دهندگان بیمه سلامت استفاده شد تا اطمینان حاصل شود که مجموعه شرکت‌کنندگان از نظر جنبه‌هایی مانند سن، جنسیت و سلامت کلی نماینده بیماران دیالیزی در آلمان هستند.

طی یک دوره ۱۲ ماهه، نیمی از شرکت‌کنندگان تحت حداقل یک بار و در حالت ایده‌آل سه بار در هفته در کنار دیالیز، جلسات ورزش همراه را انجام دادند. در حالی که بقیه فقط تحت نظارت پزشکی قرار داشتند. ۳۰ دقیقه تمرین

استقامتی با دوچرخه ثابت تخت و ۳۰ دقیقه دیگر تمرینات با وزنه، کش بدنسازی و توپ بود. تمرینات متناسب با توانایی هر بیمار انجام شد.

بهبود در آزمون استاندارد

پس از یک سال، سلامت شرکت‌کنندگان فعال در این تحقیق به‌طور قابل توجهی بهبود یافته بود که شامل تکمیل تکرارهای بیشتر در یک آزمون یک دقیقه‌ای نشستن و ایستادن و راه رفتن بیشتر در ۶ دقیقه نسبت به شروع تحقیق بود. در گروه کنترل، این مقادیر در پایان دوره تحقیق حتی کمتر از ابتدا بود.

مارتین هال بیان کرد: این نوع آزمون استاندارد ممکن است در واقع به‌طور خاص منعکس‌کننده زندگی روزمره نباشد با این حال، نتایج نشان‌دهنده بهبودهای ملموس در کیفیت زندگی و استقلال است. برای مثال، شرکت‌کنندگان می‌توانستند بدون کمک از روی صندلی در خانه بلند شوند که قبل از آن، این‌طور نبود.

نشانه‌های دیگری از تأثیرات مثبت برنامه آموزشی وجود دارد: شرکت‌کنندگانی که جلسات آموزشی منظم را تکمیل کردند، یک تحقیق به‌طور متوسط دو روز را در بیمارستان سپری کردند، در حالی که میانگین پنج روز برای گروه کنترل بود.

هزینه کم برای هر واحد تمرینی

هال خاطرنشان کرد: به نظر من، نتایج به‌خودی خود گویا هستند. ما توانستیم سلامت شرکت‌کنندگان را بهبود بخشیم همچنین هزینه‌های سیستم مراقبت‌های بهداشتی را به نسبت کمی کاهش دهیم. ارقام محققان حاکی از آن است که هزینه‌های تمرین شخصی حدود ۲۵ یورو در هر جلسه برای هر نفر است.

وی ادامه داد: در حالی که پزشکی با فناوری پیشرفته مهم است، تنها می‌تواند به پتانسیل کامل خود در ترکیب با سایر زمینه‌ها مانند پزشکی پیشگیری، دست یابد. شرکت‌کنندگان در این تحقیق، در آینده تحت نظر خواهند بود تا به محققان کمک کنند تا در مورد اثرات ورزش در دراز مدت بیشتر بدانند.

### سلامت



کمی آب لیموترش را در یک فنجان آب گرم بریزید و از فواید آن برای سلامت پوست بهره‌مند شوید. همچنین می‌توانید برای شیرین شدن آن، کمی عسل اضافه کنید.

۲. چای سبز

بسیاری از ما نمی‌توانیم تصور کنیم که روز خود را بدون یک فنجان چای شروع کنیم. با این حال، اگر می‌خواهید پوستی درخشان داشته باشید، به جای چای معمولی، یک فنجان چای سبز را انتخاب کنید.

این چای سرشار از آنتی اکسیدان است که آن را به گزینه‌ای عالی برای مشکلات پوستی تبدیل می‌کند. چای سبز همچنین حاوی ویتامین E است که به مرطوب شدن طبیعی پوست کمک کرده و موجب درخشندگی آن می‌شود.

۳. شیر زردچوبه

شیر زردچوبه یک داروی محبوب برای درمان عفونت‌های مختلف است و جای تعجب نیست که این نوشیدنی جادویی برای سلامت پوست نیز مفید باشد. این نوشیدنی که به دلیل خواص ضد التهابی عالی آن شناخته شده است، می‌تواند به بهبود پوست شما و حتی کاهش هرگونه قرمزی کمک کند. صبح یک فنجان شیر زردچوبه گرم را با مقداری زنجبیل میل کنید و ببینید چه فوایدی برای شما دارد.

۴. آب نارگیل

اگر پوست شما خشک و فاقد رطوبت است، یک فنجان آب نارگیل بهترین گزینه برای شما است. آب نارگیل سرشار از مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و سدیم است که همگی به جریان مواد مغذی از دست رفته در پوست ما کمک می‌کنند. آب نارگیل همچنین باعث نرم و لطیفی را برای پوست شما به ارغمان می‌آورد و نوشیدن آن هنگام صبح بسیار مفید است.

# مرغ کوچک بخیریم یا درشت؟



است، محتوای پروتئین بیشتر گوشت‌ها بین ۱۵ تا ۳۵ درصد بسته به آب و چربی محصول متفاوت است.

وی بیان کرد: وجود پوست مرغ به دلیل محتوای چربی، مقدار کالری را حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. پیش از نیمی از چربی مرغ از چربی‌های غیر اشباع و تنها یک‌سوم آن از چربی‌های اشباع‌شده تشکیل شده است.

**ویتامین‌های مرغ**

صاحب‌دل افزود: مرغ به دلیل مصرف دانه‌های مرغی، غنی از آلفا لینولنیک اسید (پیش‌ماده اسیدهای چرب امگا ۳ یا n-۳ یا زنجیره بلند) است. انواع گوشت قرمز و سفید، منبع عالی بیشتر ویتامین‌های محلول در آب به خصوص ویتامین B۱۲ محسوب می‌شوند.

وی گفت: مقادیر ویتامین‌های گروه B به عنوان مثال نیاسین، ویتامین B۶ و اسید پانتوتنیک در مرغ و طیور بسیار شبیه به سایر گوشت‌ها است. گوشت طیور به خصوص مرغ، مقدار زیادی از نیاسین را تأمین می‌کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: گوشت مرغ نیز دارای آهن با کیفیت بالا است و میزان آن در ران مرغ بیشتر از سینه مرغ است.

وی افزود: هم چنین مرغ دارای اسیدآمینه تریپتوفان است که مسئول افزایش سطح سروتونین در مغز است؛ سروتونین یک

## چند نوشیدنی مناسب برای جایگزینی با قهوه

**شیر طلایی**

شیر طلایی یک جایگزین بدون کافئین و پرخاصیت است. این نوشیدنی گرم را می‌توانید با چاشنی‌هایی مثل دارچین، زنجبیل، زردچوبه و فلفل سیاه طعم‌دار کنید. وانیل و عسل هم می‌توانند طعم‌دهنده‌های خوبی برای این نوشیدنی باشند. شیر طلایی یک نوشیدنی شیرین و طلایی‌رنگ است که زردچوبه موجود در آن با خواص ضدالتهابی که دارد آن را برای سلامتی مفید می‌کند.

ضمناً فلفل سیاه و چربی توانایی بدنتان برای جذب کورکومین زردچوبه را بالا می‌برند؛ بنابراین بهتر است از شیر کامل و پرچرب برای تهیه این نوشیدنی استفاده کنید. شیر طلایی را با یک فنجان شیر کامل، نصف قاشق مرباخوری زردچوبه، یک‌چهارم قاشق مرباخوری دارچین، یک‌هشتم قاشق مرباخوری پودر زنجبیل و کمی فلفل سیاه درست کنید و البته می‌توانید برای کمی شیرینی مقداری عسل هم استفاده کنید. این ترکیب را روی حرارت ملایم گرم کنید و مرتباً هم بزنید تا نسوزد.

**ترکیب آب و آلبیمو**

ترکیب آب و آلبیمو هم نوشیدنی خوبی برای شروع روز است. این نوشیدنی بدون کافئین و بدون کالری است و ضمناً مقدار قابل توجهی ویتامین C دارد. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که نقش مهمی در سیستم ایمنی و محافظت از پوست در برابر نور خورشید دارد. این ویتامین برای تولید کلاژن خیلی اهمیت دارد. کلاژن پروتئینی است که ساختار اصلی پوست، اندون‌ها و رباط‌ها را تشکیل می‌دهد. تنها یک لیوان آب و آلبیمو (یک قاشق غذاخوری آلبیمو و یک فنجان آب‌خنک) می‌تواند ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن شما به ویتامین C را تأمین کند. همچنین می‌توانید از دیگر میوه‌ها و گیاهان برای طعم‌های متنوع‌تر استفاده کنید. خیار، نعنا، هندوانه و ریحان برخی از این انتخاب‌ها هستند.

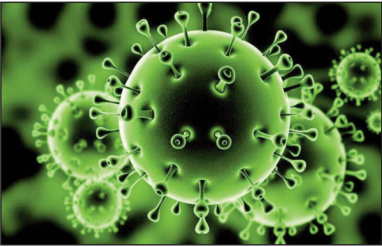
**چای سیاه**

چای سیاه دارای کافئین کمتری نسبت به قهوه است و مطالعات نشان می‌دهد با وجود کافئین کم اما چای سیاه باز هم می‌تواند شما را هشیار کند. چای سبز و سیاه هر دو از گیاه کاملیا سینسیس گرفته می‌شود؛ اما چای سیاه فرایند تخمیر را پشت سر می‌گذارد که باعث تغییر آرایش شیمیایی آن می‌شود. هر دو نوع چای خاصیت قوی آنتی‌اکسیدانی دارند. چای سیاه عطر و طعم ملایم و خوشایندی دارد.

**چای رویوس**

چای رویوس یا بوته قرمز یک نوشیدنی بدون کافئین است که اصالت آن به آفریقای جنوبی برمی‌گردد. چای رویوس برخلاف قهوه و دیگر چای‌ها دارای تانین کمی است که هرچند یک آنتی‌اکسیدان مفید است اما می‌تواند در جذب آهن اختلال ایجاد کند. چای رویوس علی‌رغم تانین کمی که دارد سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های دیگر است. یک مطالعه نشان داده رویوس می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند. البته مطالعات محدودند و هنوز نمی‌توان نتیجه قطعی گرفت.

### عفونت کووید احتمال بارداری را کاهش می دهد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که مثبت شدن آزمایش عفونت کووید۱۹ در یک مرحله خاص از درمان باروری در زنان می تواند شانس بارداری موفق را کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، این مرحله از درمان تحریک تخمدان کنترل شده نامیده می‌شود- تکنیکی که برای القای تخمک گذاری در

طی لقاح آزمایشگاهی (IVF) استفاده می‌شود.

محققان به سرپرستی «فن تیان»، از دانشگاه مرکزی جنوبی در چین، می‌گویند که پزشکان باید به زوج‌هایی که تحت درمان IVF قرار می‌گیرند، راهنمایی کنند که عفونت کووید -۱۹ ممکن است بر کیفیت جنین و مرحله رشد قبل از آن تأثیر بگذارد.

اما برخی از کارشناسان باروری در مورد این مطالعه که ۵۸۵ زوج در چین را دنبال کردند، ابراز نگرانی کردند. آزمایش PCR برای تعیین اینکه آیا هر یک از زوجین یا هر دو در زمان تحریک تخمدان دچار عفونت کووید ۱۹ بوده اند یا خیر، استفاده شد. محققان گفتند ۱۳۵ مورد مثبت بودند.

به گفته محققان، مطالعات بیشتری در مورد این موضوع مورد نیاز است.

تحقیق برای این مطالعه با استفاده از داده‌های هفت مرکز باروری در چهار استان در سراسر چین، از اکتبر تا دسامبر ۲۰۲۲ بود.

محققان دریافتند زوج‌های مبتلا به عفونت کووید -۱۹ نسبت به زوج‌های بدون عفونت در طول تحریک کنترل‌شده تخمدان، جنین‌ها و بلاستوسیست‌ها، تشکیل بلاستوسیست و نرخ بلاستوسیست‌های با کیفیت پایین‌تر داشتند.

#### فعالیت های تحریک کننده

### مغز ریسک زوال عقل را کاهش می دهد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که نوشتن نامه، شرکت در کلاس ها و انجام بازی های ذهنی تحریک کننده مانند شطرنج در سال های بالاتر عمر می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را در یک دهه آینده کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان استرالیایی دریافتند که روزنامه نگاری، استفاده از کامپیوتر، شرکت در کلاس‌های آموزشی و سایر فعالیت‌های آموزشی ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل را تا ۱۱ درصد کاهش دهد. انجام بازی‌های رایانه‌ای، شطرنج و حل جدول کلمات متقاطع یا پازل‌های دیگر می‌تواند خطر را تا ۹ درصد کاهش دهد.

«جوآن رایان»، سرپرست بخش عصب روانپزشکی بیولوژیکی و زوال عقل در دانشگاه موناش در ملبورن استرالیا، گفت: «این یافته‌ها انواع فعالیت‌هایی را که ممکن است برای حفظ سلامت شناختی با افزایش سن مفید باشند، برجسته می‌کنند».

سایر فعالیت‌های مرتبط با خطر کمتر زوال عقل شامل فعالیت‌های هنری، مانند صنایع دستی، کار با چوب یا فلزکاری، و نقاشی یا طراحی است. حتی فعالیت‌های بی تحرک مانند مطالعه، تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی یا رادیو به خنثی کردن زوال ذهنی کمک می‌کند، اما به میزان کمتر. محققان خاطرنشان کردند، با این حال، شبکه‌های بین فردی، فعالیت‌های اجتماعی و گردش‌ها بر خطر زوال عقل تأثیری نداشتند. رایان گفت: «ما نمی‌توانیم رابطه علت و معلولی را به این زمینه نشان دهیم. اما این فعالیت‌ها احتمالاً به حفظ و ساخت شبکه‌های عصبی در مغز کمک می‌کنند و از طریق این فعالیت‌ها، ما می‌توانیم دانش جدید و روش‌های جدیدی برای تفکر در مورد مسائل ایجاد کنیم که از آن به عنوان ایجاد ذخیره شناختی یاد می‌شود».

او گفت که این فعالیت‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا عملکرد شناختی خوبی داشته باشند، حتی اگر آنها درجاتی از آلزایمر یا زوال عقل عروقی داشته باشند. رایان توضیح داد: «آنها می‌توانند مکانیسم‌های جبرنی ایجاد کنند و بنابراین بعداً به زوال عقل مبتلا نمی‌شوند».

رایان افزود: «بعید است که فعالیت‌های تحریک کننده ذهنی بتواند به طور کامل از زوال عقل جلوگیری کند، اما ممکن است شروع آن را به تأخیر بیندازند».

او پیشنهاد کرد: «یادگیری مداوم و درگیر شدن در فعالیت‌های جدید که ذهن را به چالش می‌کشد و تحریک می‌کند، ممکن است بهترین راه برای کمک به ارتقای عملکرد شناختی خوب با افزایش سن باشد.»