

هشدار به زنانی که ناخن های «براق» دارند

کارشناس اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، از ممنوعیت استفاده از ماده TPO برای برق کردن و محکم کردن ناخن‌ها خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفانا، کیانا روحی گفت: این ماده برای برق کردن و محکم کردن ناخن‌ها استفاده می‌شود، اما مصرف آن می‌تواند سلامت کاربران و تکنسین‌های سالن‌های زیبایی را به خطر اندازد.

وی افزود: مطالعات علمی نشان داده است که این ماده در حیوانات می‌تواند مشکلاتی برای تولیدمثل ایجاد کند و احتمال تأثیر منفی بر فرآیند باروری وجود

سلامت



دارد.روحی ادامه داد: به همین دلیل، استفاده از TPO در محصولات آرایشی و بهداشتی، از جمله کاشت ناخن و لاک زل، برای مصرف کنندگان ایمن نیست و خطرات بالقوه جدی دارد.

کارشناس اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی افزود: اتحادیه اروپا با استناد به همین شواهد، استفاده از این ماده در محصولات کاشت ناخن و لاک زل را ممنوع کرده است.

روحی افزود: اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی موضوع را به معاونت‌های غذا و دارو اطلاع رسانی کرده و واحدهای تولیدی موظف به اصلاح فرمولاسیون و استفاده از مواد ایمن هستند. وی توصیه کرد تا زمان اصلاح فرمولاسیون، بانوان در صورت امکان از مصرف این محصولات خودداری کنند.

مدرسه را با لقمه سالم و مقوی آغاز کنید



از غذاهای حاوی مرغ در وعده شام می‌تواند موثر باشد. دکتر منصوری افزود: والدین برای مدرسه فرزندان خود، میان وعده‌های سالم و خانگی مانند میوه، سبزیجات، گردو و خرما را تهیه کنند تا آن‌ها از خرید خوراکی‌های ناسالم بی‌نیاز شوند. وی گفت: متأسفانه برخی از خوراکی‌های موجود در بوفه مدرس، مانند ساندویچ‌های سوسیس و کالباس یا کیک‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مناسب نیستند و نباید مصرف شوند.

دکتر منصوری با اشاره به اهمیت مصرف آب در تمرکز و یادگیری اظهار داشت: کم‌آبی یکی از خطرات جدی برای دانش آموزان به‌خصوص در مناطق گرمسیری است. کم‌آبی باعث کاهش شدید تمرکز می‌شود و دانش آموزان باید همواره یک بطری آب سالم همراه خود داشته باشند و از نوشیدن نوشابه‌ها و آمبیوه‌های صنعتی پرهیز کنند.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، بسته به جنه کودک، کفایت می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز همچنین بر اهمیت فعالیت بدنی مستمر در کنار تغذیه سالم تأکید کرد و افزود: تغذیه سالم بدون فعالیت بدنی، مؤثر نخواهد بود.

این متخصص تغذیه به اهمیت وعده‌های اصلی و میان وعده‌های مقوی با تأکید بر تأمین پروتئین کافی در برنامه غذایی دانش آموزان اشاره کرد و افزود: دوره نوجوانی، به‌ویژه بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، دوره رشد سریع است و در این زمان، پروتئین نقش مهمی در افزایش قد و تراکم استخوان دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز توصیه کرد: در تمام وعده‌های اصلی غذایی، ماده غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات یا تخم‌مرغ گنجانده شود. برای مثال، یک لقمه کوچک گوشت چرخ کرده یا چند تکه گوشت در وعده غذایی ناهار، با استفاده

امگا۳ از برطرف‌دارترین مکمل‌های تغذیه‌ای است که به بهبود سلامت قلب و مغز و کاهش التهاب کمک می‌کند اما ترکیب آن با بعضی داروهای رایج ممکن است خطر‌ساز باشد. به گزارش ایسنا، کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف همزمان این اسید چرب با رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین یا ایبوپروفن ممکن است اثر این داروها را تشدید کند و احتمال خونریزی یا افت فشار را بالا ببرد. بنابراین، پیش از مصرف امگا۳ مشورت با پزشک ضروری است.

براساس گزارشی از وب‌سایت «ایتنینگ‌ول»، چهار گروه دارویی که نباید همزمان با امگا۳ مصرف شوند عبارت‌ند از:

۱. **رقیق‌کننده‌های خون** داروهایی مانند «وارفارین» (Coumadin)، «الیکویس» و «زارلتو» با رقیق کردن خون از لخته شدن آن جلوگیری می‌کنند. از آنجا که اسیدهای چرب امگا۳ هم خاصیت رقیق‌کنندگی دارند، مصرف همزمان آن با این داروها ممکن

چند نکته مهم درباره کاهش وزن

اغلب افراد همیشه به دنبال بهترین روش لاغری هستند؛ از همین رو مدام رژیم‌های غذایی عجیب و غریب را امتحان می‌کنند که پیروی از آنها در بلندمدت امکان‌پذیر نیست.

به گزارش ایسنا، برخلاف این باور رایج که افزایش سرعت سوخت‌وساز، کلید کاهش وزن است دکتر «کوبین هال»، دانشمند برجسته تغذیه و سوخت‌وساز، معتقد است بیشتر مردم برداشت نادرستی از این فرایند زیستی دارند. به گفته دکتر هال، بسیاری از مردم درک نادرستی از مفهوم سوخت‌وساز دارند و اغلب فکر می‌کنند سوخت‌وساز یعنی اینکه چقدر غذا بخوریم که چاق نشویم یا اضافه وزن پیدا نکنیم.

او می‌گوید: سوخت‌وساز در واقع فرایند زیست‌شیمیایی خارق‌العاده‌ای است که غذا و اکسیژن دریافت‌شده را به انرژی و مواد سازنده بدن تبدیل می‌کند.

او به بررسی این سه باور نادرست درباره کاهش وزن می‌پردازد:

باور نادرست اول: سوخت‌وساز افراد چاق، کند است یکی از باورهای رایج این است که چاقی نتیجه سوخت‌وساز کند است اما دکتر کوبین هال تأکید می‌کند که این تصور نادرست است. او می‌گوید افرادی که چنه بزرگی دارند از جمله افراد داری اضافه‌وزن، معمولاً سوخت‌وساز سریع‌تری دارند چراکه بدنشان برای حفظ توده بدنی بیشتر، انرژی بیشتری می‌سوزاند.

هال توضیح می‌دهد که ریشه این سوءتفاهم به پژوهش‌های ابتدایی درباره سوخت‌وساز بازمی‌گردد. محققان در آن پژوهش‌ها به خوداظهاری‌های غذایی شرکت‌کنندگان تکیه کردند، در حالی که افراد چاق، به‌طور متوسط کالری مصرفیشان را کمتر از میزان واقعی اعلام می‌کردند. همین مسئله باعث شد این تصور ایجاد شود که این افراد به‌رغم

دارد.روحی ادامه داد: به همین دلیل، استفاده از TPO در محصولات آرایشی و بهداشتی، از جمله کاشت ناخن و لاک زل، برای مصرف کنندگان ایمن نیست و خطرات بالقوه جدی دارد. کارشناس اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی افزود: اتحادیه اروپا با استناد به همین شواهد، استفاده از این ماده در محصولات کاشت ناخن و لاک زل را ممنوع کرده است. روحی افزود: اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی موضوع را به معاونت‌های غذا و دارو اطلاع رسانی کرده و واحدهای تولیدی موظف به اصلاح فرمولاسیون و استفاده از مواد ایمن هستند. وی توصیه کرد تا زمان اصلاح فرمولاسیون، بانوان در صورت امکان از مصرف این محصولات خودداری کنند.

خواص اعجاز انگیز مصرف زرشک برای سلامت بدن



براساس مطالعات دانشمندان مصرف زرشک می‌تواند مانع از ابتلا به برخی بیماری‌ها شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از هلت لاین، زرشک یکی از گیاهان بومی مناطق معتدل محسوب می‌شود که دارای میوه‌هایی سرخ رنگ و ترش است. امروزه از زرشک به روش‌های مختلف استفاده می‌شود. در کنار طعم دلپذیر، این گیاه دارای خواص بی‌شماری برای بدن است. براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک چهارم فنجان (معادل ۲۸ گرم) زرشک خشک شده معادل ۸۹ کالری انرژی، یک گرم پروتئین، یک گرم چربی، ۱۸ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم فیبر است. همچنین مصرف این میزان زرشک ۲۱۳ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C و ۱۵ درصد نیاز بدن به آهن را تأمین می‌کند.

زرشک دارای روی، منگنز و مس است که این سه عنصر نقش کلیدی در ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها دارند. آنتوسیانین ترکیب دیگری است که به وفور در این گیاه دیده می‌شود و می‌تواند سلامت قلب و مغز را بهبود بخشد.

تحقیقات نشان داده است آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در زرشک به بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و خطر آسیب به سلول‌ها را کاهش می‌دهند. همچنین مصرف زرشک می‌تواند باعث کاهش قند خون و سطح کلسترول شده و سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند.

افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است مصرف یک و نیم گرم زرشک در روز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند.

از سوی دیگر، از دیرباز از زرشک به عنوان یک روش طبیعی برای درمان اسهال استفاده می‌شود. متخصصان می‌گویند زرشک حرکت مواد غذایی در روده را آرام کرده و جلوی اسهال را می‌گیرد. همچنین تحقیقات بر روی حدود ۲۰۰ بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر نشان می‌دهد مصرف ۸۰۰ میلی گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج اسهالی شکل در این افراد بکاهد.

از دیگر خواص مصرف زرشک می‌توان به جلوگیری از ابتلا به چاقی و اضافه وزن، کاهش سطح فشار خون، کاهش سطح تری گلیسرید خون، مفید برای سلامت دهان و دندان، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، خواص ضدسرطانی و درمان آکنه اشاره کرد.

امگا۳ را به همراه این داروها مصرف نکنید

آمریکا حاکی از آن است که میزان متفاوت امگا۳ در خون هر فرد بر نحوه تأثیر آسپرین بر سلامت قلبی –عروقی تأثیرگذار است. نتیجه‌گیری روشن است: ارزیابی وضعیت فردی و مشورت با پزشک اهمیت بسیار دارد.

۴. **ایبوپروفن و سایر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی** مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن گزینه‌های همیشگی برای تسکین درد هستند. با این حال، مصرف زیاد یا طولانی‌مدت آنها خطر خونریزی، به‌ویژه در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. دز بالای امگا۳ در کنار «داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی» (NSAID) ممکن است این مشکل را تشدید کند. اگر به‌طور منظم از این مسکن‌ها استفاده می‌کنید و همزمان مکمل امگا۳ هم می‌خورید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

امگا۳ مکملی ارزشمند برای حفظ سلامت قلب، مغز و کنترل التهاب است، به‌خصوص اگر در وعده‌های غذایی‌تان به میزان کافی ماهی چرب نمی‌خورید، اما ممکن است با داروهایی مانند رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین و ایبوپروفن تداخل داشته باشد. این موضوع به‌معنای کنار گذاشتن مکمل یا داروهای دیگر نیست، بلکه تأکیدی است بر ضرورت مشورت با پزشک تا بهترین و ایمن‌ترین برنامه درمانی را پیش از مصرف همزمان این داروها دریافت کنید.

است خطر خونریزی را به‌ویژه پس از جراحی یا جراحی افزایش دهد. «دفتر مکمل‌های غذایی موسسه ملی سلامت آمریکا» توصیه می‌کند افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند، پیش از مصرف دز بالای امگا۳ با پزشک مشورت کنند.

۲. **داروهای فشار خون**

امگا۳ با گشاد کردن رگ‌ها، فشار خون را پایین می‌آورد که در حالت عادی مفید است اما مصرف همزمان آن با داروهای کاهش‌دهنده فشار خون مانند مهارکننده‌های «ای‌سی‌ئی» (ACE) بنابالاکرها یا دیورتیک‌ها ممکن است باعث افت بیش‌ازحد فشار شود. دکتر «جوزف مرکولا» می‌گوید: دزهای روزانه دو تا سه هزار میلی‌گرم امگا۳، فشار خون را تاحدی کاهش می‌دهد و بنابراین شاید لازم باشد که دز دارو تنظیم شود.

۳. **آسپرین**

به گزارش ایندپندنت، آسپرین علاوه بر کاهش درد و التهاب، در دز پایین برای پیشگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی تجویز می‌شود و با مهار تجمع پلاکت‌ها، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. از آن رو که امگا۳ هم اثر مشابهی دارد، مصرف همزمان آنها، به‌ویژه در دز بالا، خطر خونریزی را در برخی موارد افزایش می‌دهد. با این حال، پژوهش‌ها در این زمینه نتایج متفاوتی نشان داده‌اند. برای مثال، یافته‌های پژوهش «فرامینگهام» (Framingham Heart Study) در



معمولاً کسانی هستند که سوخت‌وسازشان بیش از دیگران کاهش یافته است.

اطلاعات او نشان داده‌اند که میزان کند شدن سوخت‌وساز بر کاهش وزن و ثبات آن در بلندمدت تأثیری ندارد. به بیان دیگر کاهش سوخت‌وساز، بخش طبیعی فرایند لاغر شدن است و به جای مقابله با آن باید آن را بخشی از سازوکار تطبیقی بدن دانست. هال در نهایت امیدوار است که سوخت‌وساز فراتر از ابزاری برای کاهش وزن دیده شود و مردم بتوانند اهمیت واقعی آن را درک کنند.

به گفته او، سوخت‌وساز فرایندی حیاتی و پیوسته است که با تبدیل غذا و اکسیژن به انرژی، سوخت لازم برای تمامی سلول‌های بدن انسان و دیگر موجودات را فراهم می‌کند، پدیده‌ای بنیادی و شگفت‌انگیز که جوهر حیات را شکل می‌دهد.

تغییرات نه قطعی‌اند و نه غیرقابل پیشگیری. به گفته هال، شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در این مورد دارد. با تمرین‌های قدرتی منظم دو بار در هفته و مصرف کافی پروتئین، می‌توان از کاهش توده عضلانی جلوگیری کرد و نرخ سوخت‌وساز را در وضعیت پایداری حفظ کرد. بنابراین آنچه‌با سن تغییر می‌کند الزاماً سوخت‌وساز نیست بلکه کیفیت مراقبت ما از بدنمان است.

باور نادرست سوم: لازمه کاهش وزن، سوخت‌وساز بالاست

بسیاری تصور می‌کنند برای کاهش وزن موثر باید سوخت‌وساز را بالا نگه داشت و از کند شدن آن جلوگیری کرد. اما به گفته دکتر کوبین هال، این برداشت نه‌تنها نادرست است که واقعیت درست عکس آن است. او می‌گوید: افرادی که بیشترین موفقیت را در کاهش وزن و حفظ آن دارند،