

#### پوست شاداب با مواد ساده

#### خانگی



مراقبت از پوست صورت، نیازی به هزینه‌های بالا یا محصولات پیچیده ندارد. با استفاده از ماسک‌های ساده خانگی می‌توان به شادابی، لطافت و طراوت پوست کمک کرد و همزمان از مواد طبیعی و در دسترس بهره برد، روشی که هم اقتصادی است و هم راحت در برنامه روزمره قابل اجراست.

گروه اپرنا زندگی - مراقبت از پوست صورت برای بسیاری، بخشی از روتین روزمره و نوعی خودمراقبتی است. در این میان رسیدگی به پوست می‌تواند علاوه بر بهبود ظاهر، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس رضایت شخصی شود. افزایش قیمت محصولات آرایشی و بهداشتی و نگرانی درباره ترکیبات شیمیایی باعث شده بسیاری به روش‌های طبیعی و کم‌هزینه روی بیاورند.ماسک‌های خانگی صورت با مواد ساده‌ای که در اکثر خانه‌ها موجود است، امکان مراقبت موثر و سریع از پوست را فراهم می‌کنند.

این گزارش به بررسی محبوب‌ترین ماسک‌های خانگی، مزایا، محدودیت‌ها و نکات ایمنی آن‌ها می‌پردازد و راهنمایی کاربردی ارائه می‌دهد.

چرا ماسک‌های خانگی دوباره محبوب شده‌اند؟

ماسک‌های خانگی با ترکیبات ساده و در دسترس، در سال‌های اخیر دوباره توجه‌ها را به خود جلب کرده‌اند. دلایل این استقبال متنوع است.صرفه اقتصادی: تهیه ماسک خانگی معمولاً هزینه‌ای بسیار کمتر از خرید محصولات آماده دارد و برای خانواده‌ها مقرون به‌صرفه است.

دسترسی آسان: مواد اولیه‌ای مانند عسل، ماست، خیار، آلوئه‌ورا و روغن‌های گیاهی به راحتی در دسترس هستند و نیازی به مراجعه به فروشگاه‌های تخصصی نیست.

اعتماد به مواد طبیعی: بسیاری ترجیح می‌دهند بدانند دقیقاً چه چیزی روی پوستشان قرار می‌گیرد، به ویژه زمانی که نسبت به ترکیبات شیمیایی حساسیت دارند.

فرصتی برای مراقبت از خود: استفاده از ماسک صورت می‌تواند یک فعالیت آرام‌بخش و کوتاه برای استراحت ذهنی و فیزیکی باشد، فرصتی که در میان روز پر مشغله بسیار ارزشمند است.

#### چرا دمای روغن زمان سرخ کردن اهمیت دارد؟



با اینکه به نظر متناقض می‌رسد اما سرخ کردن یک شیوه پخت خشک (Heat-Dry) محسوب می‌شود.

گروه اپرنا زندگی - باور کنید یا نکنید دمای روغن مهمترین عاملی است که باعث می‌شود غذا طعم روغنی بگیرد به همین دلیل است که باید غذا را هنگام سرخ کردن گروه گروه کرده و هر گروه را جداگانه سرخ کنید.چون اگر یک مرتبه مقدار زیادی غذا در روغن بریزید دمای روغن به طرز محسوسی کاهش یافته و در نتیجه لایه ترد به خوبی شکل نمی‌گیرد.از طرفی باید دقت کنیم که دمای روغن بیش از حد بالا نرود چرا که سطح غذا قبل از پخت درون آن می‌سوزد.از آنجا که حدود ۷۰ درصد روغنی که جذب غذا می‌شود در چند ثانیه اول خارج شدن غذا از روغن است، قرار دادن غذای دستمال رلهی موثر برای کاهش محتوای چربی غذای سرخ شده است.

علم چه می‌گوید؟

آشپزها زمانی که غذا را به شیوه عمیق (Deep) یا کم عمق Shallow سرخ می‌کنند بسته به دستور غذا معمولاً دمای روغن را از محدوده ۱۵۵ تا ۱۹۰ سانتی گراد تنظیم می‌کنند.

از آنجا که این محدوده دمای بسیار بالاتر از نقطه جوش آب (۱۰۰) درجه است به محض قرار گرفتن ماده غذایی در روغن، رطوبت سطحی آن سریعاً شروع به تبخیر کرده و در نتیجه حفره‌های کوچکی مانند رد پا از خود به جا گذاشته و مقدار کمی از روغن جای آن را می‌گیرد در نهایت زمانی که غذا پخته می‌شود لایه بیرونی پوشیده شده از نشاسته خشک و ترد می‌شود.

این ترد شدن همراه با جذب روغن است.

نکته: در روش عمیق ماده غذایی به طور کامل در روغن غوطه‌ور می‌شود اما در روش کم عمق به صورت نصفه نیمه در روغن قرار می‌گیرد.

نتیجه گیری

به گزارش وب گاه تبیان، هنگام سرخ کردن مواد غذایی تنظیم دمای روغن در محدوده ایده‌آل هر دستور غذایی مهمترین عامل تاثیر گذار بر میزان ترد شدن و طعم روغنی نگرفتن غذاهای سرخ شده است.

## سلامت

# زنان و مردان چند مرتبه در سال می‌توانند خون اهدا کنند؟



دست داده، بلافاصله از بافت‌های اطراف به دست آورد.

بنابر توصیه‌های سازمان انتقال خون، افرادی که می‌خواهند خون اهدای کنند در زمان انتظار از صندلی‌های سالن برای نشستن استفاده کنند و از ایستادن طولانی‌مدت پرهیز کنند. همچنین حین اهدا از نگاه‌داشتن مواد خوراکی مانند آدامس در دهان پرهیز کنند.

نکاتی که پس از اهدای خون باید رعایت شود

سازمان انتقال خون، نکاتی برای پس از اهدا نیز تعریف کرده و براساس این توصیه‌ها، اهداکنندگان بازوی خود را چند دقیقه بالا نگه‌داشته و روی محل ورود سوزن به بازو را فشار دهند. اهداکننده می‌بایست در حالت درازکش و سپس

خون، ماده‌ای ارزشمند است که فقط از منابع انسانی تامین می‌شود و هر اهدای خون می‌تواند جان ۳ انسان نیازمند به خون و فرآورده‌های خونی را نجات دهد؛ بنابر اعلام سازمان انتقال خون، مردان ۴ بار و زنان ۳ بار در سال می‌توانند خون اهدا کنند.

به گزارش ایسنا، اهدای خون در ایران به صورت ۱۰۰ درصد داوطلبانه و بدون هیچ‌گونه چشمداشتی و براساس انگیزه‌های انسانی انجام می‌شود. اهدای خون داوطلبانه، بهترین راه تامین خون و فرآورده‌های خونی است و سازمان جهانی بهداشت بر رسیدن به اهدای خون ۱۰۰ درصد داوطلبانه در تمام کشورها تاکید می‌کند.

عمر خون و فرآورده‌های خونی محدود است و این موضوع، مهر تاییدی بر ضرورت اهدای خون مستمر است. گلبول قرمز و پلاکت به ترتیب تا ۳۵ و ۳ روز قابلیت نگهداری دارند. یک واحد خون می‌تواند جان ۳ بیمار نیازمند به خون را نجات دهد. اگرچه علم پزشکی پیشرفت کرده اما

منابع انسانی تنها منبع تامین آن محسوب می‌شود.

قبل از اهدای خون چه باید کرد؟

آمار و ارقام بیانگر این است که از هر ۱۰۰ نفر در کشور، ۲ نفر اهداکننده خون هستند. براساس توصیه‌های سازمان انتقال خون، رعایت برخی نکات پیش و پس از اهدای خون ضروری است.

افرادی که می‌خواهند خون اهدا کنند به این نکات کنند؛ خوردن وعده‌های غذایی مقوی و کامل در روز قبل از اهدا و روز اهدا، خوب خوابیدن در شب قبل از اهدا، نوشیدن یک یا ۲ لیوان آب یا آیمیه.

سیستم گردش خون با نوشیدن یک یا دو ۲ لیوان آب یا آیمیه می‌تواند آبی را که بدن طی فرآیند اهدای خون از

## غذاهای دارای کلسترول سالم

برخی غذاها وجود دارند که دارای کلسترول خوب بوده و برای بدن، سالم و مفید محسوب می‌شوند.

کلسترول اگرچه معمولاً برای بدن بد در نظر گرفته می‌شود؛ اما آیا می‌دانستید برخی منابع غذایی حاوی کلسترول وجود دارند که برای بدن مفید هستند؟

Parul Malhotra Bah، متخصص تغذیه گفت: کلسترول یک ماده چربی مانند است که به طور طبیعی در کبد ما تولید می‌شود. کلسترول، قطعه‌ای ضروری برای غشای سلولی ما است. علاوه بر این، کلسترول برای تولید هورمون ها، ویتامین دی و صفرا که برای گوارش غذاهای چرب عمل می‌کند، ضروری است.

در این جا قصد داریم برخی غذاهایی را که دارای کلسترول بالا هستند، اما سالم در نظر گرفته می‌شوند؛ معرفی کنیم:

۱- تخم مرغ
تخم مرغ دارای ۶۰ درصد از کلسترولی است که بدن شما بدان نیاز دارد. چون تنها یک سوم اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اشباع هستند. پس کلسترول ایجاد شده در اثر خوردن تخم مرغ از نوع HDL می‌باشد که کلسترول خوب نامیده می‌شود. تخم مرغ سرشار از پروتئین است؛ کالری اندکی دارد و حاوی ویتامین‌های گروه ب، علاوه بر آهن و مواد مغذی ضد بیماری است. بنابراین هر فرد سالمی باید تخم مرغ را در رژیم غذایی خود قرار دهد.

۲- میگو
میگو نیز دارای کلسترول بالا است؛ اما از لحاظ چربی‌های اشباع شده ناچیز است. میگو دارای اسیدهای چرب ضروری

## پنج خاصیت میگو

میگوی سرخ یا سوخاری شده، میزان کالری دریافتی را افزایش می‌دهد در حالی که می‌توان با بخارپز کردن این منبع پروتئینی و زدن چاشنی‌ای مانند آب لیموترش تازه به آن، وعده غذایی کم کالری و در عین حال مغذی ای داشت. به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران مرکز فارس یکی از عادت‌های خوب غذایی که متخصصان تغذیه آن را توصیه می‌کنند، مصرف هفتگی فرآورده‌های دریایی از انواع ماهی گرفته تا میگوست، اما خیلی‌ها می‌گویند میگو کلسترول دارد و باید از خوردن آن اجتناب کرد، اما این باور درست است یا این که حقیقت چیز دیگری است؟ به غیر از این موضوع، عادت به مصرف میگو چه فواید و چه زیان‌هایی دارد؟ این‌ها همان مواردی هستند که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است ...

۱- ضد فشارخون

میگو از منابع اسیدهای چربی از خانواده امگا ۳ است که دریافت آن به کنترل فشارخون کمک می‌کند. البته توصیه می‌شود این ماده غذایی در هنگام تهیه با حداقل روغن و نمک طبخ شود، در این صورت به گزینه‌ای مناسب برای کاهش سطح فشارخون تبدیل خواهد شد زیرا سرخ کردن آن در روغن، کالری بیشتر به بدن می‌رساند و باعث افزایش وزن می‌شود که خود از عوامل بروز فشارخون است.

۲- سرشار از سلنیوم
سلنیوم ماده‌عنّی‌ای که در میگو به میزان بسیار یافت می‌شود، سلنیوم است. با خوردن ۱۰۰ گرم میگو، ۶۴ درصد از نیاز روزانه به این ماده مغذی تأمین خواهد شد و از آنجا که سلنیوم خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، عادت به خوردن میگو، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و انواع سرطان خون مانند «لوسمی» و «لنفوم هوچکین» را کاهش می‌دهد.

افرادی که به دلایل مختلف گوشت قرمز نمی‌خورند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن قرار دارند و از آنجا که با خوردن ۱۰۰ گرم میگو، ۱۹ درصد از نیاز به این ماده مغذی تأمین می‌شود، بهتر است در صورت نخوردن گوشت قرمز، میگو را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند.

## سلامت

نشسته، چند دقیقه استراحت کند. همچنین هنگام بلندشدن از وارد کردن فشار به بازویی که از آن خون اهدا کرده‌اند، پرهیز کنند. بلافاصله از مایعاتی که در اختیار آنها قرار می‌گیرد، بنوشند.

پرهیز از استعمال دخانیات به مدت ۴ تا ۵ ساعت پس از اهدا توصیه نیز می‌شود. همچنین امتناع از ورزش‌های سنگین و پرهیز از حضور در ارتفاعات تا ۲۴ ساعت پس از اهدا توصیه می‌شود.

اگر اهداکنندگان احساس سبکی در سر کردند، بلافاصله بنشینند. طی روزهای پس از اهدا، وعده‌های مقوی و مایعات فراوان میل کنند.



میانه روی، کلید سلامتی

Parul Malhotra Bah، متخصص تغذیه گفت: فواید تغذیه‌ای غذاهای سالمی که دارای کلسترول زیاد هستند، بر مضرات ناشی از کلسترول موجود در آن‌ها برتری دارد و افراد باید این غذاها را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

او همچنین در خصوص میزان مصرف این نوع مواد غذایی گفت: اکثر افراد می‌توانند غذاهای دارای کلسترول بالا را در حد اعتدال و همراه با یک رژیم غذایی میانه و متعادل مصرف کنند.

در صورتی که شما نمی‌دانید چه میزان از این نوع مواد غذایی را به رژیم غذایی خود بیفزایید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید.

باید بدانید افرادی که دارای سطح کلسترول خون بالایی هستند، به طور کلی باید هر نوع ماده غذایی دارای کلسترول بالا (حتی غذاهای سالم دارای کلسترول بالا) را در رژیم غذایی خود محدود کنند.



بالا می‌برد. در واقع این ماده غذایی چربی کمی دارد و با خوردن ۱۲ عدد میگوی درشت بخارپز شده، ۱۶۰ میلی گرم کلسترول وارد بدن می‌شود و سطح تری گلیسرید ۱۳ درصد پایین می‌آید.بنابراین توصیه می‌شود آن را مانند سایر منابع پروتئینی مصرف کنید.

سرانه مصرف میگو

طبق اعلام برخی از کارشناسان، مصرف سرانه میگو در ایران تقریباً ۱۰ تا ۲۰ گرم در سال است و بیشترین مصرف کنندگان هم تهرانی‌ها هستند. البته در سال‌های اخیر، مصرف فرآورده‌های دریایی افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته اما هنوز هم از مقدار استاندارد توصیه شده کمتر است و هنوز هم در مقایسه با مصرف جهانی در سطوح حداقل قرار داریم.

امگا ۳ فراوانی که در میگو وجود دارد، باعث می‌شود عادت به مصرف هفتگی آن از بروز آلزایمر و اختلال حواس

۵- منبع پروتئین و کلسترول خوب

میگو برخلاف تصور عامه مردم، باعث افزایش کلسترول نمی‌شود زیرا بررسی‌های مقایسه‌ای میان دو رژیم غذایی با تخم‌مرغ و میگو نشان داده‌اند که رژیم دارای میگو ۷ درصد سطح کلسترول بد و ۱۲ درصد سطح کلسترول خوب را افزایش می‌دهد در حالی که رژیم دارای تخم‌مرغ، سطح کلسترول بد را ۱۰ درصد و سطح کلسترول خوب را ۷ درصد

#### بوی بد دهان؛ هشدارى که نباید نادیده

#### گرفت



بوی بد دهان فقط یک مشکل ظاهری یا بهداشتی نیست و در بسیاری از موارد می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری در بدن باشد. توجه به این علامت ساده، گاهی می‌تواند راهی برای تشخیص زودهنگام یک مشکل پنهان باشد. گروه اپرنا زندگی - بوی بد دهان یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. این موضوع فقط یک مسئله شخصی نیست و می‌تواند روابط اجتماعی، اعتمادبه‌نفس و حتی موقعیت شغلی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. خیلی‌ها فکر می‌کنند بوی بد دهان فقط به خاطر نخوردن مسواک یا خوردن بعضی غذاهاست اما واقعیت این است که در بسیاری از موارد، بوی بد دهان نشانه وجود یک بیماری یا مشکل در بدن است. اگر این بو به‌طور مداوم وجود داشته باشد و با روش‌های ساده از بین نرود، باید آن را جدی گرفت.

دهان و دندان؛ مهم‌ترین دلیل بوی بد

بیشتر موارد بوی بد دهان از داخل دهان شروع می‌شود. وقتی غذا بین دندان‌ها باقی می‌ماند و به‌خوبی تمیز نمی‌شود، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌شود. این میکروب‌ها باعث ایجاد بوی ناخوشایند می‌شوند. پوسیدگی دندان‌ها، جرم گرفتن دندان و بیماری‌های لثه از دلایل اصلی این بو هستند. لثه‌های ملتهب و عفونی معمولاً بوی بد شدیدی ایجاد می‌کنند و اگر درمان نشوند، مشکل هر روز بدتر می‌شود. مراجعه نکردن به دندان‌پزشک و بی‌توجهی به سلامت دهان، نقش مهمی در ماندگاری این بو دارد.

زبان؛ منبعی که اغلب نادیده گرفته می‌شود

بسیاری از مردم هنگام مسواک زدن فقط دندان‌ها را تمیز می‌کنند و به زبان توجهی ندارند. در حالی که سطح زبان یکی از اصلی‌ترین محل‌های تجمع باکتری‌هاست. لایه سفید یا زردرنگی که گاهی روی زبان دیده می‌شود، می‌تواند عامل اصلی بوی بد دهان باشد. این لایه شامل میکروب‌ها و باقی‌مانده غذاست که با گذشت زمان بوی بدی تولید می‌کند. تمیز نکردن زبان باعث می‌شود حتی افرادی که مرتب مسواک می‌زنند هم دچار بوی بد دهان شوند.

خشکی دهان؛ وقتی براق کم می‌شود

براق دهان نقش مهمی در تمیز نگه داشتن دهان دارد. براق کمک می‌کند ذرات غذا شسته شوند و باکتری‌ها کمتر رشد کنند. وقتی دهان خشک می‌شود، بوی بد دهان تشدید می‌شود. خشکی دهان ممکن است به دلیل مصرف بعضی داروها، ابتلا به دیابت، استرس، کم‌آبی بدن یا خشک شدن از راه دهان ایجاد شود. افرادی که شب‌ها با دهان باز می‌خوابند یا خر و بف می‌کنند، معمولاً صبح‌ها بوی بد دهان بیشتری دارند.

لوزه‌ها؛ عامل پنهان بوی ناخوشایند

در برخی افراد، داخل لوزه‌ها حفره‌هایی وجود دارد که مواد غذایی و ترشحات در آن جمع می‌شود. این مواد به مرور سفت می‌شوند و به شکل دانه‌های کوچک سفید یا زرد درمی‌آیند که بوی بسیار بدی دارند. به این مشکل «سنگ لوزه» گفته می‌شود. این بو معمولاً با مسواک زدن از بین نمی‌رود و فرد حتی ممکن است بدون اینکه چیزی بخورد، بوی بد دهان داشته باشد. گلودردهای مزمن و عفونت‌های مکرر گلو هم می‌توانند در ایجاد این مشکل نقش داشته باشند.

یبنی و سینوس‌ها؛ منشأ بویی که از دهان احساس می‌شود
گاهی منبع بوی بد دهان، در واقع یبنی یا سینوس‌ها هستند. عفونت سینوس‌ها باعث ایجاد ترشحات چرکی می‌شود که به پشت گلو می‌ریزد و بوی بد ایجاد می‌کند. این افراد معمولاً دچار گرفتگی بینی، سردرد، احساس سنگینی صورت و مزه بد در دهان هستند. سرماخوردگی‌های طولانی، آلرژی‌های درمان‌نشده و انحراف تیغه بینی می‌توانند باعث ماندگار شدن این بو شوند.

معده؛ کمتر از آنچه تصور می‌شود

بسیاری از مردم فکر می‌کنند بوی بد دهان همیشه از معده می‌آید اما این تصور کاملاً درست نیست. در حالت عادی، معده منبع اصلی بوی دهان نیست. با این حال، در بعضی بیماری‌ها مثل رفلاکس معده، اسید معده به سمت بالا برمی‌گردد و بوی ترش یا زننده‌ای ایجاد می‌کند. این افراد معمولاً دچار سوزش سر دل، آروغ زدن زیاد و احساس تلخی در دهان هستند. مشکلات معده اگر درمان نشوند، می‌توانند بوی بد دهان را مداوم کنند.

یبوست و مشکلات گوارشی

برخی مشکلات گوارشی مثل یبوست شدید هم می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند. وقتی مواد زائد برای مدت طولانی در بدن باقی می‌مانند، سموم بیشتری تولید می‌شود و بخشی از آن از راه نفس خارج می‌شود. این نوع بوی بد معمولاً با نفخ، سنگینی شکم و بی‌اشتهایی همراه است و با اصلاح تغذیه و درمان مشکل گوارشی بهبود پیدا می‌کند.

دیابت؛ بویی متفاوت و هشداردهنده

در افراد مبتلا به دیابت که بیماری‌شان به‌خوبی کنترل نشده است، بوی دهان ممکن است شبیه بوی میوه گندیده یا استون شود. این بو نشانه این است که بدن نمی‌تواند قند را به‌درستی مصرف کند. در چنین شرایطی، بوی بد دهان فقط یک مشکل ظاهری نیست و می‌تواند زنگ خطری برای وضعیت نامناسب قند خون باشد. این افراد باید حتماً تحت نظر پزشک قرار بگیرند.

بیماری‌های کلیه و کبد

در بیماری‌های شدید کلیوی، بدن نمی‌تواند مواد زائد را به‌درستی دفع کند. در نتیجه، بوی نامطبوعی شبیه بوی آمونیاک از دهان احساس می‌شود. بیماری‌های کبدی هم گاهی باعث ایجاد بویی خاص و ناخوشایند می‌شود. این بو با علائمی همراه با علائمی مثل خستگی شدید، زردی پوست، ورم بدن یا کاهش اشتها باشد، باید جدی گرفته شود.

سیگار، الکل و عادت‌های نادرست

سیگار کشیدن یکی از مهم‌ترین عوامل بوی بد دهان است. سیگار باعث خشکی دهان، آسیب به لثه‌ها و افزایش میکروب‌ها می‌شود. مصرف الکل، نوشیدن کم آب، تغذیه نامناسب و بی‌نظمی در وعده‌های غذایی هم می‌توانند این مشکل را تشدید کنند. این عوامل معمولاً در کنار بیماری‌ها عمل کرده و بوی بد دهان را ماندگار می‌کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر بوی بد دهان با مسواک زدن، نخ دندان و شست‌وشوی زبان از بین نرود و برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، بهتر است به پزشک یا دندان‌پزشک مراجعه شود. بوی بد دهان زمانی اهمیت بیشتری دارد که با علائمی مثل درد دندان، خوریزی لثه، سوزش معده، کاهش وزن، ضعف یا خستگی همراه باشد.

رسیدگی به بوی دهان؛ رسیدگی به سلامت

بوی بد دهان همیشه یک مشکل ساده و سطحی نیست. گاهی این بو نشانه مشکلات دندان، گلو، معده یا حتی بیماری‌های جدی‌تر در بدن است. توجه به این نشانه و پیگیری علت آن می‌تواند هم کیفیت زندگی را بهتر کند و هم از بروز مشکلات بزرگ‌تر جلوگیری کند. رسیدگی به بوی بد دهان، در واقع رسیدگی به سلامت کلی بدن است.