

باید و نبایدهای استفاده

از کرم دور چشم



مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهد، کرم اگر مطابق با پوست نباشد و با آن سازگار نباشد باعث عکس العمل های پوستی و عارضه های پوستی شدید می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران،چرک و سیاهی از عارضه های پوستی هستند که بیشتر در نواحی چشم ایجاد می شوند و با دانستن نکاتی ساده می توان آسیبهای پوستی را از بین برد.بررسی ها نشان می دهند کرم های دور چشم تا حدودی کمک می کنند تا مشکلات چشم ها از بین برود و از پوست چشم در مقابل آفتاب محافظت کند.استفاده از کرم های ضد چروک، از سن ۳۰ سالگی به بعد برای چشم ها ضروری است.

با افزایش سن پوست دور چشم نازک و آسیب پذیرتر می شوند که با استفاده از کرم های دور چشم در شبها و قبل از خواب می توان روند پیری چشم ها را به تاخیر انداخت.استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی چشم ها و لنزهای رنگی سبب آسیب رساندن و پیر کردن پوست چشم می شود.

میوهای که قادر است افسردگی شما را درمان کند



نتایج بررسی جدید حاکی از آن است که مصرف تنها دو گوجه فرنگی در طول هفته باعث کاهش علائم افسردگی می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛بر اساس این بررسی که از جمع آوری نتایج حاصل از مطالعات انجام شده بین سالهای ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۹ بدست آمده، مشخص شده است که افرادی که گوجه فرنگی را هفته ای تنها دو بار مصرف می نمایند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می شوند.

این بررسی عادات غذایی این افراد را مورد مطالعه قرار داده بود، همچنین در نتیجه این تحقیق مشخص شده بود که افراد مبتلا به افسردگی نیز پس گنجاندن گوجه فرنگی در رژیم غذایی خود، به میزان ۸۳ درصد در علائم این بیماری بهبود مشاهده کرده بودند.

پیش از این گزارشی در خصوص هیچ یک از میوه ها با چنین قدرتی از تاثیر بدست نیامده بود.

بررسی های پیشین نشان داده بودند که ترکیبات و مواد موجود در گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و تقریباً تمام آمینو اسیدهای اصلی به استثنای تربتوفان است.همچنین دانشمندان معتقدند مصرف غذاهایی همچون کلم، پیاز و کدو نیز بر سلامت روانی افراد موثر است منتها تاثیر هیچ یک به اندازه مصرف گوجه فرنگی نیست.نکته: گوجه فرنگی سرشار از ویتامین است، همین باعث کاهش ۵۳ درصدی احساس اضطراب در افراد می شود.

خطرات مصرف سوپ های آماده



خانم های خانه دار بهتر است سوپ را در منزل تهیه کنند چرا که سوپ های آماده به دلیل داشتن افزودنی بسیار موجب بروز بسیاری از بیماری های می گردد.تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه و رژیم درمانیدر گفتگو باخبرنگار کلینیکباشگاه خبرنگارانگفت: سوپ آماده غذایی آیکی است که بایستی تنها به عنوان پیش غذا استفاده شود چرا که در وعده غذایی کامل که غنی از مواد مغذی و پروتئین است باید استفاده شود.وی افزود: تمامی سوپ های آماده ارزش غذایی ندارند چرا که هر کارخانه ای طرز تهیه خود را دارد و اغلب کارخانه جات برای طعم دهی بیشتر از مواد افزودنی بسیار استفاده می کنند و در صورت استفاده،هیچش از حد از سوپ های آماده بسیاری از بیماری ها از جمله ناراحتی گوارشی و معده را پدیدار می کند چرا کهبهرتر است به طور متعادل مصرف شود.وی عنوان کرد: اغلب سوپ های آماده حاوی سبزیجات فیبر و عناصر مفید است که برخی از نیازهای بدن را تأمین می سازد.

وی تأکید کرد: مصرف سوپ های آماده بهتر است به حداقل رسیده شود و از سوپ هایی که در منزل تهیه می شود استفاده شود چرا که از نظر بهداشتی و تغذیه ای مطمئن تر است.



مایعاتی که از کم آبی بدن در تابستان پیشگیری می کند

هیدراته بماند. مصرف این نوشیدنی نه تنها به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کند، بلکه با دارا بودن ویتامین ها و مواد مغذی، انرژی لازم برای فعالیتهای روزمره را نیز فراهم می سازد. آب هویج می تواند به عنوان یک جایگزین سالم و خوشمزه برای نوشیدنی های صنعتی و شیرین، در پیشگیری از کم آبی و حفظ سلامت عمومی بدن موثر باشد. مایعاتی که بیش تر معرفی شدند، صرفاً به منظور پیشگیری از کم آبی بدن در شرایط عادی و روزمره توصیه می شوند. هدف از مصرف این نوشیدنی ها، حفظ سطح هیدراتاسیون مناسب و تامین الکترولیت های مورد نیاز بدن

در فصل گرما و شرایط فعالیت بدنی است. با این حال، لازم است به یاد داشته باشید که این توصیه ها جایگزینی برای درمان های پزشکی نیستند و تنها جنبه ی پیشگیرانه دارند. در صورت بروز علائم حاد کم آبی، مانند سرگیجه شدید، ضعف عمومی، کاهش شدید ادرار، خشکی شدید دهان و پوست، یا هرگونه نشانه ی غیرطبیعی دیگر، فوراً به پزشک مراجعه کنید. کم آبی حاد می تواند نشانه ای از مشکلات جدی تر باشد و نیازمند ارزیابی و درمان حرفه ای است. تاخیر در درمان می تواند عوارض جبران ناپذیری به همراه داشته باشد، بنابراین مراجعه به پزشک در اسرع وقت امری ضروری است.

هضم و جذب آب نیز موثر است، و بدن را سریع تر و بهتر هیدراته می کند.توصیه می شود هر دو ساعت حدود ۲۰۰ میلی لیتر آب لیمو طبیعی مصرف کنید تا در مقابل کم آبی تابستانی مقاوم باشید. این کار نه تنها فرآیند دفع سموم را تسهیل می کند بلکه باعث افزایش احساس خنکی و رفع خستگی می شود. مصرف منظم آب لیمو خالص، به حفظ سلامت کلی بدن و جلوگیری از مشکلات مرتبط با کم آبی کمک می کند و می تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی های صنعتی و پرفرند باشد.

آب هویج

آب هویج رقیق شده یکی از نوشیدنی های مفید و مغذی برای حفظ هیدراتاسیون بدن است. این نوشیدنی به دلیل داشتن مقدار فراوانی آب و الکترولیت ها، به هیدراته نگه داشتن بدن کمک شایانی می کند. علاوه بر این، آب هویج سرشار از مواد معدنی مهم و بتاکاروتن است که به تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست کمک می کند. الکترولیت هایی مانند پتاسیم موجود در آب هویج، تعادل مایعات بدن را حفظ کرده و از ایجاد کم آبی جلوگیری می کنند.

توصیه می شود روزانه حدود ۱۵۰ میلی لیتر آب هویج رقیق شده مصرف کنید تا در فصل گرما بدن شما به خوبی

تبخیر مایعات دارد، همچنین با خواص آنتی اکسیدانی اش، کمک می کند بدن در مقابل رادیکال های آزاد مقاوم تر باشد. تعنا نیز به عنوان یک آرام بخش طبیعی، علاوه بر طعم دلپذیر، باعث افزایش احساس خنکی و آرامش در بدن می شود و کمک می کند تا آب نوشیدنی بیشتر جذب بدن شود.

توصیه می شود روزانه یک تا دو لیتر آب خیار و نعنا مصرف کنید تا سطح آب و مواد مغذی مورد نیاز بدن در فصل گرما حفظ شود. این نوشیدنی طبیعی نه تنها نقش موثری در جلوگیری از کم آبی ایفا می کند، بلکه با خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدان خود، به بهبود سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما کمک می کند. استفاده مداوم از این ترکیب، آرامش و خنکی بدن در روزهای گرم تابستان را تضمین می کند.

آب لیمو بدون ترکیبات شیرین

آب لیمو یکی از بهترین گزینه های طبیعی و مفید برای جلوگیری از کم آبی بدن در تابستان است. این نوشیدنی، سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک است که نقش مهمی در حفظ تعادل آب بدن و تقویت سیستم ایمنی دارد. مصرف آب لیمو بدون افزودن شکر یا ترکیبات شیرین، نه تنها به عامل مرطوب کننده بودن کمک می کند، بلکه در بهبود رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بر ضرورت اصلاح الگوی تغذیه برای پیشگیری از دیابت، چربی خون و بیماری های قلبی تاکید کرد.

دکتر مهسا نخعی در سلسله گفت وگوهای بسته سلامت با ایسا گفت: اصلاح الگوی تغذیه نیازمند همکاری خانواده ها، مدارس، رسانه ها و نهادهای سلامت است، آموزش تغذیه از دوران کودکی، فرهنگ سازی برای کاهش مصرف نمک، شکر و چربی ها، ترویج فعالیت بدنی و افزایش دسترسی به غذاهای سالم، از جمله اقداماتی است که می تواند در بهبود وضعیت سلامت جامعه موثر باشد.

وی افزود: مصرف زیاد قند و شکر، یکی از چالش های مهم تغذیه ای در جوامع امروزی است، شیرینی ها، نوشیدنی های شیرین و تنقلات پر قند، علاوه بر ایجاد اضافه وزن، خطر پوسیدگی دندان و دیابت را افزایش می دهد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با تاکید بر اینکه بسیاری از افراد، بدون توجه، مقدار زیادی قند پنهان را از طریق نوشابه ها، آمیوه های صنعتی و خوراکی های بسته بندی شده دریافت می کنند، تاکید کرد: آموزش نحوه انتخاب مواد غذایی سالم و توجه به برچسب های تغذیه ای، می تواند در کاهش این مشکل موثر باشد.

دکتر نخعی ادامه داد: چربی ها نیز باید به شکل متعادل مصرف شوند. بدن به مقدار مشخصی چربی نیاز دارد. اما نوع چربی مصرفی اهمیت زیادی دارد. چربی های اشباع و ترانس که در غذاهای سرخ کردنی، روغن های جامد و برخی محصولات صنعتی وجود دارد، می توانند باعث افزایش چربی خون و بیماری های قلبی شوند. در مقابل، چربی های

با شروع فصل گرما و افزایش تعریق بدن، کم آبی یکی از چالش هایی است که افراد با آن مواجه می شوند. تدلوم گرما می تواند این وضعیت را به یک خطر جدی برای سلامتی تبدیل کند. در این مطلب، مایعاتی را معرفی می کنیم که به پیشگیری از کم آبی بدن کمک می کنند.

ایرنا زندگی -با فرا رسیدن فصل گرما، بدن ما به دلیل افزایش دما و فعالیتهای روزمره، بیشتر عرق می کند. این تعریق زیاد، اگر با جبران مناسب مایعات همراه نباشد، می تواند به سرعت منجر به کم آبی یا دهیدراتاسیون شود. کم آبی نه تنها باعث کاهش انرژی و خستگی می شود، بلکه می تواند عوارض جدی تری مانند سردرد، سر گیجه، گرفتگی عضلات و حتی مشکلات قلبی و کلیوی را به همراه داشته باشد. از این رو، توجه به میزان مصرف مایعات و انتخاب نوشیدنی های مناسب در فصل گرما، امری حیاتی برای حفظ سلامتی و شادابی بدن است.

علاوه بر افزایش تعریق، عوامل دیگری نیز می توانند در فصل گرما خطر کم آبی را افزایش دهند. فعالیتهای بدنی شدید، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، مصرف برخی داروها و همچنین برخی بیماری ها مانند اسهال و استفراغ، می توانند باعث از دست رفتن سریع تر آب بدن شوند. همچنین، کودکان و سالمندان به دلیل ویژگی های فیزیولوژیکی خاص خود، بیشتر در معرض خطر کم آبی قرار دارند و باید مراقبت ویژه ای از آن ها صورت گیرد.

در این گزارش، با تمرکز بر معرفی نوشیدنی های مناسب و روش های صحیح مصرف مایعات، به شما کمک می کنیم تا در فصل گرما بدنی هیدراته و سالم داشته باشید. هدف ما ارائه اطلاعاتی جامع و کاربردی است تا بتوانید با آگاهی کامل، از بروز کم آبی جلوگیری کرده و از لذت بردن از فعالیت های خود در فصل گرما مطمئن شوید.

آب نارگیل

آب نارگیل یکی از بهترین نوشیدنی های طبیعی برای مقابله با کم آبی بدن در تابستان است. این مایع، سرشار از الکترولیت هایی مانند پتاسیم، منیزیم و کمی سدیم است که نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات و تعادل الکترولیتی بدن دارند. مصرف آب نارگیل پس از فعالیتهای فیزیکی و تعریق فراوان می تواند سریع ترین راه برای تجدید انرژی و بازگرداندن آب مورد نیاز بدن باشد، چرا که دقیقاً مشابه با مایعات درون بدن انسان طراحی شده است.

پیشنهاد می شود پس از انجام تمرینات بدنی یا در روزهای گرم تابستان، حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر آب نارگیل مصرف کنید. این میزان کمک می کند تا سطح الکترولیت های بدن حفظ شده و خطر کم آبی کاهش یابد. علاوه بر این، آب نارگیل طبیعی بدون افزودنی ها، یک گزینه سالم و طبیعی برای تامین مایعات بیشتر است و در مقایسه با نوشیدنی های صنعتی، عاری از قند و مواد شیمیایی مضر می باشد، بنابراین مصرف آن برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است.

آب خیار و نعنا

آب خیار و نعنا ترکیبی طبیعی و بسیار موثر در حفظ هیدراتاسیون بدن است. آب خیار سرشار از آب و ویتامین هاست که نقش مهمی در خنک کردن بدن و کاهش

خوشمزه های

سبزی که قاتل بدن می شوند



حذف برخی مواد مغذی از سید غذایی روزانه که حاوی منابع اصلی تغذیه هستند بسیار ددرسر ساز است.

احمدرضا درستی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی

در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: افرادی هستند که از مصرف انواع گوشت ها خودداری می کنند و تنها گیاهان را در برنامه غذایی خود قرار می دهند چرا که حذف گروه غذایی گوشتی باعث آسیب رساندن به بدن می شود و به مرور زمان آثار منفی بر روی بدن عیان می شود و مشکلات متنوعی را پدیدار می کند که بهتر است مصرف گوشت ها به مقدار لازم در برنامه غذایی گنجانده شود.

وی افزود: با حذف انواع گوشت ها در برنامه غذایی به سلول های عصبی و مغزی آسیب جدی وارد می شود و به مرور زمان سلول های مهم بدن از بین می روند.

وی عنوان کرد: افرادی که گیاهخواری می کنند

سه دسته هستند که دسته اول تنها از گیاهان استفاده می کنند و دسته دوم گیاه را همراه با تخم مرغ و گروه سوم گیاهان را همراه با شیر مصرف می کننددر این صورت افرادی که تنها گیاه خواری می کنند با بسیاری از کمبودها مواجه می شوند و کسانی که در وعده های غذایی خود از شیر و تخم مرغ استفاده می کنند ویتامین ۱۲ و آهن به طور کامل به بدنشان می رسد و با فقر آهن مواجه نمی شوند.

درستی در ادامه به افرادی که تنها از گیاه در برنامه غذایی خوداستفاده می کنند، توصیه کرد: بهتر است تمامی گروه های مواد غذایی از جمله غلات و نان را در برنامه غذایی قرار دهند چرا که در صورت حذف مواد غذایی نام برده با کمبود ویتامین های موجود درغلات و نان موی سر ریزش پیدا می کند.

