

آیا «سالاد رتینول» واقعا پوست را جوان می‌کند؟



«بتاکاروتن» رنگدانه‌ای طبیعی در میوه‌ها و سبزیجات قرمز و نارنجی و ماده اولیه تولید ویتامین آدر بدن است و بدن می‌تواند آن را به «رتینول» (یا شکل فعال ویتامین آ) تبدیل کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان پوست می‌گویند رتینول، مشتقی از ویتامین آ (A) در واقع یکی از ترکیبات رایج در محصولات مراقبت از پوست برای مقابله با نشانه‌های پیری و آکنه است.

به طور کلی ویتامین آ در حفظ سلامت قلب، دستگاه تولیدمثل، چشم و پوست نقش دارد.

با این حال این فرایند یعنی تبدیل بتاکاروتن به ترکیب نهایی رتینول صرفا با خوردن منابع گیاهی حاوی آن، چندان کارآمد نیست و برای تولید مقدار کمی رتینول به بتاکاروتن زیادی نیاز است. البته برخی مواد غذایی مانند تخم‌مرغ، شیر و جگر گاو حاوی رتینول هستند. روزنامه «تایم» اخیرا به بررسی عنوانی تازه در شبکه‌های اجتماعی که «سالاد رتینول» نام گرفته و طرفدارانی هم پیدا کرده، پرداخته است.

به گزارش تایم، در رسانه‌های اجتماعی اخیرا مصرف «سالاد رتینول» به عنوان راهی برای دریافت فواید مشابه مطرح شده است. این سالاد معمولا از هویج، سیر، سرکه، فلفل، روغن کنجد و آب‌لیمو تهیه می‌شود و ادعا بر این است که بتاکاروتن فراوان هویج در بدن به رتینول تبدیل می‌شود.

در این گزارش آمده است: بررسی نتایج مطالعات در سال ۲۰۲۵ نشان داده است کاروتنوئیدهای موضعی و خوراکی می‌توانند با کاهش التهاب و بهبود رطوبت و قابلیت ارتجاعی پوست در مقابله با پیری پوست مفید باشند. با این حال مصرف هویج با به اصطلاح «سالاد رتینول» با استفاده مستقیم رتینول روی پوست قابل مقایسه نیست.

رتینول موضعی وارد پوست می‌شود، گردش و نوسازی سلولی را افزایش می‌دهد و محرک کلازن‌سازی است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که استفاده موضعی از رتینول می‌تواند خطوط ریز، لک‌های پوستی، زبری و نشانه‌های آسیب ناشی از نور خورشید را کاهش دهد.

رتینول همچنین به لایه‌برداری و افزایش حجم پوست کمک می‌کند و در درمان و کنترل آکنه کاربرد دارد.

تایم می‌نویسد: فواید سالاد موسوم به رتینول برای پوست عمدتا به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های موجود در ترکیباتش است، نه افزایش مستقیم رتینول. آنتی‌اکسیدان‌ها اثر استرس اکسیداتیو ناشی از عوامل محیطی مانند اشعه فرابنفش و آلودگی را کاهش می‌دهند و از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد که با پیری زودرس و تجزیه کلازن مرتبط هستند، محافظت می‌کنند.

بتاکاروتن در یافتی از مواد غذایی معمولا حتی در مقادیر زیاد برای بیشتر افراد بی‌خطر است. با این حال، مصرف بیش از حد ویتامین آ به ویژه از طریق مکمل‌ها می‌تواند مسمومیت ایجاد کند و باعث تاری دید، خشکی پوست، تهوع یا استفراغ شود.

همچنین مصرف مقدار بسیار زیاد هویج نیز ممکن است موجب تجمع بتاکاروتن در خون و زرد یا نارنجی شدن پوست شود. به علاوه افزایش ناگهانی مصرف سبزیجات پرفیبر نیز برای افرادی که معمولا سبزیجات کمی مصرف می‌کنند، می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند.

برای سلامت پوست، مصرف روزانه دست‌کم پنج وعده از انواع میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ توصیه می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های مختلف موجود در آنها از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه فرابنفش و آلودگی محافظت می‌کنند. اسیده‌های چرب ۱۳گانه موجود در ماهی، گردو و دانه کنان نیز با کاهش التهاب می‌توانند در محافظت از پوست موثر باشند.

این مطالعه نتیجه‌گیری می‌کند که «سالاد رتینول» می‌تواند بخشی از یک برنامه غذایی سالم و منبع آنتی‌اکسیدان باشد اما آکنه یا نشانه‌های ناخوشه‌ست پیری پوست را درمان نمی‌کند.

برای درمان آکنه با تغییرات مرتبط با افزایش سن مانند چین‌وچروک افتادگی پوست ولکه‌های ناشی از آفتاب‌باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

ترکیب خطرناکی به نام غذا و قهوه

یک متخصص تغذیه عنوان می‌کند قهوه در طول وعده‌های غذایی و بلافاصله بعد از آن در جذب روی، آهن، منیزیم اختلال ایجاد می‌کند.

ناتالیا نفدووا، متخصص تغذیه در روسیه گفت: یک فنجان قهوه در وعده صبحانه از نظر تامین تمام مواد معدنی مورد نیاز بدن بهترین انتخاب نیست. صبح زود پس از صرف صبحانه و گذشت نیم ساعت بهتر است قهوه خود را بنوشید.

نفدووا گفت: قهوه حاوی کلات‌هایی است که فلزات را جمع می‌کند و از جذب طبیعی آن‌ها جلوگیری می‌کند. اگر دائما قهوه بنوشید، روی، آهن، منیزیم کمتری دریافت خواهید کرد.

این متخصص تغذیه نوشیدن قهوه را نیم ساعت بعد از غذا توصیه می‌کند تا مواد مفیدی که با غذا دریافت می‌کنیم، جذب شود.

سلامت

بادمجان؛ خوراکی بنفشی که به سلامت

صورت کمک می‌کند

پوست را سریع‌تر کنند. چین‌و چروک، کاهش شفافیت و از دست دادن طراوت پوست از نشانه‌های طبیعی افزایش سن هستند.

بادمجان این خوراکی بنفش‌رنگ و عضو محبوب سفره‌های ایرانی به دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و مغذی، می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم به حفظ شادابی و سلامت پوست کمک کند.

گروه ایرنا زندگی -بادمجان یکی از سبزیجات پرمصرف در آشپزی ایرانی است که بیشتر به دلیل طعم و کاربردهای متنوعش شناخته می‌شود اما این خوراکی بنفش‌رنگ ترکیباتی دارد که می‌تواند در حفظ سلامت پوست نقش داشته باشد. وجود آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات گیاهی مفید و مواد مغذی در بادمجان باعث شده است این ماده غذایی در رژیم‌های سالم جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. هرچند نباید آن را جایگزین درمان‌های تخصصی پوست دانست.

آنتی‌اکسیدان‌هایی برای مقابله با آسیب

سلولی رنگ بنفش پوست بادمجان فقط

یک ویژگی ظاهری نیست، بلکه نشانه وجود ترکیبات گیاهی

ارزشمند مانند آنتوسیانین هاست.



این ترکیبات از خانواده آنتی‌اکسیدان‌ها

هستند و می‌توانند به مقابله با اثرات رادیکال‌های آزاد در بدن کمک کنند. رادیکال‌های آزاد موادی هستند که در اثر فرآیندهای طبیعی بدن یا عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و تابش نور خورشید ایجاد می‌شوند و افزایش آنها می‌تواند با آسیب سلولی و روند پیری پوست ارتباط داشته باشد. مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند بادمجان در کنار یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند بخشی از مراقبت عمومی از پوست باشد. البته تأثیر مواد غذایی بر پوست به عوامل مختلفی مانند ژنتیک، سبک زندگی، میزان خواب، مصرف آب و مراقبت‌های پوستی نیز بستگی دارد.

کمک به حفظ شادابی و طراوت پوست

یکی از مهمترین ویژگی‌های مواد غذایی گیاهی، تامین ترکیباتی است که به عملکرد بهتر سلول‌های بدن کمک می‌کنند. بادمجان به دلیل داشتن ترکیبات فنولی و آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در برنامه غذایی افرادی که به دنبال حفظ سلامت عمومی پوست هستند، جای بگیرد.

پوست برای حفظ ظاهر سالم خود به مواد مغذی مختلف نیاز دارد. کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی، تغذیه نامناسب و مصرف زیاد غذاهای فرآوری‌شده می‌تواند به مرور زمان روی شفافیت و کیفیت پوست اثر بگذارد. به همین دلیل، قرار دادن سبزیجات متنوع در رژیم غذایی، یکی از توصیه‌های همیشگی متخصصان تغذیه برای حمایت از سلامت بدن و پوست است.

بادمجان و نقش آن در کاهش اثرات پیری پوست با افزایش سن تولید برخی ترکیبات ضروری در پوست کاهش پیدا می‌کند و عوامل محیطی نیز می‌توانند روند پیری

نقش بادمجان در تامین مواد مغذی مورد نیاز پوست سلامت پوست فقط به محصولات مراقبتی وابسته نیست، بلکه تغذیه روزانه نیز نقش مهمی در وضعیت پوست دارد. بادمجان دارای فیبر، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌توانند بخشی از یک الگوی غذایی سالم را تشکیل دهند. فیبر موجود در بادمجان به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و سلامت گوارش نیز به‌طور غیرمستقیم می‌تواند بر وضعیت عمومی بدن اثر گذار باشد. همچنین دریافت کافی مواد مغذی از طریق مصرف انواع سبزیجات، میوه‌ها و منابع پروتئینی، زمینه مناسبی برای عملکرد طبیعی سلول‌های بدن فراهم می‌کند.

بادمجان برای پوست چرب؛ واقعیت یا باور عمومی؟ برخی باورهای خانگی بادمجان را برای کنترل چربی پوست یا درمان جوش مناسب می‌دانند اما شواهد علمی کافی برای اینکه مصرف یا استفاده مستقیم از بادمجان بتواند آکنه را درمان کند، وجود ندارد.جوش صورت معمولا دلایل مختلفی دارد. از تغییرات هورمونی گرفته تا افزایش چربی پوست، عوامل ژنتیکی، استرس و نوع مراقبت پوستی. تغذیه سالم می‌تواند به سلامت کلی بدن کمک کند اما درمان مشکلات پوستی مانند آکنه معمولا نیازمند بررسی علت اصلی و در برخی موارد مراجعه به متخصص پوست است.

بهرترین روش مصرف بادمجان برای بهره‌مندی از خواص آن

روش آماده‌سازی بادمجان اهمیت زیادی

دارد. بادمجان به دلیل

ساختار خود روغن زیادی جذب

می‌کند و مصرف زیاد نوع سرخ‌شده آن می‌تواند مقدار کلاری و چربی‌غذارا افزایش دهد. روش‌هایی مانند کبابی، بخارپز یا پخت در فر می‌توانند انتخاب‌های سالم‌تری باشند.

همچنین بهتر است پوست بادمجان در صورت سالم بودن دور ریخته نشود، زیرا بخش زیادی از ترکیبات رنگی و آنتی‌اکسیدانی آن در پوست قرار دارد. البته شست‌وشوی مناسب بادمجان پیش از مصرف اهمیت زیادی دارد.

مراقبت از پوست فقط با یک ماده غذایی امکان‌پذیر نیست گاهی در فضای مجازی برای برخی مواد غذایی، عنوان‌هایی مانند معجزه جوانی پوست یا درمان قطعی مشکلات پوستی مطرح می‌شود اما واقعیت این است که سلامت پوست نتیجه مجموعه‌ای از رفتارهای روزانه است.مصرف سبزیجاتی مانند بادمجان، نوشیدن آب کافی، استفاده از ضدآفتاب، پرهیز از مصرف زیادقند و غذاهای ناسالم، خواب کافی و کاهش استرس، همگی در کنار هم می‌توانند به حفظ ظاهر سالم پوست کمک کنند.

بادمجان مکملی طبیعی برای داشتن پوست سالم بادمجان به عنوان یک ماده غذایی سرشار از ترکیبات گیاهی مفید، به‌ویژه آنتی‌اکسیدان‌ها و رنگدانه‌های طبیعی، می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی مناسب برای حمایت از سلامت پوست باشد. این خوراکی بنفش‌رنگ با کمک به مقابله با استرس اکسیداتیو و تامین برخی مواد مغذی، می‌تواند در حفظ شادابی عمومی بدن نقش داشته باشد.با این حال، نباید انتظار داشت که مصرف بادمجان به تنهایی مشکلات پوستی را درمان کند. داشتن پوست سالم نیازمند توجه هم‌زمان به تغذیه، سبک زندگی و مراقبت‌های اصولی پوستی است.

پوسته میوه و سبزیجاتی که ارزشمندند

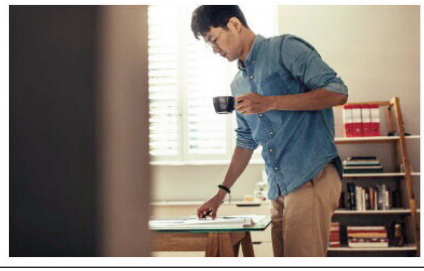
این تخمه جادویی سرشار از منیزیم بوده و برای پوکی استخوان، پרוستات، انکل‌زدایی، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان مفید است.

هسته آناناس هسته آناناس قسمت وسط و سفت میوه است که بیرون می‌اندازیم، اما باید بداند که



این هسته سرشار از بروملین بوده و خاصیت ضدالتهابی دارد. **پوست مرکبات** پوست تلخ مرکبات منبع غنی از انواع ویتامین‌هاست. خوردن پوست مرکبات برای همه ممکن نیست، پس بهتر است برای ترشی یا مربا کردن از آنها استفاده کنید. در ضمن می‌توانید از این پوست‌ها درون غذا و سوپ هم استفاده کنید.

ورزش کافی نیست؛ کمتر بنشینید



حتما بارها شنیده‌اید که نشستن طولانی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، مقاومت به انسولین، سفت شدن رگ‌ها، کاهش قدرت عضلانی و مرگ زودهنگام ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، نکته مهمی که در مطالعات اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته این است که هرچند ورزش منظم بسیاری از پیامدهای ناشی از سبک زندگی کم‌تحرك را برطرف می‌کند اما «کاهش مدت زمان نشستن» در طول روز نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

سال‌ها پشت میز نشستن و کم‌تحركی پیامدهایی قابل توجه برای بدن به همراه دارد. از کاهش سلامتی قلبی‌عروقی و تحلیل عضلات گرفته تا اختلالات سوخت‌وساز و وضعیت نامناسب بدن. با این حال مطالعات نشان می‌دهند حتی پس از چند دهه زندگی کم‌تحرك همچنان می‌توان بخش عمده‌ای از این آسیب‌ها را جبران کرد.

وبسایت «منزفیتنس» در مطلبی در این باره آورده است: سال‌ها کم‌تحركی لزوما به معنای آسیب‌های بازگشت‌ناپذیر نیست. شاخص‌هایی نظیر سلامت قلبی‌عروقی و متابولیک، توانمندی و حجم عضلات و بسیاری از ناهنجاری‌های مرتبط با وضعیت بدن حتی پس از سال‌ها بی‌تحركی نیز با تمرین‌های منظم ورزشی بهبودپذیرند اما این تغییرات ک‌شب‌ک‌شف اتفاق نمی‌افتند. در یک مطالعه مربوط به انعطاف‌پذیری قلب، شرکت‌کنندگان دو سال منظم تمرین کردند. بنابراین صرفا چند هفته ورزش نمی‌تواند آثار چند دهه کم‌تحركی را کاملا برطرف کند.

ورزش به‌تنهایی کافی نیست؛ کمتر بنشینید با این متخصصان تاکید دارند که ورزش منظم و کاهش زمان نشستن، دو موضوع مرتبط اما جداگانه هستند. یک ساعت ورزش روزانه نمی‌تواند ضرورت تحرك بدنی در باقی ساعات روز را به طور کامل جبران کند. برخاستن از صندلی در فواصل منظم، چند دقیقه راه رفتن، استفاده از پله‌ها و انجام کارهای روزمره در حالت ایستاده، زمان بی‌تحركی را کاهش می‌دهد. در کنار آن، ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی به بهبود سلامت قلب، عضلات و سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.

آیا می‌توان تأثیر ۲۰ سال نشستن را معکوس کرد؟ «معکوس کردن» شاید تعبیر بیش از حد مطلق باشد. نمی‌توان تضمین کرد تمام پیامدهای دو دهه کم‌تحركی کاملا برطرف می‌شوند اما شواهد نشان می‌دهند بخش قابل توجهی از افت آمادگی جسمانی و برخی تغییرات قلب و سوخت‌ساز ممکن است بهبود پیدا کنند. به گزارش ایندیندنت، این تصور که آسیب نشستن اجتناب‌ناپذیر و همیشگی است با شواهد علمی سازگار نیست. حتی شروع فعالیت بدنی در میانسالی نتایج قابل سنجش ایجاد می‌کند. بدن، گذشته را فراموش نمی‌کند اما توانایی قابل‌توجهی برای سازگاری با روال جدید شما دارد.

زمان شروع نیز اهمیت دارد. شواهد نشان می‌دهند که آغاز فعالیت بدنی منظم در میانسالی همچنان نتایج قابل سنجش و مثبتی ایجاد می‌کند اما با افزایش سن، اصلاح برخی از تغییرات ساختاری قلب دشوارتر می‌شود.

راحتل چندان پیچیده نیست. در طول روز تحرکات بیشتری داشته باشید، تمرین‌های هوازی منظم انجام دهید، تمرینات قدرتی را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و مهم‌تر از همه، استمرار را حفظ کنید.

چشماتنان را با گلاب بشوید!



یک پژوهشگر طب سنتی گفت: استفاده از گلاب، در درمان مشکلات پوستی تأثیر چشمگیری دارد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، محمد عبداللهی، پژوهشگر طب سنتی گفت: گلاب ماده‌ای معطر است که از تخمیر گل‌جمودی ساخته می‌شود. این مایع ضد عفونی‌کننده در طب سنتی کاربرد زیادی دارد.

وی افزود: مهم‌ترین خاصیت گلاب ایجاد شادابی، تسریع جریان خون و پاکسازی پوست است. همچنین استفاده از گلاب استریل برای شستشو چشم و آبرسانی پياز مو بسیار مفید است.

ماساژ گلاب بر روی پلک بر رفع خستگی چشم و ترکیب گلاب و جوش شیرین بر روی پوست برای از بین بردن جوش موثر است.

این پژوهشگر طب سنتی ضمن تأکید بر مقوی بودن گلاب تصریح کرد: استفاده از آن در درمان بیماری‌های گوارشی، نفخ، اسهال مزمن، رماتیسم، غش، اضطراب و افسردگی مفید است.

عبداللهی در خصوص خواص درمانی گلاب لبراز داشت: گلاب طبع گرم و تر دارد و مناسب فصل تابستان است، استفاده از آن به همراه یخ از گرم‌زدگی و بیمارهای صفراوی جلوگیری می‌کند، همچنین نوشیدن و بویدن گلاب سردردهای ناشی از آلودگی هوا و سر و صدا را برطرف می‌کند.

این پژوهشگر طب سنتی افزود: استفاده از بخور گلاب به درمان بیماری‌های تنفسی کمک می‌کند، همچنین نوشیدن گلاب خنک گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند. بویدن گلاب برای رفع بیهوشی و تقویت قلب بسیار مفید است.