

## جوانسازی و روشن کردن طبیعی

## پوست با روغن هسته انار

روغن هسته انار با ذخایر غنی از ویتامین C که یکی از بزرگ ترین ویتامین ها در مراقبت از پوست به شمار می رود،پوست ما را تغذیه می کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان،روغن هسته انار از پرس سرد دانه های آن به منظور حفظ ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن به دست می آید.

این روغن اغلب مواد مغذی مورد نیاز پوست و مو مانند پروتئین،فیبر،فولات،ویتامین های C و K به همراه آنتی اکسیدان های قوی است که برای حفظ سلامت پوست و مو ضروری هستند.

این روغن شامل بسیاری از اسیدهای امگا است که دارای توانایی های بسیاری مانند نرم کردن پوست،تسکین دهنده آکنه و پاک سازی سیوم از منافذ پوست هستند.

براساس خاصیت آنتی اکسیدانی،ضدتالتهابی و مرطوب کنندگی که دارد،روغن

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان :

تغذیه مناسب برای داشتن یک سبک زندگی سالم ضروری است. به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، رییس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان با تاکید بر اینکه تغذیه مناسب برای داشتن یک سبک زندگی سالم ضروری است گفت: در این راستا از حذف وعده های غذایی پرهیز و در طول روز هر سه وعده غذای اصلی مصرف شود.

مهنوش صاحبدل توصیه کرد: در طول روز سه وعده غذای اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام و ۲ تا سه میان وعده مصرف کنیم.

وی افزود: رعایت تعداد وعده ها برای همه گروه های سنی و همه افراد خصوصا افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماران دیابتی، قلبی عروقی، فشارخونی و کودکان، نوجوانان و سالمندان اهمیت زیادی دارد؛ صبحانه مهمترین وعده غذایی در طول روز است که به هیچ عنوان نباید فراموش شود.

**تبادل و تنوع در مصرف مواد غذایی**

صاحبدل با اشاره به مصرف ۶ گروه اصلی غذایی توضیح داد: در مصرف مواد غذایی، حفظ تعادل و تنوع بسیار مهم است برای رعایت این نکته باید در طول روز از ۶ گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و مغز دانه ها استفاده شود و همچنین مصرف مواد غذایی متفرقه مانند شیرینی جات و روغن ها را کمتر کنید.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان در

### ضربات متعدد به سر موجب

### آلزایمر می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که به طور مکرر دچار آسیب های مغزی تروماتیک در جنگ می شوند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر باشند.
آسیب های مغزی تروماتیک می تواند ناشی از ضربه های مستقیم به سر یا از منابع غیرمستقیم مانند امواج شوک ناشی از انفجارهای میدان نبرد باشد.
مغز پرسنل نظامی که در معرض انفجار بودند، دارای تجمع

### سلامت



هسته انار یک ماده ضد پیری مناسب است. آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین A (رتینول) و ویتامین C (اسید اسکوربیک) در حالی که باعث از بین رفتن خطوط ریز و چین و چروک می شوند،برای مقابله با رادیکال های آزاد نیز استفاده می شوند،علاوه بر آن ترکیبی منحصر به فرد در خواص روغن انار به نام پونیک اسید می تواند ضمن تقویت و ترمیم پوست به بهبود خاصیت ارتجاعی و حتی رنگ پوست کمک کند.

همچنین به عنوان یک ضدالتهاب،روغن هسته انار میل به کاهش قرمزی،درمان پوست خشک و پوسته پوسته را نشان داده است.
دلیل آن هم غلظت

خصوص روش پخت غذا گفت:

بهترین روش پخت غذا،بخارپز کردن در دستگاه بخارپز یا در نهایت آب پز کردن در قابلمه درب بسته می باشد که ویتامین ها و مواد معدنی غذا به مقدار زیادی حفظ می شود.

وی ادامه داد: روش های کباب کردن و تنوری کردن یا پخت غذا در فر نیز مناسب است. از کباب کردن یا زغال بهتر است پرهیز شود و به جای آن از کباب پز استفاده شود.

صاحبدل اظهار داشت: بدترین روش پخت که متأسفانه بسیار مورد استقبال عده ای زیاد از افراد است روش سرخ کردن است و با این روش اکثر ویتامین های مواد غذایی از بین می روند و فرد فقط مقدار زیادی چربی

که بسیار چاق کننده است را وارد بدن خود می کند.

**مصرف چای و قهوه تامین کننده مایعات بدن نیست**

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان توصیه کرد: برای پیشگیری از کم آبی بدن، در فواصل منظم مایعات نوشیده شود به گونه ای که مصرف هشت لیوان آب و مایعات سالم برای جلوگیری از کمبود آب بدن مناسب است.

غیرطبیعی پروتئین آمپلویید بتا بود که می تواند منجر به آلزایمر و سایر بیماری های عصبی شود.

دکتر «کارلوس لیوا سالیانس»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه میزوری، گفت: «آمپلویید بتا مولکولی است که به طور معمول در مغز بیماران جوان یافت نمی شود. تجمع آمپلویید بتا در مغز به عنوان یک رویداد اولیه در بیماری آلزایمر، شایع ترین نوع زوال عقل در سراسر جهان، که میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می دهد، مطرح می شود.»

مطالعات کالبد شکافی وجود پلاک های آمپلویید را در عرض چند ساعت پس از آسیب شدید مغزی نشان داده است. اشکال خاصی از آمپلویید بتا می توانند به صورت درهم و پلاک در مغز

بالای اسیدهای چرب امگا ۶ اسید اولئیک،اسید لینولئیک و اسید پالمیتیک است. اسید لینولئیک باعث احتباس رطوبت می شود،درحالیکه اسید پالمیتیک به عنوان نرم کننده مؤثر عمل می کند. خرید روغن هسته انار به ویژه برای کسانی که از آکنه،اگزما و پسوریازیس رنج می برند،مفید است.

اگر پوست شما در حین لمس کمی خشک و خشن تر از حد معمول است،یا اگر جای زخم یا رنگدانه ای دارید،خرید روغن هسته انار می تواند به شما کمک کند. مطالعه ها نشان داده است که روغن هسته انار می تواند تولید کراتینوسیت ها را ترغیب کند که به فیبروبلاست ها کمک می کند تا گردش سلول را تحریک کنند. معنی این برای پوست شما افزایش عملکرد حفاظت برای دفاع در برابر اثرات آسیب VU،اشعه از دست دادن آب،باکتری ها و موارد دیگر است. علاوه بر این،ذخایر بالای ویتامین C،پونیک اسید و فیتواسترول به طور طبیعی به تحریک تولید کلاژن و بازسازی سلول کمک می کند تا پوست نرم تری داشته باشید.

روغن هسته انار حتی ممکن است بتواند تلاش های روزمره ضد آفتاب ما را تقویت کند. براساس مطالعه ای که در سال ۲۰۰۱ انجام شد،نشان داد یک ضد آفتاب سنتی در صورت مخلوط شدن با روغن هسته انار ۲۰ % مؤثرتر خواهد بود،همچنین خواص ضدالتهایی آن به پوست شما کمک می کند تا از آسیب خورشید نیز بیهود یابد.

# سبک زندگی سالم با مصرف کامل وعده های غذایی



وی اضافه کرد: نوشیدن آب سالم، شربت های عرقیات گیاهی، آب میوه های تازه و طبیعی، دوغ کم نمک بدون گاز از منابع خوب تامین مایعات هستند و از مصرف نوشابه، آبمیوه های صنعتی و دلسر تا حد امکان پرهیز شود؛ مصرف چای و قهوه تامین کننده نیاز آب و مایعات نبوده و به علت خاصیت مدر باعث دفع بیشتر آب و کم آبی بدن می شود.

جمع شوند. وجود آن می تواند منجر به زوال ذهنی و بیماری های عصبی شود.

لیوا سالیانس گفت: «تصوربرداری PET می تواند برای شناسایی تجمع آمپلویید بتا در مراحل اولیه در افراد یا مشاغل که در معرض صدمه مغزی آسیب زا هستند مانند پرسنل نظامی، افسران پلیس، آتش نشانان، بازیکنان فوتبال و ... استفاده شود.»
وی افزود: «تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا ارتباط بین فراوانی و شدت آسیب مغزی تروماتیک و میزان تغییرات آمپلویید در مغز، سیر طبیعی تجمع مشاهده شده و سایر عوامل خطر بیولوژیکی بالقوه برای رسوب پلاک آمپلویید و پیشرفت زوال شناختی مشخص شود.»



مشورت کنند. چون ریزش موها می تواند به دلیل کمبود مواد مغذی دیگری مانند ویتامین سی،آهن و یا ویتامین ۳D باشد.

## آیا افراد سالمند به کالری کمتری نیاز دارند؟

عواملی هستند که در سیستم بهداشتی و درمانی کشور باید به آن ها توجه ویژه ای شود.

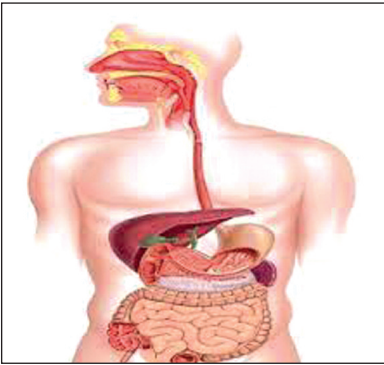
رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی تصریح کرد: با توجه به این که در سالمندی امکان بروز انواع بیماری ها از جمله دیابت، بیماری های قلبی و عروقی افزایش می یابد، بهتر است عادات غذایی آن ها مدیریت شود تا به سمت رژیم غذایی سالم پیش روند. حسین زاده گفت: به طور کلی رژیم غذایی مناسب سالمندان باید تحت متخصصان تغذیه و حواى همه مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات در وعده های مختلف و میان وعده باشد. البته با توجه به این که برخی سالمندان در این دوره دچار کاهش اشتها، مشکلات دندانى، دریافت نکردن فیبر کافی به دلیل ناتوانی در جویدن میوه و سبزیجات و حذف انتخابی بعضی از آن ها، به این علت زمینه ی سوتغذیه و مشکلات ناشی از دریافت نکردن فیبر کافی بیشتر دیده می شود.

عضو هیات علمى گروه تغذیه بالینی همچنین تاکید کرد: عوامل زمینه ساز عادات غذایی ناسالم برای افرادی که خطر بیماری های قلبی بالاتری دارند با تغییر در سبک زندگی و اصلاح الگوی غذایی آنان ایجاد شود؛ بنابراین توصیه می شود در دوران سالمندی با توجه به افزایش خطر بیماری ها میزان کلسیم دریافتی از طریق لبنیات کم چرب (شیر، پنیر کم نمک و پروسس نشده، ماست) جبران شود و دریافت پروتئین ها که الزاماً گوشت قرمز نیست و توصیه به مصرف گوشت سفید و ماهی و دریافت امگا ۳ در مواد غذایی که حاوی امگا ۳ هستند (مانند مصرف ۳ عدد مغز گردو در طی روز) و جایگزین شدن روغن های نباتی جامد و روغن حیوانی به وسیله روغن های مفید از جمله روغن زیتون و کاهش مصرف چربی های اشباع و مصرف نکردن روغن های با ترانس بالا و دریافت حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات در روز توصیه می شود.

محققان هشدار می دهند:

### چاقی احتمال ابتلا به

## سرطان های دستگاه گوارش را افزایش می دهد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که حفظ وزن سالم ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش مهم باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز،این تحقیقات نشان می دهد که افزایش وزن و اضافه وزن در بزرگسالی خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان های دستگاه گوارش را افزایش می دهد.

«هولی لومانز کروب»،نویسنده مطالعه مرکز جامع سرطان دانشگاه ایالتی اوهایو،گفت: «در حالی که نرخ چاقی در سطح جهان در حال افزایش است،درک ارتباط بین چاقی و خطر بیماری های طولانی مدت مانند سرطان برای بهبود سلامت عمومی بسیار مهم است.»

او در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «مطالعه ما نشان می دهد که اضافه وزن یا چاقی در چندین مرحله از زندگی می تواند خطر ابتلاء به سرطان های دستگاه گوارش در بزرگسالی را افزایش دهد.»

شاخص توده بدنی (BMI) که در اوایل،واسط و اواخر بزرگسالی به سطح چاق یا اضافه وزن برسد،خطر ابتلاء به سرطان دستگاه گوارش را افزایش می دهد. مصرف مکرر آسپرین این افزایش خطر را در افراد دارای اضافه وزن و چاق تغییر نداد.

به گفته موسسه ملی سرطان ایالات متحده،چاقی و اضافه وزن با حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است.

به گفته محققان،سلول های چربی می توانند پاسخ التهابی را تحریک کرده و اختلال عملکرد سلول های ایمنی را تقویت کنند. این فرایند می تواند منجر به بیماری های قلبی عروقی مانند سکنه مغزی،بیماری های متابولیک مانند دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها شود.

محققان از سن ۲۰ سالگی به عنوان تعریف بزرگسالی ابتدایی، ۵۰ سالگی برای میانسال ی و ۵۵ سالگی یا بالاتر به عنوان بزرگسالی یابانی استفاده کردند. آنها همچنین خاطرنشان کردند که شرکت کنندگان چند بار آسپرین یا محصولات حاوی آسپرین مصرف کردند. این مطالعه،شرکت کنندگان را به مدت ۱۳ سال تا ۳۱ دسامبر ۲۰۰۹ دنبال کرد. محققان بر این باورند که نتایج این مطالعه نیاز به درک بهتر مکانیسم های اساسی عوامل پیشگیری از سرطان و همچنین افرادی که ممکن است از استفاده از آنها بهره ببرند،دارد.

### یک عامل افزایش چاقی و بدخوابی در کارمندان



نتایج یک مطالعه نشان می دهد که مسیر طولانی رفت وآمد بین خانه و محل کار در واقع ممکن است برای سلامتی افراد مضر باشد.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت،متخصصان دانشگاه استنکلم در رابطه با این مطالعه خاطرنشان کردند: رفت وآمد طولانی به محل کار با کاهش فعالیت بدنی و افزایش اضافه وزن و مشکلات خواب مرتبط است.

بر اساس گزارش در روزنامه «نیویورک پست»،متخصصان می گویند: در این مطالعه دریافتیم که رفت وآمدهای اندکی بیش از سه کیلومتر،احتمال تحرک نداشتن بدن و اضافه وزن و بدخوابی را افزایش می دهد.آنها متذکر شدند: افرادی که بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار می کردند و بیش از پنج ساعت در هفته رفت وآمد به محل کار داشتند در مقایسه با زمانی که فقط یک تا پنج ساعت در هفته رفت وآمد داشتند،بیشتر از نظر جسمی غیرفعال بودند و دچار مشکلات خواب می شدند.

دلیل این موضوع ممکن است این باشد که اگر فاصله خانه تا محل کار کوتاه تر باشد،رفت وآمد با دوچرخه یا پیاده به محل کار را آسان تر می کند یا به شرکت کنندگان زمان می دهد که قبل و بعد از کار،ورزش کنند.

این مطالعه در چهار نظرسنجی که در سال های ۲۰۱۸،۲۰۱۶،۲۰۱۴ و ۲۰۱۲ میلادی انجام شد،پاسخ های حدود ۱۳ هزار سوئدی بین سنین ۱۶ تا ۶۴ را بررسی و ارزیابی کرد.