کاهش مصرف گوشت از نرخ ابتلا به دیابت می کاهد

یک پروژه شبیه‌سازی بین‌المللی جدید نشان می دهد با کاهش ۳۰ درصدی مصرف گوشت فرآوری‌شده می‌توان بیش از ۳۵۰۰۰۰ مورد دیابت در ایالات متحده طی ۱۰ سال جلوگیری کرد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، همچنین این مطالعه نشان داد با کاهش این میزان مصرف می‌توان ۹۲۵۰۰ مورد بیماری قلبی و ۵۳۳۰۰ مورد سرطان روده بزرگ را هم از بین ببرد.

این میزان حدود ۱۰ برش بی کن در هفته است.

بر اساس مطالعه جدید محققان دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند و دانشگاه کارولینای شمالی در چاپل هیل، اگر افراد مصرف گوشت قرمز را ۳۰ درصد به طور

همزمان کاهش دهند، فواید سلامتی آنها حتی بیشتر خواهد بود.

«لیندزی جاکس»، یکی از نویسندگان این پژوهش از دانشگاه ادینبورگ، گفت: «کاهش مصرف گوشت توسط سازمان‌های ملی و بین‌المللی برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای توصیه شده است.»

او در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «تحقیق ما نشان می‌دهد که این تغییرات در رژیم‌های غذایی می‌تواند مزایای سلامتی قابل‌توجهی داشته باشد، و بنابراین این روند یک فرایند برد-برد واضح برای مردم و سیاره زمین است».

این مطالعه تخمین زد که کاهش ۳۰ درصدی در مصرف گوشت قرمز به تنهایی می‌تواند از بیش از ۷۳۲۰۰۰ مورد دیابت، ۲۹۱۵۰۰ مورد بیماری قلبی و ۳۲۲۰۰ مورد سرطان روده پیشگیری کند.

برای این مطالعه، آنها از داده‌های یک نظرسنجی بهداشتی دولت ایالات متحده برای شبیه سازی اثرات سلامتی ناشی از کاهش مصرف گوشت استفاده کردند.

محققان خاطرنشان کردند که مطالعات دیگر سطوح بالای مصرف گوشت‌های فرآوری شده در رژیم غذایی را با بیماری‌های مزمن مرتبط دانسته‌اند، اما تعداد کمی از آنها تأثیر آن را بر چندین پیامد سلامتی بررسی کرده‌اند.

آیا پای مرغ، از پوکی استخوان و راشیتیسم جلوگیری می‌کند؟

پای مرغ، جگر، بال و کتف مرغ همواره از مشتقات محبوبی بوده‌اند که به عنوان چاشنی غذا استفاده می‌شوند، در این میان برخی پای مرغ را منبع غنی ویتامین D و مصرف آن را راهی به صرفه برای پیشگیری از پوکی استخوان می‌دانند،امامتخصصان امرمعتقد هستند این‌ها شایعه‌ای بیش نبوده و باورهای سنتی رایج در جامعه به این صحبت‌ها دامن می‌زند.

یک متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا در پاسخ به اینکه آیا پای مرغ، از پوکی استخوان و راشیتیسم جلوگیری می‌کند؟، گفت: مطالب اغراق آمیزی که در مورد پای مرغ مبنی بر بهبود پوکی استخوان، راشیتیسم و مشکلات غضروفی و تامین ویتامین D، هیچگونه مبنای علمی ندارد و تحقیقات جامعی در این خصوص که ثابت کند، پای مرغ جنبه درمانی دارد، انجام نشده است.

دکتر فرهاد غیبی اضافه کرد: توصیه نمی‌کنیم که افراد به ویژه گروه‌های پرخطر شامل کودکان، زنان باردار و سالمندان از پای مرغ استفاده کنند، پای مرغ در مناطق فقیرنشین و محروم به ویژه مناطقی از آسیای شرقی و برخی کشورهای آفریقایی که با کمبود مواد غذایی مواجه هستند، می‌تواند به عنوان غذا استفاده شده و بخشی از نیاز بدن افراد به مواد غذایی حیوانی را تامین کند.

وی گفت: قسمت عمده پای مرغ از پوست تشکیل شده که حاوی مواد ژلاتینی است، هنگام پخت پای مرغ، ژلاتین آزاد می‌شود و احتمال دارد برخی افراد تصور کنند که می‌توانند از این ژلاتین برای غضروف سازی استفاده کنند، با توجه به میزان بسیار پایین پروتئین در ژلاتین پای مرغ، این ژلاتین نمی‌تواند کمکی به غضروف سازی کند.وی متذکر شد: علاوه بر پای مرغ، گردن و بال مرغ را هم در مصارف تغذیه‌ای چندان توصیه نمی‌کنیم، چرا که پوست می‌تواند محل تجمع و ذخیره‌ی مقدار زیادی از مواد شیمیایی، سموم، انواع هورمون‌ها و فلزات سنگین باشد. میزان چربی‌های اشباع هم در پوست پای مرغ و پوست خود مرغ زیاد بوده و مصرف آن را اصلا توصیه نمی‌کنیم.

این متخصص تغذیه، با بیان اینکه حقایق تغذیه‌ای پای مرغ در مورد بال مرغ هم صادق است، اظهار کرد: خوشمزه بودن بال مرغ، به ویژه بال مرغ کبابی دلیلی بر ارزش تغذیه‌ای و تفاوت آن با پای مرغ نیست، چرا که هر دو از پوست و چربی‌های اشباع تشکیل شده‌اند. مصرف بال مرغ می‌تواند به ایجاد عوارض احتمالی در بیماران قلبی عروقی، کودکان و زنان باردار منجر شود.

وی ادامه داد: گردن مرغ هم محل عبور نسوج عصبی، تعدد غدد لنفاوی بوده و احتمال تجمع برخی مواد مضر هم در اینجا وجود دارد، ما به هیچ عنوان نمی‌توانیم داخل آن را تمیز کنیم، از این رو گردن مرغ را هم اصلا برای استفاده‌های تغذیه‌ای توصیه نمی‌کنیم. گردن و بال مرغ با وجود خوشمزه بودن از نظر خوراکی، احتمال دارد از نظر تغذیه‌ای مضر و آسیب رسان باشند.

وی خاطرنشان کرد: بال،گردن و پوست مرغ احتمال آلودگی به سموم و آفت کش‌هایی را دارند که در میانه دانه‌های مورد تغذیه‌ی مرغ‌ها وجود داشته باشد. مصرف این محصولات در صورت میزان بالای تجمع هورمون می‌تواند منجر به پرمویی و افزایش سرطان سینه، ایجاد و افزایش آکنه و به هم زدن تعادل هورمون‌ها در زنان شده و وجود چربی‌های جامد و کلسترول در پوست، بیماری‌های قلبی عروقی را تشدید می‌کند.فرهاد غیبی با اشاره به رایج بودن استفاده از کبد و قلب مرغ، اظهار کرد: این دو مورد هم از نظر تغذیه‌ای توصیه نمی‌شوند، تا به حال هیچ تحقیقاتی مبنی بر مفید بودن امعا و احشای مرغ وجود ندارد.

مضرات ترشیجات از زبان یک متخصص تغذیه

یک متخصص تغذیه با اشاره به مضرات ترشیجات فصلی گفت: نمک و سرکه عمده موادی هستند که در تهیه ترشیجات از آن‌ها استفاده می‌شود و در اکثر موارد نیز مصرف بیش از حد نمک در ترشیجات عوارض زیادی را برای مصرف کنندگان به وجود می‌آورد.

دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت‌وگو با ایسنا، در این خصوص اظهار کرد: استفاده از ترشیجات و نمک سود کردن میوه‌ها در سرکه و آب، متعلق به دوره‌هایی بود که تکنولوژی به این حد پیشرفت نکرده و روش دیگری برای نگهداری طولانی مدت مواد غذایی وجود نداشت. اما اکنون با وجود یخچال‌ها و فریزرهای پیشرفته، نیازی به این روش نیست. وی افزود: افزایش فشار خون، تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی و ارزش غذایی بسیار پایین از جمله مضرات مصرف ترشیجات به شمار می‌آیند.

هم‌چنین تحریک اشتها در افراد چاق، تحریک معده برای دریافت مواد غذایی بیشتر و مشکلات گوارشی نیز از سایر مضرات هستند که سبب بروز مشکلات جدی در افراد می‌شوند.فرهادغیبی گفت: در اکثر موارد، مسائل بهداشتی در تهیه ترشیجات رعایت نشده و از مواد غذایی فاسد استفاده می‌شود و ارزش غذایی آن به طور کامل از بین می‌رود. از این رو اگر هدف، تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد، باید از مصرف ترشیجات پرهیز کرد.وی خاطرنشان کرد: امروزه اکثر موادغذایی و سبزیجات و میوه‌ها به صورت تازه خوری در دسترس عموم هستند و استفاده از محصولات با بافت تازه بر سایر محصولات ارجحیت دارد.

چگونه در شب های گرم تابستان راحت تر بخوابیم؟

در طول تابستان و با گرم‌تر شدن هوا نمی‌توان مانند همیشه به‌راحتی به خواب رفت و خوابی آسوده داشت.

به گزارش ایسنا، گرمای شدید می‌تواند سلامت افراد را تحت تاثیر قرار دهد و انجام برخی از فعالیت‌ها نیز سخت تر می‌شود.

خوابیدن در هوای گرم هم با چالش‌هایی روبرو می‌شود با این حال می‌توان با انجام برخی از راهکارهای کمک کننده خواب شبانه راحت تری داشت که در ادامه به برخی از آن ها می پردازیم.

۱. چرت نزنید

افزایش دما و گرم‌تر شدن هوا باعث می‌شود که در طول روز کمی احساس بی‌حالی داشته باشید، زیرا بدن برای تنظیم دما به انرژی بیشتری نیاز دارد. اما اگر برای خواب شبانه مفید با مشکل مواجهید، در طول روز نخوابید. خواب‌آلودگی در هوای گرم ارزشمند است، پس آن را برای شب نگه دارید.

۲. روال روزانه‌داشته باشید

گرمای هوا شما را به سوی تغییر عادت‌هایتان سوق می‌دهد. این کار را نکنید، زیرا خوابتان را مختل می‌کند. براساس عادت‌و روال همیشگی‌تان عمل کنید و پیش از رفتن به رختخواب کارهای همیشگی‌تان را انجام دهید.

۳. اصول اولیه را در خاطر داشته باشید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان هنگام شب گرم نباشد. برای مثال، در طول روز پرده‌ها را بکشید و از ورود نور خورشید به داخل خانه جلوگیری کنید. اما پیش از رفتن به رختخواب پنجره‌ها را باز کنید تا نسیم خنک و هوای آزاد وارد اتاق شود.

۴. از ملحفه‌های نازک استفاده کنید

روتختی‌ها را کم کنید، اما از ملحفه‌روکش تخت استفاده کنید، زیرا روتختی‌های کتان عرق بدن را جذب می‌کنند. هرچه‌قدر هوا گرم باشد، هنگام خواب دمای بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل گاهی احساس سرما می‌کنیم و از خواب بیدار می‌شویم.

۵. جوراب‌ها را خنک کنید

استفاده از پنکه کوچک در هوای گرم، به‌خصوص زمانی که هوا مرطوب است، مفید است. این پنکه‌ها عرق را تبخیر و کار بدن را برای تنظیم دما راحت‌تر می‌کنند. همچنین می‌توانید جوراب‌هایتان را در یخچال بگذارید و پس از اینکه خنک و سرد شدند بپوشید، زیرا خنک کردن پاها دمای کلی بدن را کاهش می‌دهد.

۶. به بدن آبرسانی کنید

در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید، اما پیش از خواب از نوشیدن آب زیاد دوری کنید.

۷.حواستان به چیزی که می‌نوشید باشد

مراقب نوشیدنی‌ها باشید، زیرا اغلب آن‌ها مقادیر زیادی کافئین دارند که سیستم عصبی را تحریک می‌کند و باعث می‌شود هوشیاری بیشتری داشته باشید.

۸. آرامش خودتان را حفظ کنید

اگر برای خوابیدن مشکل دارید، بیدار شوید و کار آرامش‌بخشی مانند خواندن، نوشتن یا تاکردن لباس‌ها را انجام دهید. با گوشیتان مشغول نشوید یا بازی ویدیویی نکنید، زیرا نور آبی صفحه نمایش احساس خواب‌آلودگی‌تان را کاهش می‌دهد و هوشیاری‌تان را بیشتر می‌کند.

۹. به فکر نوزادان باشید

به گزارش ایندیپندنت، نوزادان معمولا حالت خواب‌آلوده‌دارند، اما در برابر تغییرات «خلق‌وخو» و رفتار افراد خانواده حساسند. حواستان باشد که وقت همیشگی خواب و حمام آن‌ها به‌دلیل گرما تغییر نکند. توصیه می‌شود که آن‌ها را با آب ولرم حمام کنید و حواستان باشد که خیلی سرد نباشد.

نوزاد نمی‌تواند بگوید که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است. برای آن‌ها بهترین دما هنگام خواب بین ۱۶ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است.

۱۰. بر این وضعیت غلبه کنید

بسیاری از ما برای عملکرد درست روزانه به هفت تا هشت ساعت خواب باکیفیت نیاز داریم. اما به یاد داشته باشید که بیشتر افراد پس از یک یا دو شب بدخوابی بازهم می‌توانند عملکرد خوبی داشته باشند. البته ممکن است قدری بیش از معمول خمیازه بکشند، اما به روال عادی‌شان بازمی‌گردند. بنابراین بهتر است بدانید این وضعیت موقتی است و اوضاع بهتر خواهد شد.

مصرف پنیر باعث ضعف حافظه نمی‌شود

پنیر یکی از مهم‌ترین منابع تامین کلسیم برای بدن است اما نکته‌ای که اهمیت دارد، نسبت مناسبی است که باید بین کلسیم و فسفر در بدن وجود داشته باشد.

به گزارش ایسنا، پنیر از جمله موادغذایی است، که معمولا در وعده صبحانه ما ایرانیان جایگاه ویژه‌ای دارد و خوردن آن از عادات غذایی افراد زیادی است. اما با همه طرفدارانی که این شور خوشمزه دارد، افرادی نیز هستند که به دلیل باورهای عامه، نظیر ایجاد آلزایمر یا کم شدن حافظه آن را مصرف نمی‌کنند. در رابطه با خواص پنیر و مصرف آن، با مهشید محمدی‌زادگان کارشناس تغذیه به گفتگو نشسته‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

در ابتدا لطفا درباره ارزش غذایی پنیر و خواص آن بفرمائید.

یک واحد پنیر (تقریبا معادل ۳۰گرم)، حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۸ گرم پروتئین دارد، بنابراین پنیر یکی از منابع غنی پروتئین و کلسیم است. پنیر یکی از مهم‌ترین منابع تامین کلسیم برای بدن است اما نکته‌ای که اهمیت دارد، نسبت مناسبی است که باید بین کلسیم و فسفر در بدن وجود داشته باشد، نسبت مناسب کلسیم به فسفر باعث افزایش مقدار کلسیم در استخوان‌ها و سلامت دندان می‌شود. بهترین نسبت کلسیم به فسفر در بدن، دو به یک است و زمانی که این نسبت به هم بخورد، مخصوصا زمانی که میزان فسفر در بدن بالا رود، برای حفظ و برگرداندن این تعادل و این نسبت در بدن، بدن مجبور است که کلسیم را از استخوان‌ها برداشت کند. همچنین بهتر است از پنیرهای باز و محلی استفاده نشود چرا که این پنیرها ممکن است به آلودگی‌های میکروبی از جمله سالمونلا، لیستریا یا بروسلا و سایر باکتری‌ها آلوده و باعث حصبه یا تب مالت شوند.

مصرف پنیر برای چه افرادی توصیه نمی‌شود؟

تحقیقات زیادی بر روی مصرف پنیر و تاثیر آن بر روی آلزایمر و سایر بیماری‌های شناختی صورت گرفته است، اما از آنجا که نتایج این تحقیقات بسیار ضد و نقیض است، به هیچ اجماعی نرسیدند که حتما پنیر باعث ایجاد آلزایمر می‌شود، یا این بیماری‌ها را تشدید می‌کند، بنابراین مصرف متعادل پنیر توصیه می‌شود و مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند، اما بهتر است کم چرب، کم نمک و همراه منابعی از فسفر مانند گردو، زیره، سیاه‌دانه و به میزان کمتر آویشن استفاده شود.

برای سالمندان و افرادی که چربی خون بالا دارند و مبتلا به فشارخون هستند، بهتر است که در انتخاب نوع پنیرشان دقت کنند، از پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده شود. همچنین در نارسایی حاد کلیوی که ممنوعیت پروتئین داریم، باید مصرف آن را محدود کرد.

بهتر است پنیر و سایر محصولات لبنی همراه آنتی‌بیوتیک مصرف نشود و یک فاصله زمانی، حدود سه ساعت بین مصرف این دو ماده غذایی قرار دهیم.پنیر نسبت به شیر و ماست لاکتوز کمتری دارد. مقدار لاکتوزی که در یک واحد پنیر است حدود ۲ گرم است، در حالی که میزان لاکتوز در یک واحد شیر حدود ۱۲ گرم است. بنابراین افرادی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند با خیال راحت‌تری می‌توانند پنیر مصرف کنند، اما بهتر است پنیری که این افراد مصرف می‌کنند بافت سفت‌تر و کهنه‌تری داشته باشد. هر چه پنیر تازه‌تر و خامه‌ای‌تر باشد لاکتوز آن بیشتر است. پنیرهای سفت یا فتا، لاکتوز کمتری دارند.

بهترین زمان مصرف پنیر چه زمانی است؟

مصرف پنیر شب هنگام توصیه می‌شود به خاطر این که کیفیت خواب را بالا می‌برد و باعث می‌شود خواب آرام‌تری داشته باشیم. بنابراین بهترین زمان مصرف پنیر شب است، چرا که جذب کلسیم هنگام شب بیشتر است. از آنجا که نقش پاراتورمون، هورمونی که از غده پاراتیروئید ترشح می‌شود افزایش میزان کلسیم در خون است و این هورمون بعد از غروب آفتاب ترشح‌اش بیشتر است به همین دلیل توصیه می‌شود که پنیر یا لبنیات هنگام شب مصرف شوند، تا میزان کلسیم در خون افزایش بیشتری داشته باشد و جذب افزایش پیدا کند. بنابراین پنیر را می‌توانیم به عنوان شام به صورت نان، پنیر و گردو یا سبزی استفاده کنیم، یا می‌توانیم پنیر را کنار سالاد یا غذا مصرف کرد.

بهتر است پنیر و سایر محصولات لبنی همراه آنتی‌بیوتیک مصرف نشود و یک فاصله زمانی حدود سه ساعت بین مصرف این دو ماده غذایی قرار دهیم.

بهتر است از پنیرهای باز و محلی استفاده نشود چرا که این پنیرها ممکن است به آلودگی‌های میکروبی از جمله سالمونلا، لیستریا یا بروسلا و سایر باکتری‌ها آلوده بوده و باعث حصبه یا تب مالت شوند.می‌توان از آن در وعده صبحانه هم استفاده کرد؟

پنیر را هنگام صبح هم می‌توانیم استفاده کنیم چرا که پنیر پروتئین کاملی دارد و تمام اسیدهای آمینه ضروری را در بر دارد، اما همان‌طور که گفتیم برای حفظ تعادل کلسیم و فسفر بهتر است با منابع فسفر مصرف شود، در غیر این صورت بدن برای تامین فسفر، آن را از مغز بر می‌دارد.

بهتر است تنوع را در صبحانه رعایت کنیم، روزهایی برای صبحانه از پنیر و روزهایی هم از تخم مرغ یا ارده شیره استفاده کرد، این‌ها ترکیباتی هستند که می‌توانیم در صبحانه از آن‌ها بهره بگیریم.

کودکان از چه زمانی می‌توانند از این ماده‌غذایی استفاده کنند و میزان مصرف آن در طول روز چه قدر باید باشد؟

مصرف پنیر در کودکان از زمان شروع تغذیه تکمیلی می‌تواند باشد، اما اولین لبنیاتی که وارد غذای بچه‌ها می‌شود، شیر است، که به صورت فرنی به کودکان داده می‌شود بعد از چند ماه و بعد از غذاهایی مانند فرنی، حریره بادام به آن‌ها پنیر داده شود، اما توصیه می‌شود مصرف پنیر بعد از یک سالگی شروع شود و حتما به صورت پاستوریزه، کم‌نمک و کم‌چرب استفاده شود. ممکن است کودک آلرژی داشته باشد، بنابراین برای اولین بار به مقدار خیلی کم به او داده شود. یکی، دو روز صبر کنید تا علائم‌اش را در صورت بروز آلرژی نشان دهد اگر کودک زمینه آلرژی دارد حتما در مورد مصرف آن با پزشک مشورت شود.

شروع مصرف پنیر برای کودکان بهتر است با همان ۱۵ گرم باشد، اما از سه سالگی به بعد تا ۳۰ گرم پنیر را هم می‌توان استفاده کرد، این در صورتی است که سایر لبنیات را مصرف کنند، چرا که آن‌ها به سه واحد لبنیات بعد از ۳ سالگی نیاز دارند.

اگر شیر یا ماست استفاده نمی‌کنند می‌شود پنیر را تا ۶۰ یا حتی ۹۰ گرم یعنی سه واحد لبنیات را کامل به صورت پنیر در برنامه غذایی کودک قرار داد. از آنجایی که پنیر بافت نرمی دارد می‌شود، در کنار سالاد در کنار غذا حتی در ترکیب با ماست در حدی که طعم‌اش را تغییر ندهد، استفاده کرد. برای کودکانی که بدغذا هستند، یا تمایلی به مصرف لبنیات ندارند می‌توان به صورت‌های مختلف در غذای آن‌ها گنجانده شود، چراکه سرشار از کلسیم است.

با این ۵ نکته از موهای رنگ شده مراقبت کن

نور خورشید ممکن است باعث کم رنگ شدن موهای رنگ شده شود. موهای رنگ شده نیاز به مراقبت ویژه دارند و این نیاز در طول تابستان برای حفظ درخشندگی و ظرافت خود افزایش می یابد.

گروه ایرنا زندگی - برای مراقبت از موهای رنگ شده در تابستان، کارشناسان توصیه می کنند که اقدامات لازم را برای محافظت از آن در چند مواجهه باید انجام پذیرد. اشعه ماوراء بنفش خورشید، کلر و آب نمک و همچنین از سشوار انجام دهید. انتخاب شامپوی مناسب راهی برای نجات موهای آسیب دیده، استرس دار و وز شده شماست

۱- مرطوب کننده منظم:

نور خورشید و گرمای تابستان باعث خشک شدن موهای رنگ شده می شود، بنابراین موهای رنگ شده باید به طور مرتب با محصولات مراقبت از مو مانند: شامپو ، نرم کننده و ماسک های حاوی مواد مرطوب کننده مانند: روغن آرگان، روغن نارگیل و آلوئه ورا مرطوب شوند.

۲- محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش:

نور خورشید ممکن است باعث کم رنگ شدن موهای رنگ شده شود، بنابراین باید از محصولات مراقبت از مویی استفاده شود که از موها در برابر اشعه های مضر فرابنفش محافظت کند. همچنین محافظت از مو با استفاده از کلاه یا شال گردن بسیار مهم است. اگر قرار است ساعات زیادی در برابر نور مستقیم خورشید باشید، بهتر است از روسری و مقنعه برای جلوگیری از آسیب دیدن موها استفاده شود.

۳- محافظت در برابر کلر و آب شور:

کلر موجود در استخر یا نمک موجود در آب دریا می تواند باعث کم رنگ شدن موهای رنگ شده شود. برای محافظت از موها، قبل از رفتن به استخر یا دریا، موها را با آب شفاف بشویید و بعد از شنا از شامپوی پاک کننده استفاده کنید تا باقیمانده‌ها از بین برود. همچنین نرم‌کننده‌ای که روی مو باقی می‌ماند می‌تواند یک سد محافظ جهت رسیدن آسیب به موها ایجاد کند.

۴- از ابزارهای استایل داغ پرهیز کنید:

ابزارهای حالت دهنده داغ مانند سشوار ، اتو فر یا اتو مو می توانند به موهای رنگ شده آسیب برسانند. بنابراین باید تا حد امکان از آنها اجتناب شود. زمانی که می خواهید از آن استفاده کنید، ابتدا از اسپری محافظ حرارتی استفاده کنید.

۵- پیرایش منظم:

نور خورشید، گرمای هوا و آب استخر و دریا ممکن است باعث شکستگی و ریزش مو شوند، بنابراین موها باید به طور منظم کوتاه شوند و هر ۶ تا ۸ هفته یکبار کوتاه شوند تا درخشندگی آن حفظ شود.

افسردگی پس از ایست قلبی در زنان بیشتر از مردان است

یک مطالعه جدید هشدار می دهد زنانی که از ایست قلبی جان سالم به در می برند، بیشتر از بازماندگان مرد دچار اضطراب یا افسردگی می شوند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، «رابین اسمیتز»، محقق ارشد از دانشگاه آمستردام هلند، گفت: «داده های مربوط به پیامدهای بهداشتی پنج ساله از ایست قلبی، افزایش ۵۰ درصدی تجویز ضد افسردگی در سال اول در بین زنان را در مقایسه با مردان نشان داد. پس از پنج سال، این افزایش تقریباً به ۲۰ ٪ افزایش در نسخه‌ها کاهش یافت.»

اسمیتز در بیانیه خبری مرکز پزشکی گفت: «در حالی که ما باید تحقیقات بیشتری انجام دهیم تا دقیقاً چرا این اتفاق می‌افتد، می‌توانیم بگوییم که عمدتاً زنان پس از ایست قلبی به اندازه کافی پشتیبانی نمی‌شوند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به ۱۲۵۰ نفر (میانگین سنی: ۵۳) را که از ایست قلبی جان سالم به در بردند، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها همچنین دریافتند افرادی که از ایست قلبی جان سالم به در می‌برند، احتمالاً پس از آن با مشکلات مالی روبرو می‌شوند.

اسمیتز گفت: «ما شاهد کاهش قابل توجهی در نرخ اشتغال و در نتیجه درآمد بودیم که نشان می‌دهد بازگشت افراد به بازار کار برای آنها دشوار است.»

یک مطالعه قبلی که شامل همان گروه است، نشان داد که زنان پس از ایست قلبی طولانی‌تر از مردان زندگی می‌کنند.

اسمیتز گفت: «با ترکیب این دو یافته، می‌بینیم که عواقب ایست قلبی بسته به جنسیت متفاوت است.»