

تاثیر کلاژن برای داشتن پوستی سالم و جوان

کمبود کلاژن که نوعی پروتئین است، به دلیل عوامل متعددی منجر به پیری پوست می‌شود.

کلاژن پروتئینی است که فیز یولوژی پوست را تعیین می‌کند و ساختار، خاصیت ارتجاعی و جوانی آن را حفظ می‌کند کمبود این پروتئین به دلیل عوامل متعددی منجر به پیری پوست می‌شود.

بسیاری از عوامل مختلف روند پیری پوست را تشدید می‌کنند، از جمله قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید، داشتن یک رژیم غذایی نامتعادل و کمبود ریزمغذی‌های مرتبط با استرس که منجر به از بین رفتن کلاژن در پوست می‌شود. طبق آنچه در وب سایت رسمی کتابخانه ملی پزشکی در ایالات متحده آمده مشخص شده است که کلاژن پروتئینی است که با حفظ ساختار پوست و فعال کردن عملکردهای متعدد آن،فیز یولوژی پوست را تعیین می‌کند.

عواملی مانند نور خورشید، سیگار، آلودگی‌های محیطی، نوشیدن الکل و کمبودهای تغذیه‌ای می‌توانند روند از دست دادن کلاژن پوست را تسریع کنند و باعث کاهش خاصیت ارتجاعی پوست و ایجاد خطوط ریز و چین و چروک شوند.به دلیل از دست دادن کلاژن، پوست به طور فزاینده‌ای نازک‌تر و خشک‌تر می‌شود. اکثر مکمل‌های کلاژن توصیه شده توسط متخصصان سرشار از پپتیدهایی

۵ دلیل اهمیت مصرف پنیر

در وعده صبحانه



متخصصان علوم تغذیه تاکید دارند پنیر به دلیل آنکه سرشار از مواد مغذی است بهترین گزینه برای وعده صبحانه است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بی تردید بهترین راه برای آغاز یک روز خوب و پرانرژی داشتن یک صبحانه سالم و مقوی است.متخصصان می‌گویند وعده صبحانه بسیار پر اهمیت است، زیرا فرد در طول شب نزدیک به ۱۰ ساعت غذایی مصرف نکرده و بدن نیازمند تامین انرژی است. از این رو، داشتن یک صبحانه مقوی و سالم که بتواند علاوه بر تامین ویتامین و پروتئین باعث تقویت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن شود،اهمیت دارد. یکی از مواد غذایی فوق العاده برای وعده صبحانه پنیر است. در این گزارش به ۵دلیل اهمیت مصرف پنیر در صبحانه می‌پردازیم.

۱- سرشار از پروتئین و املاح

پنیر دارای درصد بالایی پروتئین است و همین امر باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی‌تر در طول روز احساس سیری کند. فرآیند هضم پنیر در معده با کندی صورت می‌گیرد و باعث می‌شود ترشح مواد شیمیایی بدن که باعث احساس سیری می‌شوند، افزایش یابد.

فراتر از پروتئین بالا،پنیر سرشار از چربی، آهن کلسیم و منیزیم است. از همین رو،پنیر بهترین گزینه برای سلامت بدن در وعده صبحانه است. خوردن پنیر در وعده صبحانه علاوه بر تامین انرژی بدن،می‌تواند باعث تندرستی و نشاط شود.

۲- افزایش سطح انرژی بدن و لاغری

پنیر مخلوط بسیار عالی از مواد مغذی است که می‌تواند برای کسانی که به حفظ وزن خود اهمیت می‌دهند،گزینه مناسبی باشد. پنیر باعث افزایش انرژی بدن می‌شود و می‌تواند فرد را در طول روز پرانرژی نگاه دارد. اگر می‌خواهید روز خود را پرانرژی آغاز کنید ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم پنیر خام را در وعده صبحانه خود بگنجانید.

متخصصان علوم تغذیه همواره تاکید دارند نخستین گام برای کاهش وزن این است که مصرف پروتئین در رژیم غذایی افزایش یابد. پروتئین برای مدت طولانی در فرد احساس سیری ایجاد می‌کند و همین امر باعث کاهش مصرف مواد غذایی از سوی انسان می‌شود. پنیر یکی از منابع بسیار مناسب پروتئین است. بخصوص کسانی که گیاه خوار هستند می‌توانند با گنجاندن پنیر در رژیم غذایی خود،پروتئین بدنشان را تامین کنند.

۳- کربوهیدرات پایین

پنیر از مواد غذایی است که کربوهیدرات پایینی دارد. هر یکصد گرم پنیر درست شده از شیر گاو تنها یک گرم کربوهیدرات دارد. از همین رو،پنیر گزینه مناسبی برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن هستند. ۲۸ گرم پنیر تنها ۸۲ کالری انرژی دارد.

۴- منبع خوب کلسیم

بدن انسان وابستگی زیادی به کلسیم دارد. کلسیم در حفظ سلامت استخوان ها و دندان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. توصیه می‌شود به طور روزانه و مستمر از لبنیات و بخصوص پنیر برای تامین کلسیم بدن استفاده شود. با افزایش سن خطر پوکی استخوان در افراد افزایش می‌یابد. از این رو،اهمیت دارد افراد دارای کهولت سن مصرف لبنیات و پنیر را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

۵- مناسب برای بیماران

پنیر فواید بی شماری بخصوص در کسانی که از بیماری‌ها رنج می‌برند، دارد. پنیر برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند بسیار مفید است. پنیر همچنین سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که برای رشد ذهنی کودکان اهمیت زیادی دارد. همچنین پنیر برای کسانی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند، مفید است. مصرف پنیر باعث تنظیم فشار خون در افراد شده و سطح کلسترول خون را کنترل می‌کند.



هستند که حاوی اسیدهای آمینه از جمله پرولین،گلیسین و هیدروکسی پرولین هستند.

تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش تولید پپتید از اسید هیالورونیک در فیبروبلاست‌های پوستی باعث تحریک مهاجرت این سلول‌ها و تقویت کلاژن می‌شود و در نتیجه میزان رطوبت لایه شاخی را افزایش می‌دهد.

کلاژن برای سلامت پوست ضروری است؛ زیرا هم پیری داخلی و هم پیری پوست، یعنی پیری زودرس پوست ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، حضور آن را در بدن کاهش می‌دهد که به نوبه خود باعث کاهش ضخامت پوست و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی و انعطاف پذیری آن می‌شود.

منابع کلاژن چیست؟

منابع غذایی:

بر اساس گزارش وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، مصرف پروتئین کلاژن با توجه به عادت غذایی و غذاهای مصرفی بسیار متفاوت است. منابع غذایی کلاژن عبارتند از:

- گوشت گاو،گوساله و بره
- مرغ، بوقلمون و سایر طیور
- غذاهای دریایی
- سوسیس و کالباس و کنسرو گوشت

کرم‌های صورت:

پروتئین کلاژن نقش برجسته‌ای در حفظ پوست سفت ایفا می‌کند. در مورد کرم‌های موضعی حاوی فیبرهای کلاژن که به طور گسترده در دسترس هستند فایده آن‌ها به دلیل ناتوانی کلاژن در نفوذ به پوست مورد تردید باقی مانده و کاربرد آن فقط سطحی است.

انتقال ویروس از مدارس به خانه ها

مراقب عطسه‌های دانش آموزان باشید

سهرابی از والدین و مسئولان مدارس خواست به علائم بیماری‌ها حساس باشند و اگر دانش آموز یا کارکنان مدرسه علائمی مانند تب، سرفه و عطسه دارند حتماً در منزل استراحت کنند تا از شیوع بیماری جلوگیری شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به ضرورت استفاده از ماسک برای مبتلایان به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، کرونا، آنفلوانزا و سایر بیماری‌های تنفسی خاطرنشان کرد: فرد بیمار برای جلوگیری از انتقال ویروس به دیگران حتماً باید از ماسک مناسب به شیوه صحیح استفاده کند.

سهرابی با تاکید بر ضرورت دسترسی به مایع صابون در سرویس بهداشتی مدارس یادآور شد: شستن صحیح دست‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های ویروسی،میکروبی و انگلی ضروری است. بنابراین باید آموزش لازم در این خصوص به دانش آموزان ارائه شود.

وی از مربیان مهدهای کودک و مدارس خواست در قالب نقاشی، مسابقه و انجام فعالیت گروهی طرز صحیح شست و شوی دست‌ها و آداب بهداشتی را با کودکان و دانش آموزان تمرین کنند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،آموزش بهداشت فردی به دانش آموزان را یکی از مهم‌ترین ارکان سلامت در طول دوره تحصیلی عنوان کرد و از خانواده‌ها خواست به سلامت جسمی و بهداشت روانی فرزندان خود توجه کنند.

سهرابی در ادامه به والدین تاکید کرد چنانچه فرزندان مبتلا به بیماری خاصی است و یا از داروی خاصی استفاده می‌کند موضوع را حتماً با اولیای مدرسه در میان بگذارند تا در شرایط ویژه بتوان با اولویت و اطلاعات کافی به این دانش آموزان کمک کرد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان ضمن آرزوی سلامت برای همه دانش آموزان و مربیان و معلمان خاطرنشان کرد: کارشناسان بهداشتی و مراقبان سلامت در خانه‌های بهداشت و پایگاه‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت همواره آماده مشاوره و پاسخگویی در زمینه سلامت دانش آموزان و بهداشت مدارس هستند.

افزایش بیماری‌های تنفسی در پاییز

محمدرضا سهرابی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی گفت: همزمان با بازگشایی مدارس و شروع فصل پاییز معمولاً شیوع سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی نیز افزایش می‌یابد. وی،یکی از عوامل مهم و موثر در شیوع سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی را تجمع افراد در زیر یک سقف عنوان کرد و افزود: برای به حداقل رساندن خطر انتقال بیماری‌های تنفسی شايع باید تهویه فضاهای سر بسته مورد توجه قرار گیرد و در و پنجره‌ها در فواصل معینی باز شوند تا تهویه هوا به خوبی انجام شود.

سهرابی از مربیان و معلمان خواست برای حفظ سلامت کودکان و نوجوانان توجه به آداب بهداشتی و خودمراقبتی را به دانش آموزان بیاموزند.

وی تاکید کرد: کودکان و نوجوانان در سنين مدرسه و مهد کودک باید بیاموزند هنگام عطسه و سرفه به طور صحیح جلوی دهان و بینی خود را ببوشانند و از وسایل شخصی خود استفاده کنند.

خواص شگفت انگیز گوشت بوقلمون برای سلامت بدن

که برای کودکان و گروه‌هایی که کمبود آهن دارند بسیار مفید خواهد بود.

او ادامه داد: گوشت بوقلمون در بین پرندگان بالاترین مقدار سدیم را دارد و مصرف آن برای افرادی که فشار خون بالا دارند هیچ منعی ندارد، اما باید در مصرف پروتئین برای این گروه از افراد حد تعادل رعایت شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ممکن است که برای برخی از والدین این سوال پیش بیاید که آیا مصرف گوشت قرمز برای کودکان زیر یک سال مشکل دارد یا خیر، در پاسخ باید گفت کودکان زیر یک سال هم می‌توانند از این گوشت مفید استفاده کنند و خوردن آن برای هیچ گروهی در دسر ساز نخواهد بود.اما باید در مصرف هر ماده غذایی حد تعادل رعایت شود.جوزدانی با بیان اینکه مصرف گوشت بوقلمون چربی بدخون (LDL) را کاهش خواهد داد تاکید کرد: گوشت بوقلمون بسیار قوی بوده و باید بدانیم که مصرف آن در سرما باعث تقویت استخوان‌ها و عضلات کودکان و سالمندان خواهد شد. همچنین گوشت بوقلمون حاوی مقدار زیادی سلنیوم، روی، پتاسیم، ویتامین A و گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، و B۶ و منیزیم است؛ که توصیه بسیار زیادی به مصرف آن می‌شود.

دکتر دخیجه رحمانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران اظهار کرد: بطور کلی استفاده از شیرینی مصنوعی در طول روز توصیه نمی‌شود و چنانچه عادت به مصرف مواد شیرین در ایام ماه مبارک رمضان در افراد ایجاد شده است، باید با مصرف نان و غلات که در بدن به تدریج به قند تبدیل می‌شود این تمایل را کاهش داد. وی با اشاره به اینکه شیرینی خیلی سریع جذب بدن شده و قند خون افزایش می‌یابد،تصریح کرد:با افزایش قند خون سریع انسولین ترشح می‌شود و میزان آن را کاهش

میوه،یک سلاح مخفی در برابر

افسردگی ناشی از افزایش سن



اگر اصطلاحا خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می‌دارد پس براساس یک مطالعه جدید،تبدیل آن به یک سالاد میوه ممکن است حتی بیشتر از این به شما کمک کندو با کاهش قابل توجهی در خطر بروز علائم افسردگی با افزایش سن همراه شود.

به گزارش ایسنا، این مطالعه جدیدترین موردی است که مجموعه شواهدی ارائه می‌کند که به فواید طولانی مدت و گسترده استفاده از میوه در هر رژیم غذایی اشاره دارد. به نقل از اس اف، محققان دانشگاه ملی سنگاپور (NUS) داده‌های ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت‌کننده را طی تقریباً دو دهه بررسی کردند و دریافتند افرادی که حدود سه وعده میوه در روز یا بیشتر در دوران میانسال‌ی می‌خورند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی در سال‌های بعد هستند. این علائم نه تنها شامل افسردگی،بلکه تاخیر در عملکرد شناختی،بی‌خوابی،تمرکز ضعیف و افزایش خستگی بود.

اولین مرحله تحقیقات بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۸ انجام شد، زمانی که شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۱ سال از نظر مصرف روزانه میوه مورد ارزیابی قرار گرفتند.سپس، در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ محققان سلامت روان شرکت‌کنندگان با میانگین سنی که در آن زمان ۷۳ سال بود را با استفاده از مقیاس افسردگی سالمندان بررسی کردند. حدود ۳۱۸۰ (۱۰.۲٪) شرکت‌کننده بیان کردند که پنج یا بیشتر از علائم مطرح شده در نظرسنجی را دارند.

پس از تطبیق نتایج به دست آمده با فاکتورهای معمول سبک زندگی مانند سیگار کشیدن،فعالیت بدنی،کیفیت خواب و سایر مشکلات مرتبط با افزایش سن،محققان دریافتند افرادی که سه وعده یا بیشتر میوه در روز مصرف می‌کنند علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کمتر نشان می‌دهند.

وون پوآی کوه (Woon-Puay Koh) محقق ارشد می‌گوید: این مطالعه بر اهمیت مصرف میوه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر افسردگی مرتبط با افزایش سن تاکید دارد. در جمعیت مطالعه ما، شرکت کنندگانی که حداقل سه وعده میوه مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده در روز مصرف می‌کردند، احتمال افسردگی مرتبط با افزایش سن به میزان قابل توجه دستکم ۲۱ درصد کاهش یافت.

در حالی که مطالعه‌ای که در سنگاپور انجام شد نشان داد که ۱۴ میوه‌ای که بیشتر در جهان مصرف می‌شوند شامل هندوانه پرتقال، نارنگی، موز و سیب هستند و یک وعده به طور کلی برابر با یک سیب متوسط یا یک فنجان توت فرنگی در نظر گرفته می‌شود. کوه خاطرنشان کرد: می‌توان با خوردن یک تا دو وعده میوه بعد از هر وعده غذایی به این هدف دست یافت. ما هیچ تفاوتی در نتایج افرادی که میوه‌های با شاخص گلیسمی بالا یا پایین مصرف می‌کردند،مشاهده نکردیم. بنابراین،برای افراد دیابتی، میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین گزینه مناسبی است که قند خون را به اندازه میوه‌هایی با شاخص گلیسمی بالا افزایش نمی‌دهد.

به گفته محققان، به نظر می‌رسد کلید حفظ مصرف میوه از سنين ۴۰ تا ۶۵ سالگی است و می‌تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت روان در دهه‌های آینده در نظر گرفته شود. این ارتباط هنوز مشخص نیست،اما آنها بر این باورند که سطوح بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی موجود در میوه‌ها،مانند فلاونوئیدها،کاروتنوئیدها و ویتامین C، می‌تواند بر کاهش تنش اکسیداتیو و محافظت از مغز در برابر انحطاط نقش داشته باشد. همچنین شایان ذکر است که مصرف سبزیجات هیچ ارتباطی بین سلامت روان و رژیم غذایی در ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت‌کننده که در این مطالعه شرکت کردند نشان نداد. کوه می‌گوید: مطالعه ما با هدف بررسی رابطه بین مصرف میوه و سبزیجات در میانسال‌ی با خطر بروز علائم افسردگی در اواخر زندگی انجام شد.