۵ توصیه مهم برای مراقبت از پوست در سرما

برخی افراد با تغییر فصل و افزایش باد و سرما ممکن است عارضه‌های پوستی بیشتری نظیر خشکی پوست یا اگزما را تجربه کنند.

متخصصان پوست برای مراقبت بهتر از سلامت این عضو مهم همزمان با تغییرات فصلی، پنج توصیه ساده را ارائه می‌کنند که انجام آنها در اغلب موارد می‌تواند مفید باشد یا دست‌کم این مشکلات را به حداقل برساند.

به گزارش ایسنا، متخصصان تاکید می‌کنند در هنگام شست و شوی پوست صورت و بدن حتما از آب ولرم به جای آب خیلی داغ یا خیلی سرد استفاده کنید. آب ولرم مانع از خشکی پوست صورت می‌شود.همچنین از صابون‌های ملایم با pH متعادل استفاده کنید. اگر پوست تان خیلی خشک است پیش از دوش گرفتن از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید. همچنین اگر پوست خیلی خشکی دارید شاید بهتر باشد صابون را فراموش کرده و برای انتخاب جایگزین مناسب با یک متخصص پوست مشورت نمایید.

در طول روز به اندازه کافی و در فواصل منظم آب بنوشید.

به گزارش ان دی تی وی، پزشکان همچنین توصیه می‌کنند حتما به طور منظم از کرم‌های مرطوب کننده استفاده کنید و همچنین توصیه می‌شود در ماه‌های سرد مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر و فاقد چربی را انتخاب نمایید که خاصیت آبرسانی بیشتری دارند.

اگر نیاز به پوشیدن البسه پشمی پیدا می‌کنید حتما زیر آن، پوشاکی سبک‌تر از جنس کتان به تن کنید چرا که پوست بسیاری افراد در تماس مستقیم با الیاف پشم دچار واکنش‌های آلرژیک و بروز جوش‌های ریز و خارش‌دار می‌شود.

پیاز پخته بخورید تا نفخ معده نگیرید

اگر ورقه‌های نازک پیاز در شیر پخته و مصرف شود، برای درمان دردهای حاصل از قولنج روده‌ها و ناراحتی‌های شکم مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، پیاز پخته ادرار آور است و مصرف پیاز پخته به هر شکل که باشد، برای رفع ناراحتی‌های روحی مفید است.مصرف پیاز پخته به هر شکل که باشد، برای رفع ناراحتی های روحی مفید است.

برگ های سبز پیازچه بیش تر هنگام بهار یافت می شود و دارای مقدار زیادی ویتامین C است، پیاز تقریباً تمام خواص سیر را در معالجه فشارخون، بیماری قند و درمان بیماری کرمک را دارد. مصرف پیاز پخته باعث لینت یا نرمی مزاج می شود و استفاده از پیازی که با چربی پخته شده باشد، برای دفع اخلاط چسبنده از سینه مفید است.

خواص پیاز

مصرف پیاز پخته با چربی برای رفع یبوست و نفخ روده ها مفید است. برای این منظور پیاز را با بخار پخته و در هنگام پختن به تدریج به آن کره اضافه شود و سپس مصرف کنند. اگر ورقه های نازک پیاز در شیر پخته و مصرف شود، برای درمان دردهای حاصل از قولنج روده ها و ناراحتی های شکم مفید است. پیاز پخته ادرار آور است و مصرف پیاز پخته به هر شکل که باشد، برای رفع ناراحتی های روحی مفید است. تخم پیاز طبیعت گرم دارد و خوردن ۴ تا ۵ گرم آن برای تحریک نیروی جنسی مؤثر است و قرار دادن پیاز پخته و گرم در محل سوختگی و یا قرار دادن آن در محل بواسیر اثر مؤثری دارد، زیرا خون را به طرف سطح پوست انتقال داده و از تجمع خون در رگ های بواسیری می کاهد. برای برطرف کردن بوی بد پیاز بعد از مصرف آن می توان، یک عدد گردو یا مقداری نان سوخته خورده شود یا چند عدد باقلا را جویده و مدتی در دهان نگه داشت.

۱۰ خوراکی مفید تقویت بدن در دوران سرماخوردگی

بعضی از خوراکی‌ها به دلیل ویتامین کافی باعث کاهش علایم سرماخوردگی می‌شوند.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، هر ساله با نزدیک شدن به فصل سرما آمار ابتلا به سرماخوردگی ها و آنفلوآنزای فصلی با افزایش چشمگیری رو به رو می‌شود بیماری هایی که با استفاده از برخی خوراکی ها برای درمان و بهبود توصیه می شود.بعضی از خوراکی‌ها به دلیل ویتامین کافی باعث کاهش علایم سرماخوردگی می‌شوند و برخی دیگر نیز عفونت ناشی از سرماخوردگی را کاهش می دهد.

این خوراکی‌ها عبارتند از:

۱.(موز)میوه‌ای که می‌تواند در بیماری سرماخوردگی حائز اهمیت باشد و انواع ناراحتی‌های معده و روده را بهبود بخشد.

۲. (فلفل دلمه‌ای) آن دسته از سبزیجاتی است که به دلیل داشتن ویتامین C و قابلیت بهبودی سرماخوردگی به شدت توصیه می‌شود.

۳.(هویج) سبزیجات مفیدی که دارای بتاکاروتن فراوان است و برای سرما خوردگی توصیه می شود.

۴. پرتقال و لیمو شیرین از میوه های تاثیر گذار و دشمن اصلی سرماخوردگی است که نباید از آن در فصل زمستان غافل شد.

۵. فلفل تند باعث رقیق تر شدن ترشحات ریوی و همچنین باز شدن حفره های سینوسی یا سینوزیت می‌شود.

۶.ادویه خردل نیز از آن دسته از چاشنی هایی است که می تواند ترشحات مجاری تنفسی را رقیق کند.

۷. (پیاز) آن دسته از سبزیجاتی است که با مصرفش سیستم ایمنی بدن قوی و سرماخوردگی از بدن انسان دفع می شود.

۸. چای سبز و سیاه گیاهانی با خاصیت آنتی بیوتیک طبیعی و اثرات ضداسهال هستند.

۹. سیر را هم مانند پیاز اصلا فراموش نکنید زیرا سیر قابلیت تقویت سیستم ایمنی بدن را دارد و از سرماخوردگی در فصل های حساس مثل پاییز و زمستان جلوگیری می کند.

۱۰. از مصرف گیاهان دارویی غافل نشوید زیرا تمام داروهای حاضر در داروخانه ها از این گیاه ها برای رفع و درمان سرماخوردگی ساخته می‌شود.

۱۱. مصرف ترکیبی از یک قاشق غذا خوری عسل و یک برش لیموترش تازه در یک لیوان آب گرم در نصف لیوان برای سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود.

خرمالو، گنجینه ای از ریزمغذی های مفید

خرمالو سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی مهمی مانند فیبر و ویتامین A است و به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد برای سلامتی بسیار مفید است.

به گزارش ایسنا، این میوه حاوی مواد مغذی و ترکیب خوبی از ویتامین‌ها و املاح معدنی است و منبع خوبی از پروتئین و همچنین مقدار چربی آن پایین است.

بسیاری از مواد مغذی موجود در خرمالو تنها ۲ تا ۳ درصد نیاز روزانه به آن‌ها را تامین می‌کنند اما وجود سطح بالایی از منگنز در این میوه ۱۷ درصد از نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌نماید.

خرمالو غیر از منگنز حاوی ۹درصد ویتامین C و ۸ درصد ویتامین B۶ است. فیبر خوراکی موجود در آن نیز به شدت بالاست و ۸۰ درصد بافت این میوه را آب تشکیل می‌دهد.

از دیگر ویژگی‌های خرمالو وجود مقدار بالایی آنتی اکسیدان است که با خنثی سازی رادیکال‌های آزاد از بروز بیماری حاد شونده همچون پیری، سرطان، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (نوعی اختلال چشمی ناشی از افزایش سن) جلوگیری می‌کند.

یکی دیگر از خواص این میوه تاثیر آن در تسریع فرآیند کاهش وزن است. وجود فیبر بالا و دیگر مواد مغذی سرعت کاهش وزن را افزایش می‌دهد. مصرف خوراکی‌هایی همچون خرمالو که حاوی فیبر بالا هستند در دوره رژیم کاهش وزن باعث می‌شود فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد.

خرمالو به دلیل دارا بودن ویتامین‌های A، C و K از خواص آنتی اکسیدانی برخوردار است. این مواد مغذی جهت حفظ سلامت چشم‌ها در برابر آسیب دیدگی شبکیه حائز اهمیت است.

تاثیر خرمالو روی سیستم گردش خون و سلامت قلب هم از دیگر فوائد مصرف این میوه است. این میوه سرشار از پتاسیم است که به تنظیم فشار خون بدن از طریق بسط رگ‌های خونی و آرام کردن ماهیچه ها کمک می‌کند. در حقیقت بسیاری از پزشکان از پتاسیم به عنوان مسکن درد در عضلات استفاده می‌کنند.

به گزارش ویکی فیتنس، خرمالو با وجود آنکه حاوی خواص بسیاری برای بدن است اما از آنجایی که در این میوه مقدار بالایی تانن وجود دارد می‌تواند فاکتور خطرزا باشد.

وجود تانن در مقدار بالا تاثیرات سمی دارد و به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف این میوه به مقدار متعادل را توصیه می‌کنند.

خوراکی‌هایی که کلسترول بد خونتان را از بین می‌برند

با رعایت یکسری نکات تغذیه ای و مصرف مواد غذایی مفید می توان چربی و کلسترول بد خون را کاهش داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن چربی و یا کلسترول خون بالا در هر انسان یک وضعیت نگران کننده است، زیرا این موارد می‌توانند با ورود به شریان‌ها و انباشت پلاک‌ها تاثیراتی خطرناک و جدی بر روی بدن انسان بگذارند. گرفتگی رگ‌های خونی و حملات قلبی و انواع سکته‌ها از عوارض جبران ناپذیر چربی خون بالاست.

چه افرادی در معرض کلسترول خون بالا هستند؟

- افراد چاق و دارای اضافه وزن بالا
- افرادی که رژیم غذایی نامناسب دارند
- افراد سیگاری
- افرادی که از بیماری‌هایی از جمله: دیابتی، نارسایی کلیه و کبد رنج می‌برند

درمان‌های خانگی برای رفع چربی خون بالا

۱. دانه‌های گشنیز

گشنیز یکی از گیاهانی است که می‌تواند چربی خون را در بدن کاهش دهد، بنابراین برای کاهش چربی خون می‌توان ۲ تا ۳ قاشق چای خوری از دانه‌های این گیاه معطر را با یک لیوان آب حل کرده و بجوشانید و پس از کمی خنک شدن آن را میل کنید. توجه داشته باشید دانه‌های این گیاه نقش بسزایی در کاهش چربی خون دارد.

۲. خوردن پیاز

سعی داشته باشید از سبزیجات به خصوص پیاز به صورت منظم در وعده‌های غذایی روزانه خود استفاده کنید، زیرا پیاز یکی از آن دسته از سبزجاتی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و هرگونه بیماری از جمله چربی خون را از بین ببرد؛ بنابراین یک عدد پیاز را رنده، یک سوم قاشق چایخوری فلفل و یک فنجان باترمیک را ترکیب کرده و طی روز از این روش خارق العاده برای کاهش چربی و کلسترول خون استفاده کنید.

۳. درمان چربی خون با سیر

سیر نیز همانند پیاز از جمله سبزیجات فعال و خارق العاده است که یک ماده به نام گوگرد دارد که از آن با نام آلیسبین نیز یاد می‌کنند. آلبسبین قابلیت مهار کلسترول اضافی از کبد انسان را دارد، بنابراین مصرف روزانه سیر به همه افراد جامعه توصیه می‌شود، زیرا این ماده مفید نه تنها به غذاهایتان مزه می‌دهد، بلکه کلسترول بدن را در بدنتان کاهش می‌دهد.

۴. مصرف آجیل و دانه ها، لوبیا و جوانه لوبیا

مصرف آن دسته از آجیل‌هایی که از فیبر غنی هستند به شدت به همه هموطنان توصیه می‌شود، آجیل‌هایی مانند: بادام، بادام زمینی و گردو و بادام که در بهبود و درمان چربی و کلسترول بالا تاثیرگذار هستند.

۵. سیب و درمان چربی خون

سیب حاوی ویتامین C و پکتین است و این موارد می‌توانند در بدن با کلسترول در کبد ترکیب شده و از طریق صفرا خارج شود، بنابراین مصرف روزانه یک عدد سیب برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون بالا توصیه می‌شود.

۶. تاثیر مصرف مرغ بدون پوست در کاهش چربی خون

گوشت مرغ به نسبت سایر گوشت‌ها اسید چرب اشباع نشده دارد، البته این موضوع در صورتی می‌تواند برای انسان مفید باشد که از گرفتن تمامی پوست مرغ اطمینان داشته باشیم، زیرا پوست مرغ مملو از پروتئین و چربی است و همین امر می‌تواند موجبات چربی و کلسترول خون را در افراد افزایش دهد.

۷. استمرار غلات

دانه‌های غلات از منگنز غنی هستند به طوریکه غلات می‌توانند در برابر اضافه وزن و چاقی مقاومت کرده و از ایجاد عروق کرونر در بدن نیز جلوگیری کنند.

۸. قارچ

یک دسته از قارچ‌ها هستند که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون بدن کمک کنند که عبارتند از:

بتا گلوکان: یک نوع قارچ عالی با فیبر محلول است که فرد پس از مصرف آن این ماده می‌تواند مانع از جذب کلسترول در خون افراد شود.اربتادنین: این نوع از قارچ عالی می‌تواند متابولیسم فسفولیپیدها را در کبدبه شدت تغییر دهد.

مونیولین: این قارچ در متابولیسم کلسترول در کبد نقش دارد و می‌تواند برای مشکلات چربی و کلسترول خون مفید و موثر باشد، لذا مصرف روزانه این نوع از قارچ به همه توصیه می‌شود.

۹. تاثیر کاهو

کاهو بدلیل وجود حاوی مقادیر سلولزی می‌تواند کمک به کاهش چربی خون کند، زیرا سلولزهای موجود در کاهو در بدن جذب نمی‌شود و مصرف آن برای پر کردن شکم و کاهش توانایی جذب غذا بسیار عالی است.

نقش ویتامین c در تقویت سیستم ایمنی بدن

یک متخصص تغذیه گفت: بدن قادر به تولید و ذخیره ویتامین c نیست، اما وجود آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: به طور کلی تغذیه نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با بیماری ها دارد. سیستم ایمنی بدن برای اینکه بتواند فعالیت دفاعی خود را به خوبی انجام دهد، به ویتامین هایی که مهم ترین آن ها ویتامین c است نیاز دارد.

او افزود: در واقع ویتامین c به صورت محلول در آب است. نکته حائز اهمیت این است که بدن قادر به تولید و ذخیره ویتامین c نیست و باید به صورت روزانه این ویتامین برای بدن دریافت شود.

اولیایی بیان کرد: ویتامین c یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند به بدن برای حفظ سلامت عمومی کمک کند. در تحقیقات متعدد ثابت شده است که کمبود ویتامین c باعث بروز بیماری های مختف از جمله فشار خون بالا، مشکلات کیسه صفرا،گرفتگی عروق، انواع سرطان و سکته های قلبی و مغزی خواهد شد.

او در ادامه افزود: این ویتامین می تواند مانع فعالیت آسیب زای رادیکال های آزاد در بدن شود. در واقع زمانی که بدن در معرض آلودگی هوا یا دود سیگار قرار می گیرد، تولید رادیکال های آزاد افزایش پیدا می کند که ویتامین c می تواند مانع فعالیت آن ها شود.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: ویتامین c از دیرباز به عنوان ضد سرماخوردگی و آنفلوانزا مطرح بوده است و با توجه به ویروسی بودن بیماری کرونا؛ ویتامین c می تواند نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با انواع ویروس ها داشته باشد. همچنین تحقیقات جدید نشان داده است این ویتامین می تواند به فرادی که سیستم ایمنی آن‌ها به دلیل فشار های روحی، روانی و استرس ضعیف شده است؛ کمک کند. این ویتامین در درمان سرطان های مختلف با عنوان آنتی اکسیدان برای سلول های سرطانی مطرح است.

نیاز بدن به ویتامین c برای افراد مختلف چه میزان است؟

اولیایی بیان کرد: میزان ویتامین c لازم برای نوزادان تا ۶ ماه روزانه ۴۰ میلی گرم، نوزادان ۷ تا ۱۲ ماه ۵۰ میلی گرم، کودکان ۱ تا ۳ سال ۱۵ میلی گرم، کودکان ۴ تا ۸ سال ۲۵ میلی گرم و سن ۹ تا ۱۳ سال ۴۵ میلی گرم در روز توصیه می‌شود. برای بزرگسالان، آقایان ۹۰ و خانم‌ها ۷۵ میلی گرم ویتامین c به صورت روزانه نیاز دارند. باید به این نکته توجه داشت برای مادران باردار ۸۵ و مادران شیرده ۱۴۵ میلی گرم در روز از این ویتامین نیاز است.

او افزود: افرادی که سیگار مصرف می کنند یا در معرض دود دخانیات هستند، باید میزان دریافت ویتامین c را ۳۵ میلی گرم در روز افزایش دهند تا بتوانند با عوارض دود سیگار تا حدی مبارزه کنند.

آیا مصرف بیش از اندازه ویتامین مشکل ساز می شود؟

اولیایی گفت: همانطور که اشاره شد ویتامین c قابل ذخیره نیست و در صورت مصرف زیاد از طریق ادار دفع می شود. اما مصرف بیش از حد این ویتامین می تواند مشکلات گوارشی و سنگ کلیه را ایجاد کند. بنابراین توصیه می شود از منابع طبیعی ویتامین c به میزان کافی استفاده شود.

ویتامین c در چه موادی یافت می شود؟

اولیایی در پایان تصریح کرد: ویتامین c در مرکبات مثل پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، نارنگی،آناناس، کیوی گوجه فرنگی، پیاز، سبزیجات و فلفل سبز و قرمز یافت می شود. توجه داشته باشید در مرحله اول، خانواده مرکبات یکی از اصلی ترین منابع تامین کننده ویتامین c محسوب می شوند.

خواص بی‌نظیر کشمش برای سلامت بدن

کشمش جزو میوه‌های خشک است و با توجه به خواص شگفت‌انگیزی که دارد باید آن را در رژیم غذایی روزانه گنجاند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کشمش جزو میوه‌های خشک پرطرفداری محسوب می‌شود که گاهی در گروه آجیل‌ها نیز مورد استقبال افراد قرار می‌گیرد. این خوراکی انرژی زا و مقوی منبع بسیار غنی از فیبر، پروتئین و کربوهیدرات ها است که از قند و کالری زیادی دارد.

درمان یبوست با مصرف کشمش

کشمش ملین بوده و در درمان یبوست و مشکلات گوارشی بسیار موثر است. توقف کم خونی و درمان آن با استفاده از کشمش به افرادی که از این عارضه رنج می‌برند کمک بزرگی می‌کند. علاوه بر این درمان نفخ شکم نیز با مصرف کشمش میسر می‌شود.

از دیگر خواص درمانی کشمش می‌توان به بهبود مشکلات دندان در افراد مختلف اشاره کرد. کشمش نه تنها موجب فاسد شدن دندان‌ها و آسیب دیدن آن‌ها نمی‌شود بلکه بهبود مشکلات آن نیز کمک می‌کند.

کشمش سرشار از آنتی اکسیدان بوده و دارای خواص ضد سرطان است. همچنین تاثیر رادیکال‌های آزاد را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و به بهبود بافت استخوان‌ها کمک می‌کند.

ویتامین C موجود در کشمش از ایجاد آکنه در پوست افراد جلوگیری کرده و باعث شفافیت پوست افراد خواهد شد. اگر از ریزش مو و رشد ضعیف موهای خود ناراضی هستید، در نظر داشته باشید که مصرف کشمش رشد موها را افزایش داده و درخشندگی آن‌ها را چند برابر می‌کند.

افرادی که به دنبال افزایش وزن خود هستند، می‌توانند از کشمش در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنند و کمبود وزنشان را از این طریق جبران کنند.

فراموش نکنید که مصرف کشمش به سم زدایی بدن انسان کمک می‌کند. البته مصرف آن به افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند توصیه نمی‌شود.