

### نقش امگا ۳ در جوان ماندن اندام‌ها

بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های یک کارآزمایی بالینی که در آن بیش از ۷۰۰ سالمند در یک دوره ۲ ساله شرکت داشتند، مصرف یک گرم امگا ۳ در روز ممکن است سرعت پیری بیولوژیک را در انسان کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، چندین کارآزمایی بالینی قبلی نشان داده است که محدود کردن کالری دریافتی ممکن است روند پیری را در انسان کند، کند. سایر بررسی‌های انجام شده در مطالعات حیوانی یا آزمایش‌های کوچک در مورد کند کردن پیری بیولوژیکی مانند مصرف ویتامین D یا امگا ۳ نیز اثرات امیدوارکننده‌ای را نشان داده‌اند. با این حال، این که آیا این مداخلات در انسان تأثیرگذار است یا خیر، هنوز به وضوح مشخص نیست. متخصصان از ابزارهای زیست‌شناسی مولکولی موسوم به ساعت‌های اپی ژنتیک برای محاسبه میزان تأثیرگذاری بر سرعت پیری در طول یک کارآزمایی بالینی شامل ۷۷۷ شرکت‌کننده ۷۰ ساله و بالاتر از سوئیس، استفاده کردند.

در طول کارآزمایی بالینی، شرکت‌کنندگان ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D در

### آیا عرق کردن منجر به

#### کالری سوزی می‌شود؟



کالری به انرژی دریافتی از غذاهایی که

مصرف می‌کنیم، گفته می‌شود. مقدار کالری را می‌توانید روی برچسب محصولات غذایی مشاهده کنید.

توجه به این برچسب‌ها کمک می‌کند تا در انتخاب غذا دقت بیشتری صرف کنید.

به گزارش ایسنا، کالری‌ها پیچیده به نظر می‌رسند، از مصرفشان گرفته تا سوزاندن آنها. برخلاف آنچه فرهنگ رژیم غذایی به ما آموخته است، کالری‌ها به خودی خود «بد» نیستند و در واقع «سوخت بدن» به شمار می‌روند.

میزان کالری که بدن هر فرد استفاده می‌کند با شخص دیگر متفاوت است.

اگر می‌خواهید یک ایده تقریبی داشته باشید، محاسبه میزان متابولیسم پایه و سوخت‌وساز بدن که قد و وزن‌تان را نیز در نظر می‌گیرد، می‌تواند شما را در رسیدن به هدف کاهش وزن همراهی کند.

مقدار کالری که می‌خواهید بسوزانید به اهداف شما بستگی دارد.

برای حفظ وزن سالم، تعداد کالری دریافتی باید با کالری مصرفی بدنتان در تعادل باشد. دریافت کالری بیشتر به‌طور مداوم به اضافه وزن و چاقی منجر می‌شود.

به گزارش ایندپیندنت، دستورالعمل سازمان مواد غذایی و دارویی ایالات متحده آمریکا دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز است که با توجه به عوامل سن، جنسیت، قد، وزن فعلی و میزان فعالیت بدنی متغیر است.

همچنین به گفته متخصصان، افزایش دمای بدن خودبه‌خود به کاهش وزن منجر نمی‌شود. اما اگر با ورزش دمای بدن را افزایش می‌دهید، این کار به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند.

بنابراین اگر قصد سوزاندن کالری دارید، باید تمرکز روی تعریق به‌طور خاص کمتر باشد. درمقابل، تمرکز روی حرکت بدن و ورزش را افزایش دهید. اگر هدف کاهش وزن است، با کاهش کالری دریافتی یا سوزاندن کالری بیشتر از طریق ورزش یا هر دو (ورزش و افزایش تعریق) می‌توان به این هدف رسید. البته باز هم تأکید بر این است که تعداد کالری برای هر فرد با توجه به عوامل و اهداف فردی متفاوت است و در همه افراد مشابه نیست.

در همین راستا متخصصان هشدار می‌دهند که کاهش وزن گاهی اوقات به روشی «بسیار ناسالم» انجام می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند: تمرکز شما بر دریافت کالری از طریق مصرف پروتئین باشد، زیرا پروتئین و فیبر کمک می‌کنند تا سریع‌تر احساس سیری کنید، بنابراین به‌طور طبیعی کمتر غذا خواهید خورد.

نکته دیگری که باید متوجه آن بود تراکم کالری در مواد غذایی است. زیرا برخی غذاها با وجود حجم کم، کالری خیلی زیادی دارند.

### سلامت



روز مصرف کردند و/یا یک گرم امگا ۳ در روز مصرف کردند و/یا در یک برنامه ورزشی ۳۰ دقیقه‌ای برای سه بار در هفته و به مدت سه سال در خانه شرکت کردند.به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، متخصصان در تجزیه و تحلیل نمونه های خون دریافتند که مصرف امگا ۳ به طور متوسط پیری بیولوژیکی را در چندین ساعت اپی ژنتیک تا ۴ ماه کاهش می دهد.

این یافته به جنس، سن یا شاخص توده بدنی شرکت کننده وابسته نبوده است. همانطور که در یکی از آزمایشات نشان داده شده است، ترکیب امگا ۳، ویتامین D و ورزش حتی بهتر عمل می‌کند.علاوه بر این، نویسندگان همچنین دریافتند که این سه مداخله با هم بیشترین تأثیر را در کاهش خطر سرطان و جلوگیری از ضعف طی سه سال داشتند. نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که هر مداخله از طریق مکاتبسم‌های متفاوت اما مرتبط عمل می‌کند و وقتی با هم ترکیب شوند، یکدیگر را تقویت کرده و یک اثر کلی قوی‌تر ایجاد می‌کنند.نویسندگان خاطر نشان می‌کنند محدودیت اصلی این کار این است که معیار استاندارد‌ی برای پیری بیولوژیکی وجود ندارد و آنها معتبرترین آزمایش‌های موجود را انتخاب کردند.

# زعفران فراتر از یک ادویه!



دارای اضافه وزن که از یک کپسول زعفران ۱۷۶/۵ میلی‌گرمی استفاده می‌کنند نسبت به همتایانشان که از دارونماها استفاده کرده‌اند، کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین میزان مصرف غذا در این افراد نیز کمتر می‌شود.

##### تسکینی برای سندرم پیش از قاعدگی

مطالعات بر روی بانوان نشان می‌دهد آن‌هایی که از کپسول‌های ۱۵ میلی‌گرمی زعفران به صورت دو بار در روز استفاده می‌کنند، علائم PMS عاطفی و فیزیکی در آن‌ها حذف شده یا کاهش می‌یابد. همچنین مکمل زعفران موجب کاهش علائم افسردگی خواهد شد. دانشمندان بر این عقیده‌اند که این اثرگذاری به دلیل توانایی زعفران در تحریک تولید سروتونین است. بیشتر علائم PMS به دلیل اختلال سروتونین در برخی موارد در چرخه ماهانه است.

##### تقویت‌کننده مغز

کروسین (Crocin)، بخش مولکول فعال زعفران، سلول‌های مغز را جوان و سالم نگه می‌دارد. همچنین از سلول‌های مغز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید. علاوه بر این موجب کاهش التهاب مغزی شده و نشانگرهای خاصی از بیماری پارکینسون را نیز مهار می‌کند.

بیماری‌ها صحه گذاشته بودند. مطالعات نشان می‌دهند که

مصرف زعفران می‌تواند حتی از داروهای ضد افسردگی همانند فلوکستین (Prozac) نیز اثرات بهتری داشته باشد، با این تفاوت و مزیت که عملکردی سریع‌تر داشته و از خود عوارض جانبی بر جا نخواهد گذاشت.

##### زعفران ادویه‌ای گران

بیشترین موارد استفاده از زعفران در آشپزی است. این ادویه از گل‌های گیاه زعفران به دست می‌آید. قسمت‌های خاص مورد نیاز را از گل‌های این گیاه، به وسیله دست و با دقت استخراج نموده و خشک می‌نمایند و همان‌طور که می‌دانید، این فرآورده به عنوان یکی از گران‌ترین ادویه‌های دنیا به شمار می‌آید. زعفران در خاورمیانه و بخش‌هایی از اروپا رشد می‌کند، اما بیشتر در ایران، هند و یونان کشت می‌شود. زعفران برای اهداف دیگری همچون در رنگ پارچه و صنایع عطرسازی نیز استفاده می‌گردد. علاوه بر این‌ها زعفران برای اهداف دارویی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که از جمله آن‌ها به چند مورد زیر می‌توان اشاره نمود:

##### کاهنده وزن

زعفران می‌تواند با ایجاد حس سیری و کاهش میان وعده‌ها، به کاهش میزان وزن در افراد کمک کند. تحقیقات نشان داده زنان

##### عادات سالم کاهش دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های یک مطالعه طولانی مدت از خطرات سلامتی ناشی از گرفتگی عروق را تجزیه و تحلیل کردند. بیش از ۶۲۰۰ شرکت‌کننده در این مطالعه استفاده از نخ دندان و تعداد دفعات استفاده را گزارش دادند.

سن می‌گوید: «گزارش اخیر بهداشت جهانی نشان داد که بیماری‌های دهان مانند پوسیدگی دندان درمان‌نشده و بیماری لثه، ۵.۳ میلیارد نفر را در سال ۲۰۲۲ تحت تأثیر قرار داده است.» در طی ۲۵ سال پیگیری، ۴۳۴ شرکت‌کننده دچار سکنه مغزی و نزدیک به ۱۳۰۰ نفر دچار فیبریلاسیون دهلیزی شدند. نتایج نشان می‌دهد که نخ دندان کشیدن منظم خطر سکنه مغزی را در افراد کاهش می‌دهد، صرف نظر از اینکه آنها به طور مرتب دندان‌های خود را مسواک می‌زنند یا به طور معمول به دندانپزشک مراجعه می‌کنند. استفاده از نخ دندان نیز با کاهش خطر پوسیدگی و بیماری لثه همراه بود.سن گفت: «نخ دندان کشیدن یک عادت سالم است که به راحتی می‌توان آن را انجام داد، مقرون به صرفه و در همه جا در دسترس است.»



فیبریلاسیون دهلیزی همراه بود؛ فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان غیر طبیعی قلب است که خطر سکنه را افزایش می‌دهد.

دکتر «سوویک سن»، محقق ارشد از دانشگاه کارولینای جنوبی، در بیانیه‌ای گفت: «بهداشت دهان با التهاب و سخت شدن شریان‌ها مرتبط است.»

سن در ادامه افزود: «نخ دندان کشیدن ممکن است خطر سکنه مغزی را با کاهش عفونت و التهاب دهان و تشویق سایر

## آسیب به موها با چند کار، حتمی است



معرض دمای بالا می‌تواند منجر به آسیب به ساختار مو و باعث خشکی و شکنندگی شود.

علاوه بر این، استفاده مکرر از شامپوی خشک می‌تواند منجر به تجمع محصول در پوست سر شود و باعث خارش، پوسته پوسته شدن و وضعیت بد مو شود.

##### راز زیبایی و سلامت:

### عصاره‌ای برای پوست شفاف و گوارشی سالم

گلاب، این عصاره‌ی جادویی گل محمدی، نه تنها آرایش‌بخش روح است، بلکه با خواص درمانی بی‌نظیرش، از سلامت پوست تا تقویت قلب و اعصاب را به ارمان‌ها می‌آورد.

به گزارش مهر، گلاب، عصاره‌ی معطر گل محمدی، از گذشته‌های دور در طب سنتی و فرهنگ ایرانی جایگاهی ویژه داشته است.

این ماده‌ی ارزشمند نه تنها به عنوان یک خوشبوکننده‌ی طبیعی استفاده می‌شود، بلکه دارای خواص درمانی و آرایش‌بخش متعددی است که آن را به یک اکسیر طبیعی برای سلامت جسم و روح تبدیل کرده است.گلاب، این ماده‌ی طبیعی و خوشبو، نه تنها به عنوان یک عطر دل‌انگیز، بلکه به عنوان یک درمان طبیعی برای بسیاری از مشکلات جسمی و روحی شناخته می‌شود. استفاده‌ی منظم از گلاب می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، کاهش استرس و افزایش سلامت کلی بدن کمک کند.

##### خواص آرامش‌بخش گلاب

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های گلاب، تأثیر مثبت آن بر آرامش ذهن و کاهش استرس است. رایحه‌ی گلاب مستقیماً بر سیستم عصبی تأثیر گذاشته و باعث کاهش اضطراب و افزایش حس شادی می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که استنشاق گلاب می‌تواند به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) کمک کرده و در نتیجه، به بهبود خلق‌وخو و آرامش روانی منجر شود.

بسیاری از افراد از گلاب برای رفع بی‌خوابی استفاده می‌کنند. چند قطره گلاب روی بالش یا اسپری کردن آن در فضای اتاق خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش بی‌قراری‌های شبانه کمک کند.

##### خواص درمانی گلاب

بهبود عملکرد دستگاه گوارش؛ مصرف گلاب به‌ویژه به صورت خوراکی می‌تواند مشکلات گوارشی مانند نفخ، یبوست و سوزش معده را کاهش دهد. این ماده به تعادل اسیدی معده کمک کرده و به عنوان یک تونیک طبیعی، فرایند هضم را بهبود می‌بخشد. در طب سنتی از گلاب برای تسکین دردهای گوارشی و تقویت معده استفاده می‌شود.

مراقبت از پوست و مو؛ گلاب دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌باکتریال است که آن را به یک تونر طبیعی برای پوست تبدیل می‌کند. استفاده‌ی موضعی از گلاب می‌تواند قرمزی، حساسیت و التهاب پوست را کاهش داده و به طراوت و درخشندگی آن کمک کند. همچنین، گلاب خاصیت آبرسانی دارد و به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند.برای مراقبت از مو، گلاب را می‌توان به شامپو یا ماسک‌های طبیعی مو اضافه کرد. این ماده باعث تقویت ریشه‌ی مو، کاهش شوره‌ی سر و افزایش نرمی و لطافت موها می‌شود.کاهش سردرد و میگرن؛ بخور گلاب یا ماساژ پیشانی با چند قطره از آن، یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش سردردهای ناشی از استرس یا میگرن است. استنشاق بوی گلاب می‌تواند به تسکین درد و آرامش اعصاب کمک کند.بهبود سلامت قلب و عروق؛ تحقیقات نشان داده‌است که گلاب می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کرده و با کاهش استرس، سلامت قلب و عروق را بهبود ببخشد. نوشیدن جای گلاب یا افزودن آن به دمنوش‌های گیاهی، یکی از راه‌های طبیعی برای حمایت از عملکرد قلب است.

##### روش‌های مصرف گلاب چگونه است؟

برای بهره‌مندی از خواص گلاب، می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد؛ استنشاق رایحه، با اسپری کردن در محیط یا افزودن به دستگاه بخور، مصرف خوراکی و افزودن به شربت‌ها، دمنوش‌ها و دسرها و استفاده‌ی موضعی به عنوان تونر طبیعی یا ترکیب در ماسک‌های پوستی و محصولات مراقبت از مو نیز بهره مند شد.

##### آرامش‌بخش و کاهش استرس

استنشاق بوی گلاب تأثیر مستقیمی بر سیستم عصبی دارد و به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که رایحه‌ی گلاب باعث کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود و احساس آرامش را افزایش می‌دهد. همچنین، استفاده از گلاب در آروماتراپی (رایحه‌درمانی) برای بهبود خلق‌وخو و ایجاد حس نشاط توصیه می‌شود.

##### بهبود کیفیت خواب

افرادی که از بی‌خوابی یا خواب‌ناآرام رنج می‌برند، می‌توانند از گلاب برای بهبود کیفیت خواب استفاده کنند. اسپری کردن گلاب روی بالش یا در فضای اتاق خواب، به کاهش بی‌قراری‌های شبانه کمک کرده و خواب راحت‌تری را به ارمان‌ها می‌آورد.

##### پوستی شاداب و بی‌نقص با گلاب

گلاب با خواص ضدالتهابی و آنتی‌باکتریالی، یکی از بهترین درمان‌های طبیعی برای مراقبت از پوست به شمار می‌رود. این عصاره‌ی ارزشمند به کاهش التهاب و قرمزی پوست کمک کرده، رطوبت را حفظ می‌کند و با کنترل چربی، از بروز آکنه و جوش جلوگیری می‌نماید. همچنین، وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی در گلاب، مانع از پیری زودرس شده و چین و چروک را کاهش می‌دهد.