

وجود برخی مواد حساسیت‌زا در شامپوهای سر و بدن



معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با اشاره به استفاده‌از برخی مواد نگه‌دارنده در شامپوها، بر ضرورت توجه مصرف کنندگان به ترکیبات درج‌شده روی محصول تاکید کرد.به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفنا، پهریز اکبری گفت: برخی مواد نگه‌دارنده برای جلوگیری از رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها در محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شوند.

از جمله این مواد می‌توان به متیل ایزوتیل‌ولینون و کلرو متیل ایزو تیلز ولینون اشاره کرد که در برخی شامپوهای سر و بدن و همچنین بعضی شوینده‌ها کاربرد دارند.

وی افزود: این مواد در صورت استفاده در حد مجاز، برای حفظ کیفیت و ایمنی محصول به کار می‌روند، اما در برخی افراد حساس ممکن است باعث خارش، قرمزی، سوزش، التهاب، خشکی و پوسته‌ریزی پوست شوند و حتی زمینه بروز آگزما و حساسیت پوستی را ایجاد کنند.

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان دارو توصیه کرد: کودکان، افراد دارای پوست حساس و کسانی که سابقه آلرژی یا آگزما دارند، هنگام خرید محصولات آرایشی و بهداشتی، ترکیبات درج‌شده روی بسته‌بندی را با دقت مطالعه کنند و در صورت امکان، محصولاتی را انتخاب کنند که فاقد این مواد باشند.

وی تاکید کرد: رعایت میزان مجاز مواد نگه‌دارنده، درج دقیق ترکیبات و ارائه اطلاعات شفاف روی بسته‌بندی، از الزامات مهم تولید محصولات آرایشی و بهداشتی است و به حفظ سلامت مصرف‌کنندگان کمک می‌کند.

اکبری از شهروندان خواست محصولات آرایشی و بهداشتی را از مراکز معتبر تهیه کنند و هنگام خرید به مجوز سازمان غذا و دارو و اطلاعات درج‌شده روی بسته‌بندی توجه داشته باشند.

همچنین در صورت بروز علائم حساسیت، مصرف محصول را متوقف کرده و با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

خاصیت معجزه آسای هسته سیب را بدانید

دانشمندان دانشگاه کوئینزلند و مرکز بیماری‌های نورودژنراتیو آلمان اثرات غیرمنتظره خوردن هسته سیب را کشف کردند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج محققان آلمانی در مجله علمی Stem Cell Reports نشان می‌دهد که سیب یک میوه معجزه آسا است. این آزمایشات روی موش‌ها انجام شد. متخصصان سلول‌های بنیادی مغز موش بزرگسالان را کشت و مواد مغذی گیاهی موجود در سیب را اضافه کردند. تحقیقات نشان داده است که غلظت زیاد عناصر غذایی گیاهی باعث تشکیل سلول‌های عصبی جدید می‌شود. به گفته دانشمندان، عناصر غذایی گیاهی خاص تأثیر مثبتی بر عملکرد اندام‌ها از جمله مغز دارند و سیب باعث تحریک نوروزن نیز می‌شود.

پیش از این دانشمندان دانشگاه فناوری اتریش گراتس دریافتند که بیشتر مردم سیب را به لشابه می‌خورند. محققان ادعا می‌کنند که حداکثر ۹۰ درصد مواد مغذی در هسته این میوه متمرکز است و بنابراین توصیه می‌شود سیب را با هسته و دانه بخورید.

سلامت

قهوه در کند شدن روند پیری موثر است



فرنگی، اسفناج، شکلات تلخ، روغن زیتون، فرابکر، گردو، جای سبز و سیاه و قهوه یافت می‌شوند. «استیون سیف»، محقق ارشد و استاد برجسته در بخش فیزیولوژی و فارماکولوژی دانشگاه نگزاس توضیح داد: «پیری و ابتلا به بیماری‌های مزمن وابسته به سن، واقعیت‌های زندگی هستند، با این حال، انتخاب‌های غذایی و سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند این روند را کند نماید.»

سیف به ما گفت: «به عنوان مثال، افرادی که قهوه می‌نوشند، عمر طولانی‌تری دارند و مشکلات سلامتی مرتبط با سن در آنها کمتر است.»

محققان دریافتند که پلی‌فنول‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه به فعال کردن یک پروتئین خاص در بدن کمک می‌کنند که به کاهش التهاب و محافظت در برابر استرس و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند و منجر به پیری سالم‌تر می‌شود. دانشمندان با استفاده از مدل‌های سلولی متعدد، بررسی کردند که چگونه برخی پلی‌فنول‌ها و سایر ترکیبات موجود در قهوه ممکن است با یک پروتئین خاص در بدن به نام ۱۴RN تعامل داشته باشند.

سیف توضیح داد: ۱۴RN در ابتدا به عنوان ژنی کشف شد

که به انواع مختلف استرس از جمله استرس اکسیداتیو و التهابی پاسخ می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «در بررسی قبلی، مشخص بود که ۱۴RN در پیری و مرگ و میر نقش دارد و سطح این ژن در انسان با افزایش سن کاهش می‌یابد. و در موش‌ها، حیواناتی که ۱۴۴RN را از دست داده بودند، طول عمر کوتاه‌تری داشتند. همچنین مشخص بود که ۱۴۴RN از موش‌ها در برابر آسیب بافتی/سلولی محافظت می‌کند و ترکیباتی که ۱۴۴RN را متصل می‌کنند، این محافظت را بیشتر می‌کنند. بنابراین، ما فرض کردیم که اجزای قهوه به ۱۴۴RN متصل می‌شوند و ایجاد محافظت می‌کنند.»

در نتیجه‌گیری این مطالعه، محققان دریافتند که ترکیبات مختلف موجود در قهوه- از جمله پلی‌فنول‌هایی مانند اسید کافئیک- به ۱۴۴RN متصل شده و آن را فعال می‌کنند و به طور بالقوه آسیب سلولی را کاهش داده و محافظت در برابر بیماری را ارائه می‌دهند.

سیف توضیح داد: «اهمیت این یافته این است که اکنون حداقل یک مسیر (قهوه-۱۴۴RN) را می‌شناسیم که برخی از اثرات محافظتی قهوه در برابر پیری را که در انسان مشاهده شده است، توضیح می‌دهد و این نتایج بیشتر از نقش محافظتی ۱۴۴RN در پیری پشتیبانی می‌کنند.»

اما برای کسانی که ممکن است نخواهند یا نتوانند قهوه بنوشند، آیا راه‌های دیگری برای فعال کردن پروتئین ۱۴۴RN برای فواید بالقوه آن برای سلامتی وجود دارد یا خیر.

به گفته محققان، مسئولانه‌ترین توصیه همچنان پیروی از یک الگوی کلی سالم است:

- رژیم غذایی متنوع و غنی از گیاهان را دنبال کنید
- به طور منظم ورزش کنید
- خواب کافی داشته باشید
- از سیگار کشیدن خودداری کنید
- فشار خون، کلسترول و قند خون را مدیریت کنید.
سیف افزود: «این رفتارها شواهد انسانی بسیار قوی‌تری نسبت به تلاش برای هدف قرار دادن یک گیرنده از طریق یک غذا یا مکمل خاص دارند.»

بهترین راه برای نگهداری سوپ‌ها بدون از دست دادن ارزش غذایی



چه مدت می‌توان سوپ را ذخیره کرد؟
به طور کلی، سوپ‌ها بسته به مواد تشکیل دهنده آن، می‌توانند حدود ۳ تا ۶ ماه در فریزر نگهداری شوند. سوپ سبزیجات و آشی بیشتر از سوپ لبنیات و گوشت دوام دارند اما همیشه مراقب سوپ‌های یخ زده باشید.

اگر به نظر می‌رسد که یو یا مزه خوبی ندارند، بهتر است آن را دور بریزید.

آیا سوپ خامه‌ای را می‌توان فریز کرد؟
مطمئناً، اما ممکن است هنگام گرم شدن، بافت خود را حفظ نکند؛ بنابراین بهتر است مواد را بپزید و خامه را وقتی مواد ذوب شده و آماده سرو است، اضافه کنید همچنین، حتماً سوپ‌های حاوی لبنیات یا سوبا را به آرامی گرم کنید که در غیر این صورت آن‌ها خمیر یا جدا می‌شوند.

آیا می‌توان سوپ حاوی ماکارونی را منجمد کرد؟
بهتر است سوپ را بدون افزودن ماکارونی بپزید و ذخیره کنید؛ زیرا انشاسته در هنگام ایجاد تمایل به جذب مایعات دارد و پس از گرم شدن مجدد بسیار نرم می‌شود.
آیا می‌توان سوپ سیب زمینی را فریز کرد؟
معمولاً بهتر است مواد نشاسته‌ای را درست قبل از سرو اضافه کنید، اما می‌توانید سوپ اصلی را از قبل منجمد کنید.

حقایقی که باید پیش از مصرف میوه‌ها بدانید

بدن شوند. با این حال، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف میوه‌هایی همچون موز، انگور و آناناس اعتدال و میانه روی را رعایت کنند.

آب میوه همانند میوه است

تصور غلطی که از دربار باز وجود داشته این است که آب میوه همان خواص میوه را برای بدن دارد، اما حقیقت این گونه نیست. زمانی که آب میوه گرفته می‌شود پالپ (تقاله میوه) از آن جدا می‌شود که خود دارای ریزمغذی‌ها و نیز فیبر است.

همچنین آب میوه از حجم میوه بیشتری گرفته می‌شود و دارای کالری و شکر بالایی است. مشاهده می‌شود افراد زمانی که آب میوه تهیه می‌کنند از ترکیب میوه‌های مختلف بهره می‌برند. این بدان معناست که این آب میوه دارای فروکتوز (قند میوه) بیشتری است.

میوه خشک شده، منجمد و یا تازه، کدام یک بهتر است؟

میوه زمانی که منجمد می‌شود مواد مغذی خود را حفظ می‌کند و در برخی موارد بسیار بهتر از میوه تازه‌ای است که مستقیماً در هوی آزاد باشد. میوه خشک شده فاقد آب بوده، اما مواد

مغذی خود را حفظ کرده است، همچنین سطح فروکتوز میوه خشک شده بالاست، از این رو بهتر است در حجم کم استفاده شود.

یکشنبه ۱ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۶ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

خانه را با آشپزخانه‌ای همیشه تمیز، شاداب کنید



تمیز نگه داشتن آشپزخانه فقط برای ظاهر قشنگ نیست؛ باعث می‌شود بوهای بد کمتر شود و عمر وسایل هم بیشتر بماند. در این راهنما، روش‌های ساده و کاربردی برای سینک براق، تمیز کردن سینی فر، اجاق گاز و همچنین هود را مرحله‌به‌مرحله می‌بینید.

به گزارش ایرنازندگی - آشپزخانه قلب هر خانه‌ای است و تمیزی و درخشندگی آن، علاوه بر زیبایی بصری، احساس آرامش و سلامتی را برای ساکنین به ارمغان می‌آورد.

وسایل آشپزخانه مانند سینک،هود، سینی فر و اجاق گاز، به دلیل استفاده مداوم، بیشتر در معرض کثیفی، چربی و لکه هستند. اما نگران نباشید! با چند روش ساده و استفاده از مواد در دسترس، می‌توانید این بخش‌های مهم آشپزخانه را همیشه تمیز، براق و نو نگه دارید.

چرا تمیز کردن منظم اهمیت دارد؟
نگهداری صحیح از وسایل آشپزخانه فراتر از زیبایی است. تمیز کردن مرتب سینک از تجمع باکتری‌ها و جرم‌های مضر جلوگیری می‌کند. پاک کردن چربی‌ها و بقایای غذا از سینی فر و اجاق گاز، نه تنها بهداشت را رعایت می‌کند، بلکه از ایجاد بوی نامطبوع و حتی آتش‌سوزی‌های کوچک جلوگیری کرده و عمر مفید این دستگاه‌ها را نیز افزایش می‌دهد. این کارها باعث می‌شوند آشپزخانه‌ی شما همیشه مکانی دلپذیر برای آشپزی و دورهمی باقی بماند.

روش‌های ساده و موثر برای درخشندگی آشپزخانه:
در این راهنما، تمرکز ما بر روی چهار بخش اصلی و پرستفاده‌ی آشپزخانه است: سینک، هود، سینی فر و اجاق گاز. ما به شما نشان خواهیم داد چگونه با مواد شوینده‌ی خانگی یا تجاری در دسترس، و با رعایت چند نکته‌ی کلیدی، بتوانید سخت‌ترین لکه‌ها و چربی‌ها را از بین ببرید و به درخشندگی اولیه این وسایل بازگردید. با ما همراه باشید تا آشپزخانه‌تان را به بهترین شکل ممکن احیا کنید.

۱) چگونه سینک آشپزخانه را براق و نو نگه داریم؟
سینک آشپزخانه، نقطه کانونی شستشو و آماده‌سازی غذاست و درخشندگی آن تأثیر زیادی بر ظاهر کلی آشپزخانه دارد. برای حفظ براقیت و جلوگیری از ایجاد لکه‌های مزاحم، مراحل زیر را دنبال کنید:

شستشوی اولیه و نرم کردن جرم‌ها: ابتدا سینک را با آب ولرم کاملاً خیس کنید. این کار به نرم شدن بقایای غذا، چربی‌ها و رسوبات سخت کمک می‌کند و تمیز کردن را آسان‌تر می‌سازد.

استفاده از شوینده مناسب: یک اسفنج نرم یا پارچه میکروفایبر را به مایع ظرفشویی ملایم آغشته کنید و به آرامی سطح سینک، به خصوص نقاط دارای لکه، رسوب یا کدروی را تمیز کنید. از استفاده از سیم ظرفشویی یا مواد شوینده ساینده که ممکن است سطح سینک (به ویژه سینک‌های استیل) را خراش دهند، خودداری کنید.

راهکارهای خانگی برای لکه‌های سرسخت:
سرکه سفید: برای رسوبات آهکی و لکه‌های آب سخت، مقداری سرکه سفید را روی لکه‌ها اسپری کنید یا با پارچه‌ای آغشته به سرکه، قسمت مورد نظر را بپوشانید. اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند، سپس با آب بشوید. سرکه به دلیل خاصیت اسیدی ملایم، رسوبات را حل می‌کند.

جوش شیرین: خمیری از جوش شیرین و آب بسازید. این خمیر را روی لکه‌های تیره، زردی یا جرم‌های مقاوم بمالید. جوش شیرین کمی خاصیت ساینده‌ی ملایم دارد و به پاک کردن آلودگی‌ها کمک می‌کند. بعد از ۱۵ دقیقه، با آب و اسفنج تمیز کنید.

خمیردندان (غیر زلی): مقداری خمیردندان سفید (غیر زلی) روی لکه‌ها بمالید و با پارچه نرم یا مسواک کهنه، به آرامی بسابید. سیس آبکشی کنید. خمیردندان می‌تواند به براق شدن نقاط کوچک کمک کند.

آبکشی و خشک کردن نهایی: پس از تمیز کردن، سینک را با آب تمیز به خوبی آبکشی کنید تا هیچ اثری از شوینده باقی نماند. سپس، مهمترین مرحله برای درخشندگی: سینک را با یک پارچه میکروفایبر خشک و تمیز، کاملاً خشک کنید. خشک کردن سریع از ایجاد لکه‌های آب و جلا گرفتن سطح کمک می‌کند.

۲) چگونه سینی فر را بدون دردرس تمیز کنیم؟
سینی فر، به دلیل تماس مستقیم با غذاهای چرب و حرارت بالا، معمولاً به سرعت کثیف و لکه‌دار می‌شود. روش‌های زیر به شما کمک می‌کنند تا این بخش را به راحتی تمیز کنید:

آماده‌سازی و نرم کردن چربی: ابتدا سینی فر را اگر امکان دارد، در سینک قرار داده و با آب داغ بشوید. این مرحله به شل شدن چربی‌های پخته شده کمک شایانی می‌کند.استفاده از شوینده‌های قوی‌تر (در صورت نیاز): یک لایه مایع ظرفشویی چرب‌گیر قوی یا اسپری پاک‌کننده چربی مخصوص آشپزخانه را روی سطح سینی بمالید. اگر چربی‌ها بسیار سفت شده‌اند، می‌توانید روی آن کمی جوش شیرین بپاشید و بعد محلول آب و سرکه سفید را روی جوش شیرین بریزید تا واکنش دهد و چربی‌ها را بهتر جدا کند.

زمان‌دهی برای اثرگذاری: اجازه دهید مواد شوینده یا راهکار خانگی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه تا یک ساعت (با احتیاط بیشتر برای لکه‌های بسیار قدیمی) روی سینی بماند. این زمان به مواد شوینده فرصت می‌دهد تا چربی و مواد سوخته را تجزیه کنند.

شستشوی موثر: با استفاده از یک اسفنج زبرتر (ولی نه سیمی که خراش ایجاد کند) یا برس پلاستیکی، قسمت‌های چرب و لکه‌دار را به آرامی تمیز کنید. برای لکه‌های سوختگی کهنه، می‌توانید از کاردک پلاستیکی (نه فلزی) با احتیاط استفاده کنید.