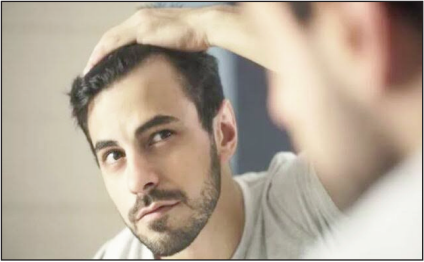


آیا آب سخت باعث ریزش مو می‌شود؟



رسوب‌های سفید اطراف شیر آب شاید تنها نشانه‌ای از سختی آب باشد اما اخیراً در شبکه‌های اجتماعی به یک موضوع داغ در بحث سلامت مو تبدیل شده است که بر ارتباط دوش گرفتن با آب سخت و ریزش مو تاکید می‌کنند اما آیا سطح بالای سختی آب واقعاً می‌تواند باعث ریزش مو شود؟

به گزارش ایسنا، اصطلاح آب سخت به آب غنی از املاح و مواد معدنی اطلاق می‌شود که سطح کلسیم و منیزیم آن بالاتر از حد معمول است. برای سنجش میزان سختی آب، تست‌هایی در بازار وجود دارد اما یک نشانه ساده این است که روی شیر آب، سینک، سردوش یا حتی کتری یا دستگاه قهوه‌ساز رسوبات سفید گچی تشکیل شده باشد.

به گزارش یولس‌ای تودی، دکتر «سوزان مسیک» از مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید با اینکه نوشیدن در حمام کردن با آب سرشار از کلسیم و منیزیم کاملاً بی‌خطر است اما می‌تواند باعث شود مو کدر به نظر برسد، خشک و شکننده‌تر و وزتر بشود و سخت‌تر بتوان به آن حالت داد اما در اینکه باعث ریزش مو شود، ابراز تردید می‌کند.

دکتر مسیک تایید می‌کند که بین آب سخت و ریزش مو هیچ ارتباط واقعی وجود ندارد و آب سخت باعث افزایش ریزش مو نمی‌شود.

دکتر «گورو آگنیهوتری»، متخصص پوست در دانشگاه شیکاگو هم می‌گوید دوش گرفتن با آب سخت ذاتاً مضر نیست اما می‌تواند باعث مو را به هم بزند و باعث شود مو بیش از حد خشک یا حتی بیش از حد چرب احساس شود.
دلایلش این است که شست‌وشوی مو با آب سخت می‌تواند باعث رسوب مواد معدنی روی ساقه مو شود. تجمع این رسوب‌ها به مرور زمان می‌تواند سبب شود موها چرب‌تر به نظر برسند، حتی اگر تازه موهایتان را شسته باشید.

دکتر «مری آن بنتز»، رئیس بخش پوست بیمارستان لارنس و مورریال نیز در این باره می‌افزاید ممکن است متوجه شوید موهایتان کدرتر، خشک‌تر و شبیه نی شده‌اند و تارهای مو بیشتر مستعد شکستگی هستند. به‌خصوص اگر موهایتان را مرتب دکلره می‌کنید یا زیاد از حرارت استفاده می‌کنید، این خشکی تشدید و مو شکننده‌تر می‌شود.
از طرفی باید توجه داشت که آب سخت، فقط روی مو تاثیر نمی‌گذارد و می‌تواند باعث تشدید مشکلات پوستی هم بشود و بیماری‌های زمینه‌ای پوست مانند پسوریازیس، درماتیت سبورئیک یا آگزما را تحریک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که شست‌وشوی مو با آب سخت می‌تواند مو را خشک‌تر و شکننده‌تر کند اما در منابع علمی هیچ مدرک مستقیمی وجود ندارد که قرارگیری در معرض آب سخت را با ریزش مو مرتبط کند.

بنا بر اعلام آکادمی پوست آمریکا، ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز کاملاً طبیعی است اما اگر بیشتر از این شود، باید به متخصص پوست مراجعه کرد.
دلیل ریزش موی بیش‌ازحد (تلوزن افلوویوم) می‌تواند عوامل استرس‌زا مانند زیامان یا بیماری باشد. در این صورت اگر عامل زمینه‌ای رفع شود، موها طی شش تا ۹ ماه به حالت طبیعی برمی‌گردند اما ریزش مو واقعی موضوع دیگری است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که عاملی بازدارنده از ژنتیک گرفته تا بیماری‌های خودایمنی- از رشد مو جلوگیری می‌کنند اما آب سخت یکی از این عوامل نیست.

چگونه تاثیر آب سخت بر مو را کاهش دهیم؟
یافتن شامپو و نرم‌کننده‌ای که بتواند آثار آب سخت را جبران کند، کمی آزمون و خطا می‌خواهد. برای کاهش رسوب مواد معدنی روی پوست سر، استفاده گهگاه از شامپوی شاله‌کننده حاوی ثی‌دی‌تی‌ای توصیه می‌شود. همچنین می‌توان هفته‌ای یک بار از شامپوی شفاف‌کننده استفاده کرد تا تجمع چربی‌ها و محصولات حالت‌دهنده کاهش یابد.دکتر آگنیهوتری نیز در این باره می‌گوید هر محصولی که استفاده می‌کنید، مهم است شامپو را روی پوست سر بزنید و به آرامی ماساژ دهید، نه اینکه ساقه مو را بسایید. نرم‌کننده نیز فقط باید روی انتهای مو استفاده شود تا مو را سنگین نکند.

در شبکه‌های اجتماعی، راه‌حل فیلتر کردن آب دوش هم مطرح شده است اما در اینکه واقعاً تاثیر داشته باشد، تردید وجود دارد زیرا این فیلتر باید مخصوص حذف کلسیم و منیزیم باشد و اینکه تا چه میزان بتوانند این مواد را حذف کند هم تعیین‌کننده است.

آگنیهوتری می‌گوید برخی بیماران گزارش کرده‌اند که فیلتر کردن آب دوش احساس چسبندگی یا باقی ماندن مواد روی مو بعد از دوش را کاهش داده است. با این حال فعلاً شواهد مستقیم‌دل بر اثر فیلترهای دوش بر سلامتی مو بسیار اندک است و به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

به خاطر داشته باشید که ریزش مو پدیده‌ای چندعاملی است و بهتر است درباره آن با متخصص پوست مشورت کنید تا علت‌های دیگر هم بررسی شود.

سلامت

مکمل‌های ویتامین C با دوز بالا خطر سنگ کلیه را دو برابر افزایش می‌دهند



شایع‌ترین نوع سنگ کلیه- را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.
وقتی بدن مقادیر اضافی این ماده مغذی را متابولیزه می‌کند، آن را به‌اگزالات تبدیل کرده و سپس از طریق ادرار دفع می‌کند. اگر غلظت این اگزالات‌ها بالا باشد و با کلسیم ترکیب شوند، به شکل سنگ‌های دردناک کریستالیزه می‌شوند.

یک مطالعه بزرگ در سوئد نشان داد مردانی که مکمل‌های ویتامین C با دوز بالا مصرف

می‌کردند، در مقایسه با کسانی که چنین مکمل‌هایی مصرف نمی‌کردند، تقریباً دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به‌سنگ کلیه بودند. نکته قابل توجه اینکه این افزایش خطر به‌طور خاص با مکمل‌های غذایی غلیظ مرتبط بود، نه با مواد غذایی کامل و طبیعی.

مصرف میوه‌های سرشار از ویتامین مانند پرتقال یا فلفل دلمه‌ای چنین خطری را به همراه ندارد؛ زیرا منابع غذایی طبیعی حاوی آب، فیبر و مقادیر متوازنی از مواد مغذی هستند که به جلوگیری از تجمع کریستال‌ها کمک می‌کنند. علاوه بر این، افزایش خطر عمدتاً در مردان مشاهده شده است؛ بنابراین، مردانی که به دنبال روش‌های پیشگیرانه در فصل سرما هستند، باید در این زمینه احتیاط ویژه‌ای به خرج دهند.

متخصص پزشکی برای حفظ سلامت بدن و در عین حال محافظت از دستگاه ادراری در برابر خطرات، بر رعایت اعتدال و انتخاب‌های هوشمندانه روزانه تأکید دارند. مصرف بیش‌ازحد بسته‌های مکمل روزانه برای حفظ سلامت کامل ضروری نیست و نگه داشتن میزان مصرف مکمل‌ها در حد معقول می‌تواند از وارد آمدن فشار

فعالیت ساده‌ای که فشارخون را بهتر از ورزش کاهش می‌دهد



۳۰ دقیقه، موجب کاهش بیشتر فشار خون نسبت به دوچرخه‌سواری با شدت متوسط شد.

به گفته پژوهشگران، اگرچه حمام آب گرم نمی‌تواند جایگزین ورزش شود، اما این مطالعه راهکارهایی را برای افرادی که در انجام فعالیت‌های بدنی با مشکل مواجه هستند، ارائه می‌دهد.

غوطه‌وری مکرر در آب گرم می‌تواند برخی شاخص‌های عملکرد رگ‌های خونی را بهبود بخشد و به‌طور بالقوه مکمل برنامه‌های ورزشی معمول برای بزرگسالان کم‌تحرک باشد.

در این مطالعه آمده است: «این داده‌ها از انجام تحقیقات بیشتر درباره غوطه‌وری در آب گرم به عنوان یک مداخله عملی حمایت می‌کنند؛ به‌ویژه برای افرادی که توانایی محدودی برای انجام ورزش‌های معمول دارند.»

عاداتی روزانه که سلامت کبد را تهدید می‌کند

اختلال در عملکرد این عضو حیاتی گردد. این

ارتباط حتی پس از در نظر گرفتن عواملی همچون سن، وزن و سطح فعالیت بدنی شرکت‌کنندگان، همچنان معنادار باقی ماند.

دانشمندان بر این باورند که علت این امر ممکن است اختلال در «ریتم شبانه‌روزی» (ساعت بیولوژیکی داخلی بدن) باشد.

از آنجا که عملکرد کبد تحت تأثیر این ریتم‌های روزانه قرار دارد، غذا خوردن در ساعات پایانی شب می‌تواند در فرآیندهای متابولیک طبیعی اختلال ایجاد کرده و به تجمع چربی کمک کند.

نویسندگان این مطالعه معتقدند که زمان‌بندی مصرف غذای می‌تواند نقشی کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های کبدی ایفا کند؛ با این حال، یافته‌های آنان به‌طور قطعی ثابت نمی‌کند که خوردن میان‌وعده در اواخر شب، مستقیماً باعث فیبروز کبدی یا بیماری کبد چرب می‌شود.

صورت‌بروز می‌کنند که نشان دهند اختلالی در قسمتی از

بدن در حال بوجود آمدن است. به عنوان مثال، بوجود آمدن آکنه در قسمت بالای گونه می‌تواند واکنشی به فشار بر دستگاه تنفسی و ریه‌ها باشد و سیگار کشیدن نیز می‌تواند سبب بروز آن شود.

نتایج مطالعه‌ای که ارتباط میان محل جوش‌ها و مشکلات سلامتی را بررسی کرد، نشان داد که محل جوش‌ها می‌تواند اطلاعات مهمی را راجع به سلامتی بدست‌دهد.

جوش‌های موجود در بالای پیشانی نشان‌دهنده مشکلات مربوط به سیستم گوارشی و مثانه است.

دوشنبه ۴ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۸۱ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

۵ ماده غذایی که برای بهبود قندخون موثرند



مدیریت قند خون تنها دغدغه افراد مبتلا به دیابت نیست، بلکه افراد در مرحله پیش‌دیابت نیز باید به آن توجه داشته باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینتینگ ول، توجه به قند خون به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم اهمیت دارد، زیرا پیش‌دیابت می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را افزایش دهد.
خبر خوب این است که انتخاب‌های غذایی می‌توانند تأثیر بسزایی بر سطح قند خون داشته باشند. «آماندا سوسدا»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «مصرف کربوهیدرات‌ها، و به‌ویژه نوع کربوهیدراتی که می‌خورید، فوری‌ترین تأثیر را بر قند خون شما خواهد داشت.»

در این مورد، متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ سطح سالم قند خون، چه غذاهایی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

۱. جو دوسر

«ملیسا میتری»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «جو دوسر یکی از بهترین منابع «بتا-گلوکان» است؛ نوعی فیبر محلول که به کند کردن روند جذب کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند.»
تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف بتا-گلوکان می‌تواند به کاهش جهش‌های ناگهانی قند خون پس از صرف غذا و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

برای بهره‌مندی حداکثری از ارزش غذایی جو دوسر، انواع خردشده یا پرک‌شده سنتی را به جای انواع فوری و طعم‌دار انتخاب کنید؛ چرا که محصولات فوری اغلب حاوی قندهای افزوده‌شده هستند. می‌توانید جو دوسر خشک را به اسموتی‌ها یا مافین‌ها اضافه کنید تا با افزایش دریافت فیبر، به کنترل قند خون کمک کنید.

۲. انواع توت‌ها

انواع توت‌ها به دلیل محتوای بالای فیبر و پلی‌فنول‌ها، برای مدیریت قند خون گزینه‌ای عالی هستند. سوسدا می‌گوید: «پلی‌فنول‌ها ترکیباتی گیاهی هستند که می‌توانند فواید سلامتی مضاعفی داشته باشند؛ توت‌ها نیز منبعی غنی از پلی‌فنول‌هایی مانند آنتوسیانین‌ها هستند. آنتوسیانین‌ها همان ترکیباتی‌اند که به بلوبری رنگ می‌بخشند و علاوه بر کمک به تنظیم قند خون، می‌توانند در کاهش التهاب نیز موثر باشند.»

۳. لوبیاه‌ها و عدس

لوبیاه‌ها و عدس ترکیبی از فیبر و پروتئین گیاهی را فراهم می‌کنند که برای قند خون مناسب است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف حبوبات (گروه غذایی شامل انواع لوبیا، عدس و نخود) باعث بهبود قند خون پس از صرف غذا و همچنین شاخص‌های بلندمدت کنترل قند خون در بزرگسالان- چه مبتلا به دیابت نوع ۲ و چه غیرمبتلا- می‌شود. میتری می‌گوید: «ترکیب فیبر و پروتئین گیاهی به کند کردن روند هضم و ایجاد واکنشی پایدارتر در قند خون کمک می‌کند.»

لوبیاه‌ها و عدس بسیار تطبیق‌پذیر هستند. می‌توانید نخود را به سالادها، لوبیای سیاه را به کاسه‌های پروتئینی، و عدس را به سوپ یا خوراک‌های صبحانه (مانند املت یا مخلوط‌های تخم‌مرغی) اضافه کنید.

۴. ماهی سالمون

سوسدا توضیح می‌دهد: «ماهی سالمون سرشار از پروتئین است؛ وقتی این پروتئین با کربوهیدرات‌ها همراه شود، به دلیل کند کردن جذب کربوهیدرات‌ها، به تنظیم بهتر قند خون کمک می‌کند.

علاوه بر این، سالمون منبع خوبی از امگا-۳ است؛ نوعی چربی که برای سلامت قلب مفید بوده و اثرات ضدالتهابی نیز دارد.»

میزان جیوه در ماهی سالمون نسبت به سایر ماهی‌های چرب نسبتاً کمتر است، بنابراین می‌توانید با خیال راحت آن را به صورت هفتگی مصرف کنید.

۵. آجیل‌ها

مغزهای آجیلی سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین هستند و همگی در یک وعده مصرفی مناسب و در دسترس گنجانده شده‌اند. سوسدا می‌گوید: «بررسی مطالعات انجام‌شده در مورد مصرف آجیل نشان می‌دهد که این مواد می‌توانند در مدیریت دیابت نوع ۲ و سطح کلسترول مفید باشند.» به‌ویژه گردو، منبعی عالی برای دریافت امگا-۳ گیاهی است.

یک مشت آجیل مخلوط به همراه انواع توت‌ها (مانند توت‌فرنگی، بلوبری و غیره)، میان‌وعده‌ای کاملاً متعادل را تشکیل می‌دهد که حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم است و در عین حال به حفظ ثبات قند خون کمک می‌کند.

نکات دیگر برای مدیریت قندخون

در اینجا عادات سبک زندگی دیگری وجود دارد که به گفته کارشناسان می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم به مدیریت قند خون کمک کند:

- تحرک داشته باشید، به خصوص بعد از غذا.
میتری می‌گوید: «حتی یک پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بعد از غذا می‌تواند به کند کردن افزایش ناگهانی قند خون بعد از غذا کمک کند.»

فعالیت بدنی منظم، تمرینات مقاومتی و ورزش هوازی نیز می‌توانند حساسیت کلی به انسولین را بهبود بخشند.

- طبق یک برنامه منظم غذا بخورید.

به گفته میتری: «خوردن وعده‌های غذایی متعادل که حاوی پروتئین، کربوهیدرات‌های غنی از فیبر و چربی‌های سالم هستند، هر سه تا چهار ساعت ممکن است از پاسخ قند خون پایدارتر در طول روز پشتیبانی کند.»