

چگونه موقع ماسک زدن جوش نزنیم؟

ماسک زدن مداوم برای مدت زمان طولانی ممکن است باعث ظهور جوش و آکنه روی پوست شود که با چند ترفند ساده می توان از آن پیشگیری کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وجود پوشش های سخت یا استفاه از وسایل محافظ کننده بر روی صورت می تواند باعث بروز جوش شود. ماسک می تواند با فشار آوردن بر روی پوست فولیکول های پوست را تحریک کند و باعث ایجاد آکنه شود.

وقتی از ماسک استفاده می کنیم هوای کمتری به پوست ما می رسد و میزان گرمایی که پوست احساس می کند بیشتر شده و تعریق بیشتر می شود؛ در نهایت جوش زدن صورت به سبب آن افزایش می یابد.

- از ماسک مناسب استفاده کنید: ماسک های پارچه ای و نخی کمتر از بقیه ماسک ها باعث تحریک پوست می شوند و تشدید گرما و رطوبت در آنها کمتر است.

-تنظیم سستی کش و بندهای ماسک اهمیت زیادی دارد: ماسک باید به درستی و محکم روی دهان و بینی شما را ببوشاند؛ فشار بیش از حد باعث تحریک بیشتر پوست می شود.ماسک



نمک برای طعم غذا بسیار کاربرد دارد اما مصرف بیش از حد آن موجب بیماری هایی می شود که جبران ناپذیر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، می توان بهتر شدن طعم غذا از نمک استفاده کرد، اما باید بدانید که مصرف بیش از حد آن بسیار ضرر دارد و پیامدهای منفی برای سلامت سیستم ایمنی بدن در پی خواهد داشت. مصرف نمک به اندازه محدود برای بدن نیاز و لازم است که مصرف شود. به عنوان مثال هنگام اسهال یا فعالیت بدنی شدید در گرما برای جبران املاح از دست رفته بدن می توان به مقدار کم نمک مصرف کرد.

همچنین به ساخته شدن اسید معده کمک می کند، اگر اسید معده کم شود هضم غذا به درستی انجام نمی شود و میکروب ها در معده و سیستم گوارش رشد

چرا همیشه گرسنه ام؟

چند دلیل که باعث می شوند همیشه احساس گرسنگی کنید

لشتهای شما ممکن است به طور کاملاً نامحسوسی تحت تأثیر اتفاقاتی باشد که قبل و بعد از وعده ی غذایی تان می افتد. در این مطلب به آن ها پرداخته ایم.

آیا شما هم فقط یک ساعت بعد از خوردن ناهار احساس گرسنگی شدیدی می کنید؟ یا از دسته کسانی هستید که همیشه سر خجال است و به دنبال چیزی برای خوردن می گردد؟ اگر جوینتان به این سوالات مثبت است و اگر بدون توجه به آنچه می خورید، دائماً احساس گرسنگی می کنید وقت آن رسیده است که به برخی موارد توجه کنید و تغییراتی را در سبک زندگی تان ایجاد کنید.

بعضی اوقات، افزایش بی رویه لشتها را می توان با سایر بیماری ها یا شرایط زندگی مانند تغذیه با شیر مادر یا حتی با داروهایی که مصرف می کنید توضیح داد؛ اما بیشتر اوقات، ممکن است انتخاب های دیگری که در طول روز انجام می دهید به طور ناخوسته موجب افزایش و تحریک لشتها در شما شود.

در ادامه با کمک و راهنمایی جمعی از متخصصان، به برخی از دلایلی که ممکن است باعث شود همیشه گرسنه باشید و چگونگی رفع آن ها پرداخته ایم.

خیلی زیاد تشنه هستید

باور کنید یا نه، بعضی اوقات بدن ما عطش را به همان روشی پردازش می کند که گرسنگی های شدید را پردازش می کند و در نتیجه ممکن است شما تشنگی را با گرسنگی اشتباه بگیرید. استنفانی ساسوس، متخصص تغذیه، توضیح می دهد که چقدر آبی که شما می نوشید می تواند به طور مستقیم بر احساس سیری شما در طول روز تأثیر گذار باشد. ساسوس می گوید: بزرگ ترین نکته این است که صبر نکنید تا احساس تشنگی به سرافتان آید تا مقداری آب بخورید. در صورت احساس تشنگی یا خشکی دهان احتمال دارد که بدنتان از قبل دچار کمبود آب شده باشد. او معتقد است که خانم ها روزانه حداقل به ۷۲ لیتر (۲ لیتر) آب در طول روز نیاز دارند که البته این مقدار ممکن است با توجه به سباز و میزان فعالیت بدنی تان تغییر کند.

برای خوردن یک جلدول برنامه زمانی تنظیم کنید تا در طی روز از میزان مصرف آبی که باید دریافت کنید مطمئن باشید. علاوه بر این، در صورت داشتن رژیم برای کاهش وزن و یا ورزش، افزایش میزان آب دریافتی شما می تواند به کاهش وزنتان کمک کند. ریز آمیزان دریافت آب با فعالیت متابولیکی بدن در ارتباط است.

حالا این سوال پیش می آید که چگونه می توانید تشخیص دهید که در حال حاضر واقعاً تشنه هستید و گرسنه نیستید؟ کار ساده ای است. قبل از تصمیم گیری در مورد این که چیزی بخورید یک یا دو لیوان آب بنوشید و چند دقیقه صبر کنید. در این صورت شما قادر خواهید بود تشخیص دهید که گرسنگی تان واقعی بوده یا فقط تشنه بودید.

غذایی که می خورید با فعالیتتان هماهنگ نیست

بدین معنی که ممکن است یک وعده غذایی که به آن خیلی نیاز دارید، مثل صبحانه، را حذف کنید در حالی که در طول روز انرژی زیادی را می سوزانید. یا در حالی که روی میلم لمد دایید و هیچ فعالیتی نداشته اید به راحتی بدون فکر غذا بخورید. تحقیقات کمی در این مورد وجود دارد که نشان می دهد ورزش ممکن است بدن شما را با سرکوب تشنه و در حین تمرین قریب دهد و عامل آن هم ممکن است دمای بدن شما باشد. به عنوان مثال اگر وعده های غذایی سالم قبل یا بعد از فعالیت های بدنی طولانی مدت مانند دوچرخه سواری، دویدن، شنا، وزنه برداری و ... را نخورید ممکن است خودتان را بعداً در طول روز در گیر گرسنگی شدید کنید. ساسوس می گوید: شما به تغذیه مناسب نیاز دارید تا بتوانید عضلاتتان را ترمیم کنید.

برعکس آن هم ممکن است؛ یعنی احتمال دارد وقتی که هیچ فعالیت خاصی ندارید و یک جا نشسته اید بدون فکر و از روی حواس پرتی مشغول خوردن شوید. ساسوس می گوید: اگر بیشتر روزها کم تحرک هستید و زیاد کار نمی کنید، بی حوصلگی می تواند شما را به خوردن غذاهای بیشتر تشویق کند. اگر تازه غذا خوردید و می دایید که باید احساس سیری کنید، اما حوصله تان رسفته و دلنات می خواهد غذا بخورید حواس خودتان را پرت کنید؛ مثلاً یک کتاب بخوانید، از جایات بلند شوید و ورزش کنید؛ در این جور مواقع اگر یک کاری انجام دهید و کمی صبر کنید می بینید که ولعتان از بین می رود.

معمده ما در روند غذا خوردن کشیده می شود، بنابراین سطح گرلین آزاد شده کاهش می یابد. اما آنچه ما می خوریم می تواند تعیین کند که سطح گرلین تا چه زمانی پایین باقی بماند. پروتئین موثرترین ماده مغذی در پایین نگه داشتن گرلین برای مدت زمان طولانی تر است.

وعده های غذایی شما فاقد فیبر است

جولی بنارد، پزشک متخصص چاقی کودکان می گوید: فیبر همان ماده جادویی است که باعث می شود یک وعده غذایی کاملاً سیر کننده شود و پس از اتمام غذا احساس رضایت داشته باشید. در واقع رژیم غذایی کم فیبر می تواند باعث گرسنگی مکرر شود، زیرا فیبر توسط دستگاه گوارش به آرامی تجزیه می شود که این عامل منجر به پایداری و حفظ ثبات قند خون می شود و در نتیجه کمتر احساس گرسنگی می کنید. هدف گذاری شما باید دریافت چیزی در حدود ۲۵ گرم فیبر باشد؛ اما در ابتدا لازم نیست که با دقت زیادی حساب کتاب کنید؛ همین که از مواد غذایی حاوی فیبر مانند لوبیاهای با اغلب آجیل ها در برنامه ی غذایی تان استفاده کنید کم کم به مقدار مناسب می رسید.

بهداشت ماسک زدن را جدی بگیرید:

است. اگر یک ماسک را مدام مورد استفاده قرار می دهید و تعویض نمی کنید؛ بدترین آسیب را به پوست شما می رساند. ماسک پارچه ای خود را هر روز بشوید و بهتر است بعد از چند ساعت ماسک خود را با ماسک تمیز دیگری تعویض کنید.ماسک

-از پاک کننده های صورت که باعث خشکی صورت نمی شود استفاده کنید: محصولاتنی که حاوی مواد شیمیایی هستند مثل پارلین و پلی اتیلن را انتخاب نکنید. از ماسک های خانگی برای تمیز کردن پوست مانند سرکه سیب و روغن نارگیل استفاده کنید که پوست را از خارش و خشکی حفظ و در برابر باکتری ها محافظت کند.

-از آرایش کردن زیر ماسک خودداری کنید: آرایش در زیر ماسک سبب افزایش و تجمع باکتری ها در منافذ پوست و ایجاد آکنه می شود.

استفاده از رویکرد های مناسب و طبیعی برای پیشگیری و درمان آکنه موثر خواهد

۸ بلایی که نمک بر سر بدنتان می آورد

خاطر ایتلا به پوکی استخوان توصیه می شود مصرف نمک را کاهش دهید.

- **ایجاد نفخ:** مصرف بیش از حد نمک باعث می شود بدن شما آب زیاد در خود نگه دارد و یکی از دلایل ایجاد نفخ در معده است.

- **مشکلات کلیوی:** برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه باید مصرف نمک را کاهش داد. در کشور ما یکی از دلایل مهم ایجاد سنگ کلیه مصرف بیش از حد نمک است.نمک

- **تنگی نفس:** نمک به طور مستقیم دلیل ایجاد تنگی نفس نیست، اما عاملی برای افزایش علامت های آسم محسوب می شود.

باید به این نکته توجه داشت که جدا از مصرف بی رویه نمک، مصرف نمک های غیر استاندارد به علت اطلاعات نادرست و تبلیغ نمک های غیر استاندارد، مصرف نمک های يد دار را کاهش داده است. کمبود يد در بدن می تواند مشکلاتی را برای سلامتی بدن ایجاد کند. نمک دریا به علت دارا بودن فلزات سنگین مانند سرب نیکل، آرسنیک، کادمیوم و جیوه برای بدن مضر است و مصرف آن در طولانی مدت باعث ایجاد سنگ کلیه، مشکلات کبدی، مسمومیت، کم کاری تیروئید و افزایش خطر ایتلا به سرطان می شود.

بهترین نمک برای مصرف، نمک يد دار تصفیه شده است، به این صورت يد لازم برای بدن تامین می شود و بدن از خطرات کمبود يد در امان خواهد بود و ضرری برای بدن ندارد البته اگر به اندازه کافی مصرف شود. نمک کار باید با بسته بندی بهداشتی دارای اطلاعاتی مانند تاریخ تولید و انقضاء خریداری کرد و روی آن حتما نمک يد دار تصفیه شده درج شده باشد.



و این باعث می شود سایر قوئین رژیم غذایی تان را زیر پا بگذارید.

از نظر متخصصان این رفتار می تواند باعث شود بعدها شما در چیزی که می خورید زمانی که می خورید و مقداری که می خورید بسیار محدود کننده و سختگیر شوید و همه این عوامل می توانند بر لشتهای شما تأثیر بگذارند.

به اندازه کافی نمی خوراید

این هم یک دلیل دیگر که خواب می تواند بر زندگی روزمره ما تأثیر بگذارد. عدم استراحت کافی در شب ممکن است ناخوسته بر میزان غذایی که در طول روز می خورید، تأثیر بگذارد، به خصوص اگر مکرراً کمتر از ۷ ساعت خواب داشته باشید. دکتر بنارد می گوید: احساس محرومیت از خواب می تواند بر قدرت اراده ما تأثیر بگذارد و باعث شود ما بهترین انتخاب های غذایی را نداشته باشیم و غذاهایی را انتخاب کنیم که راحت مصرف می شوند و حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده و قند و شکر هستند. در سطح هورمونی نیز برخی مطالعات نشان داد که کمبود خواب با سطوح پایین تر لپتین (هورمون سیری) و سطوح بالاتر گرلین (هورمون گرسنگی) مرتبط است.

ساسوس می گوید: این هورمون ها ممکن است دلیل اصلی این باشند که چرا کمبود خواب با افزایش بیش از حد وزن در مدت زمان طولانی همراه است. یک مطالعه برجسته که در مجله اپیدمیولوژی منتشر شده است، با پیگیری ۶۰ هزار زن بیش از ۱۶ سال در حالی که عادات خواب و عملکردهای رژیم غذایی خود را در کنار سایر جنبه های شیوه زندگی ثبت کرده اند، نشان داد: زنانی که شب ها ۵ ساعت یا کمتر می خوابیدند، در مقایسه با زنانی که هر شب ۷ ساعت می خوابیدند، ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر چاق شدن قرار داشتند و ۳۰ درصدشان در همان زمان ۳۰ پوند وزن اضافه کردند.

به سر تان اجازه می دهید تا زمان غذا خوردنتان را تعیین کند نه معده تان!

ساسوس می گوید: من هوس ها را با توجه به این که از بالای گردن آمده باشند یا زیر گردن، طبقه بندی می کنم؛ هوس های بالای گردن احساساتی هستند که اغلب به طور ناگهانی به وجود می آیند و حتی اگر یک وعده غذایی کامل هم میل کنید باز هم گنگه است راضی نشوید. آن ها همان هایی هستند که باعث خودسر زنتی و احساس گناه بعد خوردن می شوند و باعث می شود اغلب کنترلی بر انتخاب های غذایی تان نداشته باشید.

ساسوس می گوید: در مقابل هوس های زیر گردن نشانه گرسنگی فیزیکی است که نباید از آن غافل شد. این هوس ها به تدریج شکل می گیرند و در آن بسیاری از گزینه های غذا جذاب به نظر می رسند. وقتی معقولانه سیر شدید، هوس ها از بین می روند؛ هوس های زیر گردن با هیچ گونه احساس گناه یا عصبانیت همراه نیست بلکه بعد از خوردن آن مورد خاص یا وعده غذایی احساس رضایت می کنید.

ممکن است دچار افسردگی یا اختلال خلقی دیگری باشید

استرس بر قسمت اعظم زندگی ما تأثیر گذار است؛ از جمله بر مقدار غذایی که می خوریم. تغییرات شدید و پایدار در لشتهای یکی از علائم اصلی اختلال افسردگی است. محققان می گویند در این مورد با دو دسته افراد روبرو هستیم: یک کسانی که در هنگام افسردگی بیشتر غذای خورند، و دو، کسانی که در هنگام افسردگی علاقه و لشتهایشان به غذا خوردن را از دست می دهند. خوردن بیشتر در هنگام افسردگی ممکن است پیچیده تر از افزایش گرسنگی باشد؛ در واقع احتمالاً نوعی از دست دادن کنترل بر رفتار است تا گرسنگی تنها.

ممکن است دیابت یا پر کاری تیروئید داشته باشید

برخی بیماری ها مانند دیابت یا پر کاری تیروئید می توانند عامل لشتهای سیری ناپذیر شما باشند؛ اما این ها اغلب کمترین احتمال برای احساس گرسنگی در تمام مدت است. دکتر بنارد می گوید: افزایش گرسنگی، در کنار افزایش تشنگی یا تکرر ادرار می تواند نشانه ابتلا به دیابت باشد. گرسنگی اگر همراه با افزایش ضربان قلب، احساس لرز یا کاهش وزن بدون دلیل باشد نیز می تواند نشانه ای از پر کاری تیروئید باشد و علاوه بر این ها به ندرت تغییرات زنتیکی نیز وجود دارد که می تواند به گرسنگی سیری ناپذیر منجر شود. اگر احساس می کنید موارد این لیست دلیل گرسنگی شدید و همیشگی شما نیست وجود آن رسیده است که این مساله را به صورت عمیق تری بررسی کنید. لشتهای شما ممکن است ناشی از شرایطی باشد که خارج از کنترل شما بوده و نیاز به توجه بیشتری داشته باشد.

محققان چینی می گویند: زردچوبه دارای خواص ضد ویروسی است



تحقیق جدید نشان می دهد ترکیب طبیعی موسوم به کورکومین در زردچوبه می تواند به نابودی برخی ویروس ها کمک کند.

به گزارش مهر، مطالعات نشان می دهد کورکومین می تواند از آلودگی سلول ها به ویروس های قابل انتقال دستگاه گوارش (TGEV) جلوگیری نماید. مصرف این ترکیب در دوز بالا به نابودی ذرات ویروس منجر می شود.

عفونت ناشی از TGEV موجب بیماری ای موسوم به گاستروانتریت قابل انتقال در خوک ها می شود که با اسهال، کم آبی شدید و مرگ همراه است.

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای نابودی این ویروس وجود ندارد اما محققان در تحقیق جدید دریافتند میزان بالاتر کورکومین موجب کاهش تعداد ذرات ویروس در محیط کشت سلول شد.

دکتر «لیلان زی»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه مهندسی ووهان چین، در این باره می گوید: «کورکومین دارای تأثیر بازدارندگی قابل توجهی بر مرحله جذب TGEV است و تأثیر مستقیمی بر غیرفعال سازی آن دارد. از اینرو کورکومین پتانسیل خوبی در پیشگیری از عفونت TGEV دارد».

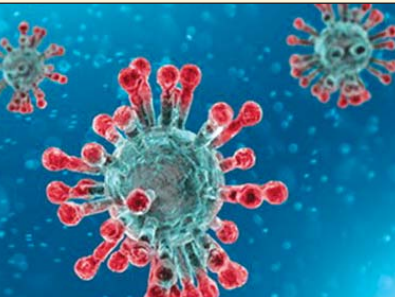
مطالعات قبلی نشان داده اند که کورکومین از تکثیر برخی انواع ویروس ها از جمله ویروس دنگی، هپاتیت B و زیکا جلوگیری می کند. این ترکیب همچنین دارای شماری از تأثیرات قابل توجه بیولوژیکی از جمله ضدتومور، ضدالتهاب و ضدباکتری هم است.

تحقیقات نشان می دهد:

چاقی و سندروم متابولیک

فاکتورهای پر خطر ابتلا به کووید

۱۹ حاد



به گفته محققان، سندروم متابولیک ریسک بیماری شدید ناشی از عفونت ویروسی را افزایش می دهد.

به گزارش مهر، سندروم متابولیک وجود همزمان حداقل سه مشکل چربی شکمی، فشارخون بالا، قندخون بالا، کلسترول بالا، مقاومت انسولین و حالت التهاب است. وجود همزمان سه مورد از این مشکلات ریسک

بیماری قلبی، سکنه و دیابت را افزایش می دهد.

چندین مطالعه نشان داده اند که چاقی با افزایش شدت بیماری آفتوآلتر مرتبط است.

محققان دانشگاه تنسی آمریکا عنوان می کنند همانند آفتوآلتر، چاقی فاکتور پرخطر شدت بیماری کووید ۱۹ هم است.

به گفته محققان، وزن اضافی بدن و تجمع چربی موجب فشار بیشتر به دیافراگم می شود که منجر به افزایش مشکل در تنفس در طول عفونت ویروسی می شود.مطالعه بر روی ۱۷۴ بیمار دیابتی مبتلا به کووید ۱۹ تأیید می کند که این بیماران در معرض ریسک قابل توجه ابتلا به ذلت اریه شدید در مقایسه با بیماران کووید ۱۹ قند دیابت هستند.محققان تأکید دارند باید مطالعات بیشتری انجام شود تا نحوه تأثیر ناهنجاری های متابولیکی بر افزایش ابتلا به بیماری های ویروسی مشخص شود.

حافظه سالمندان دو زبانه قوی تر

است

روانشناس تربیتی گفت: سالمندانی که بر دو زبان تسلط دارند، از حافظه و خلاصیت بالایی نسبت به دیگر همنوعان خود برخوردارند.

لیلا مینایی در گفت وگو با ایرنا، با بیان اینکه دو زبانی در میان سالمندان به عنوان یک پدیده در دنیا تاکنون توانسته مسایل و نیازهای فرهنگی و اجتماعی بسیاری از این قشر را رفع کند، اظهار داشت: به فرد یا افرادی دو زبانه اطلاق می شود که صرف نظر از میزان مهارت زبانی که سخن می گوید، در زندگی روزمره به طور همزمان یا به صورت متوالی، از یک زبان دیگر نیز استفاده می کند.

وی افزود: این دسته افراد در طول زندگی همواره به طور مداوم در حال تغییر از زبانی به زبان دیگر هستند و از نشانه ابتلا به دیابت زبانی دیگر سیر می کنند. این روش روانشناس گفت: این رویه در واقع تغییر و تحول از یک نظام فکری به نظام فکری دیگر است. این تغییر دائمی قدرت اعطاف پذیری را در میان افراد دوزبانه بیشتر می کند و این برتری نه تنها در فعالیت های زبانی، بلکه در فعالیت های غیر زبانی نیز خود را نشان می دهد.

مینایی با بیان اینکه سالمندان دوزبانه از حافظه کاری توجه و خلاصیت بیشتری نسبت به دیگر همنوعان خود هستند و فقط به یک زبان تسلط دارند، برخوردار هستند تصریح کرد: طبق تحقیقات، این افراد دو زبانه در طول زندگی می تواند باعث بهبود عملکرد شناختی فرد شود از این رو ترغیب افراد به یادگیری زبان دوم لازم و مفید خواهد بود.