۱۰ عادت نادرست که پوست را چروک می کند

برخی از عادت‌های ساده ما مثل مالیدن چشم، استفاده از نی و خوابیدن روی شکم باعث چروک شدن پوست می شود

سلامت

گرچه چین و چروک‌های پوست بخشی از روند طبیعی افزایش سن هستند اما همه ما عادت‌های اشتباهی داریم که باعث پیری زودرس پوست و ایجاد چین و چروک در آن می‌شوند. پرتوهای فرابنفش خورشید، مهم‌ترین نقش را در پیری و صدمه دیدن پوست دارند، به همین دلیل است که همیشه بر لزوم استفاده از کرم ضدآفتاب تأکید می‌شود. اما استفاده نکردن از ضد آفتاب تنها عادت اشتباهی نیست که باعث پیری پوست ما می‌شود، بلکه عادت‌های روزانه و به‌ظاهر ساده‌ای هم هستند که باعث چروک شدن پوست می‌شوند. در ادامه به این عادت‌ها خواهیم پرداخت.

۱ مالیدن چشم‌ها

پوست دور چشم‌ها به شدت نازک و مستعد آسیب است. مالیدن این ناحیه حساس، باعث کش آمدن پوست و آسیب به کلاژن و الاستین آن می‌شود که می‌تواند منجر به چروک شدن دور چشم‌ها شود. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بدتر خواهد شد. یک حرکت رایج در میان خانم‌ها هم بالا کشیدن پلک با انگشت برای کشیدن خط چشم است. این کار هم همین تأثیر مخرب را دارد.

۲ استفاده نکردن از عینک آفتابی

تنگ کردن چشم‌ها زیر نور خورشید به ماهیچه‌های بین ابروها و دور چشم‌ها فشار می‌آورد و آن‌ها را منقبض و چروک می‌کند. به مرور زمان، این چین و چروک‌ها عمیق‌تر و بیش از پیش تثبیت می‌شوند. مهم‌ترین نشانه تنگ کردن چشم‌ها، چروک‌هایی است که در گوشه آن‌ها به وجود می‌آیند. بهترین راه برای جلوگیری از این چین و چروک‌ها، استفاده از عینک آفتابی است.

۳ استفاده از لنزهای چشمی

استفاده از لنزهای چشمی به خودی خود باعث چروک شدن پوست نمی‌شود، بلکه نحوه قرار دادن آن‌ها در چشم‌ها چنین تأثیری دارد. بیشتر افراد هنگام گذاشتن لنز، ابروهای خود را بالا می‌دهند (کاری که بعضی خانم‌ها هم هنگام استفاده از ریمل انجام می‌دهند) این کار هم مانند تنگ کردن چشم‌ها، چون یک حرکت تکرارشونده است، باعث چروک شدن پیشانی می‌شود.

۴ مصرف بیش از اندازه مواد قندی

مصرف بیش از اندازه مواد قندی می‌تواند باعث به وجود آمدن محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته شود، مسئله‌ای که می‌تواند به کلاژن و الاستین پوست صدمه بزند و منجر به چروک شدن و افتادگی پوست شود.

۵ کمبود خواب

پوست ما شب‌ها هنگام خواب، خود را ترمیم و بازسازی می‌کند بنابراین اگر خودتان را از یک خواب خوب شبانه محروم کنید، پوست شما نمی‌تواند خود را به خوبی بازسازی کند، مسئله‌ای که تغییرات سلولی را کاهش می‌دهد و باعث کدر شدن و صدمه دیدن پوست می‌شود.

۶ خوابیدن روی شکم

وقتی روی شکم می‌خوابید، صورت شما به بالش فشرده می‌شود و در نتیجه پوست آن چین می‌خورد. کسانی که به شکم می‌خوابند، احتمالاً متوجه بیشتر شدن پف دور چشم‌هایشان می‌شوند، چون خوابیدن در این حالت، کار تخلیه مایعات را سخت‌تر می‌کند. تنها راه حل این مسئله عادت درست خوابیدن است.

۷ استفاده مکرر از وسایل الکترونیک

وقتی تمام روز را به تلفن همراه، تبلت و دیگر وسایل الکترونیک خیره می‌شوید، گردن خود را مکرر خم می‌کنید. این کار باعث ایجاد چین و چروک‌هایی روی گردن شما می‌شود بنابراین مدت زمان استفاده از وسایل الکترونیک را تا حد امکان کم کنید.

۸ استفاده از نی

بعضی دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از لک شدن دندان‌ها، قهوه یا چای را با استفاده از نی بخوریم. اما متخصصان پوست با این توصیه کاملاً مخالف‌اند. هنگام نوشیدن با نی، لب‌ها جمع می‌شوند. این کار هم مانند هر حرکت تکرار شونده دیگری، اثر خود را روی پوست باقی می‌گذارد. تکرار این حرکت باعث چروک شدن دور لب‌ها می‌شود.

۹ تکیه دادن صورت به دست‌ها

تکیه دادن صورت به دست‌ها می‌تواند باعث چروک شدن پوست صورت شود. وقتی دست‌های خود را تکیه‌گاه صورت‌تان می‌کنید، این کار صورت را چین می‌اندازد که در صورت تکرار این حرکت، چین و چروک‌ها به مرور تثبیت می‌شوند.

۱۰ قرار گرفتن در معرض هوای آلوده

قرارگیری هر روزه در معرض مه دود، دود سیگار و اگزوز ماشین، به پوست صدمه می‌زند، مسئله‌ای که منجر به تنش اکسیداتیو و پیری زودرس پوست می‌شود. به همین دلیل است که شست و شو و پاک‌سازی روزانه پوست اهمیت زیادی دارد.

در تهیه این مطلب از سایت تابناک کمک گرفته شده است

بانوان

تناسب اندام

اشتباهاتی که ممکن است در پیاده‌روی مرتکب شوید

مهسا کسنوی
خبرنگار

پیاده‌روی یکی از ورزش‌های کم‌هزینه و پرطرفدار در جهان است. این ورزش بین خانم‌ها هم بسیار محبوب است. اما آیا پیاده‌روی فقط راه رفتن به مدت طولانی است؟

در ادامه به نکاتی که باید در پیاده‌روی رعایت کنید، خواهیم پرداخت.

انتخاب کفش

حتما می‌دانید که کفش پاشنه بلند انتخاب درستی برای پیاده‌روی نیست و به مهره‌های کمر شما آسیب خواهد رساند.

کفش‌های مخصوص دویدن انتخاب مناسبی هستند. اگر کفش دویدن ندارید، شما باید از کفشی با کفی مناسب، دارای تهویه و ضدآب برای پیاده‌روی استفاده کنید. همچنین کفش‌های شما باید کاملا اندازه پای‌تان باشد. کفش بزرگ می‌تواند باعث پیچ‌خوردگی پا و کفش کوچک منجر به آبله یا میخچه شود.

مسیر متفاوت

اگر هر روز در یک مسیر تکراری راه بروید، ممکن است خسته شوید و علاقه خود را به پیاده‌روی از دست بدهید. مسیر پیاده‌روی خود را هر چند وقت یک بار تغییر دهید. این کار نه تنها برای روحیه شما مفید است، بلکه عضلات و مفاصل شما را هم تقویت می‌کند. انتخاب سربالایی و سرپایینی‌ها هم در مسیر پیاده‌روی، می‌تواند باعث تقویت عضلات ران، همسترینگ و باسن شود.

صدای مناسب

اگر از آن دسته افرادی هستید که تنهایی پیاده‌روی می‌کنند، احتمالا هنگام راه رفتن به پادکست یا موزیک گوش می‌دهید. اما یادتان باشد صدای هندزفری باید مناسب باشد. صدای خیلی بلند ممکن است باعث شود صدای اطراف مثل اتوبوس، بوق ماشین و آژیر آمبولانس را نشنوید.

دقت کنید

بیشتر از ۶۰ درصد حوادثی که برای افراد پیاده پیش می‌آید، به دلیل پرت شدن حواس‌شان است. هنگام پیاده‌روی به صفحه گوشی خود خیره نشوید و به مسیر دقت کنید.

لباس مناسب

لباس‌های خیلی تنگ هنگام پیاده‌روی، راه رفتن شما را سخت می‌کنند. لباس شما باید گشاد و راحت باشد و هوا از میان آن به راحتی عبور کند تا از عرق یا رطوبت خیس نشوید. بهترین نوع لباس پوشیدن هنگام ورزش، پوشیدن چند لباس نازک روی هم است تا اگر احساس گرما کردید، یک لایه از لباس خود کم کنید یا وقتی هوا سرد شد دوباره آن‌ها را اضافه کنید. برای محافظت خودتان در برابر آفتاب (حتی در روزهای ابری یا زمستان) کلاه، عینک آفتابی و ضدآفتاب را فراموش نکنید.

وضعیت بدنی مناسب

اگر تمام روز پشت رایانه می‌نشینید، ممکن است پشت شما حالت خمیده داشته باشد. اما یادتان باشد در پیاده‌روی باید با وضعیت درست و صاف راه بروید. حالت درست راه رفتن می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر و طولانی‌تر راه بروید و از آسیب دیدگی جلوگیری کند. سعی کنید ستون فقرات خود را طوری نگه دارید که انگار رشته‌ای از بالای سر شما را به سمت بالا می‌کشد. چشمان شما باید رو به جلو و شانه‌ها به سمت پایین باشد. دستان شما باید به صورت طبیعی و آزاد باشند و پا را به آرامی از پاشنه بر زمین بگذارید.

آشپزی من

غذای اصلی

کوکوی قارچ، کم کالری و تقویت کننده پوست و مو

مواد لازم

- سیب‌زمینی: ۳ عدد
- قارچ خردشده: ۲۰۰ گرم
- سیر له‌شده: ۲ حبه
- تخم‌مرغ: ۳ عدد
- پیاز خردشده: ۱ عدد
- نمک و فلفل: به‌مقدار لازم
- آردسفید: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- روغن: به‌مقدار لازم
- جعفری خرد شده: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- فلفل دلمه‌ای رنگی سرخ‌شده: ۳ قاشق سوپ‌خوری

احتمالا با خواص بی‌نظیر قارچ برای پوست و مو آشنا هستید. قارچ به‌تنهایی منبع غنی از ویتامین‌های A، B، D است و مس و سلنیوم در خود دارد. به‌علاوه، این کوکو برای کسانی که رژیم دارند و به دنبال یک غذای کم کالری هستند، گزینه بسیار خوبی است زیرا قارچ اصلا کالری ندارد.

۱- ابتدا سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و بعد رنده می‌کنیم.

۲- همه مواد از جمله جعفری، قارچ، پیاز، سیر و فلفل دلمه‌ای را ریز خرد می‌کنیم.

۳- سیر و قارچ را در کمی روغن به مدت ۵ دقیقه تفت می‌دهیم.

۴- سیب‌زمینی رنده شده، جعفری، فلفل دلمه‌ای، پیاز و سیر و قارچ تفت داده شده را در ظرفی می‌ریزیم و بعد نمک، فلفل، آردسفید و تخم مرغ‌ها را نیز به آن‌ها اضافه می‌کنیم. سپس مواد را خوب با هم مخلوط می‌کنیم.

۵- مواد را در کمی روغن داغ شده داخل تابه می‌ریزیم و با پشت قاشق صاف می‌کنیم، در تابه را می‌بندیم و اجازه می‌دهیم با حرارت بپزد. بعد از آن که یک طرف کوکوی قارچ پخت، آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز بپزد.

کوکوی قارچ شما آماده است. می‌توانید آن را با گوجه، زیتون و سبزی تزیین و به عنوان ناهار، شام یا پیش‌غذا سرو کنید.

نکات کلیدی

*مواد را احتمالا ریز ریز خرد کنید.

*برای سرخ کردن کوکوی قارچ اجازه دهید روغن کاملا داغ شود و بعد مواد را داخل آن بریزید.

*تخم مرغ‌ها را با احتیاط به مایه کوکوی قارچ اضافه کنید. چون اندازه تخم مرغ‌ها متفاوت است، اول سه عدد تخم مرغ اضافه کنید و اگر احساس کردید به تخم مرغ بیشتری نیاز دارد، یک عدد دیگر اضافه کنید.

*بهتر است قارچ را به همراه کمی آب لیمو تفت دهید تا سیاه نشود.

*می‌توانید پیاز را به صورت رنده شده نیز استفاده کنید. در این صورت حتما آب آن را کامل بگیرید، بعد به مواد اضافه کنید.

تغذیه

خواص حلوا ارده برای بدن

یکی از فرآورده‌های کنجدی محبوب بین ایرانیان، حلوا ارده است که به‌عنوان یک صبحانهٔ مقوی یا میان‌وعده‌ای انرژی‌زا مصرف می‌شود. مادهٔ اصلی تشکیل دهندهٔ حلوا ارده، شهدی است که از کنجد گرفته می‌شود و آن را ارده می‌نامند. در این مطلب قصد داریم فواید و مضرات حلوا ارده را با هم بررسی کنیم.

خواص

*حلوا ارده از لحاظ سنتی طبع گرم و تر دارد، از این رو برای تمام کسانی که از سردی مزاج رنج می‌برند، مادهٔ غذایی بسیار مناسبی محسوب می‌شود. برای مثال می‌تواند سردی و درد مفاصل و استخوان‌ها را کاهش بدهد و انسداد رگ‌ها را هم از بین ببرد.

*مصرف حلوا ارده در رژیم غذایی روزانه باعث می‌شود کم‌خونی و کمبود آهن در افراد و به‌ویژه خانم‌ها از بین برود.

*از آن‌جایی که حلوا ارده محصولی دیرهضم است، در انواع رژیم‌های کاهش وزن مورد توجه قرار می‌گیرد. چون فرد با خوردن آن تا مدت زیادی احساس سیری می‌کند و نیازی به مصرف وعدهٔ غذایی بعدی ندارد.

*کلسیم بالای حلوا ارده سبب تقویت سیستم حرکتی (استخوان‌ها و ماهیچه‌ها) در افراد کم‌توان و ورزشکاران می‌شود.

*حلوا ارده برای افرادی که مشکلات گوارشی (مثل یبوست) دارند، فواید بسیاری دارد.

*حلوا ارده با افزایش اچ‌دی‌ال (چربی مفید خون) باعث پیشگیری از انسداد عروق و سکتهٔ قلبی هم می‌شود.

*خواص آنتی‌اکسیدانی کنجد در حلوا ارده باعث می‌شود این ماده به یک ضدسرطان قوی تبدیل شود.

آثار بد برای بدن

*به علت بالا بودن قند حلوا ارده، مصرف زیاد آن می‌تواند برای بیماران مبتلا به دیابت خطرناک باشد.

*اگر پس از میل کردن حلوا ارده، روند محافظت از دندان‌ها (استفاده از مسواک و نخ دندان) را درست انجام ندهید، شیرینی حلوا ارده به دندان‌های شما آسیب جدی خواهد زد.

*مصرف بیش از حد حلوا ارده سبب تحریک دستگاه گوارش و معدهٔ شما می‌شود و ممکن است افراد را دچار اسهال کند.

*همان‌طور که اشاره کردیم، حلوا ارده کالری و چربی بالایی دارد، پس استفادهٔ زیاد آن موجب چاقی و اضافه‌وزن می‌شود.

*طبع گرم حلوا ارده برای افرادی که خودشان مزاج گرمی دارند، مناسب نیست و ممکن است باعث افزایش غلظت صفرای آن‌ها شود.

منبع: برنا

داده تصویری