



بهداشت

ماسک‌نه یا آکنه ماسکی چیست ؟

مهدیس مرادیان

خبرنگار

آکنه از شایع‌ترین مشکلات پوستی دوران کروناس‌ت که با گرم‌تر شدن هوارواج بیشتری یافته‌و به شکل‌های مختلف بروز می‌کند اما ماسک‌نه چیست ؟ جوش‌هایی هستند که در مناطق لمس ماسک با صورت‌و به دلیل حبس شدگی عرق، چربی و باکتری ایجاد می‌شوند.

در پی همه‌گیری کرونابیماری‌های پوستی ناشی از استفاده از ماسک برای ساعات طولانی از سه طریق سایش و اصطکاک، تحریک پوست و انسداد منافذ موجب تحریک عوارض پوستی شدند. در حالت عادی چربی، باکتری و سلول‌های مرده روی سطح پوست حضور دارند اما ماسک زدن باعث تجمع بیشتر این مواد و مسدود شدن منافذ می‌شود.

● چند راهکار برای به حداقل رساندن عوارض ۱- قبل از استفاده از ماسک پوست صورت را با صابون غیر عطری بشوید.

۲- از ماسک تمیز استفاده کنید.

۳- از مرطوب کننده سبک و فاقد چربی و ضد آفتاب استفاده کنید.

۴- آرایش نکنید (زمانی که زیر ماسک آرایش می‌کنیم، ترکیبات آرایشی داخل منافذ به دام می‌افتد و با مسدود کردن، جوش و آکنه تشکیل می‌دهد. اما استفاده از یک لایه مرطوب کننده می‌تواند با کم کردن اصطکاک از آسیب به پوست جلوگیری کند.)

۵- ماسک پارچه‌ای را با شوینده‌های بدون عطر بشوید.

۶- ماسک یک بار مصرف را به موقع تعویض کنید.

۷- از محصولات حاوی سالیسیلیک اسید و شوینده‌های حاوی لایه بردار استفاده کنید.

منبع: metime

بیشتر بدانیم

راهکارهای خانگی سم زدایی روده

روده بزرگ مسئولیت گرفتن آب، ویتامین، نمک و مواد مغذی از مواد غذایی قابل هضم را دارد که در روده کوچک هضم نشده‌اند. دفع مواد زائد جامد از دیگر وظایف روده بزرگ است. زمانی که عملکرد این عضو از بدن دچار اختلال شود، به جای از بین بردن سموم آن‌ها را جذب می‌کند. به این ترتیب ممکن است مشکلاتی مانند سردرد، نفخ، یبوست، پایین آمدن سطح انرژی، بیماری‌های مزمن، خستگی و افزایش وزن را برای فرد به همراه داشته باشد. بنابراین با سم زدایی روده بزرگ می‌توان تا حد زیادی سلامت این دستگاه مهم را حفظ کرد.

● سم زدایی روده بزرگ

پاک‌سازی و تمیز کردن روده بزرگ از زمان یونان باستان قدمت دارد

اما در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در آمریکا به خوبی شناخته شد. هدف از تمیز کردن روده بزرگ طراوت و شادابی بدن است.

● مصرف غذاهای فیبری

در صورتی که شما به دنبال داروهای خانگی طبیعی برای تمیز کردن روده بزرگ هستید، نباید غذاهای غنی از فیبر را نادیده بگیرید. فیبر در روند از بین بردن مواد زائد از روده بزرگ تأثیر به‌سزایی دارد. همچنین فیبر نقش مهمی در تشکیل در ست مدفوع ایفا می‌کند. هم فیبر محلول و هم فیبر نامحلول بخورید. فیبر محلول و نامحلول عملکردهای مختلف مهمی دارد. فیبر نامحلول نقش مهمی در ایجاد یک مدفوع نرم و حجیم که به راحتی می‌تواند از روده عبور کند، ایفا می‌کند. فیبر نامحلول می‌تواند مواد اید را حذف و به شما کمک کند از شر باکتری‌های روده خلاص شوید.

● غذاهای تخمیری

دستگاه گوارش به میزان فراوانی از باکتری‌های مفید که می‌تواند به هضم آسان‌تر غذا، جذب موثر مواد مغذی، مبارزه با باکتری‌های مضر و خلاص شدن از شر سموم کمک کند، نیاز دارد. حفظ تعادل باکتری‌ها بسیار مهم است. مصرف غذاهای تخمیر شده غنی از فیبر توصیه می‌شود. برخی از غذاهای تخمیر شده عبارت اند از: ماست یونانی و نوشیدنی‌های تخمیری مانند کفیر.

● سبزیجات برگ دار سبز تیره

سبزیجات برگ دار تیره مانند اسفناج برای تمیز کردن روده بزرگ و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. از آن جایی که سبزیجات و میوه‌هایک منبع عالی از کلروفیل هستند، می‌توانند روند روزانه

مناسب‌ترین زمان مصرف مکمل پروبیوتیک

اضافه کردن باکتری‌های خوب به شکل مکمل پروبیوتیک به برنامه روزانه سلامت شما را بهبود می بخشد

دانستنی‌ها

دانشمندان طی مطالعاتی متوجه شدند، حدود ۴۰ میلیارد باکتری، قارچ و ویروس که به نام میکروبیوم شناخته می‌شوند برای بیرون کشیدن مواد مغذی از خوراکی‌ها با بدن کار می‌کنند، میکروب‌های مهاجم را دور و سیستم ایمنی بدن را تنظیم می‌کنند. تغییر در میکروبیوم با بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سندروم روده تحریک پذیر مرتبط است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

آن‌ها در دست قبل یا هنگام خوردن غذا بهترین راه برای کمک به زنده ماندن آن‌ها برای ورود به روده است.

● نقش اسید پته معده در کاهش پروبیوتیک‌ها

معده خالی بسیار اسیدی است، PH بسیار پایین حدود ۲ تا ۳ دارد. این محیط برای زنده ماندن باکتری‌ها بسیار سخت است. با این حال، بعد از غذا، PH محتوای معده به طور موقت به مقدار قلیایی در حدود ۷ افزایش می‌یابد. کاهش اسیدیته به این معنی است که احتمال تخریب پروبیوتیک‌ها کمتر است.

به گزارش فراو، مطالعه‌ای که در مجله Beneficial Microbes منتشر شد، نشان داد که مصرف پروبیوتیک به همراه غذا می‌تواند در بقای آن‌ها تفاوت داشته باشد. هنگامی که شرکت کنندگان در مطالعه،

تغذیه

یک برنج این پدیده جدید دنیای رژیم را بهتر بشناسیم

میهاسکسوی

خبرنگار

دنیای رژیم‌و کاهش وزن همیشه آن قدر شلوغو و پرهیجان است که بازار غذاهای رژیمی، هر چند سال یک بار با معرفی کردن خوراکی‌های جدید، سعی در ایجاد تنوع برای این دوره دارد. البته ناگفته نماند که معرفی این نوع خوراکی‌ها که ارزش غذایی زیادی دارد و به روند کاهش وزن کمک می‌کند، می‌تواند در تغییر سبک زندگی موثر باشد. چند وقتی است که مصرف رایس کیک یا کیک برنج، بین افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند یا به دنبال کاهش وزن هستند، رواج یافته است. به همین منظور به بررسی این خوراکی می‌پردازیم.

● رایس کیک چیست؟

رایس کیک، منبعی غنی از فیبر و کربوهیدرات و همچنین حاوی مقدیری از ترکیبات حیاتی مورد نیاز در رژیم غذایی سالم است. رایس کیک یک میان وعده سریع و خوشمزه است و می‌توان از آن به عنوان پیش غذا برای وعده‌های غذایی اصلی هم استفاده کرد. برای تهیه رایس کیک از برنج قهوه‌ای و برنج سیوس دار استفاده می‌شود. شما می‌توانید آن را با کره بادام زمینی تر کپ و یک میان وعده جذاب، کم‌کالری و سیرکننده برای خود درست کنید.

● فواید رایس کیک

✓ حفظ عملکرد سالم کبد

✓ غنی از فیبر سودمند

✓ رفع مشکل یبوست به دلیل فیبر مفید

شما با مصرف این میان وعده، می‌توانید سطح ویتامین B۱۲ و قند خون خود را تنظیم و فیبر مورد نیازتان را دریافت کنید به همین دلیل است که با خوردن آن احساس سیری طولانی مدت خواهید داشت و دیرتر گرسنه می‌شوید. علت این که این اسنک در مدت کوتاهی بین افراد زیادی طرفدار شده همین احساس سیری است که به شما می‌دهد.

پاک‌سازی روده بزرگ و دستگاه گوارش را تسهیل کنند.

● سیر

این ماده غذایی نه تنها ادویه‌ای خوش عطر و طعم است که اغلب به انواعی از غذاها افزوده می‌شود بلکه یکی از درمان‌های خانگی عالی برای تمیز کردن روده هم هست. سیر حاوی خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد انگلی است؛ بنابراین افزودن آن به رژیم غذایی همیشگی‌تان می‌تواند به حذف انگل، عوامل بیماری‌زا و سموم از دستگاه گوارش و روده بزرگ کمک کند.

● روغن کنجد

این روغن اغلب در آشپزی استفاده می‌شود، اما برای سم زدایی روده بزرگ هم مفید است. استفاده از این روغن می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، به کاهش وزن کمک کند و کلسترول را پایین بیاورد.

داده تصویری



۱- ابتدا سه عدد تخم مرغ را داخل دستگاه غذاساز بریزید.

۲- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را همراه با نصف قاشق چای خوری نمک دریایی اضافه کنید. دستگاه را روشن کنید تا مواد مخلوط شود.

۳- ۲۵۰ گرم آرد معمولی را اضافه و چند دقیقه دیگر مخلوط کنید تا حالت خمیری بگیرد.

۴- خمیر را از دستگاه غذاساز خارج کنید و روی سطح صافی که از پیش آرد پاشیده اید قرار دهید.

۵- خمیر را با دست ورز دهید تا بافت آن یکدست شود.

۶- کمی روغن زیتون روی خمیر بمالید سپس روی آن را با محافظ مواد غذایی بپوشانید. خمیر پوشانده شده را کنار بگذارید تا حداقل ۳۰ دقیقه در دمای اتاق بماند و استراحت کند.

۷- پس از ۳۰ دقیقه پوشش روی خمیر را بردارید و پهن کنید و با وردنه تا جایی که می‌توانید آن را نازک کنید.

۸- این کار را آن قدر تکرار کنید تا خمیر به ضخامت پاستا برسد.



- تخم مرغ - سه عدد
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- نمک دریایی - نصف قاشق چای خوری
- آرد معمولی - ۲۵۰ گرم

۹- بهتر است آن را به دو نیم تقسیم کنید. هنگامی که خمیر پاستا به ضخامت دلخواهتان رسید، روی خمیر را با کمی آرد بپوشانید و لایه‌های خمیر پاستا را روی هم قرار دهید و با چاقو به شکل و اندازه دلخواه خودتان برش بزنید.

۱۰- خمیر پاستای برش داده شده را به صورت رشته‌ای روی گیره‌ای مناسب آویزان کنید و بعد از ۱ تا ۲ ساعت آن را در آب جوش بریزید و برای ۵ دقیقه بجوشانید سپس با مواد دلخواهتان ترکیب کنید.

۱۱- برای تهیه خمیر پاستای رنگی کافی است پوره سبزیجات را به مواد اولیه خمیر پاستا اضافه کنید.

۱۲- برای نگهداری خمیر پاستا باید ابتدا آن را به خوبی خشک کنید.

۱۳- برای خشک کردن خمیر پاستا باید روی خمیر را به خوبی آرد بپاشید سپس آن را برگردانید و سمت دیگر آن را آرد بپاشید و کنار بگذارید تا کاملاً خشک شود.

۱۴- پس از این که پاستا خشک شد آن را داخل یک ظرف در دار که هوا داخل آن نفوذ نمی‌کند، نگهداری کنید.