همه چیز درباره موی سفید!

نگاهی به عوامل سفیدشدن موو راه‌های جلوگیری از آن انداخته‌ایم

پزشکی

هر کسی تعریفی از موی سفید دارد. یک نفر آن را طبیعی می‌داند، برای یک نفر موضوع روی اعصابی است و دوست دارد جلویش را بگیرد و بعضی هم مثل رهی معیری آن را این‌طور تعبیر می‌کنند: «موی سپید را فلکم رایگان نداد/این رشته را به نقد جوانی خریده‌ام» موی سفید برای شما چه حکمی دارد؟ می‌دانید چه عواملی باعث می‌شود زودتر موسفید شود؟ اصلا می‌توان جلوی آن را گرفت؟ به همه این سوال‌ها در این مطلب پاسخ می‌دهیم.

رنگ مو خبر می‌دهد از سر ضمیر!

موهای سفید در هر دهه‌ای از راه برسند اطلاعاتی بیشتر از سن بیولوژیکی ما را در اختیارمان می‌گذارند و می‌توانند نشانه‌ای از وضعیت سلامتی ما باشند. یک پژوهش نشان می‌دهد میزان موهای سفید با بالا بودن خطر بیماری قلبی در مردان مرتبط است. همچنین پیاز تارهای موحاوی رنگدانه‌ای به نام ملانین است که به موهای ما رنگ می‌دهد. با بالا رفتن سن، این رنگدانه به میزان کمتری در بدن تولید و رنگ موها تبدیل به سفید می‌شود. متخصصان پوست می‌گویند ۵۰ درصد از افراد در ۵۰ سالگی، دست کم نیمی از موهایشان سفید شده‌است. معمولا در افراد سفیدپوست موها از میانه دهه سوم زندگی شروع به سفیدشدن می‌کنند، در آسیایی‌ها از اواخر دهه سوم و در آفریقایی-آمریکایی‌ها از میانه دهه چهارم. بنابراین سفیدشدن موقبل از این سنین پیش از موعد محسوب می‌شود و نشان‌دهنده نداشتن تعادل غذایی است.

عوامل سفیدی مو را بشناسید!

کمبود ویتامین B12 از علل شناخته‌شده فقدان رنگدانه مو است. همچنین تحقیقی در سال ۲۰۱۳ نشان داد کمبود ویتامین D3، سرم کلسیم و سرم فریتین هم از عوامل سفیدی پیش از موعد مو هستند. سفیدی زودرس موها می‌تواند نشانه اختلال در عملکرد غده هیپوفیز یا تیروئید هم باشد. احتمال سفیدی زودرس موها در افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری، دو و نیم برابر بیشتر است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد اگر والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ‌تان دچار سفیدی زودرس موها بوده‌اند، احتمالا شما هم این‌گونه هستید و در واقع ژن سفیدی مو را از آن‌ها به ارث برده‌اید. البته نظریات ضدونقیضی درباره تأثیر عوامل استرس‌زای زندگی بر سفیدشدن زودهنگام موها وجود دارد. براساس مطالعات انجام‌شده در دانشگاه نیویورک، سلول‌هایی که مسئول رنگ موها هستند می‌توانند بر اثر استرس کاهش یابند و ممکن است در سفیدی موها نقش داشته باشند.

چطور جلوی آن را بگیریم؟

رژیم غذایی یک فرد می‌تواند در جلوگیری از سفیدشدن موها نقش مؤثری داشته باشد. با مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات و میوه‌های تازه، ماهی، روغن زیتون و چای سبز می‌توان استرس اکسیداتیو را کاهش داد. اگر سفیدی موهایتان ناشی از کمبود ویتامین است، گنجاندن ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌تواند روی روند سفیدی موها تاثیر بگذارد. همچنین با ترک سیگار و توجه به وضعیت سلامت می‌توان جلوی سفیدشدن موها را گرفت.

منبع: روزیاتو-دکتر تو

دانستنی‌ها

۵ خوراکی برای کنترل اشتهای بیش از حد

اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید کربوهیدرات‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های بتاگلوکان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد. مصرف این نوع کربوهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها می‌شود و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. به گزارش «خبرآنلاین» همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مضر و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با شش گزینه گیاهی که به آن‌ها اشاره خواهیم کرد می‌توان به کنترل اشتهای بیش از حد کمک کرد:

مارچوبه| این گیاه منبع اینولین، فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود و به عنوان یک چربی سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان‌وعده‌های پر کالری است.

موز| مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود؛ طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگرچه موز میزان کربوهیدرات یا قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.

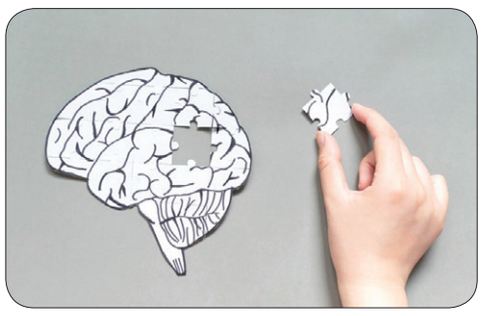
پیاز| پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است که به سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.

جو| این را بدانید که تنها دو وعده روزانه مصرف جو، کلسترول LDL یا مضر را تا بیش از ۵ درصد در عرض ۶ هفته کاهش می‌دهد. بتاگلوتن موجود در جو باعث دفع LDL از بدن می‌شود.

قارچ| می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ البته مصرف قارچ سرخ شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثلا املت قارچ بخورید. قارچ حاوی بتا گلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.

بیشتر بدانیم

۱۱ عامل زوال عقل طی ۱۴ سال



دانشمندان ۱۱ عامل مهم پیش‌بینی کننده ابتلا به زوال عقل را شناسایی کرده‌اند. پژوهشگران ابزاری تولید کرده‌اند که با بررسی ۱۱ عامل، با دقت بالایی پیش‌بینی می‌کند که آیا فرد در ۱۴ سال آینده به این بیماری مبتلا می‌شود یا خیر. عواملی از جمله سبک زندگی و ویژگی‌های شخصی در کنار سابقه بیماری‌ها، با دقت بالایی نشان می‌دهد که آیا فرد در میان سالی دچار زوال عقل می‌شود یا خیر. این دانشمندان با هدایت دانشگاهیان دانشگاه آکسفورد، داده‌های افراد ۵۰ تا ۷۳ ساله را در دو مطالعه بلندمدت بررسی کردند. آن‌ها فهرستی از ۲۸ عامل شناخته‌شده مرتبط با خطر زوال عقل را تهیه کردند و سپس آن را به قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی کننده تقلیل دادند. ۱۱ عامل مذکور عبارت‌اند از: سن، تحصیلات، سابقه دیابت، سابقه افسردگی، سابقه سکته مغزی، سابقه زوال عقل والدین، سطح محرومیت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، تنها زندگی کردن و جنسیت. به پیشنهاد دانشمندان در آینده از این ابزار جدید می‌توان به‌منزله یک ابزار غربالگری اولیه برای زوال عقل استفاده کرد و افراد در «گروه‌های خطر» قرار داد.

آن‌هایی را که احتمال بالایی در ابتلا به زوال عقل به دست می‌آورند، با توجه به امتیاز خطر، می‌توان برای آزمایش‌های بیشتر از جمله ارزیابی شناختی، اسکن مغز و آزمایش خون در اولویت قرار داد.

ترفند

چگونه یخ گوشت را آب کنیم؟

بعضی از افراد وقتی می‌خواهند یخ گوشت یا مرغ را از بین ببرند، آن‌ها را در یک ظرف پر از آب گرم قرار می‌دهند، ولی این کار اصلاً درست نیست، زیرا باعث می‌شود مزه گوشت تغییر کند و فرم و حالت طبیعی خود را از دست بدهد. اما روش درست چیست؟ برای این که به روش درست یخ را آب کنید، پاکت گوشت را درون بشقابی قرار بدهید و در یخچال یا محیط اتاق بگذارید تا به آرامی یخ آن باز شود.

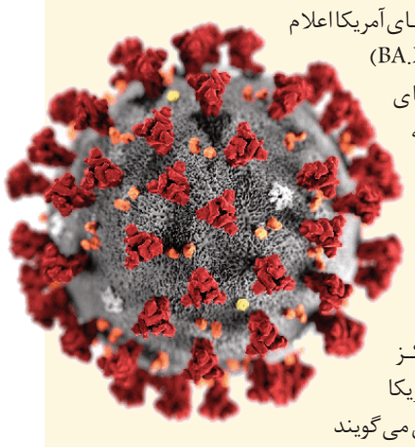
دانستنی ها

فواید شکلات برای سلامت روده و روان

به گزارش سی‌بی‌اس نیوز، غذایی که مصرف می‌کنیم، نه تنها بر سلامت روده ما تاثیر می‌گذارد، بلکه بر مغز و دیگر سیستم‌های بدن نیز تاثیرگذار است. دکتر اومانایدو، روان‌پزشک حوزه تغذیه و نویسنده کتاب «مغز شما درباره غذا»، در مصاحبه‌ای با سی‌بی‌اس نیوز، به عناصر کلیدی پرداخته که باید در رژیم غذایی خود برای تقویت سلامت جسمی و روانی بگنجانید. اولین عامل موثر در سلامت روده فیبر است. فیبر برای عملکرد سالم روده بسیار مهم است. افراد می‌توانند فیبر مورد نیاز بدن را از سبزیجات، انواع توت، میوه‌ها و سالادهای رنگارنگ دریافت کنند. اما شکلات طبیعی بسیار تیره هم منبع خوبی برای دریافت فیبر مورد نیاز بدن است، این ماده نشاط‌آور همچنین سرشار از موادی مانند سروتونین است. دکتر نایدو افزود: «تاثیر شکلات بر افسردگی هم مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است.» چون سلامت روده بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد. عملکرد درست روده، در واقع به سلامت جسمی کمک می‌کند و همین تاثیر بسیاری بر سلامت روان انسان دارد. نایدو گفت: «از آب نبات‌های شکلاتی که حاوی شکر است، دوری کنید و در عوض یاد بگیرید که شکلات طبیعی تیره را در عادت‌های غذایی خود بگنجانید.» او بر علاقه بسیاری از مردم به این شکلات‌ها تاکید کرد. به عقیده او، علاوه بر رژیم غذایی گیاهی، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم نیز مهم‌اند و البته از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای به شمار می‌روند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر اساس غذاهای سنتی منطقه طراحی شده است، بر میوه‌ها و سبزیجات تازه، ماهی، حبوبات، آجیل و غلات کامل، متمرکز است. این رژیم غذایی همچنین مزیت‌های دیگر سلامتی، از جمله کاهش علایم آلزایمر و کاهش خطر بیماری قلبی را به دنبال دارد.

تازه ها

سویه جدید ویروس کرونا افراد واکسینه‌شده را هم مبتلا می‌کند



مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اعلام کرد سویه جهش‌یافته بی‌ای.اکس (BA.X) ویروس کرونا نسبت به سویه‌های قدیمی‌تر، در مبتلا کردن افراد واکسینه شده یا قبلا مبتلا شده، توانایی بیشتری دارد. سویه بی‌ای.اکس که با نام (BA.2.86) هم شناخته می‌شود، جدیدترین سویه ویروس کروناست که در پی جهش‌های هفته گذشته، در فهرست رصدهای مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا قرار گرفت. با این حال پژوهشگران می‌گویند هنوز برای اظهارنظر درباره شدت بیماری مبتلایان به سویه جهش‌یافته جدید نسبت به موارد قبلی، زود است، اما به دلیل شمار بالای مبتلایان در این سویه، نگرانی‌ها درباره تاثیر آن بر مصونیت‌بخشی واکسن‌ها و آنتی‌بادی‌ها افزایش یافته است. به گزارش رویترز، دانشمندان سویه بی‌ای.اکس را زیر نظر دارند زیرا دارای ۳۶ جهش است که آن را از نوع غالب فعلی، (XBB.1.5) متمایز می‌کند. با این حال، چنان چه پزشکان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اذعان کرده‌اند، از سویه جهش‌یافته جدید هنوز نمونه‌های گسترده‌ای برای تحقیقات آزمایشگاهی وجود ندارد.

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۵۰CC پلاک ۷۷۴-۸۹۵۷۷ ش موتور ۰۳A۸۲۱۳۸۳۷۸ ش شاسی NEA***۱۵۰NA۷۰۱۱۳۲ بنام **اسماعیل ملکندهی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۸۰۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو بنز C۲۴۰ مدل ۲۰۰۳ پلاک ۴۹-۹۱۵ ج ۶۷ ش موتور ۱۳۳۴۵۳۸ ش شاسی ۳۲۴۲۰۷ بنام **عمار جمعه نژاد نصرآباد** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۸۳۴

برگ سبز سایپا مدل ۱۳۹۷ پلاک ایران ۷۴-۳۶۵ س ۷۷ ش موتور M۱۵/۸۶۲۴۷۰۲ ش شاسی NAS۸۳۱۱۰۰J۵۷۸۷۷۹۷ بنام **بی بی مهری رضای پرویزیان** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۷۹۳

برگ سبز و کارت پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۱ پلاک ایران ۳۶- ۶۲۴ د ۹۹ ش موتور ۰۰۳۸۵۱۲۸ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۵۰۲۹۱S بنام **الهام جلالی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۸۰۰

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۵۰CC پلاک ۷۷۴-۸۹۵۷۷ ش موتور ۰۳A۸۲۱۳۸۳۷۸ ش شاسی NEA***۱۵۰NA۷۰۱۱۳۲ بنام **اسماعیل ملکندهی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۸۰۳

برگ سبز هاچ بک ام‌وی‌ام X۳۳S مدل ۱۳۹۶ ش پلاک ۹۲۳ د ۵۳ ایران ۲۶ ش موتور ۰۱۱۵۴۵MVM۴۸۴FBDH و شماره شاسی ۱۰۱۱۷۹۲NATGBAYLXH به نام **شمیلا محمدی** مفقود و اعتبار ندارد. ۳۲۸۱۰

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۸۵ خاکستری متالیک به ش انتظامی ۳۶ ایران ۱۲۹ ب ۴۹ به ش موتور ۱۳۰۸۵۰۳۲۰۵۳ ش شاسی ۱۰۸۵۲۴۱۰ به نام **شیلا فتاحی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۷۷۷

پروانه مطب مامایی با شماره ۸۵-م-۵۲۴۱۳-۲۰۹ و شماره نظام پزشکی ۵۲۴۱۳، بنام **زهرا ابراهیمی** برای شهر بجنورد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد ۳۲۹۳۹

شناسنامه **محمدرضا پروانه** تاریخ تولد ۱۳۴۸/۳/۳ کد ملی ۰۸۷۱۳۱۲۳۶۰ فرزند قربانعلی صادره از قوچان مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۸۴۰

مفقودی برگ سبز پراید به ش پلاک ۱۷۹ ق ۵۳ ایران ۴۲ و شماره موتور ۳۹۴۷۳۰۸ و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۸۵۵۹۳۹ به نام **علی محمد غلامیان یامی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۸۹۱

برگ سبز و کارت خودرو سواری مزدا N۳ بشماره انتظامی ۱۱۲ ص ۴۵ ایران ۱۲ بشماره موتور LF-۱۱۶۰۹۳۹۳ و شماره شاسی NAGS۷CC۲۶KC۶۲۷۸۵۶ مدل ۱۳۹۸ به مالکیت **سید امیر رضا سجادی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۳۲۷۴۶

اینجانب **مجید انتظاری یزدی** مالک پژو پارس ش انتظامی ایران ۴۲-۴۶۱ط۲۹ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۳۹۵۴۲ و شماره شاسی NAAN۲۱CA۶EK۱۷۵۷۳۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۲۸۵۱

اینجانب **فرشید اشرافی کاخکی** مالک خودرو رنو تندر ۹۰ به شماره شهربانی ایران ۱۲ - ۵۹۷ ط ۸۲ و شماره بدنه NAALSRALDHA۲۶۳۶۸۲ و شماره موتور ۱۰۰۰۱۹۶۰۶RR۱۷۷۳۲۰ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور دارد لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی فوق دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۲۸۵۹

برگ سبز و سند موتور سیکلت زیگما ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۷۷۵ - ۴۶۲۷۳ و ش موتور ۰۱۲۵N۱D۲۰۶۵۵۷ و ش تنه N۱D***۱۲۵A۹۵۰۶۲۹۵ به نام **امیر رضا مختاری** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۲۷۴۴

برگ سبز وانت زامیاد به شماره پلاک ۲۶- ۱۶۷ ل ۲۷ و شماره موتور ۶۳۱۸۴۷ و شماره شاسی NAZPL۱۴۰TBP۳۴۷۹۷۰ به نام **محمد شاکری** مفقود و اعتبار ندارد. کد ملی: ۵۲۴۰۱۲۸۴۳۱