



## بیشتر بدانیم

### فرمول خوراکی حفظ رطوبت پوست

غذا بخشی کلیدی از سلامت پوست است. اگر فردی یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال کند، پوست وی ممکن است عملکرد محافظتی بهتری داشته باشد.

- **ویتامین های موثر برای در مان خشکی پوست** ویتامین A، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی، سلیوم
- **برخی مواد غذایی مرطوب ساز**
- ✓ **جگر گاو**

جگر گاو منبع خوبی از ویتامین A است.

ویتامین A یک ماده مغذی ضروری برای مبارزه با خشکی پوست است زیرا حاوی رتینویدها و کاروتنوئیدهاست.

#### ✓ فلفل قرمز شیرین

فلفل قرمز شیرین منبع خوبی از ویتامین C است. ویتامین C برای مبارزه با خشکی پوست مفید است زیرا آب سانی به پوست را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

#### ✓ شیر سو یا، بادام و جو دوسر

شیر های سو یا، بادام و جو دوسر غنی شده با ویتامین D منابع خوبی برای این ماده مغذی هستند. ضد التهاب بودن ویتامین D ممکن است به پوست در حفظ رطوبت خود کمک کند.

#### ✓ دانه های آفتابگردان

دانه های آفتابگردان منبع خوبی برای ویتامین E هستند. ترکیب یک منبع ویتامین C و یک منبع ویتامین E ممکن است به کاهش التهاب و پاک سازی پوست کمک کند.

#### ✓ چای سبز

چای سبز ممکن است به جلوگیری از پیری پوست ناشی از صدمات نور خورشید که می تواند به خشکی پوست و دیگر نشانه های آسیب پرتوهای فرابنفش منجر شود، کمک کند، چای سبز کلاژن و فیبر الاستین در پوست را افزایش دهد و استرس اکسیداتیور کاهش دهد. این ممکن است به پوستی نرم تر و مرطوب تر منجر شود.

## تغذیه

### ۴ نوشیدنی که پر خوری را کنترل می کند

- چای سبز به تقویت متابولیسم بدن کمک می کند.
- سر که سیب به سوز اندن چربی انباشته شده در شکم کمک می کند اما نباید در مصرفش زیاده روی کنید، چون با گذشت زمان مینای دندان را تخریب می کند.
- آب کرفس یک نوشیدنی ضد التهابی است اما به آن آب میوه اضافه نکنید، چون میوه می تواند قند خون را افزایش دهد.
- چای نعنای می تواند به تقویت متابولیسم بدن کمک می کند.

## آنتی کرونا

### چه زمانی تست «PCR» بد هیم؟



افرادی که بیش از ۴۸ ساعت علایم سرماخوردگی دارند، باید برای آزمایش PCR به مراکز ۱۶ ساعته یا ۲۴ ساعته بهداشت مراجعه کنند. در شرایطی که قرار داریم، تمام علایم سرماخوردگی، علایم کرونا تلقی می شود. تنگی نفس، گلودرد، احتقان بینی و تب شایع ترین علایم بیماری کرونا هستند. استراغ و اسهال های مقاوم به درمان - در زمان بیش از ۴۸ ساعت - از مهم ترین علایم بیماری کرونا هستند. ویروس کرونا در بدو ورود به بدن علامت هایی شبیه سرماخوردگی را ایجاد می کند. از دست دادن بویایی یکی از علایم اختصاصی این بیماری است. فاصله شروع بیماری و بد حالی در ویروس جهش یافته کنونی بسیار کوتاه است. علایم و عوارض ویروس جهش یافته تفاوتی با ویروس های عادی ندارد، در حالی که ویروس جدید در ناحیه ریه در گیری و تخریب بیشتری را ایجاد می کند. عموم مردم باید به محض مشاهده کوچک ترین علامت سرماخوردگی یا کرونا محدودیت های قرنطینه و جداسازی را به طور جدی رعایت کنند.

منبع: فارس

# معجزه آب در حفظ سلامتی



## میزان آب مورد نیاز روزانه از فردی به فرد دیگر متغیر است و به عواملی مانند محل زندگی، رژیم غذایی و وضعیت جسمی فرد بستگی دارد

## تغذیه

آکرم فریدون مقدم | مترجم

آب نقش بسیار مهمی در سلامت انسان دارد و ۶۰ درصد بدن را آب تشکیل می دهد. تمام اندام های بدن برای فعالیت خود نیاز به آب دارند، از طرفی سموم بدن هم از طریق آب دفع می شود اما برای این که بدانید در طول روز باید چقدر آب بنوشید با ما همراه باشید.

#### ● چگونه دفع آب در طول روز

در طول روز، بیشتر آب موجود در بدن از طریق تعریق و ادرار و مقدار خیلی کمی از طریق تنفس به تدریج دفع می شود. برای این که بدن تان با کمبود آب مواجه نشود، باید هر روز به قدر کافی مایعات بنوشید که این مایعات شامل آب، چای، میوه های آب دار، سبزیجات، آب میوه، انواع نوشیدنی و غذاهای آبکی می شود. ۲۰ درصد آب مورد نیاز بدنتان از طریق غذایی که می خورید تامین می شود. نظرات متفاوتی وجود دارد که مقدار آب مورد نیاز هر فرد در روز چقدر است.

پزشکان توصیه می کنند نوشیدن هشت لیوان استاندارد معادل دو لیتر آب در طول روز کافی است که این مقدار هم از فردی به فرد دیگر متفاوت است و بستگی به عوامل زیر دارد:

- ✓ **مکانی که زندگی می کنید** | افرادی که در نواحی گرم، مرطوب و خشک یا مناطق کوهستانی و ارتفاعات زندگی می کنند، نیاز بیشتری به آب دارند.
- ✓ **رژیم غذایی** | اگر در روز مقدار زیادی قهوه می نوشید یا از غذاهای شیرین، تند و شور استفاده می کنید یا میوه های آب دار و سبزیجات نمی خورید، باید آب بیشتری بنوشید.
- ✓ **در چه حرارت یا فصل** | همان طور که می دانید در ماه های گرم سال به دلیل تعریق زیاد شما نیاز به آب

بیشتری دارید.

✓ **میزان فعالیت بدنی** | اگر در طول روز فعالیت بدنی دارید یا قدم می زنید یا حتی ایستاده هستید نسبت به فردی که روی صندلی نشسته است، به نوشیدن آب بیشتری نیاز دارید و دیگر این که در طول روز آب را به صورت کم کم یا جرعه جرعه بنوشید حتی زمانی که تشنه نیستید.

✓ **مشکلات جسمی** | اگر مشکلات جسمی مثلا عفونت یا تب دارید یا از طریق اسهال و استفراغ مایعات بدنتان دفع شده، باید آب بیشتری بنوشید، همچنین اگر مبتلا به دیابت هستید یا از داروهای ادرار آور استفاده می کنید، به آب بیشتری نیاز دارید.

✓ **دوران بارداری و شیردهی مادر** | اگر باردار هستید یا کودکی را شیر می دهید، فوق العاده نیاز به نوشیدن آب دارید تا دچار کمبود آب نشوید چون بدن شما دو نفر را تغذیه می کند. حتی مردان هم نسبت به زنان باید آب بیشتری بنوشند.

#### ● آیا میزان آب بدن بر سطح انرژی و کارکرد مغز تاثیر می گذارد؟

باید بدانید اگر در طول روز به قدر کافی آب ننوشید، سطح انرژی و میزان کارکرد مغز تان رو به تحلیل می رود. افرادی که بعد از انجام فعالیت بدنی، مایعات

کافی نمی نوشند به تدریج دچار عوارضی مثل خستگی، بی حالی، بی حوصلگی، نداشتن تمرکز کافی، کندی حافظه کوتاه مدت و سردردهای مکرر می شوند. حتی کم شدن آب بدن به صورت کم کم می تواند عملکرد فیزیکی را نیز کاهش دهد. زمانی که ۲ درصد آب موجود بدن را از دست بدهیم، دچار تشنگی می شویم.

کاهش یک درصد وزن بدن خیلی زیاد به چشم نمی آید اما مقدار قابل توجهی از آب بدن کاهش می یابد و کاهش یک درصد آب بدن، به کاهش توان و استقامت عضلات و ماهیچه ها منجر می شود.

#### ● آیا نوشیدن مقدار کافی آب به کاهش وزن کمک می کند؟

نوشیدن مقدار کافی آب مخصوصا قبل از صرف وعده غذایی باعث افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش اشتهای شما می شود و از پر خوری پرهیز می کنید در نتیجه وزن تان کاهش می یابد. کمبود شدید آب بدن به چاقی، دیابت، سرطان و بیماری های قلبی و عروقی منجر می شود. علاوه بر آن، نوشیدن میزان آب کافی به رفع برخی مشکلات جسمی از قبیل یبوست، عفونت مجاری ادراری و سنگ کلیه کمک می کند و باعث شادابی و طراوت پوست می شود.

منبع: healthline.com

## زیبایی

### زیبایی گونه با ورزش و مواد طبیعی در خانه

#### مارال مرادی

خبرنگار

## بانوان

برخی از خانم ها دوست دارند گونه های زیبایی داشته باشند. اگر گونه هایی زیبا

می خواهید می توانید بدون صرف هزینه از برخی ورزش های صورت کمک بگیرید همچنین با ماساژ دادن و ورزش دادن عضله های صورت تان می توانید تغییرات جالبی در حالت گونه های تان ایجاد کنید. غیر از ورزش با ماسک مواد طبیعی هم می توانید گونه های برجسته داشته باشید. در ادامه با چند ورزش و ماسک مواد طبیعی برای برجسته شدن گونه ها همراه ما باشید.

## ورزش

۱) لب ها را اغنچه کنید و همزمان گونه ها را بکشید و لیخنه زنید. سپس انگشتان تان را کنار لب ها قرار دهید و تا بالای گونه ها بکشید این پوزیشن را ۲۰ ثانیه نگه دارید.

۲) درحالی که دهان خود را بسته اید، گونه ها را تا جای ممکن با هوا پر کنید، این پوزیشن را به مدت ۴۵ ثانیه نگه دارید، سپس هوارا به آرامی به بیرون بازدم کنید.

۳) لب ها را به شکل حرف O کنید و لیخنه زنید، سپس انگشتان هر دست را در بالای گونه قرار دهید و به آرامی بکشید و پایین بیاورید این کار را تا ۳۰ ثانیه انجام دهید.

۴) روی یک صندلی کاملا صاف بنشینید. دهان تان را اغنچه کنید و لب ها را به سمت بیرون بکشید و همین حرکت را برای سمت دیگر نیز تکرار کنید. این کار را به مدت یک دقیقه انجام دهید، برای نتیجه گیری بهتر این کار را سه بار در روز تکرار کنید.

۵) دهان تان را تا جایی که می توانید محکم ببندید و در همین حال لیخنه عریضی زنید و این پوزیشن را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید، سپس گوشه ها را به سمت بالا و تا جای ممکن بکشید. این حرکت را در سه مرحله و دوبار در روز انجام دهید.

## گلاب و گلیسرین

گلاب و گلیسرین ترکیب فوق العاده ای است که در چاق شدن صورت، تاثیر فراوانی دارد. این ترکیب فواید شگفت انگیزی برای پوست و همچنین خاصیت مرطوب کنندگی دارد.

گلاب و گلیسرین را با هم ترکیب کنید و ترکیب آن را هر شب و ترجیحا قبل از خواب، روی گونه های خود بمالید. بگذارید تا صبح روی صورت تان بماند و صبح، صورت خود را با آب گرم بشویید. این ترکیب، پوست را تقویت می کند و هیدراته نگه می دارد. از این روش به صورت مرتب استفاده کنید تا صورت تان چاق و گونه های تان برجسته شود.

## آلونه را

آلونه را حاوی آنتی اکسیدان ها، ویتامین C و ویتامین E است. به همین دلیل بسیاری از مردم فکر می کنند می تواند برای پوست موثر باشد. برای برجسته کردن گونه ها گیاه آلونه را را از وسط نصف کنید و ژل داخل آن را روی گونه خود بگذارید و سپس به آرامی و به صورت دورانی مالش دهید. این کار را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از حمام انجام دهید و روزانه آن را تکرار کنید.

## تازه ها

### ۳ ماده غذایی جایگزین شکر

#### دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

## عسل

عسل سرشار از ویتامین های گروه B و C و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است. عسل می تواند فشار خون را تنظیم کند. درمان زخم معده و منبع آنتی اکسیدان است.

## استویا

برخلاف بیشتر شیرین کننده های موجود در بازار که منشأ شیمیایی دارند، استویا کاملا گیاهی بوده و به دلیل نداشتن کالری، بهترین جایگزین برای شکر در افراد چاق است.

## شیره میوه ها و گیاهان

شیره انگور بهترین و مغذی ترین ماده است. همچنین خونساز، تقویت کننده بدن و مفید برای سلامت دستگاه گوارش محسوب می شود.

شیره توت، خرما و درخت افرا از دیگر شیره های مفید و مغذی هستند. مصرف شیره افرا به ویژه در آمریکای شمالی به شدت رایج است.

شیره افرا سرشار از ویتامین های گروه B و مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم و روی است.

## کیک

## کیک هویج خانگی؛ ساده و سریع در خانه



- تخم مرغ - چهار عدد
- شکر قهوه ای - نصف پیمانه
- شکر سفید - نصف پیمانه
- آرد - یک و نیم پیمانه
- هویج رنده شده - ۲ پیمانه
- روغن مایع - سه چهارم پیمانه

- بکینگ پودر - یک قاشق غذاخوری
- جوش شیرین - یک چهارم قاشق چای خوری
- دارچین - یک و نیم قاشق غذاخوری
- پودر هل - یک چهارم قاشق مربا خوری

## آنتی کرونا

## راه های افزایش ایمنی بدن در زمان شیوع کرونا



مریم بهشتی زواره | کارشناس تغذیه ستاد مرکز بهداشت شمال تهران

در زمانی که سیستم ایمنی بدن نیاز به تقویت دارد، باید از انواع ویتامین ها به میزان کافی استفاده کنید. با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن، توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد نارنجی مانند هویج، کدوخلوبی، موز، انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) استفاده شود. منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود. برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا و آفتابگردان استفاده کرد.

نخوردن غذا به طور متناوب در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می شود. افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر فشارخون بالا، بیماری قلبی - عروقی، سرطان و دیابت بیش از دیگران در معرض

ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید ۱۹ هستند. به منظور پیشگیری از ابتلا به این بیماری، افرادی که مطمئن نیستند روز به برای آن ها ضرر دارد یا خیر با نظر پزشک متخصص از بی ضرر بودن روزه برای خودشان مطمئن شوند.

در ساعات روزه داری که طی امسال مدت آن در حدود ۱۵ - ۱۶ ساعت است، گرسنگی می تواند در صورت رعایت نکردن اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را افزایش دهد. در اغلب بیماری هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آن ها دخال دارند، روزه داری مفید است. روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، E، D، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن، روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم است، نگرانی از تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.