

آیا ضد آفتاب، دشمن خواص نور خورشید است؟

وقتی در معرض نور خورشید هستیم بدن اندروین ترشح می کند که باعث کاهش استرس شده و سطح ویتامین D هم بالا می رود که به سیستم ایمنی ما کمک می کند، اما آیا استفاده از ضد آفتاب ها ما را از این خواص دور می کند ؟

وقتی در یک روز آفتابی در معرض تابش نور خورشید قرار می گیرید، اشعه ماورای بنفش بدن تان را تحریک می کند تا هورمون اندروژین ترشح کند، هورمونی که سطح استروژن را کاهش می دهد و خلق و خو را بهبود می بخشد. این اشعه به پوست هم فرمان می دهد تا ویتامین D تولید کند. همچنین وقتی به خورشید نگاه می کنیم، بدن مان روز را تشخیص می دهد و بر همین اساس چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند. اما برخی از متخصصان پوست می گویند که تعدادی از مراجعه کنندگان نگران اند به مصرف ضد آفتاب از این فواید محروم بمانند. آیا به استفاده از ضد آفتاب، خودمان را از این آثار مثبت محروم می کنیم؟

اشعه ماورای بنفش را جدی بگیرید

سیاری از مردم فکر می کنند اگر ضد آفتاب مصرف کنند، ویتامین D جذب نمی کنند. اما ضد آفتاب ها در واقع سلاخی اند که با سرطان پوست مقابله می کنند. اشعه ماورای بنفش خورشید به دی ان ای پوست آسیب می رساند و این آسیب ممکن است به مرور زمان بیشتر شود. هر بار که دی ان ای خود را از ریه می کند احتمال جوش و پتلا به سرطان وجود دارد. نیوبریک تایمز در همین زمینه با چند متخصص گفت و گو

کرده است. این متخصصان معتقدند که هیچ درصد قابل اطمینانی در مورد میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید وجود ندارد و بنابراین افراد باید روزانه از کرم ضد آفتاب بالای اس بی اف ۳۰ استفاده کنند.

بدون نگرانی سرونوین جذب کنید

دکتر الیزابت ریچارد، دانشیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز، می گوید: «کرم ضد آفتاب مانع تقویت خلق و خو که از آفتاب نشستی می گیرد، نیست، حتی با استفاده از آن می توانید

خواص خوراکی ها

میوه‌ای علیه کلسترول بد خون

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، گلابی با داشتن مقدار بالایی از آنتی اکسیدانی به نام «کوئرستین» برای کاهش سطح کلسترول بد بسیار مفید است. تا به حال مطالعات زیادی در باره تاثیر فبرهای گلابی به عنوان کاهنده کلسترول خون انجام شده است. اما مطالعه جدیدی که در مجله «غذا، علم و تغذیه» منتشر شده است بیان می کند که گلابی حاوی دو میلی گرم آنتی اکسیدان «کوئرستین» است و وجود میزان بالای این آنتی اکسیدان می تواند به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد را کاهش دهد. کلسترول یک لیپید

از نور مرئی خورشید که با چشمانتان می بینید برای تقویت احوالات روحی تان استفاده کنید. نور مرئی مانند اشعه ماورای بنفش به دی ان ای آسیب نمی زند و سروتونین، ماده شیمیایی مغزو تنظیم کننده خلق و خور را افزایش می دهد، به همین دلیل است که برخی اختلالات فصلی از راه درمان با جعبه نور بهبود می یابند.

🌞 **نور مهم است نه جعبه ماورای بنفش**

استفاده از ضد آفتاب در چرخه خواب و بیداری اختلال ایجاد نمی کند. ساعت داخلی بدن به نور خورشید متکی است. وقتی خورشید غروب می کند در بدن ملاتونین، هورمون خواب، ترشح می شود و باطلوع خورشید این روند برعکس می شود. ریچارد می گوید که این روند تنها با مشاهده نور خورشید رخ می دهد. اومی گوید که ما از طریق چشمانمان از این صوهبت به خوردار می شویم. حتی هنگام استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم ما در برابر اشعه ماورای بنفش، آن قدری نور به چشمانمان می رسد که از فواید آن برای

ضروری برای بدن است و باید نوع خوب آن را از نوع بدش تشخیص دهیم. به گفته محققان، «کوئرستین» می‌تواند کلسترول بد را بدون کاهش کلسترول خوب کاهش دهد. مزیت دیگر این آنتی اکسیدان کاهش دادن «پروتئین‌های واکنشی سی» است که در التهابات مختلف و بیماری‌های قلبی دخیل هستند. نکته مهم در مصرف گلابی‌ها آن است که محققان مصرف گلابی‌های قرمز تر را در کاهش سطح کلسترول بد بیشتر توصیه می‌کنند. تجمع بالای این آنتی اکسیدان مفید (کوئرستین) به‌ویژه بر پوست گلابی اثر بخشی آن را بیشتر می‌کند و بهتر است گلابی با پوست مصرف شود. بنابراین اگر چربی شکمی دارید، با خوردن روزانه یک گلابی می‌توانید سطح کلسترول بد خون خود را کاهش دهید.

۸ نکته برای خواب راحت در شب‌های تابستان



پنجره‌ها را باز کنید تا نسیم خنک و هوای آزاد وارد اتاق شود.

۴ از ملحفه‌های نازک استفاده کنید؛ روختنی‌ها را کم کنید، اما از ملحفه‌روکش تخت استفاده کنید، زیرا روختنی‌های کتان عرق بدن را جذب می‌کند. هر چقدر هوا گرم باشد، هنگام خواب دمای بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل گاهی احساس سرما می‌کنیم و از خواب بیدار می‌شویم.

جوراب‌ها را خنک کنید | استفاده از پنبه کوچک در هوای گرم، به خصوص زمانی که هوا مرطوب است،

رژیمی کار ساز برای نجات یافتگان از سرطان

یک پژوهش پیشگامانه ۱۳ ساله نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از ماهی، روغن زیتون و انواع سبزی می‌تواند به نجات یافتگان از سرطان کمک کند تا طولانی‌تر عمر کنند. طبق این تحقیق، احتمال مرگ در افرادی که در پایان دوره درمان سرطان این رژیم غذایی را آغاز کرده بودند ۳۲ درصد کمتر از معمول بود. خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی پس از درمان در میان این افراد ۶۰ درصد کمتر بود. به گزارش «نیویورک پست»؛ «پوهشگران ایتالیایی پس از مطالعه روی ۸۰۰۰ فرد نجات‌یافته از بیماری سرطان

برگه سلامت‌شان را دریافت کرده بودند، به این نتیجه رسیدند. آن‌ها عادات‌های غذایی ۱۳ ساله افراد را از اواخر دهه ۲۰۰۰ بررسی کردند. به گفته کیارا اتونلی، پژوهشگر، رژیم غذایی مدیران‌های بر مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، پروتئین سالم و روغن زیتون متمرکز است و آنتی‌اکسیدان موجود در این مواد بر طول عمر تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، تیم تحقیقاتی به ارتباط میان زمینه بیماری‌های قلبی و سرطان پی بردند. پژوهشگر دیگری به نام ماریا بندیتا دوتانی می‌گوید که بیماری‌های مزمن مختلف، مانند تومور‌ها و بیماری‌های قلبی، در واقع سازوکارهای مولکولی یکسانی دارند. او می‌افزاید که در پزشکی برای آن‌ها از اصطلاحی به نام «زمین یکسان» استفاده می‌شود، یعنی زمینه مشترکی که این دو گروه اختلالات از آن جان‌نشست می‌گیرند. این تیم تحقیقاتی در حال حاضر به دنبال مواد غذایی خاص در رژیم مدیران‌های است تا به اطلاعات دقیق‌تری دست یابد. در عین حال برخی تحقیقات نامرتبط نشان می‌دهد که برخی مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان را در پی دارند. طبق این پژوهش‌ها، انواع مختلف گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و... خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.

بیشتر بدانیم

مزایای دوش گرفتن در شب



اگر تمام طول روز آبیرون از خانه به سر می‌برید و به کار یا فعالیت‌های ورزشی می‌پردازید که باعث تعریق شما می‌شود، حتما باید قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. زیرا در پایان روز بدن شما از انواع مواد حساسیت‌زا مانند آلاینده‌های هوا و گرده‌های گیاهان پویشیده شده است که می‌تواند باعث ایجاد تحریکات پوستی، تورم یا خارش شود. مواد حساسیت‌زا به‌ویژه در فصل بهار و تابستان به دلیل گرده افشانی گیاهان و همچنین افزایش آلودگی هوا، در فضای خارج از خانه بیشتر است و موجب تحریکات آلرژیک بیشتری خواهد شد. صرف نظر از تاثیر دوش گرفتن در حفظ سلامت پوست بدن، آن چه انجام آن از اهمیت بسیاری برخوردار است، شستن صورت قبل از خواب است زیرا مانع از تجمع چربی و آلودگی‌هایی خواهد شد که باعث ایجاد آکنه و در برخی موارد عفونت‌های چشمی می‌شود.

رفند

قلق‌های خوشمزه شدن خورش قیمه



خورش قیمه یکی از محبوب‌ترین غذاهای ایرانی و پویای ثابت نذری ها هم هست که دستور پختش را همه بلدند. برای همین به نکاتی برای پخت خوشمزه خورش قیمه اشاره می‌کنیم: ۱. حتما لیمو عمانی را بعد از یک ساعت از خورش در بیاورید چون ماندن آن باعث تلخ شدن غذا می‌شود. ۲. نباید در محرابه لیمو گشت و لیه، نمک اضافه کرد.

هم گوشت و هم لپه به خوبی نمی‌پزد. ۳. لیمو را بچنگال سوراخ به خوش اضافه کنید. برای طعم دار کردن آن هل ساییده هم در انتها می‌توان اضافه کرد. ۴. برای طعم بهتر خوش قیমে در مراحل پایانی، کمی دار چین (برای چهار نفر نصف قاشق مبراخوری دار چین یا یک چوب دار چین) به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر پودر دار چین را در مراحل ابتدایی پخت خوش به آن اضافه کنید، باعث کدر شدن رنگ خوش می‌شود. ۵. در صورتی که خوش قیمة شما تلخ شده است می‌توانید با اضافه کردن سیب زمینی تلخی آن را تا حد زیادی بگیری. به این منظور نسبت به اندازه خوش خود سیب زمینی آب‌پز را کاملاً له کنید و به خوش در حال پخت اضافه کنید. ۶. بهترین ظرف برای پخت خوش قیمة، قابلمه مسی است. این نوع ظروف مزه خوش را بر نمی‌گرداند و طعم خوشایند آن را بیشتر می‌کند. ۷. لپه را قبل از استفاده مدتی خیس کنید و سپس چند دقیقه در مقداری آب بجوشانید. حاصل از آن را بگیرید و در خوش از آن استفاده کنید. ۸. در خوش قیمة آب‌لیمونیزید. اگر می‌خواهید طعم آن کمی ترش باشد و مزه لیمو بگیرد بهتر است در آن چند دانه لیمومعانی بیندازید. ۹. برای طبع این خوش از گوشت گوسفند استفاده کنید. بهتر است از گوشت سردست گوسفند استفاده شود.

[illegible]