



گردآوری: شاد. دات. کام

<http://vista.ir/magazine>

تندرستی، شماره چهل و یکم، رازهای جوانی



«پیر پوستی» چرا؟

□ چه عواملی باعث سریع تر ظاهر شدن آثار پیری در پوست می شوند؟

بیشتر تغییراتی که تصور می کنید در نتیجه پیری در پوست افراد به وجود آمده اند، احتمالاً بر اثر آسیب اشعه خورشید ایجاد شده اند. درست است که به هر حال با افزایش سن، تغییراتی در پوست پدید می آید، اما اگر پوست هیچ وقت در معرض اشعه خورشید قرار نگیرد، تا سنین خیلی بالا، آثار پیری در آن مشاهده نخواهد شد. مهمترین کاری که برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک در پوست

ضعیف شدن و تغییر رنگ پوست باید انجام بدهید محافظت از پوست در برابر نور خورشید است. سیگار کشیدن هم موجب پیری زود هنگام پوست می شود، چون میزان جریان خون به پوست را کاهش می دهد و در نتیجه سبب ایجاد چین و چروک می شود. به علاوه، کشیدن سیگار کاهش دفاع طبیعی بدن در مقابل رادیکال های آزاد (مواد شیمیایی خطرناک) را به همراه دارد.

□ لکه های پیری

لکه های پیری معمولاً حدود سی سالگی در نواحی باز بدن (از قبیل گردن، دست و بازوها) که

بیشتر در معرض نور خورشید هستند ظاهر می‌شوند. اگرچه ممکن است ظاهر آن‌ها خیلی شبیه خال باشد، اما این دو با هم تفاوت زیادی دارند. خال‌ها در نتیجه توارث پدید می‌آیند، در حالی که لکه‌های پیری در اثر سال‌ها قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید ایجاد می‌شوند. سیگار کشیدن هم موجب پیری زود هنگام پوست می‌شود، چون میزان جریان خون به پوست را کاهش می‌دهد و در نتیجه سبب ایجاد چین و چروک می‌شود. درمان‌های بسیار زیادی برای این لکه‌ها وجود دارد. اما پیش از این که بخواهید به فکر خرید دارویی برای درمان آن‌ها باشید، حتماً باید با متخصص پوست مشورت کنید تا احتمال وجود سرطان پوست را بررسی و رد کند. بعد از این که از سلامت پوست خود مطمئن شدید با پزشکتان در مورد راه حل‌های موجود مشورت کنید. به خاطر داشته باشید از هر روشی که استفاده کنید، نتیجه درمان به شدت این لکه‌ها، مدتی که در معرض نور خورشید بوده‌اید و میزان درماتان بستگی دارد. ضروری است برای جلوگیری از ایجاد لکه‌های جدید، در نواحی باز بدن، همیشه و حتی در زمستان، از ضد آفتاب‌های مناسب استفاده کنید.

□ **علل ایجاد آکنه (جوش غرور)**

عوامل متعددی در ابتلا به آکنه مؤثرند؛ از قبیل:

■ **وراثة:** اگر پدر و مادر در زمان نوجوانی مبتلا به آکنه بوده باشند، به احتمال زیاد فرزندشان هم این گونه خواهد بود.

■ **هورمون‌ها:** طی دوره بلوغ، هورمون‌های جنسی (آندروژن‌ها) فعال می‌شوند و غدد ترشح‌کننده چربی در پوست را تحریک می‌کنند. در نتیجه تولید چربی

در پوست افزایش می‌یابد که این امر از عوامل مهم پیدایش جوش‌ها است. به‌علاوه، تغییر در مقدار هورمون‌ها در دوره ماهانه یا در نتیجه شروع یا پایان مصرف داروهای ضدبارداری، ممکن است سبب پیدایش یا تشدید این جوش‌ها شود (البته در بعضی موارد، از قرص‌های جلوگیری از بارداری برای درمان این جوش‌ها استفاده می‌شود).

■ **استرس (فشار روانی):** اگرچه فشارهای روانی مستقیماً باعث ایجاد آکنه نمی‌شوند اما بالقوه می‌توانند آکنه و سایر بیماری‌های پوست را تشدید کنند.

□ **باورهای نادرست در مورد آکنه**

در خلال چندین دهه، علل گوناگونی برای آکنه در نظر گرفته می‌شد، که امروزه با کمک تحقیقات علمی، نادرست بودن پاره‌ای از این موارد مشخص شده است. بعضی از این باورهای نادرست عبارت‌اند از:

■ «مصرف شکلات، پیتزا، گردو، پسته و غذاهای سرخ‌کردنی برای همه افراد ممنوع است» اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که حساسیت همه افراد به آن‌چه می‌خورند یکسان نیست؛ بعضی‌ها حساسند و بعضی دیگر این گونه نیستند.

■ «نور خورشید برای درمان آکنه مفید است»؛ گرچه ممکن است نور خورشید باعث خشک شدن جوش‌ها شود، اما به نظر می‌رسد که ضررهای تابش مستقیم نور خورشید از منافع آن بیشتر باشد. تابش نور خورشید به پوست (به خصوص اگر باعث آفتاب سوختگی شود و به ویژه در کسانی که پوست روشن دارند) ممکن است سبب ایجاد سرطان پوست شود

این کار ممکن است باعث ایجاد جراحتهای دایمی در پوست شود.

■ هنگام خرید مواد آرایشی، محصولات بدون چربی را انتخاب کنید. روی این محصولات نوشته شده است: noncomedogenic.

■ هر روز از ضد آفتابهای بدون چربی (noncomedogenic) استفاده کنید.

نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان

بعد از بیماریهای قلبی - عروقی، سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر در بیشتر کشورهای توسعه یافته مطرح است.

سالانه حدود هفت میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می دهند و بر آورد می شود تا سال 2020 شمار موارد جدید ابتلا به سرطان در هر سال از ده میلیون نفر به 15 میلیون نفر برسد و حدود 60 درصد از این موارد جدید در کشورهای کمتر توسعه یافته خواهد بود. در کشورهای توسعه یافته سرطانهای ریه، کولون پستان و پروستات شیوع بیشتری دارند و در مناطق کمتر توسعه یافته سرطانهای معده، کبد، مری دستگاه ادراری و تناسلی بیشتر شایع هستند. شیوع سرطان پستان در بیشتر کشورها در حال افزایش است. در کشور ما نیز سرطان معده در مردان و سرطان پستان در زنان از شیوع بالاتری برخوردار است. تغییر شیوه زندگی نیز در اکثر نقاط دنیا در افزایش شیوع سرطان موثر بوده است.

واژه سرطان به فرآیند تکثیر کنترل نشده بافتها

و مسبب پیری زودرس پوست نیز هست.

■ «آکنه در سی سالگی خود به خود رفع خواهد شد» اما متأسفانه مشاهده می شود که بسیاری از افراد بزرگسال تا پنجاه سالگی و حتی بیشتر، به آکنه مبتلا هستند.

■ «علت به وجود آمدن آکنه، بهداشت نامناسب است» اما باید دانست وجود آکنه به معنی تمیز نبودن پوست نیست.

■ «محلولهای شستشوی قوی برای بهبودی آکنه مناسبند». در صورتی که بسیاری از پزشکها معتقدند پوسته پوسته شدن پوست، آکنه را تشدید می کند.

□ توصیه هایی برای بهبود آکنه

■ همیشه صورت خود را با تمیزکنندههای ملایم بشویید. از محلولهای شستشوی قوی استفاده نکنید و نیز از تراشیدن سطح پوست پرهیز کنید زیرا این موارد ممکن است باعث تشدید آکنه شوند. اگر وسوسه می شوید که بیش از حد صورت خود را تمیز کنید، باید در مقابل این وسوسه مقاومت کنید، زیرا ممکن است این کار بیش از آن که مفید باشد مضر باشد.

■ خانمها دقت کنند که زمان خواب، حتماً آرایش صورت خود را پاک کنند. برای این کار بهتر است از آب و تمیزکنندههای ملایم استفاده شود.

■ از مواد قابض و خشک کننده استفاده نکنید. اگر چربی پوست را بیش از حد از بین ببرید، ممکن است واکنش پوست شما به صورت تولید چربی حتی بیشتر از قبل باشد.

■ از ترکاندن و چلانیدن جوشها خودداری کنید.

معدده و روده می‌شوند. فعالیت بدنی نیز در کاهش بروز سرطان روده موثر شناخته شده است.

■ چربی زیاد در رژیم غذایی و چربی‌های اشباع و حیوانی در افزایش شیوع سرطان پروستات موثر هستند. لیکوپن (گوجه فرنگی)، فیتواستروژن‌های سویا نیز از عوامل موثر در کاهش شیوع این سرطان هستند. به طور کلی سبزی‌ها، میوه‌ها آنتی‌اکسیدان‌ها، فیتو کمیکال، سیر، پیاز، کاهش چربی دریافتی، فیبر غذایی، کنترل وزن و فعالیت بدنی در کاهش بروز انواع سرطان موثر شناخته شده‌اند.

■ سالیسیلات موجود در بعضی از مواد غذایی مثل قارچ، کشمش، توت فرنگی، سیب و ادویه‌ها مثل آویشن و دارچین، نیز در کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان موثرند.

■ روش‌های طبخ و نگهداری مواد غذایی نیز در این زمینه موثرند. روش‌های نادرست طبخ مانند دود دادن، نمک سود کردن، حرارت دادن شدید مواد غذایی با ایجاد ترکیبات سرطان‌زا مثل هیدروکربن‌های پلی‌سیکلیک و آمین‌های هتروسسیکلیک باعث افزایش شیوع سرطان می‌شوند. پری و پروبیوتیک‌های موجود در ماست و شیر از عوامل غذایی موثر در کاهش ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش مثل سرطان معده هستند.

از آن‌جا که عوامل غذایی علت حدود 30 درصد از موارد ابتلا به سرطان را در کشورهای غربی تشکیل می‌دهد، می‌توان گفت رژیم غذایی پس از دخانیات دومین عامل قابل پیشگیری از سرطان

اطلاق می‌شود. عوامل مختلفی در بروز سرطان موثر شناخته شده‌اند، در حالی که مصرف دخانیات بزرگ‌ترین عامل ایجاد سرطان است. اصلاح رژیم غذایی و انجام منظم فعالیت‌های بدنی، عوامل مهمی در پیشگیری و کنترل سرطان به شمار می‌روند. مواد غذایی می‌توانند نقش مهمی در مراحل مختلف بروز سرطان توسط عوامل سرطان‌زا داشته باشند.

عوامل موتاژن مانند افلاتوکسین تولید شده توسط کپک‌ها یا نیتروزآمین ایجاد شده در غذاهای حاوی نیتريت یا نیترات در مرحله آغاز سرطان موثر شناخته شده‌اند.

بعضی از عوامل غذایی با کاهش صدمه به DNA خاصیت ضد سرطانی دارند، مانند مواد شیمیایی موجود در دارچین یا کلروفیلین موجود در کلروفیل‌ها.

بعضی دیگر از ترکیبات نیز با غیر فعال کردن مواد سرطان‌زا، خاصیت ضد سرطانی دارند مانند گلوکوتانیون یا ویتامین E با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود با ویتامین C با نقشی که در مورد نیتريت ایفا می‌کند. مواد غذایی هم‌چنین ممکن است منجر به پیشرفت یا مهار سرطان شوند که اثر آن‌ها توسط تأثیری است که بر وضعیت سیستم ایمنی بدن می‌گذارند.

عوامل غذایی که در پیشگیری از انواع سرطان موثر شناخته شده‌اند به طور خلاصه شامل موارد زیر هستند:

■ سبزی‌ها به ویژه سبزی‌های برگ سبز، هویج و میوه‌ها منجر به کاهش موارد ابتلا به سرطان ریه

برنامه تغذیه روزانه، موجب کم شدن کالری مصرفی و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. او اضافه می‌کند:

«جایگزین کردن غذاهای کم کالری و سرشار از فیبر به جای مواد پر کالری و چرب موجب کاهش کالری دریافتی می‌شود. به این ترتیب بدن بهتر تغذیه می‌شود، غذاها طعم بهتری دارند و وزن هم کاهش پیدا می‌کند، این اتفاق معجزه نیست و با یک محاسبه ساده صحت آن ثابت می‌شود.»

«من چیزهایی درباره رژیم سوپ کلم، رژیم گریپ فروت و رژیم‌های پروتئین شنیده‌ام. این رژیم‌ها تاثیر مطلوبی ندارند. هیچ یک از تبلیغاتی را که ادعا می‌کنند محصولی دارند که از بین برنده حل‌کننده یا دفع‌کننده چربی هستند را جدی نگیرید این محصولات فقط جیب شما را سبک می‌کنند.» بنا به نظر سوزان، بهترین راه برای تبدیل کردن بدن به یک دستگاه چربی سوز، افزایش دادن توده ماهیچه‌ای و کاستن از ذخیره چربی است. و تقویت عضلات باید جزیی از برنامه روزانه کاهش وزن شما باشد.

او ده ماده غذایی را معرفی کرد که میزان چربی آن‌ها صفر یا در حد قابل چشم‌پوشی است. شما به طور حتم با چند تا از آن‌ها آشنا هستید اما یک یادآوری ضروری ندارد:

1- آب، همیشه آب

خوب، این اولین مورد فهرست، چندان «غذا» نیست اما آب یکی از بهترین مواد طبیعی برای کاهش اشتها و یکی از اجزا مهم هر رژیم خوب غذایی است. دانستن این که 80 درصد خون و مغز

به شمار می‌آید. در سال‌های اخیر شواهد زیادی مبنی بر ارتباط اضافه وزن و چاقی با انواع زیادی از سرطان‌ها نظیر سرطان مری، پستان و آندومتر به دست آمده است که خود به طور مستقیم با رژیم غذایی مرتبط است.

از آن‌جا که تغذیه نامناسب، فقدان تحرک جسمانی، چاقی و مصرف دخانیات عوامل خطرناک مشترک در بروز بیماری‌های مزمن هستند، اجرای برنامه‌های پیشگیری از سرطان در قالب برنامه‌های ملی پیشگیری به شکل ادغام یافته با سایر بیماری‌های مزمن راهبرد مناسبی برای کاهش شیوع این معضل بهداشتی است.

منبع: اخبار پزشکی ترکمن مدیکال

خوراکی‌های سوزاننده چربی

اگر کوشش می‌کنید که بدون تحمل رنج گرسنگی از وزن خود بکاهید، این فهرست که شامل ده مورد از بهترین مواد غذایی مناسب با رژیم است، می‌تواند برای شما مناسب باشد. این فهرست را در جایی مانند روی درب یخچال نصب کنید و یک کپی از آن را هنگام خرید با خود داشته باشید. بنا به گفته سوزان برک (Susan Burke) متخصص تغذیه ارشد در eDiets، هیچ غذایی وجود ندارد که خوردن آن موجب کاهش وزن شود. از آن‌جایی که غذاها به خودی خود مانند دارو عمل نمی‌کنند، نمی‌توانند گوارش شما را سریعتر کنند یا این که موجب شکسته شدن مولکول‌های چربی شوند. اما موادی وجود دارند که گنجاندن آن‌ها در

از آب تشکیل شده، حیاتی بودن این ماده بر شما آشکار می‌شود.

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن آب روند سوخت و ساز را سرعت می‌بخشد. با توجه به این که تشنگی، معمولاً به اشتباه به گرسنگی تعبیر می‌شود، سیراب نگهداشتن بدن از پر خوری جلوگیری می‌کند.

2 - چای سبز

همان‌طور که اکثر افراد می‌دانند، کافئین می‌تواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد، اما این ماده اثرات جانبی سوئی هم دارد. نوشیدن یک فنجان قهوه در روز مشکلی ایجاد نمی‌کند اما اگر به نوشیدن مایعی داغ علاقه دارید، چای سبز را امتحان کنید. این نوشیدنی عالی نه تنها سرعت گوارش را بالا می‌برد بلکه حاوی مواد ضد سرطان هم هست و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند.

3 - سالاد

این بار که به رستوران رفتید، به یاد داشته باشید که اگر ابتدا یک سالاد بزرگ، پر از سبزیجات ترد و سالم سفارش دهید، در طول صرف غذا چقدر راحت می‌توانید اشتهای خود را کنترل کنید یا حتی غذای اصلی بسیار مختصری سفارش دهید.

عادت کنید که قبل از هر غذا سالاد میل کنید. به این ترتیب برای غذای اصلی جای چندانی نخواهید داشت و در ضمن، بدون هیچ دردسری فیبر بیشتری مصرف کرده، کالری دریافتی بدن را کاهش می‌دهید و در نهایت، بدون احساس گرسنگی، وزن کم می‌کنید.

4 - لبنیات

اگر قصد کاهش وزن دارید، بد نیست که ذخیره لبنیات خانه را افزایش دهید. کلسیم یکی از عناصر مهمی است که باید در رژیم‌های کاهش وزن گنجانده شود و مصرف مواد لبنی حاوی کلسیم نیز بسیار مفید است. البته، توجه داشته باشید که از شیر، ماست و پنیر کم چربی یا بدون چربی استفاده کنید و تا حد امکان از شیر تازه استفاده کنید نه شیرهایی که مدت‌دار هستند.

حتی اگر به شیر یا سایر مواد لبنی حساسیت دارید می‌توانید از شیر سویا (که سرشار از کلسیم و ویتامین D است) استفاده کنید. هنگام تهیه شیر سویا توجه کنید که شکر موجود در آن کم یا صفر باشد.

5 - سوپ

سوپ نه تنها در وعده غذای شبانه، بلکه در هر ساعت روز می‌تواند یک میان وعده مناسب باشد. بنا به جدیدترین تحقیقات که در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفته است، کسانی که در رژیم خود، سوپ را به‌عنوان خوراکی میان وعده صبح و ظهر انتخاب کرده‌اند، به طور متوسط 100 کالری کمتر از دیگران مصرف کرده‌اند.

سوپ هم، مانند سالاد عمل می‌کند و با نیمه سیر کردن شما، اشتهای زیادی برای پرداختن به غذاهای دیگر باقی نمی‌گذارد. البته، راز موفقیت در مصرف سوپ این است که از سوپ‌هایی میل کنید که فاقد خامه و چربی باشند و با سبزیجات آب گوجه فرنگی و آب مرغ یا گوشت بدون چربی تهیه شده باشند.

6 - دانه کامل

بنا به گفته سوزان، افزودن غلات کامل (با سبوس) به برنامه روزانه بسیار اهمیت دارد. استفاده از نان‌های گندم یا جوی کامل، سرشار از فیبر است و به سرعت موجب سیری می‌شود. نان‌های سفید موجب به هم خوردن تعادل قند خون می‌شوند، در حالی که غلات کامل (چه به صورت نان، برشتوک یا پخته شده در آش و سوپ) به خاطر دیر هضم بودن، سرعت هضم غذا را کاهش داده و موجب می‌شوند که مدت بیشتری احساس سیری کنید.

7 - بوقلمون

پروتئین هم یکی از اجزای مهم یک رژیم غذایی صحیح است و موجب ساخته شدن بافت ماهیچه‌ای و سوخته شدن چربی است. گوشت بدون چربی سینه بوقلمون، غذای مورد علاقه ورزشکاران و بدن‌سازان است، زیرا هر 85 گرم آن تنها 120 کالری دارد و حاوی 26 گرم پروتئین سیرکننده، 1 گرم چربی بوده و به هیچ وجه چربی اشباع شده ندارد.

8 - جو دوسر

جو دوسر پرک شده پخته شده در شیر بدون چربی، بهترین غذا برای صبحانه است. این غذا که در فهرست کربوهیدرات‌های مفید قرار دارد، منبع

مواد ضد کلسترول و فیبرهای حلال چربی است و شما را در طول روز سیر و پر انرژی نگه می‌دارد. توجه کنید که از انواع آماده آن استفاده نکنید زیرا فاقد ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی هستند.

9 - میوه و سبزیجات تازه

شما حتماً منتظر دیدن این دو ماده غذایی بودید. طبیعی است که شما نمی‌توانید بدون وجود این مواد یک رژیم موفق و سالم داشته باشید. فیبرهای حلال چربی و فیبرهای ساده موجود در میوه و سبزی به علاوه آب موجود در آن‌ها، این مواد را به غذاهایی چربی‌سوز تبدیل کرده است. هرچه میل دارید سبزی تازه و میوه میل کنید و با کاستن از کالری دریافتی بدن، وزن خود را کاهش دهید.

10 - گریپ فروت

هر چند رژیم گریپ فروت مورد تایید سوزان نیست اما استفاده از این میوه پر خاصیت بسیار مفید است. گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و در کاهش مقدار انسولین معجزه می‌کند و موجب کاهش وزن می‌شود. توجه کنید: اگر دارویی خاص مصرف می‌کنید یا تحت نظر پزشک هستید قبل از مصرف گریپ فروت حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: سایت فریا

