

وعده غذایی که حذف آن باعث ریزش موهایتان می شود



بخش مهمی از پروتئین های دریافتی بدن را از دست خواهیم داد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: لبنیات و تخم مرغ که بخش عمده مصرف آنها در وعده صبحانه است برای تامین پروتئین بدن نقش مهم و ضروری دارند و اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

ارتباط ریزش مو با حذف وعده صبحانه
جوزدانی درباره ارتباط حذف صبحانه با ریزش مو گفت: ویتامین ها و پروتئین ها به عنوان یک ماده درشت مغذی در ساختار مو، حفظ مو و حالت مو اهمیت زیادی دارند؛ بنابراین کیفیت دریافت پروتئین با کاهش دریافت صبحانه و عدم مصرف آن کاهش خواهد یافت.

او با بیان اینکه افراد نان را در وعده صبحانه حائز اهمیت می دانند، تاکید کرد: نان به صورت معمولی در وعده صبحانه

یک متخصص تغذیه گفت: ریزش مو یکی از تاثیرات عمده و جانبی نخوردن صبحانه است.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید صبحانه اظهار کرد: صبحانه یکی از مهم ترین وعده‌های اصلی غذایی است.

او افزود: مهم بودن صبحانه یعنی اینکه مصرف آن نباید به هیچ عنوان حذف شود، بلکه صبحانه همانند ناهار و شام باید مورد اهمیت قرار بگیرد.

جوزدانی با بیان اینکه بیشتر مواد مغذی برای بدن از طریق صبحانه دریافت می‌شود، تاکید کرد: افراد بیشتر به مصرف ناهار و شام برنجی اقدام می کنند اما نان، شیر، پنیر کره بادام زمینی، تخم مرغ و... که در وعده صبحانه میل می شود، دارای خواص فراوانی است بنابراین با حذف صبحانه

ویروس کرونا از طریق پوست و مو هم منتقل می‌شود؟



یک متخصص پوست، مو و زیبایی درخصوص احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق پوست و موی افرادی توضیحاتی را ارائه کرد.

هدی عین اللهی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره انتقال ویروس کرونا از طریق پوست و مو، اظهار کرد: خطر ویروس کرونا برای افرادی که در محوطه‌های مختلف کار می کنند، متفاوت است. افراد به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند و دسته اول کادر درمان و افراد شاغل در بیمارستان‌ها هستند. دسته دیگر شامل افراد متفرقه‌ای است که در اجتماع مشغول به کار هستند. افرادی که در بخش‌های خاص بیمارستان فعالیت دارند باید بدانند که ذرات معلق ویروس کرونا برای چند ثانیه هم که شده می‌تواند برای فرد خطرناک باشند. یکی از خطرات آن نشستن ذرات معلق ویروس بر روی موی فرد است که درصورت لمس موها توسط فرد امکان انتقال کرونا ویروس به او وجود دارد.

او در ادامه با بیان اینکه ویروس کرونا می‌تواند هنگام عطسه و سرفه ۲ الی ۴ متر پرتاب شوند افزود: زمانی که در مکان‌هایی مانند مترو یا اتوبوس حضور پیدا می کنیم با یک عطسه یا سرفه ذرات ویروس کرونا می‌توانند به راحتی بر روی موهای فرد قرار گیرند. به همین دلیل است که تاکید می‌شود در مکان‌های عمومی حتما ماسک زده شود.

با بازگشایی بسیاری از مشاغل نباید تصور کرد که اوضاع به حالت عادی بازگشته است، بلکه باید مراقبت‌های فردی شدیدتری را نسبت به قبل اعمال کنیم. عین اللهی گفت: ویروس کرونا یا همان کووید ۱۹ در پوست سالم عبور نخواهد کرد اما زمانی که پوست آسیب دیده باشند، حتما ویروس از این طریق منتقل خواهد شد. احتمال انتقال کرونا در بسیاری از بیماران که ضایعات پوستی دارند ممکن است با قطع کردن دارو افزایش یابد.

او در ادامه افزود: تظاهرات پوستی کرونا متفاوت است، برخی علائم به صورت کهیرهای موضعی و ضایعات پوستی شبیه به م خملک و ضایعاتی مانند سرمازدگی و خون مردگی گزارش شده است. اما باید گفت این علائم در تعداد کمی از افراد ممکن است بروز کند.

این متخصص پوست، مو و زیبایی در پایان بیان کرد: تا جایی که ممکن است نباید در زمان‌های شلوغ به مکان‌های پر تردد مراجعه نمود. در زمان مراجعه نیز حتما باید از ماسک و دستکش استفاده کرد.



صورت احتیاج به مصرف دارو، دوره درمانی را طی کند. حسینی با تاکید بر اهمیت رعایت بهداشت ناحیه تناسلی در دوره قاعدگی، اظهار کرد: رعایت بهداشت این ناحیه باعث جلوگیری از تحریک و حساسیت ناشی از مصرف پدهای بهداشتی می‌شود.

این متخصص زنان و زایمان، درباره برخی باورهای غلط درباره حمام کردن در دوره قاعدگی توضیح داد: برخی از افراد از حمام رفتن در این دوره پرهیز می‌کنند، اما این کار درستی نیست و رعایت بهداشت فردی در طول این مدت حائز اهمیت است. وی با بیان اینکه انجام حرکات ورزشی می‌تواند باعث تسریع خروج خون شود، گفت: حرکات ورزشی باعث افزایش خونریزی نمی‌شود، بلکه بیشتر یک اثر مکانیکی برای خروج حجم خون دارد، البته ممکن است فردی به علت درد دچار محدودیت در حرکات ورزشی شود، اما در غیر این صورت محدودیتی در انجام حرکات ورزشی وجود ندارد.

حسینی برای کاهش دردهای قاعدگی توصیه کرد: افراد می‌توانند از روش های گرما درمانی استفاده کنند، برای درمان های دارویی نیز می‌توانند با مشورت پزشک، از داروهایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن و متفامیک اسید استفاده کنند. وی در پایان تاکید کرد: البته نکته مهم درباره مصرف داروها این است که فرد قبل از اینکه درد به اوج خود برسد اقدام به مصرف کند.



مشکلات شایع گوارشی در کشور محسوب می‌شود. هاشمی‌خاطر نشان کرد: حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب هستند، در حالی که این بیماری کاملاً قابل پیشگیری است و با اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی می‌توان تا حدود زیادی از ابتلا به آن جلوگیری کرد.

یک متخصص زنان و زایمان،

خطرات دوران قاعدگی جدی است

نکته مهم درباره مصرف دارو

مسائلی که باعث بروز ناراحتی در زنان می‌شود دردهای قاعدگی است، گفت: می‌توان این دردها را با مصرف مسکن‌ها تحت نظر پزشک در روز اول و دوم و قبل از شروع خونریزی شدید کاهش داد.

این متخصص زنان و زایمان، با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت فردی در طول دوره قاعدگی گفت: اگر حجم خونریزی فردی زیاد است باید در طول روز چند نوبت برای تعویض پد بهداشتی اقدام کند.

وی درباره تغذیه مناسب در این دوره توصیه کرد: بهتر است افراد در این دوره از مصرف مواد غذایی که آنها را تحریک کرده و باعث افزایش حجم خونریزی می‌شود پرهیز کنند. این متخصص زنان و زایمان، با بیان اینکه به علت تغییرات هورمونی در دوره قاعدگی ممکن است در گوارش فرد عوارضی مانند نفخ شکم رخ دهد، گفت: مصرف غذاهای نفاخ ممکن است این عارضه را تشدید کند، از این رو توصیه می‌شود افرادی که در دوره قاعدگی به این عوارض دچار می‌شوند، از مصرف غذاهایی که باعث تحریک سیستم گوارش می‌شود خودداری کنند.

وی با تاکید بر ضرورت مصرف میوه و سبزیجات در دوره قاعدگی گفت: به افرادی که دچار فقر آهن هستند و دچار خونریزی‌های زیاد می‌شوند، مصرف ترکیباتی که باعث تسریع جذب آهن می‌شوند و همچنین مکمل‌هایی مثل آهن توصیه می‌شود.حسینی با بیان اینکه مصرف آهن برای افرادی که دچار کمبود آهن هستند، فقط محدود به دوره قاعدگی نمی‌شود، افزود: اگر فردی کمبود آهن دارد باید دوره درمان خود را کامل کند.

رئیس انجمن گوارش و کبد استان فارس گفت: بسیاری از عملکردهای فیزیولوژی بدن توسط میکروبیوتها کنترل می‌شود و علاوه بر دستگاه گوارش، می‌توانند بر عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارند.

به گزارش مهر، علیرضا هاشمی، به مناسبت هفته سلامت گوارش، درباره تاثیر میکروب‌های طبیعی روده بر ایجاد برخی از بیماری‌های مغزی، اظهار داشت: میکروارگانیسم هایی که به صورت هم‌زیست در دستگاه گوارش و عمدتاً در روده انسان زندگی می‌کنند میکروبیوتای روده‌ای نامگذاری شده‌اند که عمدتاً تعداد آنها به دهه‌ا تریلیون می‌رسد و هزار نوع باکتری را شامل می‌شود.

وی افزود: بسیاری از عملکردهای فیزیولوژی بدن توسط میکروبیوتها کنترل می‌شود و علاوه بر دستگاه گوارش این میکروارگانیسم ها می‌توانند بر عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی اثر بگذارند.

رئیس انجمن گوارش و کبد استان فارس در ادامه با اشاره به اینکه یکی از بیشترین دلایل مراجعات مردم به پزشکان به دلیل مشکلات گوارشی از جمله سوء هاضمه و رفلاکس اسیدی معده به مری است، گفت: بیوست، اسهال حاد، مشکلات کبدی از جمله هپاتیت بی و سی و هپاتیت خود ایمن همچنین کبدچرب از دیگر

یک متخصص گوارش و کبد:

۳۰ درصد جامعه کبد چرب دارند

راهکارهای پیشگیری از ابتلا

رئیس انجمن گوارش و کبد استان فارس گفت: بسیاری از عملکردهای فیزیولوژی بدن توسط میکروبیوتها کنترل می‌شود و علاوه بر دستگاه گوارش، می‌توانند بر عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارند.

به گزارش مهر، علیرضا هاشمی، به مناسبت هفته سلامت گوارش، درباره تاثیر میکروب‌های طبیعی روده بر ایجاد برخی از بیماری‌های مغزی، اظهار داشت: میکروارگانیسم هایی که به صورت هم‌زیست در دستگاه گوارش و عمدتاً در روده انسان زندگی می‌کنند میکروبیوتای روده‌ای نامگذاری شده‌اند که عمدتاً تعداد آنها به دهه‌ا تریلیون می‌رسد و هزار نوع باکتری را شامل می‌شود.

وی افزود: بسیاری از عملکردهای فیزیولوژی بدن توسط میکروبیوتها کنترل می‌شود و علاوه بر دستگاه گوارش این میکروارگانیسم ها می‌توانند بر عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی اثر بگذارند.

رئیس انجمن گوارش و کبد استان فارس ادامه داد: میکروبیوتای

زود بیدار شدن؛ عادت‌ی که زندگی شما را تغییر خواهد داد

فواید سحرخیزی برای سلامت جسم و روح

سحرخیز باش تا کامروا شوی جمله‌ی معروفی که همه‌ی ما آن را بارها و بارها شنیده‌ایم. آدم‌ها دو دسته‌اند: شب‌بیدارها و سحرخیزها. سحرخیز بودن علاوه بر

فوایدی که برای جسم و روح ما دارد و در ادامه به آن بیشتر می‌پردازیم، می‌تواند زیبایی‌های بیشتری را به نمایش بگذارد؛ طلوع زیبای آفتاب به صدای پرندگان، نسیم خنک صبحگاهی و زیبایی‌های طبیعت در صبح همه چیز را بهبود می‌بخشد. یک خواب کنده‌به‌غیر از لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت، مهم‌ترین تأثیر سحرخیزی تنظیم ریتم شبانه‌روزی است. ریتم شبانه‌روزی، چرخه ۲۴ ساعته در فرآیند فیزیولوژیکی همه موجودات زنده از جمله گیاهان و حیوانات است. این چرخه الگوی تغذیه و خواب ما فعالیت موج مغز، تولید هورمون، بازسازی سلول و سایر فعالیت‌های بیولوژیکی ما را تعیین می‌کند.

برای سحرخیز بودن باید شب‌ها زودتر بخوابید. میزان خواب توصیه شده برای انسان ۷-۹ ساعت است. بدون خواب کافی سیستم مغز و بدن عملکرد طبیعی نخواهد داشت. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که خواب همه چیز را بهبود می‌بخشد. یک خواب خوب فعالیت مغزی خوبی به ما می‌دهد. با طبیعت همراه شوید، زود بخوابید و برای یک زندگی سالم زود از خواب بیدار شوید. بیابید مزایای دیگر سحرخیزی را با هم مرور کنیم: افزایش انرژی و نشاط: هنگامی که روز خود را صبح زود شروع می‌کنید، احساس می‌کنید در طول روز انرژی و نشاط بیشتری دارید. دیدن زیبایی‌های صبحگاهی شما را سرحال و روبه‌راه خواهد کرد.

زمانی برای سپاسگزاری:وقتی سحرخیز باشید زمان بیشتری برای شکرگزاری و عبادت دارید. علاوه بر تشکر و سپاسگزاری از خدای بزرگ، از طبیعت، دوستان خانواده و هر کسی که برای شما کاری کرده است وقت بگذارید. فشرستی برای شکرگزاری

سحرخیز باش تا کامروا شوی جمله‌ی معروفی که همه‌ی ما آن را بارها و بارها شنیده‌ایم. آدم‌ها دو دسته‌اند: شب‌بیدارها و سحرخیزها. سحرخیز بودن علاوه بر فوایدی که برای جسم و روح ما دارد و در ادامه به آن بیشتر می‌پردازیم، می‌تواند زیبایی‌های بیشتری را به نمایش بگذارد؛ طلوع زیبای آفتاب به صدای پرندگان، نسیم خنک صبحگاهی و زیبایی‌های طبیعت در صبح همه چیز را بهبود می‌بخشد. یک خواب کنده‌به‌غیر از لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت، مهم‌ترین تأثیر سحرخیزی تنظیم ریتم شبانه‌روزی است. ریتم شبانه‌روزی، چرخه ۲۴ ساعته در فرآیند فیزیولوژیکی همه موجودات زنده از جمله گیاهان و حیوانات است. این چرخه الگوی تغذیه و خواب ما فعالیت موج مغز، تولید هورمون، بازسازی سلول و سایر فعالیت‌های بیولوژیکی ما را تعیین می‌کند.

برای سحرخیز بودن باید شب‌ها زودتر بخوابید. میزان خواب توصیه شده برای انسان ۷-۹ ساعت است. بدون خواب کافی سیستم مغز و بدن عملکرد طبیعی نخواهد داشت. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که خواب همه چیز را بهبود می‌بخشد. یک خواب خوب فعالیت مغزی خوبی به ما می‌دهد. با طبیعت همراه شوید، زود بخوابید و برای یک زندگی سالم زود از خواب بیدار شوید. بیابید مزایای دیگر سحرخیزی را با هم مرور کنیم: افزایش انرژی و نشاط: هنگامی که روز خود را صبح زود شروع می‌کنید، احساس می‌کنید در طول روز انرژی و نشاط بیشتری دارید. دیدن زیبایی‌های صبحگاهی شما را سرحال و روبه‌راه خواهد کرد.

زمانی برای سپاسگزاری:وقتی سحرخیز باشید زمان بیشتری برای شکرگزاری و عبادت دارید. علاوه بر تشکر و سپاسگزاری از خدای بزرگ، از طبیعت، دوستان خانواده و هر کسی که برای شما کاری کرده است وقت بگذارید. فشرستی برای شکرگزاری



سالمی را در پیش می‌گیرند. آن‌ها در زندگی روزمره خوشحال‌تر هستند. آن‌ها در شرایط بحرانی متفکران بهتری هستند و مهارت‌های حل مسئله بهتری از دیگران دارند. خوش‌بین‌ترین افراد کسانی هستند که سحرخیز ترند. مهارت‌های مدیریت زمان بهتر خوب سازمان‌دهی کردن و تفکر بهتر برخی از دلایل خوشبینی و شاد بودن هستند. کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها طبق تحقیقات انجام شده افرادی که شب‌ها بیدارند و خواب کافی شبانه ندارند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان در آن‌ها زودتر است زیرا شب‌بیداری موجب اختلال در ریتم شبانه‌روزی می‌شود.

کمک به تغذیه‌ی سالم: وقتی صبح‌ها زود از خواب بلند می‌شوید وقت کافی خواهید داشت تا صبحانه‌ی کامل و سالمی را برای خودتان آماده کنید و دیگر با کیک و کلوچه و... خودتان را اسیر نمی‌کنید. علاوه بر مصرف صبحانه‌ی سالم برای تهیه‌ی میان وعده و ناهار هم وقت کافی خواهید داشت و همه‌ی این‌ها در طولانی‌مدت موجب تغذیه‌ی سالم‌تر و در نتیجه سلامتی بیشتر خواهد شد.