

مواد آرایشی و بهداشتی چطور به سیستم ایمنی ما لطمه می‌زنند؟

پوست اولین لایه دفاعی بدن است و تعادل میکروبیوم موجود روی آن به حفظ سیستم ایمنی بدن و حفظ میکروب‌های مفید کمک می‌کند؛ اما شست‌وشوی زیاد و استفاده از لوازم بهداشتی نامناسب می‌تواند پیامد‌های بدی برای پوست و سلامت ما داشته باشد

پزشکی

مواد و کالاهای بهداشتی که برای نظافت روزانه پوست از آن‌ها استفاده می‌کنیم، از انواع صابون‌های ضد باکتری گرفته تاژل‌های شست‌وشو می‌توانند از طریق تغییر میکروبیوم پوست، بر سلامتی کلی ما تأثیر بگذارد. نمودار در برابر بیماری‌های مزمن حساس‌تر یا مقاوم‌تر کنند. در این راستا برخی از متخصصان نگران‌اند که کاهش وقت گذراندن در فضای باز، همراه با استفاده بیش از حد از مواد شیمیایی قوی، صابون ضد باکتری و حتی برخی محصولات آرایشی، باعث شود میکروبیوم پوست در بهترین حالت آن نباشد و تغییر کند که به‌طور آن‌ها، ممکن است به افزایش بیماری‌های مزمن کمک کند. در این مطلب به نقل از «ایندپندنت» بیشتر به این موضوع می‌پردازیم.

تعادل میکروب‌های خوب و بد!

پوست هم مانند روده محل زندگی میلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ است؛ ارگانیسم‌های ریزی که عموماً میکروب نامیده می‌شوند و به بدن ماکمک می‌کنند به درستی عمل کند. چیزهایی که پوست روزانه با آن‌ها تماس دارد، می‌توانند ترکیب میکروب‌های روی آن را تغییر دهد؛ به این معنی که رشد میکروب‌های مفید و بی‌خطر آن را دشوار کند یا برای میکروب‌های مضر فرصت رشد به وجود بیاورد. یک میکروبیوم نامتعادل یعنی تعداد میکروب‌های مفید کم یا میکروب‌های مضر زیاد؛ با ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط است. به عنوان مثال ابتلا به پسوریازیس و آگزما به فقدان تعادل در میکروبیوم پوست ربط دارد.

همچنین شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد میکروبیوم پوست در تنظیم سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند و می‌تواند با بیماری‌های مزمنی که روی پوست نیستند، مانند آسم، پسوریازیس، بیماری التهابی روده و انواع خاصی از آرتروز مرتبط باشد.

پوست چطور روی سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد؟

میکروب‌ها چربی روی سطح پوست را تجزیه و به حفظ یک سد محافظ کمک می‌کنند. برخی میکروب‌های پوست هم مواد ضد باکتری یا ضد التهابی تولید می‌کنند. میکروب‌های پوست در آموزش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از التهاب مزمن هم نقش مهمی دارند؛ یعنی به سیستم ایمنی مایاد می‌دهند چه چیزی

را تحمل کند به چه چیزی واکنش نشان دهد. تقریباً ۳ تا ۴ درصد سلول‌های ایمنی بدن در پوست اند و تماس با میکروب‌های طبیعی و متنوع پوست به سیستم ایمنی کمک می‌کند با باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های مفید یا بی‌خطر سازگار شود. آن‌ها را تحمل کند. اگر این تحمل وجود نداشته باشد، سیستم ایمنی واکنش بیش از حد نشان می‌دهد و خطر ابتلا به آلرژی یا بیماری‌های خودایمنی که در آن سیستم ایمنی به بدن حمله می‌کند) افزایش می‌یابد. این مواجهه همچنین باعث می‌شود سیستم ایمنی با عوامل بالقوه بیماری‌زا مبارزه کند. پژوهش‌ها به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که تماس بیشتر با گیاهان و سایر عوامل طبیعی می‌تواند به بهبود تنوع میکروبیوم پوست کمک کند.

محصولات زیبایی می‌توانند به پوست آسیب‌رسانند

حفاظت از پوست در برابر آسیب به منظور ایجاد محیطی مناسب برای میکروب‌های خوب اهمیت زیادی دارد اما برخی محققان نگران‌اند که این محصولات و پاک‌کننده‌ها به پوست آسیب برسانند. خشک شدن بیش از حد پوست در پی استفاده از مواد پاک‌کننده شیمیایی به عوامل بیماری‌زا امکان عبور از سد پوست و ورود به عمق بافت‌ها

را می‌دهد. بدن به التهاب واکنش نشان می‌دهد که با گذشت زمان ممکن است به التهاب نظام‌مند تبدیل شود. التهاب یا بیماری‌های پوستی با مشکلاتی مانند التهاب مفاصل، آسم یا آلرژی‌ها مرتبط است. مواد شیمیایی موجود در بسیاری از پاک‌کننده‌ها یا صابون‌های ضد باکتری علاوه بر خشک کردن پوست، باعث می‌شوند بسیاری از میکروب‌های مفید روی پوست هم از بین بروند.

چه نوع محصولاتی محافظ پوست هستند؟

برای حفاظت بهتر از میکروب‌های خوب پوست بهتر است از محصولاتی استفاده کنید که مواد شیمیایی قوی مانند سورفکتانت‌ها در آن‌ها کمتر باشد. مقدار pH) محصولات زیبایی و صابون‌ها نیز می‌تواند بر میکروبیوم پوست تأثیر بگذارد. pH) هاش طبیعی پوست با مقدار متوسط ۴٫۷ کمی اسیدی است. این اسیدی بودن به عنوان یک دفاع ضد میکروبی علیه پاتوژن‌های مضر عمل و به پوست کمک می‌کند میکروب‌های مفید را حفظ کند. اما pH) هاش برخی لوازم آرایشی، شامپوها، ضدآفتاب‌ها یا صابون‌ها بالاتر یا پایین‌تر از pH) هاش طبیعی پوست است که می‌تواند پوست را به طور قابل توجهی تغییر دهد.

خواص خوراکی‌ها

خوراکی‌های دوستدار سلامت قلب



مادر ابتلا به بیماری‌های قلبی رو به افزایش است و این بیماری‌های یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود. به همین منظور در ادامه به چند ماده غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب خواهیم پرداخت.

عسل طبیعی عسل طبیعی به علت داشتن انواع مواد معدنی ارزشمند و سالم مانند منیزیم و سدیم در بهبود سلامت قلب بسیار موثر است. همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی عسل، مانعی بزرگ در برابر التهابات و رادیکال‌های آزاد تولیدی در بدن است. مصرف عسل طبیعی، باعث کاهش فشار خون، بهبود آریتمی‌های قلبی، کاهش سطح تری‌گلیسرید خون، کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) می‌شود.

مغز گردو وجود اسیدهای چرب غیر اشباع در گردو می‌تواند به کاهش سطح LDL و تری‌گلیسرید کمک کند. همچنین در یک مطالعه نشان داده شد افرادی که بیش از چهار بار در هفته از گردو استفاده می‌کنند، ۲۷ درصد کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در داخل گردو نیز می‌تواند سبب کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو شود.

زعفران مواد موجود در زعفران از طریق افزایش دفع چربی و کلسترول در مدفوع و در نتیجه کاهش غلظت سرمی تری‌گلیسرید و LDL سبب بهبود سلامت قلب می‌شود. همچنین زعفران سبب کاهش پلاک‌های موجود در رگ‌ها شده و از سکنه‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

سیر به گزارش «ایسنا»، شواهد حاصل از مطالعات نشان می‌دهند که سیر باعث کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک و کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول خون می‌شود. سیر می‌تواند از ترومبوز و تجمع پلاک‌ها در اطراف دیواره رگ‌ها جلوگیری کند. همچنین سیر خاصیت ارتجاعی و پرفیوژن مویرگی را افزایش می‌دهد و از این طریق یک عامل محافظتی برای قلب است.

بیشتر بدانیم

غوغای ویتامین سی به عنوان یک آنتی‌اکسیدان



ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا امر کبات به ذهنمان خطور کند، اما غذاهایی مانند سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. بر خلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد. دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی‌کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند. با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آن‌ها را بخورید، کافی است. برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید مصرف مکمل‌های ویتامین C را دو برابر کنند، اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شمارا بدتر کند مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سردل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایش‌های پزشکی مانند غر بالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شمارا افزایش دهد. برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی درمانی را کاهش دهد. به طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره‌مندی از مزایای آن است، اما مصرف ویتامین C اضافی به‌ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی بکاهد.

سود سلامت

از پولیپ روده چه می‌دانید؟

سن: با افزایش سن، احتمال بروز پولیپ‌ها افزایش می‌یابد.

رژیم غذایی: مصرف بالای چربی‌های اشباع و کمبود فیبر می‌توانند ریسک بروز پولیپ‌ها را افزایش دهد.

سابقه خانوادگی: افراد با سابقه خانوادگی پولیپ‌های روده‌ای ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند.

علام پولیپ‌ها

بسیاری از پولیپ‌ها هیچ‌گونه علامتی ندارند و به‌طور تصادفی در طول معاینات روتین شناسایی می‌شوند. با این حال، برخی از

پولیپ‌های روده‌ای، توده‌های غیر طبیعی هستند که در دیواره روده بزرگ (کولون) یا روده کوچک ایجاد می‌شوند. این توده‌ها معمولاً بی‌ضرر هستند، اما برخی از آن‌ها ممکن است به سرطان روده بزرگ تبدیل شوند. علت دقیق ایجاد پولیپ‌ها هنوز به‌طور کامل مشخص نیست، اما عوامل زیر می‌توانند در ایجاد آن‌ها مؤثر باشند:

ژنتیک: برخی از افراد به‌صورت ژنتیکی مستعد تشکیل پولیپ‌ها هستند.

خواص خوراکی‌ها

چرا محبوبیت جهانی پسته افزایش داشته‌است؟

دور کمرز نان را بار یک‌تر می‌کند. همچنین داده‌های گویند که مصرف روزانه ۴۲ گرم پسته به مدت چهار ماه، با افزایش دریافت فیبر غذایی و کاهش مصرف شیرینی همراه است.

بهبود سلامت چشم: وقتی صحبت از سلامت چشم می‌شود، پسته جایگاه مهمی پیدا می‌کند. بنابر نتیجه



پسته یکی از انواع آجیل‌های محبوب است که در آشپزی، تهیه یکب و دسر استفاده و یکی از میان وعده‌های محبوب محسوب می‌شود که مدام به محبوبیت آن افزوده می‌شود. پسته ارزش غذایی بالایی دارد و یک ماده غذایی بسیار مفید در رژیم غذایی سالم است که به بهبود سلامت بدن کمک می‌کند. در این مطلب از خواص و دلایل محبوبیت این آجیل جذاب گفتیم:

کاهش کلسترول بد: این دانه‌های آجیل کوچک اما مقوی سرشار از چربی‌های سالم به‌ویژه چربی‌های اشباع نشده تک‌نژیرده‌ای غنی است که سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. همچنین مصرف پسته در کنار رژیم غذایی سالم به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند.

کنترل وزن: پسته یکی از آجیل‌های کم‌کالری است و هر وعده حاوی ۴۹ کالری، پسته، ۱۶۰ کالری دارد. مصرف آجیل‌های درختی مانند پسته، در مقایسه با میان‌وعده‌های حاوی کربوهیدرات،

آکهی مزایده

شرکت تعاونی مصرف کارگران کارخانه قند ثابت فریمان در نظر دارد از طریق مزایده عمومی نسبت به فروش یک باب ملک انباری تجاری واقع در شهرستان فریمان، حاشیه خیابان امام خمینی، بین شهید مدرس شرقی و خیابان شهید مطهری شرقی رو به روی امام خمینی ۱۳ به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

مساحت	۲۸۳/۶۶ متر مربع
حاشیه	۱/۸۸ متر
پروانه ساختمانی	شماره ۷۹۰۱۲۰ مورخ ۱۳۷۹/۹/۱۲ و داشتن ۱۹۵/۶۳ متر مربع کاربری تجاری
امتیازات	آب، برق، گاز، تلفن
سند	تک برگه شش دانگ به شماره ۲۰۳۳۴ فرعی از ۲۷۶ اصلی
توضیحات	به مساحت تقریبی ۲۰۰ متر مربع به صورت نیمه اسکلت با سقف طاق ضربی، پوشش موزاییک و بدنه کاشی کاری، دارای درب و پنجره فلزی، ارتفاع ۴ متر

متقاضیان محترم می‌توانند از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۸/۲۹ به مدت پنج روز از ساعت ۹ صبح الی ۱۳ به استثنای ایام تعطیل با مراجعه به کارخانه قند فریمان واحد حسابداری آقای امید مریدی اسناد مزایده را دریافت نمایند. همچنین جهت هماهنگی و بازدید از مورد مزایده یا شماره تلفن ۰۹۱۵۲۳۲۶۸۸۹، آقای سید احمد خلیلی تماس حاصل نمایند.

توجه قیمت پایه مبلغ ۴۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهل میلیارد ریال) بوده که پیشنهاد قیمت متقاضیان باید در پاکت‌های در بسته به آقای امید مریدی و یا آقای سید احمد خلیلی تحویل شود.

وجه تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد میلیون ریال) بوده و متقاضیان می‌بایست آن را به شماره حساب ۲۱۱۴۱۶۰۳۲۱ بانک توسعه تعاون شعبه فریمان بنام شرکت تعاونی مصرف کارگران کارخانه قند ثابت فریمان واریز نمایند.

شرکت تعاونی مصرف کارگران کارخانه قند ثابت فریمان