

سیاهه نارگيله

موی سالم و زیبا در حفظ آراستگی ظاهر اولین عامل به شمار می آید؛

طبق مطالعات اخیر روغن نار گیل در حفظ سلامت مو نقش کلیدی دارد



فائزه مهاجر | مترجم

بیشتر ما برای داشتن ظاهری آراسته تر به سلامت مو اهمیت ویژه‌ای می دهیم. روغن نار گیل یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت مو در دنیای پوست، مو و زیبایی مدرن به حساب می آید و خوشبختانه همیشه در دسترس است و به راحتی می توان آن را در برنامه روزانه قرار داد. این روغن حاوی اسیدهای چرب مرطوب کننده است که می تواند موها را تقویت کند، شکستگی مو را کاهش دهد و آن را هیدراته نگه دارد و حتی می تواند مدت طولانی برای سلامت پوست سر مورد استفاده قرار گیرد. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth به بررسی فواید این روغن طبیعی و ارزشمند پرداخته ایم. با ما همراه باشید.

کاهش شکستگی | مواز کراتین، نوعی پروتئین ساخته شده است. استفاده از رنگ مو، سفید کننده، شامپو و محصولات حالت دهنده می تواند کراتین را تجزیه کند و منجر به ایجاد تارهای کدر و شکننده شود که مستعد آسیب و نازک شدن هستند. با این حال، اسید لوریک موجود در روغن نار گیل به محافظت در برابر ریزش پروتئین در موهای شما و آسیب هایی مانند دو شاخه شدن و شکستگی مو کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که روغن نار گیل در کاهش از دست دادن پروتئین، موثرتر از روغن های معدنی یا آنتاگر دان است.

رطوبت رسانی | بر کسی پوشیده نیست که روغن نار گیل (و انواع دیگر روغن ها) پوست و مو را مرطوب می کند. روغن نار گیل به طور موثری رطوبت ساقه مو را حفظ می کند و تارهای مو را عمیقاً تغذیه می کند. اسید لوریک، اسیدهای چرب، ویتامین ها و مواد

تا به قشر مو (لایه میانی تار مو) نفوذ کند، میزان جذب آب در هنگام شست و شورا کاهش دهد و آسیب را به خوبی ترمیم کند. **مدیریت خشکی و شوره** | روغن نار گیل می تواند آب رسانی پوست سر را بهبود بخشد، عمیقاً به پوست سر نفوذ کند و به ترمیم لایه بالایی پوست کمک کند. مرطوب نگه داشتن پوست سر با روغن ملایمی مانند روغن نار گیل، پایه‌ای سالم برای رشد فولیکول های مو ایجاد می کند. استفاده از روغن نار گیل همچنین می تواند شوره سر را که یک وضعیت رایج است و باعث پوسته پوسته شدن پوست سر می شود، کاهش دهد. تحقیقات نشان می دهد که روغن نار گیل می تواند محیط باکتریایی سالمی را در پوست سر ایجاد کند که می تواند به درمان عفونت های قارچی پوست سر کمک کند و از شوره سر جلوگیری کند.

کاهش التهاب | اگر روغن نار گیل به صورت موضعی استفاده شود، خواص ضد التهابی روغن نار گیل می تواند التهاب پوست سر را به حداقل برساند و رشد موهای سالم را تقویت کند. یک مطالعه نشان داد که روغن نار گیل باعث کاهش التهاب و افزایش تولید کلاژن (یک پروتئین ضروری) در پوست می شود. این وضعیت متعادل می تواند از سلامت فولیکول های مو و رشد رشته های سالم حمایت کند. وقتی این تعادل به هم بخورد، شرایطی مانند شوره سر و سایر مشکلات

سلامت پوست سر ایجاد می شود که باعث شکستن مو شده و به طور بالقوه باعث ریزش مو می شود.

● **نکات مورد توجه در مصرف روغن**

● **نار گیل**

● روغن نار گیل را روی موهای مرطوب بمالید، اگر برای اولین بار است که از آن استفاده می کنید، استفاده از آن کمی آسان تر می شود.

● از یک برس یا سوزن استفاده کنید یا شانه دندان پهن استفاده کنید، چون روغن را به آرامی و به طور مساوی روی موها پخش می کند.

● ماساژ ملایم را در اولویت قرار دهید، این روغن روی پوست سر و مو شما تأثیرات شگفت انگیزی می گذارد.

● با مقدار کم شروع کنید، روغن نار گیل ممکن است برای شما احساس سنگینی ایجاد کند یا موهای ریز یا صاف را سنگین کند بنابراین به تدریج مقدار را افزایش دهید.

● از روغن نار گیل تا دو بار در هفته استفاده کنید، تحقیقات نشان می دهد که استفاده از روغن نار گیل یک یا دو بار در هفته برای محافظت در برابر شکستگی مو ایده آل است. حواستان به استفاده بیش از حد باشد، روغن می تواند باعث سفت شدن موها شود، به خصوص روی موهای درشت یا ضخیم، بنابراین سعی کنید میزان مورد نیاز را برای موهای خود را به دست آورید و بیش از آن استفاده نکنید.

میان وعده

بهترین میان وعده های رژیمی برای محل کار



بخش اصلی دانه یعنی جوانه، سیوس و آندوسپرم را دارد. این خوراکی غنی از فیبر تازمانی که کم نمک و بدون روغن تهیه می شود، رژیمی محسوب می شود. تهیه پاپ کورن خانگی، بهترین روش برای استفاده از این خوراکی مغذی به عنوان میان وعده رژیمی برای محل کار است.

● **بلغور جو دوسر و کشمش**

اگر معمولاً یک صبحانه سبک میل می کنید و به دنبال یک میان وعده کاملاً سیر کننده هستید، بلغور جو دوسر را امتحان کنید. این میان وعده رژیمی برای محل کار، انرژی مورد نیاز شما را برای ادامه روز کاری تأمین می کند. همچنین به دلیل فیبر بالا، احساس سیری طولانی مدت ایجاد می کند و از پر خوری جلوگیری می نماید. بلغور جو دوسر فوری را به راحتی در مایکروویو محل کار گرم کرده و با کمی کشمش یا میوه تازه بخورید.

● **سیب و کره بادام زمینی**

ترکیب سیب و کره بادام زمینی، یک میان وعده سیر کننده، سریع، مغذی و خوشمزه برای محل کارتان است. فیبر بالای سیب در کنار بافت آبدار آن به افزایش حس سیری کمک می کند. مزه ترش و شیرین این میوه نیز در کنار کره بادام زمینی، مزه فوق العاده ای ایجاد می کند. به منظور تقویت عطر و طعم این میان وعده رژیمی برای محل کار از مقداری دارچین یا پودر کاکائو استفاده کنید.

● **آجیل و میوه خشک**

ترکیب آجیل و میوه های خشک را امتحان کنید. توجه داشته باشید که این میان وعده سالم برای سر کار، کالری نسبتاً بالایی دارد. بنابراین اگر قصد کاهش وزن دارید، در مصرف آن زیاده روی نکنید. همچنین اگر آن را به صورت بسته بندی خریداری می کنید، حتماً برچسب تغذیه ای را چک کنید تا حاوی شکر، روغن نار گیل و... نباشد.

بیشتر افراد، ساعات زیادی از روز را در محل کار سپری می کنند؛ بنابراین در طول این زمان نسبتاً طولانی به میان وعده نیاز دارند. متأسفانه به علت مشغله کاری، کمبود وقت و خستگی، احتمال انتخاب میان وعده های ناسالم به مراتب بیشتر از گزینه های رژیمی و سالم است. بنابراین توصیه می شود که از قبل، چند میان وعده رژیمی برای محل کار در نظر بگیرید.

● **تخم مرغ آب پز**

تخم مرغ آب پزی یکی از راحت ترین و مغذی ترین میان وعده ها محسوب می شود. در واقع تخم مرغ حاوی مقدار کمی از تقریباً تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شماست. بنابراین به ایجاد حس سیری طولانی مدت و تثبیت سطح قند خون کمک می کند. پروتئین بالای تخم مرغ، آن را به یک میان وعده مناسب در برنامه غذایی عضله سازی هم تبدیل می کند.

● **پاپ کورن**

ذرت یک دانه کامل در نظر گرفته می شود؛ زیرا هر سه

تغذیه

پشت صحنه مضر سبب زمینی های نیمه آماده

غذاهای نیمه آماده طی چند سال اخیر به دلیل مشغله زیاد مردم و تند شدن ریتم زندگی ها و نداشتن حوصله در قشر جوان برای طبخ غذاهای زمان بر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. اغلب مردم در شهرهای پر جمعیت در ماه چند وعده از این غذاهای نیمه آماده استفاده می کنند. غذاهایی از جمله سبزیجات سرخ شده منجمد، گوشت و مرغ در فرآوری های مختلف و همچنین سبب زمینی نیمه آماده منجمد که با نام های سبب زمینی خلال منجمد، سبب زمینی خلال نیمه آماده منجمد و سبب زمینی نیمه آماده فرنیج فریز عرضه می شوند.

کارشناسان همواره تأکید می کنند که محصولات غذایی صنعتی به اندازه محصولات ارگانیک

از سلامت و مواد مغذی برخوردار نیستند. این مساله به ویژه در باره

سبب زمینی هایی که به صورت نیمه آماده در بازار وجود دارد و

می توانید در کوتاه ترین زمان ممکن به یک غذای سرخ شده

جذاب دسترسی داشته باشید، شدت بیشتری دارد.

به گفته کارشناسان تغذیه، اغلب غذای فرآوری شده که

سبب زمینی، سرخ عرضه می کند، از محصولات نیمه آماده

منجمد (فرنیج فریز) استفاده می کنند. این سبب زمینی های

نیمه آماده در کارخانه با عملی بنام «بلچینگ»، کمی پخته و بعد از خشک

شدن حدود ۲ دقیقه سرخ می شوند. سپس با روش انجماد به سرعت منجمد می شوند تا برای

مصرف کنندگان به سرعت قابل آماده سازی باشند. گاهی برای حفظ رنگ سفید سبب زمینی

سرخ شده، در حین عمل بلچینگ، ترکیبی از اسید اسکوربیک و متابی سولفیت سدیم را به آب

پخت اضافه می کنند. البته متابی سولفیت سدیم در دوزهای کم بی ضرر است اما در صورت

مصرف زیاد، می تواند خطراتی را برای سلامتی نظیر افزایش احتمال سرطان در پی داشته

باشد. همچنین ممکن است استفاده چند باره از روغن هادر غذای فروشی به نوبه خود منجر به

افزایش مواد آکرو لئینی روغن شده و در نهایت سبب زمینی سرخ شده بازاری را تبدیل به غذایی

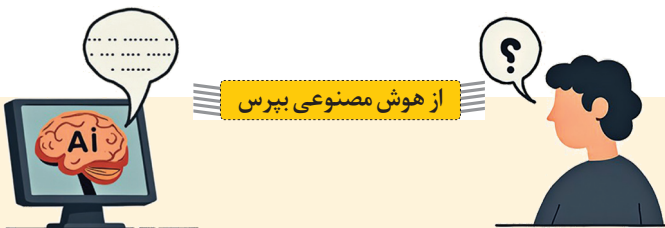
جذاب اما خطرناک می کند.

تازه ها

اختلال در بویایی و شنوایی؛ نشانه ای از بیماری

پژوهش های اخیر نشان می دهد که کاهش یا از دست دادن حس بویایی و شنوایی می تواند نشانه ای هشدار دهنده از بیماری های جدی باشد؛ اختلالاتی که در صورت بی توجهی ممکن است حتی به مرگ بینجامد. دوماطه تازه، ارتباط میان ضعف شنوایی با افزایش خطر نار سایی قلبی و نیز ضعف بویایی با افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری های مغز و اعصاب، تنفسی و قلبی را نشان داده اند. بر اساس گزارشی از نیویورک کبست، پژوهشگران مؤسسه کارولینسکا در سوئد با بررسی دو هزار و ۵۰۰ نفر دریافتند افرادی که در آزمون تشخیص بوها (شامل رایحه هایی مانند لیمو، سیرو، قهوه) عملکرد ضعیفی داشتند، تا ۷۰ درصد بیش از دیگران با خطر مرگ روبه رو بودند. این مطالعه که در نشریه معتبر «AMA Otolaryngology: Head & Neck Surgery» منتشر شده، زوال عقل را اصلی ترین عامل خطر در افراد دچار اختلال بویایی معرفی می کند. متخصصان تأکید دارند که

غیرالگري منظم حس بویایی، مشابه تست های بینایی و شنوایی، باید در برنامه های پایش سلامت قرار گیرد، چرا که حس بویایی نقش مهمی در عملکرد حافظه و درک محیط دارد. دکتر اینگرید اکستروم، نویسنده ارشد این تحقیق، می گوید: «حس بویایی تنها به درک بویا مه محدود نمی شود، بلکه با حافظه، ادراک و آگاهی محیطی نیز پیوند دارد.» در مطالعه ای دیگر که با حضور ۱۶۴ هزار داوطلب در بریتانیا انجام شده و نتایج آن در نشریه تخصصی قلب منتشر شده، مشخص شد افرادی که دچار افت شنوایی بودند، به ترتیب ۱۵ تا ۲۸ درصد بیشتر از سایرین در معرض نار سایی قلبی قرار داشتند. حتی استفاده از سمعک نیز با افزایش ۲۶ درصدی این خطر همراه بود. هر چند مشکلات عروقی از علل اصلی بیماری های قلبی هستند، محققان تأکید می کنند که فشار روانی ناشی از کاهش شنوایی نیز می تواند به وخامت این بیماری ها بینجامد. از این رو، سلامت شنوایی و فرآورانی باید در آزمایش های غربالگری بیماری های قلبی عروقی، مورد توجه قرار گیرد.



از هوش مصنوعی بی پرس

چرا همیشه انتخاب پشه ها هستم؟

بهار که شروع می شود هر روز باید با نیش پشه ها از خواب بیدار شوم. هیچ وقت از نیش آن ها در امان نیستم. دلیل خاصی دارد که پشه ها همیشه به سراغ بعضی افراد می روند؟ راهکار چیست؟

درست است که بعضی افراد بیشتر از دیگران مورد توجه پشه ها قرار می گیرند. دلایل مختلفی برای این موضوع وجود دارد. بعضی از این موارد را مرور می کنیم.

● **دی اکسید کربن** | پشه هادی اکسید کربنی که از بازدم ما خارج می شود را حس می کنند. افرادی که حجم تنفس بالاتری دارند (مثلاً افراد بزرگسال یا ورزشکاران) بیشتر دی اکسید کربن تولید می کنند و در نتیجه بیشتر در معرض توجه پشه ها قرار می گیرند.

● **بوی بدن** | ترکیب شیمیایی بوی بدن هر فرد متفاوت است و برخی از این ترکیبات برای پشه ها جذاب تر هستند. این ترکیبات شامل اسید لاکتیک، آمونیاک، اسید اوریک و برخی از اسیدهای چربی می شوند.

● **گروه خونی** | تحقیقات نشان داده است که پشه ها بیشتر به سمت افرادی با گروه خونی O جذب می شوند.

● **حرارت بدن** | پشه ها می توانند تغییرات جزئی در حرارت بدن را حس کنند و به سمت گرمای بدن جذب شوند.

● **رنگ لباس** | پشه ها به رنگ های تیره مانند مشکی، آبی تیره و قرمز بیشتر جذب می شوند. با **پار داری** از نان باردار به دلیل افزایش حجم تنفس و دمای بدن، بیشتر مورد توجه پشه ها قرار می گیرند.

● **راهکار های جلوگیری از نیش پشه**

● **استفاده از مواد دافع حشرات** | روغن اکالیپتوس لیمویی یک دافع طبیعی حشرات است که می تواند موثر باشد.

● **پوشیدن لباس های مناسب** | لباس های آستین بلند، پوشید تا پوست خود را بپوشانید و از رنگ های روشن استفاده کنید.

● **استفاده از پشه بند** | هنگام خواب از پشه بند استفاده کنید، به خصوص اگر در منطقه ای با پشه های زیاد زندگی می کنید.

● **از بین بردن محل های تجمع آب** | پشه ها در آب های اکد تخم گذاری می کنند. بنابراین، آب جمع شده در گلدان ها، لاستیک های فرسوده، ظروف و سطوح را خالی کنید.

● **نصب توری** | روی پنجره ها و در ها توری نصب کنید تا از ورود پشه ها به داخل خانه جلوگیری کنید.

● **استفاده از دستگاه های دفع حشرات** | دستگاه های الکترونیکی دفع حشرات وجود دارند که با تولید صدای امواج اولتراسونیک پشه ها را دور می کنند. همچنین استفاده از بخور های حاوی اسطوخودوس و نعناع فلفلی نیز می تواند موثر باشد.

● **تهویه مناسب** | از فن یا کولر استفاده کنید تا هوا را در گردش نگه دارید؛ زیرا پشه ها در هوای ساکن بهتر می توانند پرواز کنند. اگر با وجود رعایت این نکات باز هم به طور مداوم مورد نیش پشه ها قرار می گیرید، ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید تا بررسی های بیشتری انجام شود.