

سوال‌های مهم درباره کلاژن

در تبلیغات مکمل‌های کلاژن ساز بیشتر درباره اثرگذاری روی پوست صحبت می‌شود اما این پروتئین مهم نقش‌های مهم دیگری هم در بدن دارد. اصلا بدن ما به این مکمل‌ها نیاز دارد؟

اکرم انصاری | روزنامه‌نگار

بیشتر ما وقتی اسم کلاژن را می‌شنویم یاد پوست می‌افتیم اما کلاژن پروتئینی است که در تمام بدن وجود دارد و در واقع پای ثابت ساخت غضروف، عضلات، استخوان‌ها، پوست و تاندون‌ها به حساب می‌آید. یک جورهایی کلاژن، چسب طبیعی است که جفت‌وبست بدن را حفظ می‌کند و به همین دلیل نباید اثرگذاری آن را فقط مربوط به پوست و چین‌وچروک‌ها دانست. بدن ما به‌طور طبیعی کلاژن تولید می‌کند اما با گذر عمر تولید این پروتئین کم می‌شود و از طرفی عواملی مانند مصرف زیاد قند، مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض نور خورشید روند کاهش تولید آن را سرعت می‌دهد. پس باید چه کنیم؟ این سوالی است که به احتمال زیاد از خود می‌پرسید. می‌خواهیم در این مطلب به سوال هایتان درباره کلاژن پاسخ دهیم.

● **کلاژن‌ها کجا خرج می‌شوند؟**
حدودیک سوم کل پروتئین بدن ما را کلاژن تشکیل می‌دهد. الیاف کلاژن از ساختارهای موجود در بدن پشتیبانی می‌کنند و با ایجاد بافت‌های همبند باعث انسجام، قدرت و خاصیت ارتجاعی بدن می‌شود. در بیشتر کلاژن‌ها، مولکول‌ها در کنار هم قرار گرفته و فیبریل‌های بلند و باریکی می‌سازند که گرم به گرم، از فولاد قوی‌ترند. ۱۶ نوع مختلف از این پروتئین مهم در بدن وجود دارد که هر کدام شغل متفاوتی دارند. برای مثال نوع اول پوست، استخوان، تاندون و رباط‌ها را می‌سازد. نوع دوم غضروف‌ساز است و به بافت انعطاف‌پذیر بین استخوان‌ها و گوش و بینی کمک

● **۳ دشمن کلاژن در بدن**
اما سرنوشته کلاژن‌ها در بدن چیست؟ وقتی سن بالا می‌رود کلاژن کمتری تولید می‌شود. شما نمی‌توانید دقیق اندازه‌گیری کنید که چقدر کلاژن دارید اما وقتی این پروتئین کم می‌شود علائمی مانند درد مفاصل، سفت شدن تاندون‌ها یا رباط‌ها دارید. ماهیچه‌های شما ممکن است ضعیف شوند و پوست‌تان کاغذی. اما چه چیزی کلاژن‌تان را پایین می‌آورد؟ نور خورشید، سیگار کشیدن و قند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور فرابنفش باعث از

بیشتر بدانیم

از سرعت غذا خوردن بکاهید!



احتمالا هوای بیشتری می‌بلعند که می‌تواند به نفخ یا سوءهاضمه منجر شود.

● **چطور سرعت غذا خوردن را کم کنیم؟**

حواس پرت کن‌ها را کنار بگذار! برای شروع، تلویزیون را خاموش کنید و گوشی را کنار بگذارید. آن‌هایی که هنگام تماشای تلویزیون غذا می‌خورند، معمولا تازمان

پخش تبلیغات یا پایان برنامه به خوردن ادامه می‌دهند که در این حالت، کمتر به سیگنال‌های بدن که نشان‌دهنده سیری‌اند، توجه می‌کنند. در واقع وقتی حین غذا خوردن کارهای دیگری انجام می‌دهیم، با آگاهی کمتری غذا می‌خوریم و این معمولا باعث پرخوری می‌شود. می‌توانید از دست غیرمسلط خود برای غذا خوردن استفاده کنید، از وسایلی که معمولا به کار نمی‌برید، مانند چاقبستیک (چوب غذاخوری)، استفاده کنید، یا هنگامی که نصف غذای بشقاب را خوردید، عمدا کمی مکث کنید و آب بنوشید. **نوع غذا!** غذاهای فوق فراوری شده یا فست‌فودها معمولا بافت نرم‌تری دارند، بنابراین خوردن آن‌ها راحت‌تر و سریع‌تر است. در حالی که سبزیجات و پروتئین رانمی‌توان با همان سرعت غذاهای فراوری شده که به جویدن کمتری نیاز دارند، خورد.

جویدن غذا! یکی از ساده‌ترین کارهایی که می‌توان انجام داد، افزایش تعداد دفعات جویدن هر لقمه است. اگر هر لقمه را کمی بیشتر بجوید، سرعت غذا خوردن شما کاهش می‌یابد.

میان وعده

آشپزی من

شربت خیار و سکنجبین یک نجات‌دهنده!

طعم خوشمزه و دلنشین آن شوید. حالا که هوا بهاری و کمی گرم شده است این شربت می‌تواند نجات‌دهنده‌تان باشد!



مرحله به مقدار دلخواه آب و یخ به لیوان اضافه کرده، سپس به اندازه دلخواه خیار رنده شده اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل برای مجلسی‌تر شدن شربت می‌توانیم کمی تخم شربتی خیس خورده هم به آن اضافه کنیم. شربت آماده است.

شربت خیار و سکنجبین یکی از پرطرفدارترین و خوشمزه‌ترین دستورهای تهیه شربت سکنجبین است که شما هم می‌توانید فقط یک بار آن را امتحان کنید تا عاشق

● **مواد لازم:**

شکر: یک پیمانه – آب: یک دوم لیوان – نعنای تازه: یک دسته تازه کوچک خیار: ۲ عدد – شربت سکنجبین: سه قاشق غذاخوری

● **طرز تهیه:**

در ابتدای کار شکر را به همراه آب در یک قابلمه مناسب می‌ریزیم، سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا شکر به‌طور کامل درون آب حل شود. پس از این که شکر به‌طور کامل حل شد، نعنای تازه را به قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم شربت به آرامی بجوشد تا به قوام برسد. برای این که متوجه شویم شربت به قوام رسیده است، یک قاشق از آن را بر می‌داریم و وقتی خنک شد غلظت آن را بررسی می‌کنیم. زمانی که شربت به قوام رسید، شربت سکنجبین را به آن اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم. توجه داشته باشید در حین جوشیدن شربت به هیچ وجه نباید آن را با قاشق یا هر وسیله دیگری تریب کنیم. در نهایت پس از این که شربت خنک شد، یک تا ۲ قاشق از آن را در لیوان مناسب می‌ریزیم. در این

بیشگیری

کی وقت آزمایش پوکی استخوان است؟

پوکی استخوان یا «استئوپروز» به کاهش تراکم و استحکام استخوان‌ها گفته می‌شود. این بیماری به‌خصوص در سنین بالاتر خطرناک‌تر است، زیرا با افزایش سن، روند طبیعی ساخت و جذب استخوان دچار اختلال می‌شود و به مرور فرد به سمت پوکی استخوان پیش می‌رود. به همین دلیل مهم است که سالمندان از اهمیت این موضوع باخبر باشند.



در مرحله اولیه فرایند پوکی استخوان به نام «استئوپنی»، فرد ممکن است هنوز هیچ علامتی نداشته باشد، اما زنگ خطر برای پوکی استخوان به صدا درآمده است. با پیشرفت بیماری، استخوان‌ها متخلخل و ضعیف می‌شوند و خطر شکستگی افزایش می‌یابد.

● **تشخیص پوکی استخوان**

پوکی استخوان معمولاً به‌عنوان یک بیماری خاموش شناخته می‌شود، زیرا علائم آن تا زمان بروز شکستگی چندان محسوس نیست. بسیاری از بیماران تنها پس از آسیب‌دیدگی متوجه کاهش تراکم استخوان خود می‌شوند. تشخیص قطعی این بیماری تنها با تست تراکم استخوان (دانسیتومتری) امکان‌پذیر است. در این آزمایش، پزشک با بررسی نواحی مختلف بدن مانند گردن استخوان ران و ستون فقرات، وضعیت سلامت استخوان‌ها را تعیین می‌کند. از آن‌جا که نیمی از سالمندان ممکن است به پوکی استخوان مبتلا باشند، انجام تست تراکم استخوان برای گروه‌های زیر ضرورت دارد:

- زنان و مردان بالای ۶۰ سال، حتی اگر علائمی نداشته باشند
- افرادی که به مدت طولانی از داروهای کورتون استفاده می‌کنند
- زنان یائسه با سابقه شکستگی استخوان
- افرادی با سابقه خانوادگی پوکی استخوان

علاوه بر تشخیص، پیشگیری و درمان نیز به همان اندازه اهمیت دارد. سالمندان باید به رژیم غذایی خود توجه کنند و مصرف کلسیم و ویتامین D را افزایش دهند. همچنین، فعالیت‌های ورزشی منظم، از جمله تمرینات مقاومتی و هوازی، نقش بسزایی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد. در نهایت، پوکی استخوان یک معضل جهانی است و آگاهی از علائم و نیاز به انجام آزمایش‌های ضروری می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. توجه به این موضوع، به‌ویژه در کشورهایی که توسعه تغذیه نامناسب شایع‌تر است، اهمیت بیشتری دارد.

تازه‌ها

باکتری‌های روبالشتی شسته‌نشده بیشتر از توالت فرنگی!

شاید باورتان نشود اما ترکیبات حساسیت‌زا، انواع قارچ پوست مرده در کنار کهنه و موجودات میکروسکوپی که روی سلول‌های پوست جدا شده از بدن وجود دارند، از جمله ذرات آلوده روی بالش‌اند. گزارش تازه وب‌سایت «Amerisleep» می‌گوید یک روبالشتی تنها یک هفته پس از شست‌وشو، می‌تواند میزبان سه میلیون باکتری باشد که حدود ۱۷ هزار برابر بیشتر از میانگین باکتری است که روی صندلی توالت فرنگی وجود دارد.



کارشناسان در این تحقیق تمیزی تشک، ملحفه‌ها و روبالشی‌ها را بررسی و عوامل بیماری‌زای بالقوه‌ای را که در ملحفه‌ها وجود دارند تجزیه و تحلیل کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند روبالشی‌ها باید به‌طور منظم و بیش از یک بار در هفته تعویض شوند چون هنگامی که به‌رختخواب می‌روید، ملحفه‌های خود را با سلول‌های مرده پوست (حدود ۵۰ میلیون در روز)، عرق، آرایش، لوسیون، موهر چیز دیگری که در طول روز به شما چسبیده است، از جمله گرده گل، موی حیوانات خانگی تا یک قارچی و ذرات خاک و باکتری و ویروس، آلوده می‌کنید. کهنه از عرق و سلول‌های سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کند و زمانی که آن‌ها را به‌رختخواب می‌برید، به تکثیر آن‌ها کمک می‌کنید. با وجود هشدارهای پزشکان مبنی بر تعویض هر چند روز یک بار روبالشی و هر هفته ملحفه‌ها، برخی از افراد یک ماه یا بیشتر برای شستن ملحفه‌های خود صبر می‌کنند. نظرسنجی موسسه گالوپ در انگلیس نشان داد که تقریباً نیمی از مردان هر چهار ماه یک بار ملحفه‌های خود را تعویض می‌کنند.

تغذیه

بهترین زمان نوشیدن قهوه



یک متخصص تغذیه، زمان دقیق متوقف کردن نوشیدن قهوه را برای این که از تاثیر منفی کافئین بر کیفیت خواب جلوگیری شود، مشخص کرده است. نیکولا لادلام نویسنده کتاب «چگونه غذاهای فوق فراوری شده نخوریم» معتقد است بهترین زمان نوشیدن اولین فنجان قهوه در روز اواسط‌تا اوآخر صبح، یعنی

حدود ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ است. این زمان، زمانی است که سطح کورتیزول شروع به کاهش می‌کند. نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن ممکن است اثربخشی آن را کاهش دهد، زیرا کورتیزول [هورمون هوشیاری] به‌طور طبیعی در اوایل صبح در سطح بالایی قرار دارد.

● **قهوه و اختلال خواب**

درباره زمان نوشیدن آخرین فنجان قهوه در روز، مهم است بدانید که کافئین می‌تواند حدود پنج تا شش ساعت پس از مصرف همچنان بر بدن تاثیر بگذارد، به این معنا که اگر ساعت ۳ بعد از ظهر قهوه بنوشید، ممکن است هنگام خواب همچنان بیدار و هوشیار باشید. کافئین نیمه‌عمری (half-life) حدود پنج تا شش ساعت دارد، به این معنا که حتی اگر ساعت ۳ بعد از ظهر قهوه بنوشید، ممکن است نیمی از کافئین همچنان تا ساعت ۹ شب در بدن شما باقی بماند. برای افرادی که به کافئین حساس‌اند، بهتر است بعد از ساعت ۲ تا ۳ بعد از ظهر از نوشیدن قهوه خودداری کنند تا در خواب اختلال ایجاد نکنند. نیمه‌عمر به مدت زمانی اطلاق می‌شود که در آن مقدار یک ماده (مثلا دارو یا کافئین) در بدن یا یک سیستم کاهش می‌یابد و به نصف مقدار اولیه خود می‌رسد.

قهوه در بعد از ظهر همچنان می‌تواند موجب افزایش انرژی شود، اما توصیه می‌شود از نوشیدن آن در ساعات پایانی روز خودداری کنید به‌ویژه اگر به کافئین حساس‌اید. جایگزین کردن قهوه بدون کافئین پس از ناهار گزینه بهتری است، اما افرادی که همچنان به کافئین حساس‌اند، باید محتاط باشند. این نوع قهوه، مقدار بسیار کمی کافئین دارد (معمولاً دو تا پنج میلی گرم در هر فنجان در مقایسه با ۷۰ تا ۱۵۰ میلی گرم در یک قهوه معمولی). اگرچه این مقدار برای اکثر افراد تاثیری بر خواب ندارد، افرادی که به کافئین به شدت حساس‌اند، ممکن است همچنان لازم باشد در مصرف قهوه بدون کافئین قبل از خواب احتیاط کنند.