

## خط دفاعی پوست در برابر آفتاب

**اشعه‌های مضر خورشید علاوه بر آسیب‌های ظاهری خطر ابتلا به سرطان پوست را هم افزایش می‌دهند، بهترین راه محافظت از پوست در برابر این اشعه‌ها استفاده از ضد آفتاب است**



فائزه مهاجر | مترجم

نور خورشید دارای طول موج‌های مختلفی از پر توها، از جمله اشعه ماوراء بنفش A(UVA) و ماوراء بنفش B(UVB) است. اشعه UVA می‌تواند باعث علایم پیری پوست، مانند چین و چروک و لکه‌های پیری شود و حتی می‌تواند از شیشه عبور کند. اشعه UVB باعث آفتاب سوختگی می‌شود اما نمی‌تواند از شیشه عبور کند. در معرض بودن بیش از حد هر دو می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. ضد آفتاب یکی از مهم‌ترین ابزارها برای محافظت در برابر اثرات مضر قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون توجه به رنگ پوست شماست. در مطلب امروز به کمک ترجمه مقالاتی از سایت verywellhealth و webmd بررسی انواع ضد آفتاب و اشکال مختلف آن پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.

### • ضد آفتاب فیزیkal (مینرال)

ضد آفتاب‌های معدنی سنتی که به عنوان ضد آفتاب‌های فیزیکی نیز شناخته می‌شوند، عملکردشان به این صورت است که با پراکندگی و انعکاس پرتوهای فرابنفش خورشید روی پوست شما کار می‌کنند. نوع جدیدتر ضد آفتاب معدنی، به نام ضد آفتاب‌های میکرونیزه، از همان مواد استفاده می‌کند، اما آن‌ها را به صورت نانو ذراتی فرموله می‌کند که به اندازه کافی کوچک هستند تا شفاف‌تر روی پوست ظاهر شوند. این ضد آفتاب‌های معدنی هنوز نور خورشید را منعکس می‌کنند، اما در درجه اول با جذب اشعه‌ها قبل از آسیب رساندن به

پوست شما کار می‌کنند.

### • ضد آفتاب شیمیایی

ضد آفتاب‌های شیمیایی حاوی موادی هستند که اشعه ماوراء بنفش خورشید را قبل از این که به پوست شما آسیب برسانند، جذب می‌کنند. اشعه‌ها به صورت گرما از پوست شما آزاد می‌شوند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و دیگر متخصصان حوزه پوست سال‌هاست که روی ضد آفتاب‌ها برای ارزیابی ایمنی آن‌ها مطالعه می‌کنند. در سال ۲۰۲۰، پروژه‌ای ۲۹ مطالعه و آثار دو ماده در ضد آفتاب شیمیایی را بررسی کرد: اکسی بنزون (BP-۳) و اکتینوکسات (OMC). نگرانی‌هایی

### تغذیه

## غذاهای فراوری‌شده، اجسام خارجی در بدن!

پژوهشگران می‌گویند بدن ما غذاهای ناسالم (جانک فود) را به عنوان اجسام خارجی می‌شناسد، نه به عنوان غذا! به طور خاص، این نوع غذاها در بدن پاسخی شبیه واکنش بدن در برابر عوامل بیماری‌زا ایجاد می‌کنند. نکته مهم این است که این غذاها، محصولات غذایی کامل نیستند، بلکه



ترکیبات شیمیایی یا موادی استخراج‌شده از غذاها هستند و به همین دلیل بدن آن‌ها را به صورت عوامل بیگانه تشخیص می‌دهد. پژوهشگران هشدار داده‌اند که غذاهای فرافرآوری‌شده معمولاً جایگزین گزینه‌های سالم‌تر مثل میوه و سبزیجات در رژیم غذایی این افراد می‌شوند. این محصولات فراوری‌شده، یا به طور دقیق‌تر «فرافرآوری‌شده»، روز به روز نگران‌کننده‌تر می‌شوند. مطالعه‌ای جدید که در ۷ می ۲۰۲۵

در مجله Nutrition & Metabolism منتشر شد، به این موضوع پرداخته است. طبق نتایج پژوهشگران دانشگاه مک‌مستر کانادا، مصرف این نوع غذاها با تولید پروتئینی به نام «پروتئین واکنشی (CRP)» در ارتباط است. این پروتئین در کبد تولید می‌شود و پاسخ بدن به التهاب یا عفونت را نشان می‌دهد.

از آنجایی که این نوع غذاها نزدیک به ۴۵ درصد از کالری دریافتی روزانه شهروندان کانادایی ۲۰ ساله و بالاتر را تشکیل می‌دهند، این موضوع به وضوح زنگ خطری جدی است. اگر چه این پژوهش به داده‌های کانادا محدود می‌شود، اما احتمال می‌رود نتایج مشابهی در ایالات متحده و به طور محدودتر در برخی کشورهای اروپایی و آسیایی نیز دیده شود.

### بیشتر بدانیم

## مراقبت از کودک؛ این بار حمام ناخن



متأسفانه برای والدین جدید، نوزادان دفترچه راهنما ندارند. بنابراین وقتی صحبت از وظایف جدید والدین مانند حمام کردن و کوتاه کردن ناخن می‌شود، برخی از والدین عصبی یا گیج می‌شوند. اگر درباره این اصول اولیه مراقبت از کودک مطمئن نیستید، در این جایگاه راهنمای مفید وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا این مسیر را راحت‌تر طی کنید.

### • حمام نوزاد

تازمانی که پندناف نوزادتان نیفتاده است که معمولاً بعد از هفته اول اتفاق می‌افتد، او را حمام نکنید. در عوض، نوزاد خود را با اسفنج بشویید. پسران ختنه‌شده نباید تا زمانی که آلت تناسلی کاملاً پهنود یابد، حمام شوند. برای این کار یک اتاق گرم یا سطح صاف مانند حمام، پیشخوان آشپزخانه، میز تعویض پوشک یا تخت را انتخاب کنید. سطح آن را با یک حوله ضخیم بپوشانید. کودک خود را در یک حوله پیچید و فقط قسمت‌هایی را که می‌شوید، بیرون بگذارید. سپس با استفاده از اسفنج حمام یا لیف حمام، هر باریک ناحیه را تمیز کنید. از پشت گوش‌ها شروع کنید، سپس به سمت گردن، آرنج، زانو و بعد بین انگشتان دست و پای کودک خود بروید. به چین‌های زیر بغل، پشت گوش‌ها و اطراف گردن او توجه کنید.

### • گرفتن ناخن‌ها

از آنجا که ناخن‌های دست کودک شما خیلی سریع رشد می‌کنند و نوزادان می‌توانند به راحتی خود را خراش دهند، باید تقریباً هر دو هفته یک بار ناخن آن‌ها را کوتاه کنید. فقط مراقب لبه‌های ناهموار باشید که ممکن است نیاز به کوتاه کردن داشته باشند. این که قیچی مخصوص کودک، ناخن‌گیر مخصوص کودک یا سوهان ناخن را انتخاب کنید، به خودتان بستگی دارد. با توجه به اندازه کوچک ناخن‌های کودک، تصمیم بگیرید که با کدام یک راحت‌تر هستید. ناخن‌ها را بعد از حمام، وقتی نرم‌تر هستند، کوتاه کنید. گاهی اوقات کوتاه کردن ناخن‌های کودک وقتی خواب‌آور است، مفید است. اگر از قیچی یا ناخن‌گیر استفاده می‌کنید، پوست زیر ناخن را فشار دهید تا بتوانید راحت‌تر به ناخن برسید. ممکن است در چند بار اول، بهتر باشد یک نفر، دست کودک را ثابت نگه دارد تا بتوانید روی کوتاه کردن تمرکز کنید.

ناخن‌های دست آن‌ها را در امتداد انحنا طبیعی ناخن کوتاه کنید. ناخن‌های پا را صاف کوتاه کنید.

سوهان زدن ناخن‌های کودک معمولاً خطر بریدن پوست او را کاهش می‌دهد. از یک سوهان برای کوتاه کردن ناخن‌های کودک یا صاف کردن لبه‌های ناهموار پس از کوتاه کردن آن‌ها استفاده کنید.

### تازه‌ها

## هشدارهای جدی درباره مصرف گوشت قربانی



با نزدیک شدن عید سعید قربان و ذبح دام قربانی به منظور پیشگیری از بروز و شیوع بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان، به‌ویژه بیماری تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو، باید حواس‌تان به یک سری توصیه‌های بهداشتی باشد و گوشت قربانی را فوری مصرف نکنید.

افراد باید از خرید دام زنده یا گوشت‌هایی که خارج

از نظارت شبکه دام‌پزشکی ذبح و عرضه می‌شوند، خودداری کنند. دام‌زنده را باید از میادین عرضه مجاز و تحت نظارت سازمان دام‌پزشکی خرید. توصیه می‌شود افراد از دستکاری، کندن و له کردن کتله‌های موجود روی بدن دام جدا خودداری کنند و ذبح دام صرفاً در کشتارگاه‌های تحت نظارت شبکه دام‌پزشکی انجام شود و افراد به هیچ عنوان دام را در منازل و معابر عمومی ذبح نکنند. افرادی که به ذبح دام مشغول هستند باید از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند و ابزارشان را بعد از ذبح دام ضدعفونی و همچنین خونابه‌ها را به طریق بهداشتی دفع کنند. همچنین به هیچ وجه دامی را که دارای علایم بیماری و ناخوشی است، ذبح و مصرف نکنید. گوشت دام ذبح‌شده باید قبل از مصرف به مدت حداقل ۲۴ ساعت در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد در یخچال قرار داده شود. جگر و سایر امعاء و احشای دام هم پس از ۴۸ ساعت نگهداری در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد باید مصرف شود و از مصرف گوشت و جگر نیم‌پز خودداری کنید. همچنین افرادی که گوشت خرده می‌کنند، به خصوص زان‌خانه‌دار باید حتماً از دستکش استفاده کنند.

### بدانیم

## تنظیم چند زمان بیدار شدن روی گوشی مضر است؟

وقتی د کمه چرت را می‌زنی، به‌ویژه فقط برای چند دقیقه، احتمال این که دوباره د خواب حرکت سریع شوید، کم است.

وقتی صبح با صدای زنگ ساعت گوشی از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است وسوسه شوید با زدن د کمه «چرت» (Snooze)، چند دقیقه بیشتر بخوابید. د کتر به کارابینز، دانشمند خواب و از جمله مخالفان این عادت، معتقد است: «اولین زنگ احتمالاً مرحله مهمی از خواب را قطع می‌کند و چرت دوباره پس از بیدار شدن، خوابی با کیفیت پایین و تکه‌تکه است.»

### • خطرات چرت دوباره بعد از زنگ هشدار گوشی

بر اساس مطالعه‌ای که رابینز با همکاری دیگران و با استفاده از داده‌های اپلیکیشن «چرخه خواب» انجام داد، میانگین زمانی که افراد بعد از زنگ اول، برای چرت صبحگاهی سپری می‌کنند، ۱۱ دقیقه است که در یک ماه، به اندازه یک شب خواب کامل می‌شود. وقتی می‌خواهیم، مغز مراحل مختلف فعالیت عصبی را طی می‌کند. نیمه دوم شب، مرحله تسلط خواب حرکت سریع چشم (REM) است؛ زمانی که بیشتر رویاها آن هنگام رخ می‌دهد. این مرحله خواب برای عملکرد شناختی و تثبیت حافظه اهمیت زیادی دارد. به گفته د کتر رابینز، وقتی د کمه توقف زنگ را فشار می‌دهید، به‌ویژه برای چند دقیقه، امکان ندارد که دوباره د وار د مرحله REM خواب شوید. با این حال برخی متخصصان خواب مانند د کتر جاستین فیالا استادیار دانشکده پزشکی نورث وسترن، نظری متفاوت دارند. او می‌گوید از دست دادن خواب با کیفیت در ازای دیرتر برخاستن، ممکن است خطر اختلالات شناختی را افزایش دهد و بر وضعیت روحی فرد تأثیر منفی بگذارد. از طرف دیگر، افرادی که شب‌ها بیدار می‌مانند (شب‌زنده‌داران) تمایل دارند بیشتر از د کمه توقف زنگ استفاده کنند.

### • چطور روال صبحگاهی بسازیم؟

اگر می‌خواهید عادت چرت زدن را کنار بگذارید، زنگ اول را تا حد ممکن دیرتر تنظیم کنید و برای خود علاوه بر اولین شب، یک روال صبحگاهی در نظر بگیرید. زمان حدود ۲۲ تا ۲۷ دقیقه‌ای که مطالعات نشان داده‌اند برای چرت زدن صرف می‌شوند، می‌تواند برای حرکات کششی، نوشتن کارهای روزمره، یا آماده کردن یک صبحانه خوب صرف شود. پیدا کردن چیزی که منتظرش باشید مهم است؛ چه یک جلسه صبحگاهی باشد، چه درست کردن یک فنجان قهوه برای خودتان و خلاصه هر چیزی که به شما انگیزه بدهد و شمارا از رختخواب بیرون بکشد.

### آشپزی من

## قلق‌های عدسی لعابی بهتر از رستوران

تا الان برای پختن آن، دستور مخصوص به خود را امتحان کرده‌باشید اما فو تنهایی وجود دارد که می‌توانید با آن عدسی‌تان را خوشمزه و لعاب‌دار کنید؛ حتی بهتر از رستوران‌ها.



اصیل و خوشمزه به آن بدهید. همچنین زیره و گلپر هم گزینه‌های مناسبی هستند که می‌توانند به عدسی طعم خاص و ویژه‌ای ببخشند. عدسی، غذایی است که نیاز به گوشت ندارد ولی استفاده از عصاره گوشت مانعی ندارد.

### • لعاب‌دار شدن

فوت آخر، لعاب‌دار شدن عدسی است. برای این کار می‌توانید در انتهای پخت یک قاشق آرد را با بخش کوچکی از عدسی مخلوط کنید و بعد آن را به ترکیب اصلی برگردانید. همچنین می‌توانید رشته‌فرنگی یا همان ورمیشل را در اوایل پخت به عدسی‌ها اضافه کنید تا یک عدسی خوشمزه و جاافتاده و لعاب‌دار داشته باشید. می‌توانید ورمیشل را در یک ظرف جدا با کمی آب جوش و گوشت کوب برقی خوب میکس کنید و بعد آن را در انتهای پخت به عدسی اضافه کنید.

### ۱ عدس‌های یک‌دست و خیس شده

برای پخت عدسی بهتر است از عدس‌های یک‌دست که چروک و سوراخ ندارند، استفاده کنید. برای گرفتن نفخ عدس و جلوگیری از تیره شدن عدسی، بهتر است عدس را ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از پختن، با مقداری آب خیس کنید. بهتر است برای پخت عدسی به سراغ عدس‌هایی بروید که به اصطلاح عدس کشت دیم هستند و حین پخت زود انمی‌روند.

### ۲ به بود دهند‌های خوشمزه

برای خوشمزه‌تر شدن عدسی و جلوگیری از تاخیر در پخت آن بهتر است نمک و ادویه‌ها را در پایان پخت به آن اضافه کنید. با افزودن ادویه‌ها در اوایل پخت، عطری بوی عدسی از بین می‌رود. برای بهبود طعم عدسی می‌توانید از ادویه‌های مختلفی مانند پودر کاری، زردچوبه و فلفل سیاه استفاده کنید تا طعمی