توصیه

تاثیر رژیم‌های غذایی روی پوست شما

اگر می‌خواهید لاغر شوید و زیبا بمانید...

ترجمه: علی پیرا

■ غذایی که می‌خورید -از آنتی‌اکسیدان‌های ضدچروک در میوه‌ها و سبزیجات گرفته تا اسیدهای چرب مفید و مرطوب‌کننده در ماهی- به همان اندازه که بر اندام‌تان تاثیر می‌گذارد، روی پوست‌تان هم اثر دارد. آیا رژیم شما با پوست‌تان سازگار است یا اینکه به آن لطمه می‌زند؟ برای جواب این سوال از دکترهای حرفه‌ای کمک خواستیم تا در مورد اثرات پنج نوع از رژیم‌های متداول بحث کنند.

رژیم گیاهخواری

به هر دلیلی که گیاهخوار هستید، اخلاقی یا فقط برای سلامتی، برای جبران گوشت نخوردن باید از مواد غذایی تازه و غلات بیشتری استفاده کنید که خبر خوشی برای پوست شماست چون آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی، باعث خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌شوند. رادیکال‌های آزاد جزو موادی هستند که با چین و چروک و پیری زودرس پوست ارتباط دارند. پروتئین مواد گیاهی برای پوست خیلی مفید هستند. مثلا اکثر دانه‌ها دارای روی هستند که ضدجوش است و باعث کم کردن التهاب پوست می‌شود که علت پشت پرده قرمزی پوست و چروک‌های زودرس است. بعضی تحقیقات نشان می‌دهند لبنیات هم در جلوگیری از جوش تاثیر دارند. اگر در خوردن لبنیات مشکل دارید، از دیگر منابع پروتئینی استفاده کنید.

پیشنهاد پزشک: (دکتر بومان) رژیم گیاهخواری به دلیل داشتن چربی کم باعث خشکی پوست می‌شود. پس روغن‌هایی مثل زیتون و آفتابگردان را در رژیم خود لحاظ کنید، چون این مواد جلو از دست دادن آب را می‌گیرند و پوست مرطوب و نرم می‌ماند.

رژیم پرپروتئین و کم کربوهیدرات

خبر خوب این است که کم کردن مصرف نان سفید، پاستاها و شکر تصفیه‌شده جلو شل شدن پوست را می‌گیرند. ترشح کورتیزول - هورمون استرس- را کم می‌کند و از سکته پیشگیری می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها، روی و پروتئین‌های کلاژن‌ساز جزو موادی هستند که در غلات و مواد غذایی تازه یافت می‌شوند اما سعی کنید در مصرف گوشت زیاده‌روی نکنید. با اینکه خوردن گوشت قرمز باعث تقویت لایه محافظ زیر پوست می‌شود، اما زیاده‌روی در آن باعث افزایش رادیکال‌های آزادی می‌شود که با مداخله در واکنش‌های سلولی، باعث مرگ سلولی و پیری پوست می‌شوند.

پیشنهاد پزشک: (دکتر لیزا آیران، متخصص پوست و زیبایی، نیویورک) برای مرطوب نگه داشتن پوست‌تان آب زیادی بنوشید و سعی کنید هرازچندگاهی به جای گوشت قرمز از ماهی استفاده کنید. خوردن سبزیجات تازه را هم فراموش‌نکنید.

رژیم کم‌چربی

کم کردن چربی‌های اشباع که در گوشت و شیر خالص پیدا می‌شود، برای تناسب اندام و سلامت قلب بسیار مفید است. کم کردن چربی‌های حیوانی باعث کمتر تولید شدن رادیکال‌های آزادی می‌شود که در پیری پوست نقش دارند. با این وجود برای سلامت و نشاط پوست، کمی چربی لازم است. چربی‌هایی که در مغزها و روغن زیتون پیدا می‌شوند بهترین نوع چربی هستند. چربی باعث می‌شود که بدن بتواند آنتی‌اکسیدان‌های مفید و ویتامین‌های محلول در چربی (k,E,D,A) را جذب کند. این مواد باعث استحکام پوسته سلول‌ها می‌شوند و لایه زیری پوست را تقویت می‌کنند. در نتیجه پوست صاف‌تری خواهید داشت.

پیشنهاد پزشک: (دکتر بامن) سبزیجات را در روغن زیتون و با حرارت کم تفت دهید و به سالادتان مغزهایی مثل مغز تخم آفتابگردان و تخم صنوبر اضافه کنید. ماهی، کنجد، تخم کتان و تخم مرغ را هم فراموش نکنید. لینولیک اسیدی که در روغن‌های گیاهی یافت می‌شود باعث انسجام بافت پوستی می‌شود و این انسجام باعث می‌شود که رطوبت درون پوست حفظ شود و از آن در برابر تحریک‌ها محافظت می‌کند.

رژیم خام‌خواری

خام‌خوارها معمولا در رژیم خود از مغزها، آجیل، جوانه‌ها و غلات استفاده می‌کنند و اعتقاد دارند که نپختن غذا باعث حفظ آنزیم‌های طبیعی آن می‌شود، به هضم غذا کمک کرده و با جلوگیری از دریافت انرژی اضافی، باعث وزن کم کردن می‌شود. در حالی که پزشکان این دلایل را به طور کامل قبول ندارند. اما هیچ‌کس منکر این نمی‌شود که این مواد غذایی باعث نشاط پوست می‌شوند. علاوه بر آن، روغن‌های سالمی که در مغزها یافت می‌شود و روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، باعث استحکام پوسته سلول‌ها می‌شود و کشسانی آن را زیاد می‌کند. اما یکی از مضرات چنین رژیمی این است که وقتی پروتئین‌های گوشتی نخورید، مواد لازم برای ساخت کلاژن به بدن‌تان نمی‌رسد. **نسخه پزشک:** (دکتر آیران) مصرف جوانه، سوشی، سویا و انواع دیگر پروتئین‌های خام را زیاد کنید تا مواد مورد نیاز برای ساخت کلاژن به بدن‌تان برسد و برای استحکام سلول‌های پوستی، چربی‌های مفید را از موادی مثل بادام، تخم کتان و روغن زیتون دریافت کنید.

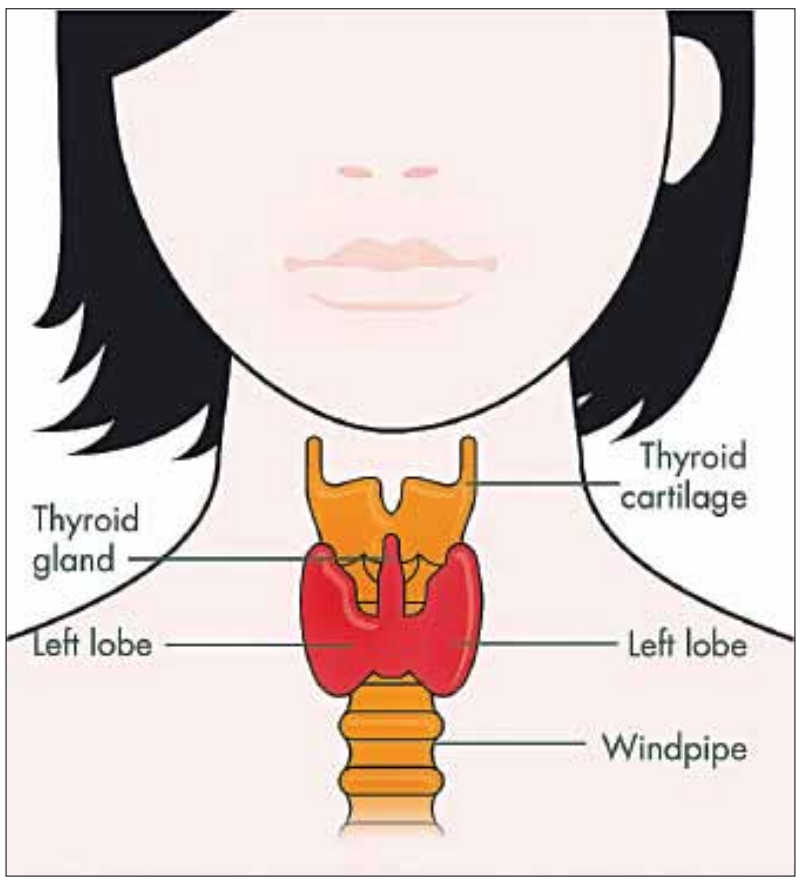
گفت‌وگو با دکتر اکبر سلطانی فوق‌تخصص غدد

چگونه بیماری‌های تیرویید را تشخیص دهیم؟

شیوا بامداد

یکی از مهم‌ترین غدد درون‌ریز بدن که روی سیستم‌های اصلی بدن مانند مغز، قلب، عروق، دستگاه گوارش و تنفسی تاثیر مستقیم می‌گذارد غده تیرویید است. کوچک‌ترین مشکل در فعالیت غده تیرویید عوارض جدی‌ای را برای افراد به همراه دارد و زندگی آنها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تیرویید، کم‌کاری و پرکاری تیرویید است که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. دکتر اکبر سلطانی فوق تخصص غدد، شما را با شایع‌ترین بیمارهای تیرویید و روش‌های درمانی آن آشنا می‌کند.

■■■



کار غده تیرویید چیست؟

غده تیرویید در ناحیه قدامی گردن و بالای جناق قرار دارد. کار غده تیرویید تنظیم سوخت و ساز بدن و رشد انسان است به علاوه در تنظیم آب و الکترولیدها تاثیر می‌گذارد و به طور کلی با عملکرد تمامی سیستم‌ها به‌خصوص مغز، اعصاب و قلب رابطه مستقیم دارد و مهم‌ترین وظیفه آن تاثیر روی سیستم سوخت و ساز بدن است.

علایم پرکاری تیرویید چیست؟

پرکاری تیرویید به صورت دایم یا موقت است. پرکاری موقت معمولا با مصرف دارو بعد از مدتی درمان پیدا می‌کند. در مورد پرکاری تیرویید دایم معمولا بیمار با بعضی علایم واضح مراجعه می‌کند. مثلا بیمار در ناحیه قلب از تپش قلب زیاد و غیرعادی شکایت می‌کند و در موارد شدید دچار نارسایی قلبی می‌شود. گاهی اوقات بیمار در ناحیه ریه با تنگی نفس به‌خصوص تنگی نفس فعالیتی به پزشک مراجعه می‌کند. علایم این بیماری در دستگاه گوارش به صورت کاهش وزن و افزایش اشتها ظاهر می‌شود مگر در سنین بالا که میزان اشتهای افراد کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این مهم‌ترین ارگانی که درگیر می‌شود سیستم مغز و اعصاب بیمار است که با نشانه‌هایی مانند اضطراب و عصبانیت غیرعادی روبه‌رو می‌شود. عدم تحمل گرما یا تعریق بیش از حد نیز از موارد دیگری هستند که در سیستم سوخت و ساز بیمار رخ می‌دهند.

پرکاری تیرویید چه عوارضی را به همراه دارد؟

در مواردی کمتر از ۱۵درصد بعضی از بیماران دچار علایم چشمی می‌شوند. در این شرایط بیمار از بیرون‌زدگی چشم شکایت می‌کند که گاهی میزان آن بسیار شدید می‌شود. پرکاری تیرویید اگر بیش از حد معمول طول بکشد یا توسط پزشک تشخیص داده نشود روی استخوان تاثیر منفی می‌گذارد و تراکم آن را کم می‌کند.

روش‌های درمانی برای کنترل پرکاری تیرویید چیست؟

روش‌های درمانی برای بیماری پرکاری تیرویید معمولا به سه دسته تقسیم می‌شوند. با تجویز داروهای مخصوص این بیماری را می‌توان به راحتی کنترل کرد. این داروها تولید هورمون از غده تیرویید را کاهش می‌دهند چون در پرکاری تیرویید تولید هورمون‌ها در این غده بیش از حد معمول می‌شود بنابراین مصرف دارو باعث می‌شود تا تولید چنین هورمون‌هایی به میزان کنترل‌شده‌ای برسند. ید رادیواکتیو روش دیگری برای درمان پرکاری تیرویید است و بعد از دارو شایع‌ترین روش درمانی برای این بیماری محسوب می‌شود. ید رادیواکتیو می‌تواند غده تیرویید را از کار بیندازد و در ۵۰ درصد موارد تحت‌تاثیر این ید غده تیرویید کم‌کار می‌شود. روش سوم که معمولا کمتر به‌کار گرفته می‌شود جراحی غده تیرویید است که به ندرت اتفاق می‌افتد.

کم‌کاری تیرویید چه علایمی در بدن دارد؟

علایم کم‌کاری تیرویید تا حدی برعکس پرکاری تیرویید است. اگر بخواهیم از علایم این بیماری در ارگان‌های مختلف بدن شروع کنیم خشکی پوست یکی از نشانه‌های آن است. بیمار معمولا از خشکی بیش از حد پوست و احساس سرما شکایت می‌کند. پف غیرعادی دور چشم مخصوصا وقتی بیمار صبح از خواب بیدار می‌شود، می‌تواند یکی دیگر از علامت‌های کم‌کاری تیرویید باشد. کم‌خونی یکی دیگر از علایم کم‌کاری تیرویید است که در نتایج آزمایش‌های خون بیمار مشخص می‌شود. تنگی نفس فعالیتی در دستگاه تنفسی، یبوست و کاهش اشتها در دستگاه گوارش از دیگر نشانه‌های بیماری کم‌کاری تیرویید است که می‌تواند بیمار را از بروز این ناراحتی آگاه کند. تاثیرات کم‌کاری تیرویید در سیستم مغز و اعصاب تقریبا شبیه پرکاری تیرویید است البته با یکسری تفاوت‌ها. مثلا نشانه‌های افسردگی، کم‌حوصلگی، کاهش تمرکز و فراموشی که اغلب در کم‌کاری تیرویید رخ می‌دهد. یکی از علایم شایع بیماری کم‌کاری تیرویید در زنان اختلال در عادت ماهانه مانند افزایش یا نامرتب شدن خونریزی است و تا زمانی که خونریزی قطع شود این روند ادامه پیدا می‌کند. البته این موارد می‌توانند در کنار نشانه‌های دیگر کم‌کاری تیرویید ایجاد شوند. افزایش خونریزی زنان در این حالات آنها را مستعد برای کم‌خونی می‌کند. به طور کلی بیماری که به کم‌کاری تیرویید دچار می‌شود با علایم کلی مثل درد عضلات، خستگی، ضعف، بی‌حالی، افزایش وزن، کاهش اشتها که جزو شایع‌ترین نشانه‌های این بیماری هستند به پزشک مراجعه می‌کند.

چه داروهایی برای کم‌کاری تیرویید تجویز می‌شود؟

کم‌کاری تیرویید هم به دو نوع موقت و دایمی تقسیم می‌شود که نوع موقت آن مانند پرکاری تیرویید موقت با مصرف دارو بعد از مدتی درمان پیدا می‌کند. با مصرف قرص‌هایی که برای درمان کم‌کاری تیرویید تجویز می‌شود، برای هورمون‌هایی که غده تیرویید باید ترشح کند، جایگزین پیدا می‌شود. در کم‌کاری دایمی هورمون‌های تیرویید معمولا به صورت T4 است بنابراین با تجویز داروهای مخصوص سعی می‌کنیم تا میزان ترشح هورمون‌ها را به حد طبیعی برسانیم. در اینجا باید به این نکته اشاره کنیم که اگر کم‌کاری تیرویید به صورت دایمی باشد، بیمار باید تا آخر عمر مصرف دارو را ادامه دهد و به طور مرتب تحت نظر پزشک خود قرار گیرد.

مصرف ید چه تاثیری روی فعالیت غده تیرویید دارد؟

وقتی هورمون‌های تیرویید ساخته می‌شوند داخل آنها مقدار زیادی ید وجود دارد و اگر ما میزان مناسبی ید مصرف نکنیم این غده نمی‌تواند هورمون بسازد. یعنی ید یکی از مواد اولیه سازنده هورمون تیرویید است. هنگامی که شما ید مصرف می‌کنید غده تیرویید آن را جذب می‌کند و در مرحله بعد آن را با یک یا دو نوع پروتئین ترکیب می‌کند و زمانی که این ترکیب اتفاق می‌افتد، غده تیرویید از آن هورمون می‌سازد. در نهایت این هورمون تیرویید است که سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند و تقریبا روی بیشتر اعضای بدن به طور جداگانه تاثیر می‌گذارد. بنابراین وقتی شما مقدار کمی ید مصرف کنید، غده تیرویید مواد اولیه برای ساختن هورمون را ندارد به همین دلیل این غده در ابتدا شروع به بزرگ شدن می‌کند که در نهایت به گواتر تبدیل می‌شود و به دنبال آن اگر خیلی کم از ید استفاده کنیم مثلا زیر ۲۵ گرم در روز، غده تیرویید دیگر نمی‌تواند هورمون بسازد و بعد از گواتر دچار کم‌کاری هم می‌شود. اگر برای درمان و کنترل میزان هورمون‌های غده تیرویید اقدامات لازم انجام نشود، بیمار به تاثیرات مخرب این بیماری دچار می‌شود.

فواید نمک یددار چیست؟

یکی از فواید نمک یددار این است که مقدار صد تا ۱۵۰ میکروگرم ید در روز به بدن می‌رساند که این مقدار هم برای ساختن هورمون کافی است، هم عموما برای جلوگیری از بزرگ شدن غده تیرویید که آن را گواتر می‌نامیم، مفید و موثر است. اگر از نمک یددار استفاده می‌کنید و خیلی غذاهای دریایی مصرف نمی‌کنید، این موضوع خیلی برایتان مشکل‌ساز نمی‌شود چون شما مقدار مورد نظر یون را از مصرف نمک یددار به دست می‌آورید.

آیا رژیم غذایی خاصی برای بیماری‌های تیرویید وجود دارد؟

یکی از اشتباهاتی که در این زمینه رخ می‌دهد، این است که به بیمارانی که مشکل تیرویید دارند توصیه می‌شود که اصلا ماهی صرف نکنند یا برای مثال کلم و کاهو نخورند چون این مواد دارای ید هستند. خب باید به این نکته اشاره کنم که اصولا در بیماری کم‌کاری و پرکاری تیرویید رژیم غذایی خاصی وجود ندارد. مطالعات علمی و پزشکی نشان می‌دهد که مصرف خوراکی‌هایی مانند کلم و نظیر آن در صورتی می‌تواند برای تیرویید مشکل‌ساز شود که به میزان چند کیلوگرم در روز استفاده شود و از آنجایی که هیچ انسان عاقلی این مقدار کلم را در روز نمی‌خورد بنابراین عموما مصرف مواد خوراکی مانند کلم، انواع سبزیجات و ماهی نه باعث کم‌کاری تیرویید می‌شود و نه در پرکاری این غده ممنوعیتی دارد. بنابراین هیچ اثبات علمی در مورد بعضی از رژیم‌های شایعی در میان مردم درباره غده تیرویید وجود ندارد. همان‌طور که گفتیم هیچ رژیم غذایی برای بیماری‌های تیرویید وجود ندارد مگر اینکه فرد به سرطان تیرویید دچار شود که بحث آن کاملا متفاوت است.

آیا کم‌کاری تیرویید عوارض جدی برای بیمار دارد؟

تیرویید روی تمام ارگان‌های بدن انسان تاثیر می‌گذارد و در صورتی‌که فرد هنگام بروز علایم به موقع به پزشک مراجعه نکند تمام عوارضی که به آن اشاره کردیم تشدید می‌شود. پوست، چشم، سیستم خونی و قلب و عروق، گوارش، دستگاه ریوی، باروری، مغز و اعصاب و عضلات ارگان‌هایی هستند که تحت‌تاثیر عملکرد غده تیرویید قرار دارند. شدیدترین حالت کم‌کاری تیرویید که گاهی هم در فصل سرما دیده می‌شود کمای ناشی از کم‌کاری تیرویید درمان‌نشده است. زمانی که بیمار کم‌کاری تیرویید داشته باشد و برای درمان اقدام نکند ممکن است بعد از مدتی دچار کما شود و سطح هوشیاری‌اش کاهش می‌یابد. در این حالت فرد دیگر ارتباط برقرار نمی‌کند، عملکرد مغزش کم می‌شود یا بیمار دچار افت درجه حرارت می‌شود، نبض وی کند می‌شود و تپش قلب هم کاهش پیدا می‌کند و تنفس فرد دچار مشکل می‌شود. این ناراحتی به طور مستقیم در چهار سیستم اصلی بدن یعنی قلب و عروق، سیستم مغز و اعصاب تاثیر می‌گذارد و علایم ناشی از آن در این سیستم شدید می‌شود.

آیا بیماری‌های تیرویید به صورت ارثی منتقل می‌شود؟

بیماری‌های غده تیرویید به ندرت پیش می‌آید که به صورت ارثی منتقل شوند. در این شرایط اختلالاتی به صورت ژنتیکی در ساختن و تاثیر هورمون‌ها به وجود می‌آید ولی این انتقال ارثی بسیار نادر اتفاق می‌افتد. بیشترین علت کم‌کاری تیرویید سیستم ایمنی بدن است. یعنی سیستم ایمنی باعث می‌شود تا غده تیرویید کم‌کار شود و در نهایت از کار بیفتد. از علل دیگر کم‌کاری تیرویید مصرف ید رادیواکتیو در پرکاری تیرویید است که گفتیم آن را کم‌کار می‌کند و البته عمل جراحی که باعث کم‌کاری دایم غده تیرویید می‌شود.

چه افرادی مستعد به ابتلای بیماری‌های تیرویید هستند؟

اگر یکی از اعضای خانواده فرد به ناراحتی تیرویید مبتلا باشد چنانچه خود فرد علایم کم‌کاری تیرویید مانند خشکی پوست، پف صورت مخصوصا صبح‌ها، تنگی نفس، یبوست، اختلال عادت ماهانه، گرفتگی و ضعف عضلانی داشته باشد لازم است برای تشخیص عملکرد تیرویید خود حتما آزمایش تیرویید انجام دهد و کم‌کاری تیرویید بررسی شود. پرکاری و کم‌کاری تیرویید معمولا در زنان ۲۰ تا ۴۰ سال شایع‌تر است و البته آمار این بیماری‌ها در زنان نسبت به مردان بیشتر است.

آیا زنان بعد از زایمان هم به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند؟

گاهی ممکن است خانم‌ها بعد از زایمان با کم‌کاری یا پرکاری تیرویید موقت مواجه شوند. این ناراحتی معمولا در سه تا شش ماه اول زایمان رخ می‌دهد و بین سه تا شش ماه هم طول می‌کشد. در این صورت پزشک می‌تواند با انجام آزمایش این بیماری را متوجه شود ولی درمان این بیماری هم به صورت موقتی است و بعد از مدتی که فرد داروهایش را مصرف می‌کند دوباره پزشک وضعیت بیمار را بررسی می‌کند تا متوجه شود عملکرد تیرویید به حالت اولیه خود بازگشته یا نه و اگر کم‌کاری یا پرکاری تیرویید فرد با مصرف دارو رفع شود دیگر نیازی به ادامه دادن داروها نیست. ولی گاهی اوقات در حدود ۳۰درصد ممکن است کم‌کاری موقتی تیرویید ادامه پیدا کند که در اینجا عملکرد تیرویید از دایم تبدیل به موقت می‌شود و بیمار باید همیشه تحت مراقبت و درمان قرار گیرد.

آیا مصرف قرص‌های لازم برای رفع کم‌کاری تیرویید موجب پوکی استخوان می‌شود؟

قرص لووتیروکسین برای درمان کم‌کاری تیرویید تجویز می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد اگر دوز مصرفی این قرص مناسب نباشد، مقداری می‌تواند تراکم استخوان در زنان بعد از دوران یائسگی را کاهش دهد. بنابراین مصرف لووتیروکسین به جز در دوران یائسگی تاثیری روی بدن نمی‌گذارد. زنانی که در دوران یائسگی بیش از حد مجاز داروی لووتیروکسین مصرف می‌کنند و دوز آن بیشتر از مقدار مورد نیاز باشد احتمال دارد که به میزان بسیار کمی، سالی یک‌درصد، تراکم استخوان‌شان کاهش پیدا کند. اگر خانم‌ها تحت نظر پزشک باشند و به طور مرتب آزمایش‌های دوره‌ای دهند تا دوز داروهایشان تنظیم شود دیگر با این مشکل مواجه نمی‌شوند. پس توجه داشته باشید که مصرف لووتیروکسین در دوز مناسب باعث پوکی استخوان نمی‌شود به علاوه پزشک متخصص از آنجایی که هرشش ماه یک‌بار آزمایش‌های لازم را روی بیمار انجام می‌دهد باید مراقب باشد تا دوز دارو بیش از حد مجاز نشود. این دارو هم مانند داروهای دیگر اگر بیش از حد مجاز مصرف شود قطعا عوارض جانبی مخصوص به خود را خواهد داشت.

بهترین زمان برای مصرف قرص‌ها چه موقعی است؟

قرص لووتیروکسین را می‌توان ۳۰ دقیقه قبل از صبحانه یا دو تا سه ساعت بعد از شام هنگام خواب مصرف کرد. در مورد کسانی که گاهی قرص را به‌جای اینکه به صورت ناشتا مصرف کنند با غذا می‌خورند باید بگوییم که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جذب این قرص به بدن کاسته می‌شود و عوارض چندانی ندارد.

بیماران باید تا چه زمانی وضعیت خود را کنترل کنند؟

معمولا کم‌کاری و پرکاری تیرویید موقت به طور متوسط بین سه تا حداکثر چهار ماه طول می‌کشد و خیلی زود درمان می‌شود و خیلی وقت‌ها هم قابل تشخیص نیست چون علایم آن آنقدر ناگهانی و آزاردهنده نیست که بیمار متوجه شود و به پزشک مراجعه کند بنابراین در اکثر اوقات خود به خود خوب می‌شوند اما اگر بیماری فرد تشخیص داده شود معمولا بین سه تا چهار ماه زمان می‌برد تا بیماری با درمان دارو رفع شود. مهم‌ترین نوع کم‌کاری یا پرکاری تیرویید موقت همان‌طور که گفتیم مربوط به زنان بعد از زایمان می‌شود که حتما باید تحت نظر پزشک درمان شوند و بعد از شش ماه تا یک سال وضعیت بیمار مجددا بررسی شود و اگر مشکل تیرویید رفع شده باشد مصرف دارو را قطع می‌کنیم. بیمارانی که به تیرویید کم‌کار یا پرکار مبتلا هستند باید هر شش ماه یک‌بار به پزشک متخصص خود مراجعه کنند و حداقل سالی یک‌بار آزمایش‌های لازم را انجام دهند تا دوز داروهایشان هم تنظیم شود.

ویتامین‌های زیبایی

ویتامین‌ها مواد مغذی مورد نیاز انسان هستند که از طریق غذا وارد بدن انسان می‌شوند و برای حفظ سلامتی انسان ضروری هستند. چنین به نظر می‌رسد که استفاده از ویتامین‌ها به صورت موضعی برای پوست لازم است چون پوست شدیدا در معرض عوامل آسیب‌پذیری چون نور خورشید است. یکی از مهم‌ترین اثرات مفید ویتامین‌ها، خاصیت ضد اکسیده شدن آنهاست که آنها را تبدیل به آنتی‌اکسیدان‌های محافظ بدن کرده و برای جلوگیری از پیری مفید است. از طرف دیگر ویتامین‌ها می‌توانند باعث تحریک کلاژن‌سازی شوند و لایه شاخی پوست را نرم‌تر کنند و از تیره شدن پوست جلوگیری کنند. در این مبحث به ذکر خواص تعدادی از ویتامین‌ها می‌پردازیم:

ویتامین A

سال‌ها از ویتامین A در مواد آرایشی - بهداشتی استفاده می‌شد، اما در سال ۱۹۸۴ توسط «کلیگ من» اثرات جوان‌کننده ترتینویین که یکی از مشتقات ویتامین A است، شرح داده شد. اثرات مفید ترتینویین در تمام مقالات و تحقیقات علمی به اثبات رسیده است. اثرات بیولوژیکی این ماده سبب شده که این ویتامین به‌عنوان دارو شناخته شود و استفاده از آن در مواد آرایشی- بهداشتی ممنوع و فقط با تجویز پزشک مصرف شود. رتینول یکی دیگر از مشتقات ویتامین A است که توسط صنایع آرایشی - بهداشتی به مواد آرایشی اضافه شده و سبب افزایش ضخامت لایه شاخی پوست و در نتیجه سبب رفع چین‌های صورت می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C نیز در آب، محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد. این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود. این ویتامین به مواد آرایشی - بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می‌دهد. این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می‌شود. اثر ضد التهابی این ویتامین تاثیر مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد.

ویتامین E

این ویتامین که از نوع ویتامین‌های محلول در چربی است و در دانه‌های روغنی خشکبار و بسیاری از روغن‌ها یافت می‌شود. سال‌هاست که این ویتامین را به‌عنوان داروی ضد پیری می‌شناسند و در موارد آرایشی - بهداشتی استفاده می‌کنند. کاهش قرمزی ناشی از نور خورشید، کاهش ورم آفتاب سوختگی از اثرات مفید آن است و کاهش قابل ملاحظه چین و چروک پوست در اثر استفاده موضعی آن ثابت شده است.

ویتامین K

این ویتامین در روده انسان تولید می‌شود و تولید آن نیاز به مصرف سبزیجات تازه دارد. این ویتامین برای انعقاد خون ضروری است، اما استفاده از موارد موضعی آن در کاهش خون‌مردگی ناشی از ضربات و نور خورشید موثر است. این ویتامین همچنین در کاهش تیرگی زیر پلک که علت عروقی دارد نیز موثر است.

نتیجه‌گیری

اثرات مفید ویتامین‌ها در بدن انسان سال‌هاست که مشخص شده و حالا در مواد آرایشی - بهداشتی هم تاثیرات آنها ثابت شده است، اما همان‌گونه که ذکر شد بعضی از اقلام این ویتامین‌ها دارویی هستند و چون استفاده غلط از آنها سبب التهاب پوست می‌شود، نحوه استفاده از آن باید توسط پزشک تجویز شود. همچنین شکل‌های ساختمانی مختلفی از این ویتامین‌ها در صنایع آرایشی- بهداشتی استفاده می‌شود که ممکن است با شکل خوراکی آن تفاوت داشته باشد. بنابراین استفاده خودسرانه این ویتامین‌ها به صورت موضعی توصیه نمی‌شود، مثلا ممکن است حل کردن قرص خوراکی ویتامین C در آب و مالیدن آن به صورت، نه تنها هیچ فایده‌ای نداشته، بلکه به علت وجود مواد دیگری در آن قرص‌ها سبب ایجاد حساسیت شود. میوه‌های مختلف نیز در حالی‌که دارای ویتامین‌های گوناگون هستند، حاوی ترکیباتی هستند که می‌توانند ایجاد حساسیت‌های پوستی کنند. بنابراین استفاده موضعی از عصاره میوه‌ها یا حتی خود میوه‌ها اصلا توصیه نمی‌شود. در عین حال مصرف خوراکی انواع میوه‌ها، سبزیجات تازه و خشکبار می‌تواند در حفظ سلامتی پوست و نیز جلوگیری از بروز لکه‌های صورت و بدن پیشگیری از پیری زودرس موثر باشد.

طب سنتی

فواید کرفس

■ کرفس را سلطان سبزی‌ها می‌نامند و متخصصان تغذیه می‌گویند تمام بخش‌های این گیاه مفید و شفابخش است. این گیاه به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰سانتی‌متر است و ساقه‌ای منشعب دارد. کرفس گیاهی است که در تمام دنیا به راحتی می‌روید. دانشمندان طب سنتی بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی کردن مجاری ادراری است، همچنین وجود روغن‌های فرار در کرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شود و دفع اسید اوریک را تسهیل می‌کند. تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می‌برد که احتمالا به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می‌شود با مواد معطر کرفس است. این گیاه حاوی ویتامین ث زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لثه‌ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می‌کند. مصرف کرفس همچنین به افراد کم‌خون، توصیه می‌شود. اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست. پتاسیم موجود در کرفس علاوه بر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می‌شود و به همراه گوگرد موجود در آن بیش از همه برای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می‌برند، توصیه می‌شود. این گیاه دارای خاصیت ضدمیکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی‌های ریوی مناسب است. آب کرفس به صورت غرغره برای رفع‌گلو دردهای خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کننده‌اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تریپین از بین می‌رود.

این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می‌آید و مصرف برگ و ساقه‌های کرفس در مورد کسانی که از ناراحتی‌های گوارشی نظیر یبوست

رنج می‌برند بسیار نافع است. کرفس همچنین ضدنفخ است و تب را پایین می‌آورد. مصرف آن به خصوص به افراد درگیر با بیماری‌های قلب و عروق و بالا بودن چربی‌های خون بسیار توصیه می‌شود، این گیاه از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

ویتامین ب۶ و اسید پانتوتنیک موجود در آن به همراه منیزیم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه‌ها داشته و موثر در آرامش روانی است.

نقش بسیار موثر دیگر این گیاه، تاثیر آن در کاهش وزن است به حدی که افرادی که از یک لیوان عصاره کرفس به همراه لیموترش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم‌های کاهش وزن، بهره برده‌اند، یک تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته‌اند.

این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان از سوی محققان آمریکایی به عنوان یکی از ۱۰ماده غذایی که می‌تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است. همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ‌های مجاری ادراری توصیه می‌شود.

جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می‌کند و برای سرمازدگی مفید است. این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و ازدیاد هوش کارآمد است. در نسخ قدیمی به نقش افزایش‌دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است. تخم کرفس نیز دارای خواص مفید بی‌شماری است. تخم این گیاه حاوی کلسیم بالاست که ممکن است نقش مهمی در کاهش فشار خون ایفا کند، این تخم ادرارآور بوده و یکی از بهترین داروها برای پاک کردن اسید اوریک در بدن است از این رو برای درمان نقرس و آرتروز و روماتیسم مناسب است، البته دانه کرفس در مواردی موجب سقط جنین می‌شود و به همین دلیل در دوران بارداری منع مصرف دارد.

خوردن کرفس برای بیماران مبتلا به صرع نیز مضر است زیرا حملات آنها را تحریک می‌کند. همچنین در افرادی که به ورم کلیه مبتلا هستند، منع مصرف دارد. انواع کوهی این گیاه علاوه بر خاصیت ضددرد و التهاب، اثر کاهنده‌ای بر ترشح اسید معده دارد. دانشمندان دریافته‌اند که مصرف گیاه کرفس کوهی، ترشح اسید معده را کاهش می‌دهد و توصیه می‌کنند افرادی که از ترشح زیاد اسید معده رنج می‌برند و به اصطلاح به زخم معده دچار هستند با وجودی که منع مصرف سبزیجات خام وجود دارد، به مصرف کرفس کوهی بپردازند. در نسخ قدیمی اشاره شده که برای ریشه‌کن کردن روماتیسم باید روزی یک لیوان آب کرفس خام را تا ۲۱ روز خورد.