

حفاظت از پوست در دوران بارداری یکی از ضرورت‌های اساسی زنان است. اگرچه پزشکان مصرف محصولات آرایشی را در این مدت توصیه نمی‌کنند، اما استفاده از ضد آفتاب در دوران حاملگی که یک محصول بهداشتی و محافظتی بوده، برای حفظ جوانی و تازگی پوست بسیار موثر شناخته شده است.

استفاده از ضد آفتاب در دوران بارداری یک اقدام حیاتی است و نباید از آن غافل شد. این دوره برای زنان دارای اهمیت ویژه‌ای است و باید به خودشان بیشتر اهمیت دهند، اما این موضوع به این معنا نیست که از مصرف ضدآفتاب منصرف شوند. بلکه باید از بهترین ضدآفتاب‌های طبیعی و بدون عوارض جانبی کمک بگیرند، همان‌هایی که به پوست آسیب نمی‌رساند!

شاید فکر کنید مصرف ضدآفتاب معمولی در دوران بارداری مانند همیشه مناسب باشد. اما این ایده اشتباه است! در این مرحله، تغییرات هورمونی بسیاری در بدن شما رخ می‌دهد که می‌تواند پوست شما را حساس کند. بنابراین، استفاده از ضدآفتاب های معمولی شاید حساسیت‌های بیشتری ایجاد کند و به سلامتی جنین آسیب بزند. بنابراین، توصیه می‌شود از ضدآفتاب‌های مخصوص حاملگی استفاده کنید که از شما و نوزادتان حفاظت کامل را انجام می‌دهند.

❖ ضرورت استفاده از ضدآفتاب در دوران بارداری

همان‌طور که گفته شد، زنان در دوران بارداری به‌دلیل تغییرات شدید هورمونی، احساسات و واکنش‌های جسمی متفاوتی را تجربه می‌کنند. علاوه‌بر اتفاقات معمولی این دوران مانند خارش پوست، یکی از مشکلات پوستی دیگری که خانم‌های باردار با آن روبه‌رو می‌شوند، کهیر است. به‌نظر می‌رسد که ضعف سیستم ایمنی بدن می‌تواند یکی از علل بروز چنین آلرژی‌هایی باشد که پس‌از حاملگی بهبود می‌یابند.

هرچند که نمی‌توان به‌طور کامل از بروز این نوع آلرژی‌ها در دوران حاملگی جلوگیری کرد، اما با رعایت برخی نکات، می‌توانید از بروز آن‌ها پیشگیری کنید. همچنین، بهتر است علاوه‌بر تغذیه صحیح، محصولات آرایشی و بهداشتی ضد حساسیت و التهاب را استفاده کنید و برای مصرف مداوم، انتخاب ضد آفتاب مخصوص برای دوران حاملگی را از قلم نیندازید.

❖ نکات استفاده از ضدآفتاب در دوران بارداری

حفاظت از پوست در دوران بارداری با مصرف کرم ضدآفتاب امری بسیار حیاتی است. پوست در این مدت به مشکلات بیشتری، ازجمله لکه‌های تیره و حتی سرطان پوست، مبتلا می‌شود. برای داشتن تاثیرمثبت از ضدآفتاب، باید به نکات مهمی توجه کرد. ازجمله این

این روزها یکی از تنقالت مصرفی برای افرادی که در حال کاهش وزن هستند کیک برنجی یا rice cake است که بهتر است اطلاعات بیشتری در مورد این میان وعده بدانید.

حسین تقی زاده بیندلی کارشناس تغذیه در این باره معتقد است: کیک برنجی اساساً بدون چربی بوده و حاوی کالری، فیبرو پروتئین کمی است، بنابراین مصرف کیک برنجی با منابع غذایی پروتئین و فیبری می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. وی می‌گوید: کیک‌های برنجی که از برنج پفکرده به‌صورت کیک فشرده شده تهیه می‌شوند، اغلب به عنوان جایگزین کم کالری برای نان و کراکر مصرف می‌شوند. در حالی که انواع طعم‌دار آن موجود است، ابتدایی‌ترین نوع آن فقط از برنج و گاهی نمک ساخته می‌شود. همانطور که ممکن است انتظار داشته باشید، آنها به تنهایی طعم مطلوب و دوست داشتنی ندارد.

❖ خواص تغذیه ای کیک برنجی

یک کیک برنجی ساده (۹ گرم) که از برنج قهوه ای تهیه می‌شود، شامل موارد زیر است: کالری: ۳۵، کربوهیدرات: ۷ گرم، فیبر: ۰ گرم،

نکات مهم هنگام استفاده از ضدآفتاب در دوران بارداری



نکات، استفاده درست و به موقع محصولات مراقبت از پوست هستند. سایر موارد را در پایین لیست کرده‌ایم؛ به‌عنوان یک زن باردار، بهترین انتخاب برای محافظت از پوستتان در برابر اشعه UVB، مصرف یک ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی SPF حداقل ۳۰ است. از ضدآفتاب‌هایی با فاکتور حفاظتی بالاتر از ۳۰ استفاده کنید تا به پوستتان آسیبی وارد نشود. حتما از یک ضدآفتاب با حفاظت UVA استفاده کنید. مهم است که ضدآفتابی که برای دوران حاملگی مصرف می‌کنید، حاوی حفاظت UVA باشد. اشعه‌های UVA نقش مهمی در پیرشدن پوست و ایجاد لکه‌های تیره دارند. بنابراین، انتخاب یک ضدآفتاب با توانایی محافظت از پوست در برابر این اشعه‌ها، به سلامتی پوست شما کمک می‌کند. استفاده از ضد آفتاب حاوی مواد شیمیایی در دوران حاملگی ممنوع است. بهترین گزینه مصرف ضدآفتاب با محافظت فیزیکی مانند اشعه ماوراء بنفش عمل می‌کنند، درحالی‌که ضدآفتاب‌های فیزیکی مانعی برروی پوست ایجاد می‌کنند تا اشعه‌ها را منعکس و پراکنده کنند. در دوران بارداری، ضدآفتاب‌های فیزیکی به‌عنوان یک گزینه امن‌تر شناخته می‌شوند، زیرا حاوی مواد معدنی مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم هستند که کمتر به جریان خون جذب می‌شوند. اما طرفداران ضدآفتاب‌های شیمیایی بیشتر هستند و از آن‌ها به‌راحتی استفاده می‌کنند.

❖ ضدآفتاب فیزیکی

۲ نوع اصلی ضدآفتاب وجود دارد، ضدآفتاب‌های شیمیایی و ضدآفتاب‌های فیزیکی. ضدآفتاب‌های شیمیایی با جذب اشعه ماوراء بنفش عمل می‌کنند، درحالی‌که ضدآفتاب‌های فیزیکی مانعی برروی پوست ایجاد می‌کنند تا اشعه‌ها را منعکس و پراکنده کنند. در دوران بارداری، ضدآفتاب‌های فیزیکی به‌عنوان یک گزینه امن‌تر شناخته می‌شوند، زیرا حاوی مواد معدنی مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم هستند که کمتر به جریان خون جذب می‌شوند. اما طرفداران ضدآفتاب‌های شیمیایی بیشتر هستند و از آن‌ها به‌راحتی استفاده می‌کنند.

❖ ضدآفتاب های طیف گسترده

هنگامی که بیشتر می‌خواهید تا در دوران حاملگی از آفتاب لذت ببرید، حتما به دنبال استفاده از ضد آفتاب با برچسب "طیف گسترده" بگردید. این برچسب نشان می‌دهد که این کرم می‌تواند پوست شما را در مقابل

هر ۲ نوع اشعه UVA و UVB حفاظت کند. همچنین، انتخاب یک کرم ضدآفتاب با SPF بالا، مانند ۳۰ یا بالاتر، بسیار حیاتی است. این انتخاب به شما کمک می‌کند تا پوست خود را به‌خوبی از اشعه‌های مضر خورشید محافظت کنید. SPF به‌عنوان یک معیار برای اندازه‌گیری توانایی یک کرم ضدآفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌های UVB عمل می‌کند. با انتخاب یک کرم ضدآفتاب با SPF بالا، می‌توانید از محافظت بیشتری برخوردار شوید و خطر آفتاب‌سوختگی را به حداقل برسانید.

❖ ضدآفتاب های فرمولاسیون سبک

علاوه‌بر این، به اجزای مواد بهترین ضد آفتاب هم توجه کنید و از کرم‌های ضدآفتاب حاوی اکسید روی، تیتانیوم دی اکسید و اوکتوکریلن که ممکن است به سلامتی آسیب برسانند، استفاده نکنید. همچنین فرمولاسیون محصول را در نظر بگیرید، گزینه‌های سبک و بدون چربی را انتخاب کنید تا منافذ پوستتان را مسدود نکنند و احساس سنگینی روی پوست ایجاد نشود.

❖ جمع‌بندی

به گزارش وب گاه تبیان، حفاظت از پوست در دوران بارداری یکی از ضرورت‌های اساسی زنان است. اگرچه پزشکان مصرف محصولات آرایشی را در این مدت توصیه نمی‌کنند، اما استفاده از ضد آفتاب در دوران حاملگی که یک محصول بهداشتی و محافظتی بوده، برای حفظ جوانی و تازگی پوست بسیار موثر شناخته شده است. بنابراین، مصرف آن در تمام مراحل زندگی باعث حفظ زیبایی و سلامت پوست شما می‌شود. محصولات مختلفی برای انتخاب وجود دارند، اما بهترین‌ها را انتخاب کنید تا نتایج بهتری ببینید. /ایرنا

ذخایر خونی مزگان در چند روز آینده با کاهش روبه‌رو می‌شود

مدیرکل انتقال خون هرمزگان گفت: با کاهش مراجعه به مراکز انتقال خون در چند روز آینده با کاهش روبه رو می‌شویم و اکنون به همه گروه‌های خونی در استان نیاز است.

به گزارش صبح ساحل، ایمان زارعی امروز، ۲۶ فروردین در جمع خبرنگاران اظهار کرد: تعطیلات نوروز، مسافرت و ماه مبارک رمضان از مهم‌ترین دلایل کاهش مراجعه به مراکز انتقال خون است و در حال حاضر مراکز با کاهش ذخایر خون روبرو شده‌اند. وی گفت: با ادامه این روند ذخایر خونی استان در چند روز آینده با کاهش روبه رو می‌شود و اکنون به همه گروه های خونی در استان نیاز است، هرمزگان روزانه به طور متوسط به ۱۵ تا ۲۵ واحد خون نیاز دارد.

مدیرکل انتقال خون هرمزگان با اشاره به اینکه حدود دو هزار بیمار خاص در استان وجود دارد، گفت: ۶۵ درصد مصرف خون در استان به بیماران خاص اختصاص دارد و عمر خون‌های بیماران تالاسمی ۳۲ تا ۴۵ روز است، همچنین خون اهدایی برای عمل های جراحی، مصدومان حوادث جاده ای و مادران باردار هم استفاده می‌شود. زارعی گفت: داوطلبان ۱۸ تا ۶۵ سال با وزن ۵۰ کیلوگرم می‌توانند به پایگاه های انتقال خون مراجعه کنند. پایگاه های انتقال خون در بندرعباس، قشم، بندرلنگه و میناب هم در دو نوبت صبح و عصر آماده خدمات رسانی است. آقایان هرسه ماه یکبار و بانوان هر چهار ماه یکبار می‌توانند خون اهدا کنند.

ترخیص دارو از گمرکات سرعت گرفت

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، از رازینی در جهت تسهیل تأمین بهتر داروهای بیماران خاص خبر داد.

محمد پیکان‌پور گفت: در سال ۱۴۰۲، جهت تأمین بهتر داروهای بیماران خاص، ضمن افزایش حمایت‌ها در جهت داخلی سازی تولید این محصولات، رازینی‌هایی گسترده‌ای با شرکت‌های بین المللی دارویی به منظور تسهیل تأمین داروهای بیماران خاص انجام شد. وی افزود: سال گذشته با هماهنگی و رازینی‌های صورت گرفته با مدیران عامل شرکت‌های بین المللی به منظور تسهیل تأمین داروهای بیماران خاص نظیر برخی از فاکتورهای خونی، داروهای شیمی درمانی، داروهای پیوند، انسولین‌های قلمی و داروهای ام اس، هماهنگی‌های فشرده‌ای صورت گرفت. پیکان‌پور ادامه داد: همچنین به منظور ترخیص کالا‌های دچار کمبود مانند کتامین، پروپوفول، و IVIG و سرم باقی مانده در گمرکات کشور نیز هماهنگی‌های مناسبی با این نهاد صورت گرفته و خوشبختانه روند ترخیص با سرعت بیشتری محقق شد. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، در مورد تأمین سرُم در سال ۱۴۰۲ نیز تصریح کرد: با افزایش ظرفیت تولید، افتتاح خطوط جدید تولید سرُم و واردات همزمان سرُم، وضعیت تأمین این اقلام به نسبت مدت مشابه بهبود چشمگیری یافت و همزمان با گرمای تیر و مرداد سال گذشته، ایام اربعین حسینی و دو پیک شیوع آنفلوآنزا و سوش‌های جدید کرونا، نه تنها کشور دچار کمبود سرم‌های تزریقی نشد بلکه در حال حاضر دیو قریب به سه ماه از سرم در کشور موجود است. به گفته وی، در سال ۱۴۰۰ ماهانه ۹ تا ۱۱ میلیون سرُم مصرف شده بود که طی یک سال گذشته ۲۴۳.۵ میلیون سرُم تأمین و در آبان ۱۴۰۲ رکورد تأمین ۲۶ میلیون در ماه شکسته شد. /مهر

گرمای شدید موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض گرما ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و التهاب را افزایش دهد که می‌تواند منجر به افزایش خطر بیماری قلبی شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض دماهای داغ‌تر در مدت زمان کوتاهی چگونه می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد و التهاب را تحریک کند. این اثرات می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها آسیب پذیرتر کند و پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی را تسریع کند. این تحقیق بر خطرات بالقوه قرار گرفتن در معرض گرما با ادامه افزایش دمای جهانی تأکید دارد. دکتر «دانیل دبلیو ریگز»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار پزشکی در مؤسسه محیط زیست کریستینا لی براون دانشگاه لوئیزیول کنتاکی، گفت: «ما در مطالعه خود، از اندازه‌گیری‌های جایگزین گرما در رابطه با نشانگرهای متعدد التهاب و پاسخ ایمنی در بدن برای بررسی اثرات کوتاه‌مدت قرار گرفتن در معرض گرما و ایجاد تصویر کامل‌تری از تأثیر آن بر سلامتی استفاده کردیم.» برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون شرکت‌کنندگان را برای تجزیه و تحلیل عملکرد سیستم ایمنی و چگونگی تأثیر آن توسط گرما بررسی کردند. اثرات قرار گرفتن در معرض گرما شامل دما، دمای مؤثر خالص (با در نظر گرفتن رطوبت نسبی، دمای هوا و سرعت باد)، و شاخص جهانی آب و هوای گرمایی (UTCI) بود. یافته‌ها افزایش نشانگرهای التهابی را به ازای هر ۵ درجه افزایش UTCI نشان می‌دهد. این نشانگرها شامل افزایش سلول‌های ایمنی درگیر در التهاب، مانند مونوسیت‌ها و انوزینوفیل‌ها، و همچنین افزایش برخی سایتوکین‌های پیش التهابی، پروتئین‌هایی بود که التهاب را در بدن افزایش می‌دهند. همچنین کاهش سلول‌های B مشاهده شد. این سلول‌ها به سیستم ایمنی کمک می‌کند تا عوامل بیماری‌زا را مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را شناسایی کرده و با آنها مبارزه کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش التهاب و کاهش عملکرد سیستم ایمنی به دلیل قرار گرفتن در معرض گرما ممکن است حساسیت به عفونت‌ها را افزایش دهد و بیماری‌های قلبی عروقی را بدتر کند. برای ایمن ماندن در هوای گرم، در ساعات اوج گرما از آفتاب دوری کنید، هیدراته بمانید و از محافظ آفتاب استفاده کنید. /مهر

آیا کیک برنجی یک میان وعده سالم است؟

را کاهش دهد و احتمال افزایش قند خون پس از مصرف را کاهش دهد.)

❖ مضرات کیک برنجی محدودیت در ارزش غذایی:

از آنجا که کیک برنجی بیشتر کربوهیدرات است، ارزش غذایی آن محدود است. اگر آن را به تنهایی مصرف کنید، ممکن است احساس گرسنگی زودرسی کنید زیرا فقط کمی فیبر و پروتئین دارد.

افزایش قند خون:

کیک برنجی عمدتاً کربوهیدرات است که می‌تواند سطح قند خون را به سرعت افزایش دهد، به خصوص اگر به تنهایی مصرف شود، اما با ترکیب آن با منابع پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی یا سبزیجات و فیبری مانند میوه‌ها و سبزیجات می‌توان این اثرات منفی را کاهش داد.

مواد افزودنی نامعلوم:

بسیاری از کیک های برنجی حاوی مواد

پروتئین: ۱ گرم، چربی: ۰ گرم، نیاسین: ۴ درصد از نیاز روزانه (DV)، پانتوتیک اسید: ۲ درصد DV، منگنز: ۱۵ درصد DV، مس: ۴ درصد DV، سلنیوم: ۴ درصد DV، منیزیم: ۳ درصد از DV، فسفر: ۳ درصد از DV، روی: ۲٪ از DV همچنین حاوی حداقل مقادیر چندین ویتامین و مواد معدنی دیگر هستند. میزان سدیم آنها ممکن است متفاوت باشد. اگر مراقب میزان مصرف نمک خود هستید، سدیم موجود در کیک برنجی خود را بررسی کنید. به خاطر داشته باشید که این اطلاعات تغذیه فقط برای کیک برنجی ساده است. انواع طعم دار اغلب حاوی قندهای اضافه شده و سایر مواد هستند.

❖ فواید کیک برنجی

برخی از مزایای کیک برنجی شامل موارد زیر است: کالری کمی دارند (کیک برنج (۹ گرمی) دارای ۳۵ کالری)، معمولاً بدون گلوتن هستند (گزینه خوبی برای افرادی است که نسبت به گلوتن حساسیت دارند)، گاهی اوقات با غلات کامل تهیه می‌شوند (می‌تواند اثرات قند خون