

## ایستگاه سلامتی

### خطر خام خواری از کم خونی تا افسردگی



در نگاه اول، خام خواری نوعی بازگشت به طبیعت به نظر می‌رسد. رژیم بر پایه مصرف مواد غذایی خام، به‌ویژه میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها، مغزها یا گاه لبنیات. طرفداران این سبک زندگی آن را راهی برای پاک‌سازی بدن، کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌ها می‌دانند اما شواهد علمی نشان می‌دهد که خام خواری اگر به‌صورت افراطی و بلندمدت دنبال شود، نه تنها مزایای وعده داده‌شده را ندارد، بلکه سلامت جسم و روان را نیز به مخاطره می‌اندازد.

یکی از نخستین و مهم‌ترین عوارض خام خواری، کاهش شدید دریافت کالری، پروتئین و ریزمغذی‌های ضروری است. مواد غذایی خام حجم زیادی دارند اما انرژی اندکی تأمین می‌کنند. در نتیجه، افراد دچار سوءتغذیه انرژی-پروتئین می‌شوند که خود را با ضعف، ریزش مو، اختلال قاعدگی، کاهش تراکم استخوان و کاهش عملکرد سیستم ایمنی نشان می‌دهد.

از سوی دیگر، حرارت دادن غذا نقش مهمی در از بین بردن ترکیبات ضدتغذیه‌ای مانند اگزالات‌ها و فیتات‌ها دارد که در صورت مصرف خام، مانع جذب املاح مهمی مثل آهن، کلسیم، روی و منیزیم می‌شوند. کمبود مزمن این عناصر می‌تواند به کم‌خونی، پوکی استخوان، کرامپ عضلانی، افسردگی و اختلالات متابولیک منجر شود. خام‌خواری همچنین ممکن است با خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی همراه باشد. این موضوع برای کودکان، سالمندان، زنان باردار و بیماران مزمن می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.

در نهایت باید تأکید کرد که رژیم غذایی سالم، الزاما به معنای حذف کامل پخت نیست. فرآیند پخت اصولی نه تنها جذب مواد مغذی را افزایش می‌دهد، بلکه خطرات میکروبی را نیز کاهش می‌دهد. خام‌خواری اگر هم انتخاب فردی است باید محدود، متنوع، مکمل‌دار و تحت نظارت متخصص تغذیه باشد. در غیر این صورت، سلامت بدن در این مسیر افراطی، قربانی خواهد شد.

دکتر شقایق اسماعیلی

کارشناس تغذیه

## پوست، آینه‌ای از تنش‌های درونی انسان

### بیماری‌هایی که با استرس دوست هستند

بسیاری از بیماری‌های پوستی ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم با اضطراب و استرس دارند. در ادامه، برخی از شایع‌ترین آنها را مرور می‌کنیم:

■ **آکنه (جوش صورت):** استرس باعث افزایش چربی پوست و التهاب می‌شود که دو عامل اصلی در بروز آکنه است. در نتیجه، در ایام پرتنش، جوش‌های جدید پدیدار یا جوش‌های قبلی بدتر می‌شوند.

■ **اگزما (درماتیت آتوپیک):** افراد دچار اضطراب، به‌ویژه کودکان، بیشتر مستعد تشدید اگزما هستند. خارش، قرمزی و پوسته‌ریزی از علائم آن است.

■ **کهیر و واکنش‌های آلرژیک:** اضطراب می‌تواند باعث آزاد شدن هیستامین و بروز کهیرهای پراکنده شود، به‌ویژه در افرادی که زمینه حساسیت دارند.

■ **پسوریازیس:** استرس از مهم‌ترین عوامل عود و تشدید پسوریازیس است. این بیماری التهابی، به شکل ضایعات برجسته پوستی با پوسته‌های نقره‌ای ظاهر می‌شود.

■ **ریزش مو:** شوک‌های عصبی یا استرس ناگهانی می‌تواند باعث وارد شدن تعداد زیادی از فولیکول‌های موبه فاز استراحت شوند و ریزش موبه صورت پراکنده و گسترده رخ دهد.

### راهکارهایی برای مقابله با این چرخه معیوب

اگرچه نمی‌توان استرس را به‌طور کامل از زندگی حذف کرد اما می‌توان یاد گرفت چگونه با آن کنار بیاییم و از تأثیرات منفی آن بر پوست پیشگیری کنیم. راهکارها در دو دسته کلی قرار می‌گیرند:

### (۱) مراقبت از ذهن:

■ **فعالیت بدنی منظم:** ورزش به‌ویژه پیاده‌روی، یوگا یا دویدن ملایم با افزایش اندورفین‌ها به کاهش استرس کمک می‌کند.

■ **خواب کافی و منظم:** کم‌خوابی خود عاملی برای تحریک استرس و افزایش اختلالات پوستی است.

■ **مدیتیشن و تنفس عمیق:** تمرین‌های تن‌آرامی و ذهن‌آگاهی در کاهش تحریکات عصبی مؤثرند.

■ **درمان‌های روان‌شناختی:** استفاده از مشاوره روان‌شناسی یا روان‌درمانی، به‌ویژه درمان شناختی رفتاری، به افراد در مدیریت بهتر استرس کمک می‌کند.

### (۲) مراقبت از پوست:

■ **رعایت روتین پوستی مناسب:** استفاده از شوینده‌های ملایم، مرطوب‌کننده‌های بدون عطر و ضدالتهاب می‌تواند به کاهش واکنش‌های پوستی کمک کند.

■ **پرهیز از تحریک پوست:** دستکاری جوش‌ها، خاراندن پوست و مصرف محصولات خشن وضعیت را بدتر می‌کند.

■ **تغذیه مناسب:** مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب مفید (مانند امگا ۳)، سبزیجات تازه و نوشیدن آب کافی بسیار توصیه می‌شود.

مراقبت از پوست تنها به استفاده از لوسیون و کرم محدود نمی‌شود؛ بلکه نیازمند نگرشی جامع به انسان است. باید بیاموزیم که ذهن و بدن در ارتباط تنگاتنگی قرار دارند. اضطراب و استرس می‌تواند سلامت پوست را تضعیف کند، اما با آگاهی، کنترل هیجانات و رعایت سبک زندگی سالم، می‌توان این تأثیر منفی را کاهش داد. مراجعه به متخصص پوست و روان‌شناس نباید آخرین گزینه ما در بحران باشد. این دو تخصص، مکمل یکدیگرند و در کنار هم می‌توانند کیفیت زندگی ما را از درون و بیرون بهتر کنند.

دکتر نگار منصوری



پزشک عمومی

در زندگی پُرسرعت و پرتنش امروز، کمتر کسی است که با اضطراب و استرس بیگانه باشد. چه در مواجهه با نگرانی‌های شغلی، فشارهای مالی، چالش‌های خانوادگی یا احساس تنهایی و بی‌پناهی، ذهن انسان روزبه‌روز در معرض محرک‌های تنش قرار می‌گیرد. اما نکته‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود، تأثیر مستقیم و گاهی شدید این فشارهای روانی بر بدن، به‌ویژه بر پوست است. پوست ما، در واقع، بازتابی از وضعیت روانی‌مان است. از قرمزی ناگهانی صورت گرفته تا جوش‌های التهابی، از خشکی و خارش شدید تا اگزماهای عصبی یا حتی ریزش مو؛ همه می‌توانند فریادهای خاموش ذهنی باشند که از طریق پوست خود را نشان می‌دهند. اما استرس از کجا شروع می‌شود و چگونه روی پوست اثر می‌گذارد؟ وقتی در شرایط استرس قرار می‌گیریم، مغز با فعال‌سازی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال، بدن را برای مواجهه با خطر آماده می‌کند. این فرآیند با ترشح هورمون‌هایی چون کورتیزول و آدرنالین همراه است. در کوتاه‌مدت، این هورمون‌ها مفیدند اما در صورت تداوم، می‌توانند اثرات مخربی بر سلامت روان، سیستم ایمنی و پوست داشته باشند. کورتیزول، همان هورمون معروف استرس، باعث افزایش تولید چربی پوست می‌شود، ترمیم پوست را به تأخیر می‌اندازد، التهاب را افزایش می‌دهد و سد دفاعی پوست را تضعیف می‌کند. نتیجه چیست؟ بروز یا تشدید بیماری‌های پوستی.



### تخم مرغ آب‌پز در صبحانه



بهبود پوست و مو

دریافت بهتر امگا ۳

کمک به چربی‌سوزی

کمک به کاهش وزن

کمک به عضله‌سازی بهتر

کاهش استرس و اضطراب

کاهش بیماری‌های قلبی

کاهش چربی خون

۱۴۰۳

امور آگهی‌های

روزنامه جام جم

۰۲۱-۴۹۱۰۵۰۰۰

برگ سبز و کارت وسند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ رنگ خاکستری متالیک مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ۲۰-۷۷۶۷۹ به شماره موتور 14187036868 و شماره شاسی NAAP03EDX9J032791 به نام خانم مهشید متین‌فر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ سواری تیپ Tu3 مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ۴۸۳ ج ۷۳ ایران ۷۵ به شماره موتور 165A0148262 و شماره شاسی NAAP03EE7gg544410 مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.