



# روش هایی برای سفید کردن دندان

استفاده از شیر، توت فرنگی، مسواک زدن با جوش شیرین و... از روش هایی هستند که می توانید بدون استفاده از مواد شیمیایی دندان هایتان را سفید کنید



لکه دار شدن دندان اتفاقی معمول است. این شرایط زمانی رخ می دهد که لایه بیرونی دندان که به نام مینای دندان شناخته می شود، تغییر رنگ می دهد. محصولات سفید کننده دندان بسیاری در بازار وجود دارد. شما می توانید از بین خمیر دندان ها، پودر ها، نوار ها یا ژل های سفید کننده یکی را انتخاب کنید. دندان پزشک شما هم می تواند خدماتی حرفه ای در این زمینه ارائه کند. اما این گزینه ها می توانند گران باشند. همچنین، آن ها حاوی مواد شیمیایی هستند که ممکن است با دندان ها و لثه های شما نامهربان باشند. برای سفید کردن دندان های خود بدون استفاده از مواد شیمیایی می توانید نگاهی به روش هایی طبیعی تر داشته باشید.

## توت فرنگی

توت فرنگی حاوی اسید مالیک است. گفته می شود که این اسید خاصیت سفید کنندگی دارد که ممکن است به روشن شدن دندان های لکه دار کمک کند. همچنین، اسید مالیک می تواند تولید بزاق را در افرادی که به خشکی دهان مبتلا هستند افزایش دهد. بزاق با پاک سازی غذا و بقایای دیگر در برابر پوسیدگی دندان که یک دلیل اصلی تغییر رنگ دندان است، از شما محافظت می کند.

## هندوانه

محتوای اسید مالیک هندوانه بیشتر از توت فرنگی است. اسید مالیک می تواند در روشن شدن رنگ دندان ها نقش داشته باشد تولید بزاق را افزایش دهد. همچنین، برخی افراد به این نکته اشاره دارند که بافت فیبری هندوانه دندان هارا سایش می دهد که به از بین رفتن لکه ها کمک می کند. البته شواهد علمی برای پشتیبانی از این ادعا وجود ندارد.

## شیر

اسید لاکتیک موجود در شیر ممکن است به روشن شدن

مینای دندان های شما کمک کند. همچنین، گفته شده است که اسید لاکتیک تولید بزاق را تحریک می کند که می تواند به پاک سازی باکتری های مسبب پوسیدگی دندان کمک کند. کارژنین، پروتئین موجود در شیر، هم از ایجاد لکه روی دندان ها پیشگیری می کند. کارژنین به جذب فسفات کلسیم برای ترمیم پوسیدگی ها و پیشگیری از شکل گیری پلاک دندان کمک می کند.

## مسواک زدن با جوش شیرین

جوش شیرین یک گزینه محبوب برای سفید کردن دندان هاست. جوش شیرین یکی از مواد

تشکیل دهنده رایج در خمیر دندان های سفید کننده هم است. برای استفاده از جوش شیرین برای روشن شدن رنگ دندان ها، سهم های مساوی از آب و جوش شیرین را با هم ترکیب کنید تا یک خمیر شکل بگیرد. از این خمیر برای مسواک زدن دندان های خود به مدت یک دقیقه استفاده و سپس آن را از دهان خود خارج کنید.

## مسواک زدن با روغن خردل و نمک

روغن خردل و نمک یک درمان طبیعی در پزشکی سنتی هندی برای سفید کردن دندان است. ایده ای که در پس این روش قرار دارد این است که روغن خردل پلاک و لکه های دندان را از بین می برد. نمک می تواند برای تقویت اثر سفید کنندگی دندان به روغن خردل اضافه شود. گفته شده است که بافت ساینده نمک به پاک سازی لکه های روی دندان کمک می کند.

## محدود کردن غذاهایی که دندان هارا لکه دار می کند

شما می توانید با محدود کردن غذاها و نوشیدنی هایی

که موجب لکه دار شدن دندان ها می شود، از تغییر رنگ اضافی پیشگیری کنید. از جمله این خوراکی های می توان به سس های گوجه فرنگی، قهوه، چای سیاه و نوشابه های گازدار تیره اشاره کرد. اگر قصد مصرف یک نوشیدنی را که می تواند موجب لکه دار شدن دندان شود، دارید، استفاده از نی می تواند احتمال بروز این شرایط را کاهش دهد.

## چه مدت طول می کشد تا مواد غذایی دندان ها را سفید کند؟

این که چه مدت طول می کشد تا این مواد غذایی رنگ دندان های شما را روشن تر کند، مشخص نیست اما در مقایسه با محصولات تجاری، روش های طبیعی به طور معمول به مدت زمان بیشتری برای تاثیر گذاری نیاز دارد. همچنین، این به رنگ اصلی دندان های شما بستگی دارد. اگر دندان های شما به طور قابل توجهی لکه دار شده باشد، مشاهده نتایج احتمالا زمان بیشتری طول خواهد کشید.

در این مطلب از وب سایت «برنا» کمک گرفته شده است.

## اسپری من

## خورش عدس اسپانیسی؛ با طعم تند و پخت سریع

می دانستید گاهی می توانید به جای عدس پلو خورش عدس در دست کنید؟ خورش عدس اسپانیسی، خورشی مقوی و خوشمزه است و با عطر و طعم تندی که دارد در کنار برنج ترکیبی دلچسپ به وجود می آورد. طرز تهیه این خورش بسیار آسان است و به دلیل استفاده از عدس قرمز در کمترین زمان آماده می شود.

## طرز تهیه

بباید خورش را بجوشید و به میزان دلخواه نمک اضافه کنید. عدس هارا با آب سرد بشویید و تغذیه نقش مهمی در سلامت پوست دارد. مواد مغذی مانند انواع ویتامین A، C، E و مواد معدنی مثل اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب امگا ۳ برای بازسازی و ترمیم سلول های پوستی بسیار مفید هستند.

## از تأثیر رژیم غذایی سالم غافل نشوید

تأثیر رژیم غذایی سالم غافل نشوید. رژیم غذایی سالم غافل نشوید. رژیم غذایی سالم غافل نشوید. رژیم غذایی سالم غافل نشوید.

قابلمه ای را روی حرارت متوسط قرار دهید و داخل آن روغن بریزید. پیاز خرد شده را به روغن اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود. زنجبیل و سیب خرد شده را نیز به آن اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید تا عطر سیب و زنجبیل بلند شود. رب گوجه و پودر فلفل قرمز را هم اضافه کنید. کم کم آب سبزیجات را درون قابلمه بریزید و مدام تزیین و همراه با برنج نوش جان کنید.

## مواد لازم (برای ۴ نفر)

- روغن گیاهی: ۲ قاشق چای خوری
- پیاز قرمز خرد شده: ۲ عدد
- زنجبیل رنده شده: یک قاشق غذاخوری
- سیب رنده یا رب خرد شده: ۳ حبه
- رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری
- پودر فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری
- آب سبزیجات: ۳ فنجان
- عدس قرمز: یک فنجان
- نمک: یک چهارم قاشق چای خوری
- گشنیز تازه و خرد شده: یک چهارم فنجان



## خواص میوه ها

## فواید میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ

کاروتن موجود در بین میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ می تواند خطر سرطان های ریه و پروستات را کاهش دهد

رنگدانه های طبیعی مسئول رنگ قرمز میوه ها و سبزیجات هستند. افزودن آن ها به رژیم غذایی می تواند تأثیرات مثبتی بر بدن داشته باشد. لیکوپن، آنتوسیانین ها، بتا کریپتوکسانتین و بتاسیانین ها به میزان زیاد در مواد غذایی قرمز رنگ وجود دارد. به طور خاص، به نظر می رسد رابطه ای بین مصرف کاروتن موجود در میوه ها و سبزیجات قرمز و کاهش خطر سرطان های ریه و

## گوجه فرنگی

گوجه فرنگی عطر و طعمی منحصر به فرد دارد و می تواند مقدار قابل توجهی ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن را در اختیار شما قرار دهد. شکل پخته گوجه فرنگی از محتوای لیکوپن بیشتری هم برخوردار است.



## فلفل دلمه ای قرمز

فلفل دلمه ای قرمز به خانواده توت ها (Berry) تعلق دارد. انواع سبزو زرد فلفل دلمه ای نیز در دسترس هستند، اما نوع قرمز حاوی مقادیر بیشتری از بتا کاروتن، ویتامین C، ویتامین B6، فولات و آنتی اکسیدان هاست.



## پیاز قرمز

انواع مختلفی از پیاز وجود دارد. پیاز قرمز حاوی آنتوسیانین هاست که موجب رنگ قرمز این محصول می شود. رنگ قرمز پیاز به واسطه پخت از بین می رود، اما برای بهره مندی از بیشترین فواید این محصول می توانید آن را به صورت خام مصرف کنید.



## چغندر

چغندر از قند طبیعی زیاد برخوردار است، از این رو، افراد اغلب از آن برای شیرین کردن کیک ها و شربت ها استفاده می کنند. اما به خاطر داشته باشید که مصرف بیش از حد آب چغندر می تواند به عوارض جانبی منفی منجر شود، زیرا افزایش تراکم نیترات هایی که رشد غیر طبیعی سلول را به همراه دارد، تحریک می کند.



## فلفل چیلی

فلفل چیلی یکی از اعضای تندرتر خانواده فلفل های قرمز است. به رغم عطر و طعم تند، فلفل چیلی مواد مغذی مختلفی را ارائه می کند. این ماده غذایی منبع خوبی برای ویتامین های C و A و همچنین ماده فعال کپسایسین است. فعالیت ضد درد از مشخصه های کپسایسین است.



## انگور

مطالعات در باره رنگدانه های قرمز موجود در انگور در کنار مواد مغذی دیگر مانند رزوراترول و ترکیبات گیاهی نشان می دهد که آن ها می توانند به حفظ سلامت مطلوب قلب و جلوگیری از بیماری های مرتبط با افزایش سن کمک کنند.



## گیلاس

گیلاس میوه ای شیرین و آبدار و منبع خوبی برای آنتی اکسیدان های مختلف و پلی فنول ها (بتا کاروتن، آنتوسیانین ها و فلاونول ها) است که خواص ضد التهاب را ارائه می کند.



## زیبایی

نکات مهم و قابل دسترس برای مراقبت از پوست دور چشم

بانوان

مازال مرادی

خبیرنگار

ناحیه دور چشم پوستی ظریف و نازک دارد که معمولاً بیشتر از دیگر نواحی دچار چین و چروک و پیری زودرس می شود. در این مطلب به بیان چند نکته وترفند برای مراقبت از پوست دور چشم می پردازیم.

## آب رسانی، اولین قدم

پوست هیدراته، الاستیسیته یا کشش طبیعی خود را حفظ می کند و کمتر دچار چین و چروک و خطوط می شود. هنگامی که پوست خشک می شود، خاصیت کششی خود را از دست می دهد و دچار چین و چروک می شود. پوست اطراف چشم هم چون فاقد غدد چربی است که به حفظ طوبت کمک کند، بیشتر از نواحی دیگر در معرض خشکی و چروک قرار دارد. بنابراین مهم است که یک مرطوب کننده خوب داشته باشید که برای استفاده دور چشم مناسب باشد. از مواد طبیعی مثل خیار، ترکیب گلاب و روغن نارگیل، کره شی یا ژل آلوئه ورا هم می توانید برای آب رسانی پوست اطراف چشم بهره بگیرید.

## ماساژ و افراموش نکندید

ماساژ پوست اطراف چشم به جلوگیری از بروز علائم پیری در این ناحیه کمک زیادی می کند. ماساژ، گردش خون را بهبود می بخشد و به رفع کیسه های زیر چشم، حلقه های تیره و جلوگیری از بروز چین و چروک کمک می کند. به علاوه ماساژ پوست اطراف چشم، یک راهکار موثر برای تخلیه مایعات اضافی و کاهش تورم است. البته باید بدانید که ماساژ پوست دور چشم، روش خاص خود را دارد. ابتدا انگشتان خود را به مرطوب کننده مناسب یا روغن آغشته کنید. سپس با نوک انگشت و به صورت ضربه ای، بسیار آرام به مدت ۲ تا ۳ دقیقه پوست اطراف چشم را ماساژ دهید. این عمل را هر شب پیش از خواب تکرار کنید.

## خوب و کافی بخوابید

آثار نداشتن یک خواب کافی و با کیفیت شبانه، بلافاصله روی پوست اطراف چشم نمایان می شود. حلقه های تیره و پف زیر چشم از جمله این علائم هستند. بنابراین برای مراقبت از پوست اطراف چشم خود، سعی کنید عواملی که خواب شمارا بر هم می زند از بین ببرید و استراحت کافی، شبانه به مدت حداقل ۸ ساعت داشته باشید.

## از تأثیر رژیم غذایی سالم غافل نشوید

تغذیه نقش مهمی در سلامت پوست دارد. مواد مغذی مانند انواع ویتامین A، C، E و مواد معدنی مثل اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب امگا ۳ برای بازسازی و ترمیم سلول های پوستی بسیار مفید هستند.

## از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید

تابش نور خورشید موجب نازک شدن پوست، بروز لکه ها و چین و چروک و حتی سرطان پوست می شود بنابراین از پوست خود، به خصوص پوست اطراف چشم در برابر نور خورشید محافظت کنید. در این باره استفاده از کرم های ضد آفتاب به صورت روزانه و مرتب توصیه می شود.

## با آرایش نخوابید

خوابیدن با آرایش در فرایند اکسیژن رسانی به پوست اختلال ایجاد می کند. آرایش پوست، به ویژه آرایش در ناحیه چشم، مثل انواع ریمل، خط چشم و سایه ها باعث تیره شدن پوست اطراف چشم و بروز چین و چروک می شود. بنابراین لازم است پیش از خواب، صورت و اطراف چشم خود را با یک آرایش پاک کن مناسب پاک کنید. از روغن های گیاهی نارگیل، زیتون و بادام نیز می توانید برای پاک کردن آرایش استفاده کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «سلامت نیوز» کمک گرفته شده است.

