

شکل غیر طبیعی دندان‌ها در بسیاری از افراد به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود، اما برخی از رفتارها در دوران بارداری و سنین خردسالی موجب می‌شود تا افراد دچار اختلال سیستم فکی شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، مصرف برخی از داروها، سیگار و... در دوران بارداری خطر بروز این اختلال را در جنین افزایش می‌دهد. بهتر است بدانید که عاداتی مانند مکیدن انگشت‌های دست و جویدن ناخن و لب می‌تواند موجب ناهنجاری‌های دندانی و فکی شود؛ البته بیشتر نوزادان عادت دارند انگشت خود را بکند. مشکل هنگامی ایجاد می‌شود که چنین عادت‌ی در سنین بالاتر هم ادامه پیدا کند.

رنگ رخساره خبر می‌دهد از درد درون!

خشکی و پوسته پوسته شدن پوست به ویژه در فصل زمستان عادی است. اما اگر پوست شما خشک‌تر از حد عادی شده است، این موضوع می‌تواند نشانه‌ای از مصرف ناکافی اسیدهای چرب امگا-۳ باشد. مصرف بیش از حد غذاهای فراوری شده و مصرف ناکافی غذاهای گیاهی، بدون در نظر گرفتن این که چه میزان غذای می‌خورید، می‌تواند شما را در

کمبود ویتامین C



ویتامین C در بدن انسان نقشی کلیدی دارد. این ماده مغذی ضمن تقویت سیستم ایمنی بدن انسان، به بهبود زخم‌ها کمک و سلامت استخوان‌ها را حفظ می‌کند. بنابر گزارش عصر ایران از کلینیک مایو، کمبود شدید ویتامین C موجب خون‌ریزی لثه می‌شود. البته نباید نگران خون‌ریزی اندک پس از مسواک‌زدن یا کشیدن نخ دندان باشید. زنگ هشدار زمانی به صدا درمی‌آید که لثه شما بسیار حساس شده است. از دیگر نشانه‌های کمبود ویتامین C می‌توان به روند کند بهبود زخم‌ها، خشکی مو و بروز لکه‌های قرمز روی پوست اشاره کرد.

درمان: اگر با این نشانه‌ها مواجه هستید، می‌توانید افزایش مصرف میوه‌ها، سیب‌زمینی، انواع توت‌ها، فلفل‌ها، بروکلی، اسفناج، و همچنین در صورت نیاز مصرف مکمل ویتامین C را مد نظر قرار دهید. مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C برای زنان ۷۵ میلی‌گرم و برای مردان ۹۰ میلی‌گرم است. البته این مقادیر حالت حداقلی دارد و در صورت مصرف بیشتر نیز با مشکل مواجه نمی‌شوید.

کمبود امگا-۳



خشکی و پوسته پوسته شدن پوست به ویژه در فصل زمستان عادی است. اما اگر پوست شما خشک‌تر از حد عادی شده ممکن است نشانه‌ای از مصرف ناکافی اسیدهای چرب امگا-۳ باشد. کمبود اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند حتی میزان چین و چروک پوست صورت را افزایش دهد. **درمان:** از منابع خوب اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توان به ماهی‌های چرب، بذر کتان، دانه‌های چیا و گردو اشاره کرد.

کمبود آهن



لب‌های رنگ‌پریده یکی از نشانه‌های شناخته شده کمبود آهن است. از دیگر نشانه‌های آن می‌توان به خستگی، سرماخوردگی‌های مکرر، احساس درد در ریه‌ها و زبان اشاره کرد. کمبود ریپوفلاوین نیز می‌تواند خود را در

لب‌ها نشان دهد. این کمبود موجب احساس درد و ترک‌خوردگی لب‌ها می‌شود.

درمان: این ماده مغذی را می‌توانید از منابع غذایی مانند ماهی سالمون، بروکلی، پنیر و بادام تأمین کنید. از منابع خوب آهن نیز می‌توان به حبوبات، مغزهای خوراکی، اسفناج و مکمل‌های آهن اشاره کرد.

کمبود ویتامین B۷ (بیوتین)



شرایط مو می‌تواند اطلاعات بسیاری را درباره وضعیت سلامت شما در اختیار تان قرار دهد. موی خشک یا نازک می‌تواند نشانه‌ای از کمبود بیوتین باشد. بنابر نتایج یک پژوهش، از هر ۱۰ زنی که دچار ریزش موی بودند، چهار نفر کمبود بیوتین داشتند. **درمان:** شما می‌توانید بیوتین مورد نیاز خود را از طریق مصرف بادام، جو دوسر، تخم مرغ، غلات کامل و مکمل‌ها تأمین کنید.

کمبود ید



دریافت ید ناکافی موجب یف‌کردن چشم‌ها می‌شود. از سوی دیگر، پژوهش‌ها مصرف بیش از حد ید را با کم‌کاری تیروئید پیوند داده‌اند. از دیگر نشانه‌های کمبود ید می‌توان به ناخن‌های شکننده و پوست خشک اشاره کرد و همچنین افراد مبتلا به

این شرایط ممکن است به راحتی وزن اضافه کنند.

درمان: شما می‌توانید چشم‌های پف‌ده و دیگر علایمی را که به آن اشاره شد، با مصرف مواد غذایی حاوی ید، مانند کربنری، کلم (یک نوع گیاه دریایی)، لوبیا سفید، توت‌فرنگی و ماست بهبود بخشید.

کمبود ویتامین B۱۲



کمبود ویتامین B12 در میان گیاه‌خواران شایع است، زیرا این ویتامین به طور معمول در محصولات غذایی حیوانی یافت می‌شود. کمبود این ماده مغذی موجب رنگ‌پریدگی پوست می‌شود. از دیگر

منظر قرار داد، می‌توان به خستگی، کاهش اشتها، تنگی نفس و اسهال اشاره کرد.

درمان: اگر قصد دارید کمبود ویتامین B12 را برطرف کنید باید ماهی، گوشت قرمز بدون چربی، پنیر، ماست و غلات صبحانه غنی شده را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

نکاتی درباره تخم‌مرغ

ترفندها

(پنج شنبه‌ها)

برای داشتن تخم‌مرغ عسلی: درون ظرفی آب بریزید و روی اجاق بگذارید، وقتی به زمان جوش آمدن نزدیک شد، تخم‌مرغ‌ها را داخل آن بگذارید، بعد از سه دقیقه تخم‌مرغ‌ها عسلی می‌شود. اگر تخم‌مرغ‌ها درون یخچال باشد، زمان پخت، کمی بیشتر می‌شود.

راهی برای تشخیص تخم‌مرغ تازه: تخم‌مرغی را داخل ظرف آب قرار دهید؛ اگر تخم‌مرغ ته ظرف ایستاد تازه است و اگر روی آب آمد، کهنه است.

آب‌پز کردن تخم‌مرغی که ترک دارد: اگر تخم‌مرغ شما ترک دارد و مایل هستی آن را آب‌پز کنید، روی محل ترک خوردگی کمی آب لیمو بمالید و بعد داخل آب قرار دهید و بپزید.

جداکردن سفیده تخم‌مرغ از زرده: تخم‌مرغ را در یک قیف کوچک بشکنید؛ سفیده از زیر قیف بیرون می‌آید و زرده در بالای قیف باقی می‌ماند. همچنین می‌توانید بایک قاقوه دور تادور تخم‌مرغ ضربه بزنید تا پوست آن از وسط جدا شود، سپس آهسته سفیده را در داخل ظرف دیگری بریزید. باقی مانده سفیده را به پوسته بعدی منتقل کنید. چند مرتبه این کار را تکرار کنید، سفیده کاملاً از زرده جدا می‌شود. روش دیگر این است که تخم‌مرغ را داخل یک نعلبکی بشکنید. یک استکان را به صورت وارونه روی زرده قرار دهید و سپس نعلبکی را در ظرف دیگر برگردانید. سفیده از زرده جدا می‌شود.

کف کردن سفیده تخم‌مرغ: اگر می‌خواهید سفیده تخم‌مرغ زودتر ژل کند، کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس هم بزنید؛ خیلی زودتر از موقع کف خواهد کرد.

راز داشتن زیباترین چشم‌ها

پوست ومو

(پنج شنبه‌ها)

اهمیت چشم برای داشتن ظاهری آراسته و زیبا بر هیچ کس پوشیده نیست. گاهی پیش می‌آید که به‌طور ناگهانی به یک مهمانی دعوت می‌شوید. کل روز سرکار بوده‌اید و خستگی روحی و جسمی بر شما غلبه کرده است. این مسئله علاوه بر این که بر پوست شما تأثیر می‌گذارد و موجب تیرگی آن می‌شود، زیبایی چشم‌هایتان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای این که بتوانید در مدت زمانی کوتاه بر خستگی تان غلبه و تیرگی و سیاهی دور چشم‌ها را رفع کنید، می‌توانید از این راه استفاده کنید.

افزایش زیبایی چشم با روغن بادام

تقویت عضلات و ماهیچه‌های اطراف چشم، خون‌رسانی و آبرسانی مناسب به پوست این ناحیه و برطرف کردن کبودی زیر چشم از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند زیبایی چشم‌ها را تضمین کند؛ حتی در شرایطی که شما از لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده نکرده‌اید. برای این منظور می‌توانید از لوسیون خانگی روغن بادام و آب لیمو استفاده کنید. استفاده از این لوسیون و ماساژ عضلات اطراف چشم موجب تقویت این عضلات می‌شود و چشم‌ها شاداب‌تر و جوان‌تر نشان می‌دهد، ضمن این که ماساژ روغن بادام به بهبود جریان گردش خون و بهبود تیرگی‌های زیر چشم کمک می‌کند. برای استفاده از این روغن کافی است دو قاشق غذاخوری روغن بادام را با شش قطره آب لیمو مخلوط کنید و عضلات دور چشم‌تان را ماساژ دهید.

خواب خوب با کاهش وزن مرتبط است

بیشتر بدانیم

محققان دریافته‌اند خواب خوب می‌تواند به تقویت عادت‌های غذایی سالم کمک کند.

به گزارش مهر، طی مطالعه محققان دانشگاه کالج لندن کینگ مشخص شد، افراد مبتلا به بی‌خوابی که روند خوابشان بهتر شد، تمایل کمتری به مصرف غذاهای شیرین و حاوی قند پیدا کردند.

محققان تأکید می‌کنند که لازم است به خواب به عنوان یکی از فاکتورهای سبک زندگی که بسته به کیفیت آن می‌تواند در حفظ وزن مناسب یا چاقی نقش داشته باشد، نگرسته شود.

سلامت



اثر روغن اکلیل کوهی در تقویت و رشد موها

منیره نور محمدی - پژوهشکده گیاهان دارویی ماساژ موها و پوست سر با عصاره روغنی گیاه اکلیل کوهی موجب تقویت و رشد موی شود و همچنین این عصاره روغنی از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند.

فقط کافی است قبل از استحمام پنج دقیقه موها و پوست سر را با این روغن ماساژ دهید. برای تهیه عصاره روغنی گیاه رزماری کافی است یک میلی لیتر روغن اکلیل کوهی را با ۲۵ گرم روغن آفتابگردان یا روغن بادام مخلوط کنید و برای رفع درد

جعفری تازه خرد شده - یک فنجان
خمیر پیتزا - یک بسته
سس گوجه فرنگی - به میزان لازم
پنیر پیتزا - به میزان لازم
سیر - دو حبه
روغن - به میزان لازم

پیاز قرمز - یک عدد
قارچ - ۲۰۰ گرم
گوجه فرنگی - دو عدد
فلفل دلمه‌ای - یک عدد
ریحان تازه - به میزان لازم
آویشن تازه - به میزان لازم

ابتدا فرا بادمای ۲۲۰ درجه روشن کنید تا گرم شود. سپس سیر و پیاز را در مقداری روغن نفت دهید و پس از آن سبزیجات را به آن اضافه کنید و نفت دهید.

خمیر پیتزا را کف ظرف پهن کنید و یک قاشق روغن زیتون را با مقداری سس گوجه فرنگی اضافه و سپس مخلوط سبزیجات را روی آن پهن کنید و در انتها روی آن پنیر پیتزا بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی آن کاملاً طلایی شود.

طرز تهیه