

چه پوستی؟ چه ضد آفتابی؟

اگر چه استفاده از کرم ضد آفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر نور خورشید، ضروری است، اما به کار گیری هر کرم ضد آفتابی، نمی تواند مناسب پوست و شرایط تان باشد



همان طور که می دانید، استفاده از کرم ضد آفتاب یکی از مهم ترین خطوط دفاعی در مقابل آفتاب و اشعه مضر UV است. اما با توجه به تنوع بسیار بالای محصولات موجود در بازار، انتخاب یک کرم ضد آفتاب مناسب برای نوع پوست شما ممکن است چالش برانگیز باشد. پس با ما همراه باشید و این راهنمای خرید کرم ضد آفتاب مناسب نوع پوستتان به صورت جامع را بخوانید.

SPF در کرم ضد آفتاب چیست؟

SPF بیانگر قدرت محافظتی کرم ضد آفتاب در برابر اشعه های UVB می باشد. اشعه UVB مسئول بخشی از آفتاب سوختگی و سایر آسیب های ناشی از آفتاب بر روی پوست ماست. عدد SPF که روی بسته بندی کرم ضد آفتاب مشخص می شود، نشان دهنده میزان حفاظت کرم در برابر اشعه های UVB است. این عدد نشان می دهد که چند برابر زمانی که پوست شما بدون محافظت در برابر آفتاب قرار می گیرد، با استفاده از کرم ضد آفتاب و محافظت مناسب می توانید در مقابل آفتاب مقاومت کنید. اما برای انتخاب یک ضد آفتاب خوب باید به نکات دیگری هم توجه کنید که در ادامه مرور شان می کنیم.

شناسایی نوع پوست: برای انتخاب کرم ضد آفتاب مناسب، اولین قدم شناسایی نوع پوست شماست. پوست ممکن است خشک، چرب، مختلط یا حساس باشد. هر نوع پوستی نیاز های خاص خود را دارد و بر اساس آن، می توانید کرم ضد آفتابی با ترکیبات و ویژگی های مناسب برای نوع پوست خود انتخاب کنید.

حالت و غلظت ضد آفتاب: کرم های ضد آفتاب در انواع مختلفی مانند کرم، لوسیون، استیکی، اسپری و... موجود هستند. شما می توانید بر اساس ترجیحات شخصی و نیاز های خود، محصولی را که راحت تر برای استفاده می دانید، انتخاب کنید. همچنین غلظت ضد آفتاب در کرم نیز متفاوت است. غلظت بالاتر به معنای محافظت بیشتر است، اما ممکن است ضخامت کرم را تحت تأثیر قرار دهد.

میزان قرار گیری در معرض آفتاب: یکی از فاکتور های مهم در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب، می تواند میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب باشد. اگر قصد دارید برای مدت طولانی در فضای باز و در معرض آفتاب قرار بگیرید، میزان محافظت و ماندگاری کرم ضد آفتاب برای شما مهم است. برخی از کرم های ضد آفتاب مقاومت بیشتری در برابر عرق و آب دارند و برای فعالیت های ورزشی شناخته شده اند.

ضد آفتاب برای پوست های چرب

انتخاب کرم ضد آفتابی که بر پایه آب باشد می تواند برای پوست های چرب بسیار مفید باشد. این کرم ها کمتر احتمال

ایجاد سنگینی و چربی روی پوست را دارند.

۲ بهتر است کرم ضد آفتابی را انتخاب کنید که فرمولاسیون چربی کمتری داشته باشد. این کرم ها عمدتاً به صورت ژل یا مایع عرضه می شوند و کمتر احتمال ایجاد چربی روی پوست را دارند.

۳ ترجیحاً کرم ضد آفتابی را انتخاب کنید که به سرعت در پوست جذب شود.

این ویژگی به شما کمک می کند تا احساس سنگینی یا لایه های چرب روی پوست را نداشته باشید.

۴ پوست چرب، به دلیل تولید بیش از حد چربی، مستعد تشکیل جوش و آکنه است. بنابراین، انتخاب کرم ضد جوش مناسب برای این نوع پوست می تواند کمک کننده واقعی باشد.

ضد آفتاب برای پوست های خشک

برای پوست خشک، انتخاب یک کرم ضد آفتاب با ترکیبات مرطوب کننده

مهم است. جستجو و کنید که کرم شامل عناصر مانند گلیسرین، هیالورونیک اسید یا روغن های طبیعی مرطوب کننده مانند روغن آووکادو و شی باتر باشد.

انتخاب یک کرم ضد آفتاب با فرمولاسیون غیر چرب و سبک می تواند

برای پوست خشک مفید باشد. این کرم به راحتی

جذب شود و لایه چرب روی پوست نگذارد، احساس راحتی را برای شما ایجاد می کند.

۳ کرم ضد آفتابی را انتخاب کنید که کمترین احتمال تحریک و آلرژی را برای پوست خشک ایجاد کند.

۴ به یاد داشته باشید که استفاده از کرم ضد آفتاب برای پوست خشک باید مداوم و به طور منظم باشد.

کرم ضد آفتاب برای پوست های حساس
انتخاب کرم ضد آفتابی که بدون مواد شیمیایی مضر و تحریک کننده مانند اسانس، رنگ و... باشد. این مواد می توانند باعث تحریک پوست حساس شوند. کرم های ضد آفتاب بدون عطر بهترین گزینه برای پوست حساس هستند، زیرا عطر ها می توانند واکنش های حساسیتی را ایجاد کنند.

۲ محصولاتی که حاوی مواد آرام بخش و مرطوب کننده مانند آلوئه ورا، ویتامین E و گلیسرین هستند، می توانند به کاهش حساسیت پوست کمک کنند.

۳ ترجیحاً ضد آفتابی که حاوی مواد اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم هستند، استفاده کنید، زیرا این مواد کمترین احتمال تحریک و حساسیت را برای پوست حساس ایجاد می کنند.

در تهیه این مطلب از mosbatesabz.com کمک گرفتیم



آشپزی من

پیتزای سبزیجات خانگی، سالم و خوشمزه



پیتزا غذای محبوبی است اما یکی از چالش های ما برای میل کردن این غذا آن است که دوست نداریم پیتزا را با سوسیس و کالباس بخوریم. پس شاید وقت آن باشد که سراغ پیتزای سبزیجات برویم.

مواد لازم: پیاز قرمز یک عدد، قارچ ۲۰۰ گرم، گوجه فرنگی دودعد، فلفل دلمه ای یک عدد، ریحان تازه به میزان لازم، آویشن تازه به میزان لازم، جعفری تازه خرد شده، فینجان، خمیر پیتزا یک بسته، سس گوجه فرنگی بنا به سلیقه، پنیر پیتزا به میزان دلخواه،

سیر دوجبه، روغن به میزان لازم.

طرز تهیه: ۱. ابتدا فر را با دمای ۲۲۰ درجه روشن کنید تا گرم شود. ۲. سپس سیر و پیاز را در مقداری روغن تفت دهید و پس از آن سبزیجات را به آن اضافه کنید و تفت دهید. ۳. 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. ۴. در انتها روی آن پنیر پیتزا بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا روی آن کاملاً طلایی شود.

پیتزا غذای محبوبی است اما یکی از چالش های ما برای میل کردن این غذا آن است که دوست نداریم پیتزا را با سوسیس و کالباس بخوریم. پس شاید وقت آن باشد که سراغ پیتزای سبزیجات برویم.

مواد لازم: پیاز قرمز یک عدد، قارچ ۲۰۰ گرم، گوجه فرنگی دودعد، فلفل دلمه ای یک عدد، ریحان تازه به میزان لازم، آویشن تازه به میزان لازم، جعفری تازه خرد شده، فینجان، خمیر پیتزا یک بسته، سس گوجه فرنگی بنا به سلیقه، پنیر پیتزا به میزان دلخواه،

ترفند

ترفندهایی برای استفاده از تخم مرغ در آشپزی



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

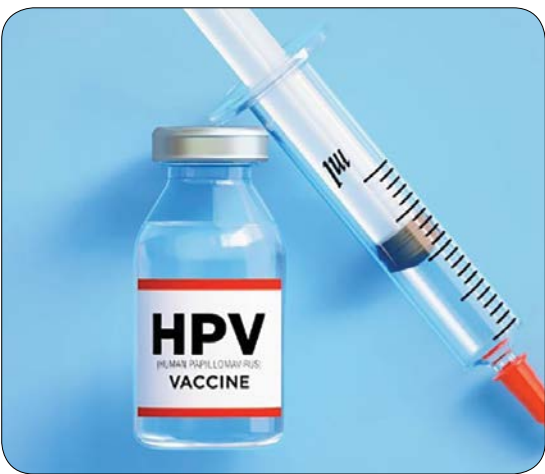
راهی برای تشخیص تخم مرغ تازه: تخم مرغی را داخل ظرف آب قرار دهید؛ اگر تخم مرغ به ظرف ایستاد تازه است و اگر روی آب آمد، کهنه است.

جدا کردن سفیده تخم مرغ از زرده: تخم مرغ را در یک قیف کوچک بشکنید؛

سفیده از زیر قیف بیرون می آید و زرده در بالای قیف باقی می ماند. همچنین می توانید با یک چاقو به دور تا دور تخم مرغ 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 می شود.

کف کردن سفیده تخم مرغ: اگر می خواهید سفیده تخم مرغ زودتر کف کند، کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس هم بزنید؛ خیلی زودتر از موقع کف خواهد کرد.

تازه ها



تحقیقات جدید نشان می دهد، واکسن اچ پی وی (گارداسیل) که برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم به زنان تزریق می شود، از ابتلا به سرطان در مردان هم جلوگیری می کند. به گزارش «آسوشیتد پرس»، واکسن اچ پی وی برای پیشگیری از سرطان در زنان طراحی و تولید شده و مورد تایید متخصصان است و در کنار غربالگری سرطان دهانه رحم، برای کاهش نرخ ابتلا به این نوع سرطان به زنان تزریق می شود. شواهدی که نشان دهد این واکسن مانع از ابتلای مردان به سرطان های مرتبط با اچ پی وی شود،

زیاد نیست اما یک مطالعه جدید نشان داده است که این واکسن احتمال ابتلا به سرطان دهان و گلو را در مردان کاهش می دهد. این سرطان ها در مردان دو برابر شایع تر از زنان اند. محققان در این پژوهش از طریق یک بانک بزرگ داده، اطلاعات ۳.۴ میلیون فرد از سنین مشابه را که نیمی از آن ها گارداسیل زده و نیمی دیگر این واکسن را تزریق نکرده بودند، بررسی کردند. همان طور که انتظار می رفت، زنان واکسینه شده دست کم تا پنج سال پس از تزریق واکسن، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم قرار داشتند.

واکسن گارداسیل برای مردان هم اثربخش است

اما تزریق این واکسن برای مردان هم مزایایی داشت. طبق این مطالعه، مردانی که واکسن اچ پی وی تزریق کرده بودند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان های مرتبط با اچ پی وی مانند سرطان مقعد، آلت تناسلی، دهان و گلو قرار داشتند. از آن جا که سال های طول می کشد تا این سرطان ها آشکار شوند، تعداد مواردی یافت شده در این مطالعه اندک بود. محققان در میان مردان واکسینه نشده، ۵۷ سرطان مرتبط با اچ پی وی مشاهده کردند که اغلب در سر و گردن بودند. در مقایسه با این میزان، ۲۶ مورد سرطان هم در مردانی که اچ پی وی

تازه ها

میل شدید به شکلات، چیپس و بستنی نشانه چیست؟



شکلات؛ شکلات گل سرسید تنقلات است. مواد غذایی سرشار از قند و چربی مانند شکلات هوس برانگیزند چون ترشح هورمون هایی مانند دوپامین و سروتونین را که حس خوبی به انسان می دهند، تحریک می کنند. برای همین است که اغلب وقتی ناراحتیم یا استرس داریم، سراغ شکلات می رویم. البته برخی مطالعات نشان داده است که کمبود منیزیم هم میل و اشتیاق به شیرینی را بیشتر می کند.

چیپس؛ وقتی سراغ چیپس می رویم که ترکیبی از کربوهیدرات، چربی و نمک را هوس کرده باشیم. گاهی اوقات استرس، بی حوصلگی و کسل بودن ما را به سمت این خوراکی می کشاند، زیرا این نوع موادی نوعی حس آرامش به همراه دارند. البته تمایل به این مواد غذایی از روی عادت هم، چندان غیر عادی نیست. چیپس یکی از خوراکی هایی است که هوس آن می تواند از کمبود خواب هم خبر بدهد. تحقیقات نشان داده اند که در صورت کمبود خواب، میل به غذاهای شور، نشاسته ای و شیرین تا ۴۵ درصد افزایش می یابد. بنابراین شاید با پر هیز از صفحات نمایشگر و تنقلات قبل از خواب و همچنین پیروی از ساعت خواب و بیداری ثابت و منظم، بتوان به خواب مفید و کافی دست یافت و هوس چیپس را هم کنترل کرد.

بستنی؛ اگر یک لبنیات پر چرب و شکر در بستنی ترشح دوپامین را تحریک می کند. دوپامین انتقال دهنده عصبی حس خوب است که مسیر پاداش را فعال می کند. بستنی هم علاوه بر طعم معر که ای که دارد، عامل آزاد شدن این هورمون است و خوردن آن حس خوبی به وجود می آورد. برای همین ممکن است هنگام ناراحتی و اندوه سراغ بستنی بروید تا روحیه تان عوض شود و کمی شاد شوید.

بیشتر بدانیم

سیاهی زیر چشم نشانه چیست؟

علت گودی و سیاهی زیر چشم می تواند فهرست طولانی شامل موارد مختلف داشته باشد؛ اما برخی از رایج ترین دلایل گودی زیر چشم و گودی زیر ابرو است: افزایش سن و پیر شدن پوست، وجود اختلالات ژنتیکی، سفید پوست نبودن، خستگی مداوم و طولانی مدت، آلرژی در انواع مختلف، کم آب بودن بدن، قرار گرفتن در زیر نور آفتاب در دراز مدت و... اما علت سیاهی زیر چشم کودکان می تواند متفاوت باشد. علت گودی زیر چشم و سیاهی این ناحیه در کودکان اگر به دلایل ژنتیکی نباشد، می تواند نشان دهنده موارد زیر باشد: کمبود آهن، خستگی و خواب آلودگی (معمولاً کودک در صورتی که چندین روز به بازی کردن و خالی شدن انرژی مشغول باشد دچار سیاهی دور چشم می شود)، وجود مشکلات بینایی که منجر به خستگی چشم می شود، در معرض ضربه یا جراحت بودن، گریه کردن زیاد، تماشای تلویزیون یا نمایشگر های دیگر و...

تازه ها

هشدار های جدی درباره پیامد مصرف شیر خام



به تازگی تبلیغ مصرف شیر خام یا پاستوریزه نشده در شبکه های اجتماعی بیشتر شده است و برخی چهره های پر طرفدار در دنیای مجازی نوشیدن شیر خام را به دنبال کنندگان خود توصیه می کنند که این مسئله موجب افزایش اقبال جهانی به آن شده است. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، خطر ابتلا به آنفلوآنزای مرغی در انسان تا حدی و به لطف فرایند پاستوریزه کردن شیر که به غیر فعال شدن ویروس ها در شیر های تجاری منجر می شود، پایین است. اما پیداشدن ذرات غیر مسمری ویروس، حتی در شیر پاستوریزه، این نگرانی را به وجود آورده است که شیر پاستوریزه نشده خطرات بیشتری را برای مصرف کنندگان آن به دنبال دارد. دونالد شافنر، رئیس بخش علوم غذایی دانشگاه راتگرز، می گوید: «ما می دانیم که شیر خام ماده غذایی پر خطری است و کسانی که شیر خام مصرف می کنند، با مسمومیت از جمله اسهال و استفراغ مواجه می شوند که اگر این علائم حاد باشند، بستری می شوند یا حتی ممکن است بمیرند.» او با تاکید بر خطرات بیشتر شیر خام برای کودکان تصریح کرد که سیستم ایمنی بدن کودکان در حال رشد است و به همین دلیل بیشتر مستعد بیماری است. در سال های اخیر شیر خام دوباره بسیار محبوب شده است، زیرا چهره های مشهوری مانند گوئینت پالترو، بازیگر، نوشیدن شیر خام را تبلیغ و کودکان را هم به مصرف آن تشویق می کند که می تواند عاملی برای بیماری مصرف کننده باشد.