

ارتباط مصرف لبنیات و غذاهای چرب با بروز آکنه در بزرگسالان

به گفته محققان، تغذیه مناسب موقفه مهم درمان بیماری آکنه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه بیش از ۴۲ هزار بزرگسال فرانسوی نشان می‌دهد خوردن شیرین و چرب بخصوص شیرشکلات نوشیدنی‌های لبنی، محصولات لبنی و غذاهای چرب و شیرین، همگی احتمال بروز جوش صورت را افزایش می‌دهد.

دکتر امیلی اسپیدان سرپرست تیم تحقیقاتی از بیمارستان متورن فرانس در این باره می‌گوید: یافته ما از این فرضیه دفاع می‌کند که رژیم غذایی غنی که مملو از محصولات حیوانی و غذاهای چرب و قندی است، با بروز آکنه در بزرگسال مرتبط است. به گفته محققان، یکی از دلایل بروز آکنه ناشی از رژیم غذایی مملو از لبنی تغذیه در پیوسته در پویایی مایه هورمون‌های فرد است. این رژیم غذایی بر بدن می‌گذرد موجب افزایش تستوسترون شده و بر سایر هورمون‌ها تأثیر گذار که منجر به بروز آکنه می‌شود. در مطالعه جدید، به بررسی افراد بزرگسال پرداخته شد و فقط جوانان زیر ۱۸ سال مورد بررسی قرار نگرفتند. این مطالعه خیلی دقیق بود. میزان شرکت کنندگان فرانسوی گزارش ۴۲ سانه رژیم غذایی نشان داد که در طول یک دوره دو هفته‌ای راه کرده، نتیجه نشان داد برخی مواد غذایی نظیر لبنیات، مایه‌های چربی و شیرین، با محرک‌های احتمالی آکنه هستند. البته مغز، مغز پختنی و مایه‌های چرب به عنوان مثال، توضیح‌ناپذیر بود. یکی از لبنیات شیر احتمال آکنه را تا ۱۲ درصد و نوشیدن یک فنجان شیرین قندی شیرین‌تر تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد. اما نوشیدن لبنیات شیرین با شیرین‌تر تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد. اما نوشیدن لبنیات شیرین با شیرین‌تر تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد. اما نوشیدن لبنیات شیرین با شیرین‌تر تا ۱۶ درصد افزایش می‌دهد.



یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

چهارم

موضوع: عادات خوب



یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

چهارم

موضوع: عادات خوب



یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

چهارم

موضوع: عادات خوب



یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

چهارم

موضوع: عادات خوب

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خاوه‌ده و مدرس وزارت بهداشت و از افتخارات انجمن جمعیت جهت تدوین سند ملی سلامت روان در کشور است. در این سال‌ها در زمینه سلامت روان، مشاوره و روان‌شناسی فعالیت داشته و در زمینه‌های مختلف علمی و پژوهشی نیز درگیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان با بررسی افراد بزرگسال فرانسوی نشان دادند که رژیم غذایی غنی که مملو از محصولات حیوانی و غذاهای چرب و قندی است، با بروز آکنه در بزرگسال مرتبط است. به گفته محققان، یکی از دلایل بروز آکنه ناشی از رژیم غذایی مملو از لبنی تغذیه در پیوسته در پویایی مایه هورمون‌های فرد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان با بررسی افراد بزرگسال فرانسوی نشان دادند که رژیم غذایی غنی که مملو از محصولات حیوانی و غذاهای چرب و قندی است، با بروز آکنه در بزرگسال مرتبط است. به گفته محققان، یکی از دلایل بروز آکنه ناشی از رژیم غذایی مملو از لبنی تغذیه در پیوسته در پویایی مایه هورمون‌های فرد است.



حیاتی برای زندگی

مجموعه کتاب‌های روانشناسی

فهرست اسامی نویسندگان

فهرست اسامی نویسندگان

ضرورت استفاده از ماسک در پیشگیری از شیوع کرونا

متخصصان در بررسی‌های خود تأکید کرده‌اند استفاده از ماسک در پیشگیری از شیوع بیماری کووید-۱۹ ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در بررسی‌های خود متوجه شدند که خوردن ماسک زدن به طولانی‌ترین توجیه احتمال شیوع کرونا در بین مسافران و گردشگران است. این گروه از متخصصان در بررسی‌های خود متوجه شدند که خوردن ماسک زدن به طولانی‌ترین توجیه احتمال شیوع کرونا در بین مسافران و گردشگران است.

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

تکرار مداوم منفی با خطر زوال عقل مرتبط است

محققان دریافته‌اند الگوهای منفی افکار متغی ریسک بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری مغز متوجه شدند که تکرار مداوم افکار منفی می‌تواند به زوال عقل منجر شود. محققان در این مطالعه، ۲۹۲ فرد بزرگسال را مورد مطالعه قرار دادند. در طول مدت مطالعه، شرکت کنندگان به سوالاتی در مورد تصورات، فکر کردن به تصورات منفی، توانایی حل مشکلات، تفکر مثبت و تفکر منفی در مورد زندگی و آینده خود پاسخ دادند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که تکرار مداوم افکار منفی می‌تواند به زوال عقل منجر شود.

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد

یک جرعه کتاب

عادت‌های آتی: یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد