گوناگون

واکنش قوه قضائیه به انتشار تصاویر متهمان در رسانه‌ها و فضای مجازی

اخیرا تصاویری از لحظه بازداشت برخی از متهمان در رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر شده که با هماهنگی قضائی نبوده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مرکز رسانه قوه قضائیه، طی هفته‌های گذشته تصاویری از لحظه بازداشت برخی متهمان در بعضی رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر شده که انتشار آن‌ها عمدتا بدون هماهنگی قضائی صورت گرفته است.

گفتنی است انجام درگیرنده مصاحبه و اطلاع‌رسانی درباره پرونده‌های قضائی و اتهامات متهمان و نحوه دستگیری آنان قبل از هماهنگی با مقامات قضائی ممنوع است.

هر نوع استفاده از تلفن همراه به هنگام رانندگی ممنوع است

مرکز اطلاع رسانی پلیس راهنمایی و رانندگی پایتخت استفاده از تلفن همراه را در هر شرایط و موقعیتی ممنوع اعلام کرد و گفت: هنرندری یکی از وسایل ارتباطی است که به شدت جولی رانده را پرت می کند.

به گزارش پیام آشنا، مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ، طی انتشار خبری مبنی بر ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی، عنوان داشت: قانون رسیدگی به تخلفات راهنمایی و رانندگی، قانونی جامع و کامل است که در مجلس شورای اسلامی تصویب شده و پلیس راهنمایی و رانندگی نیز مکلف و موظف به اجرای آن است.

این مرکز تصریح کرد: قانون مذکور، برای کاربران ترافیکی که همان عابرین پیاده، رانندگان، راکبین موتورسیکلت و سرنشینان خودروها هستند تعهین تکلیف کرده و ناگفته مهم و ضروری دارد، که از جمله این موارد می توان به ماده هفت آن قانون یعنی عدم استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی اشاره کرد همچنین تاکید بر عدم استفاده از هر نوع تجهیزات و وسائلهای دیگر مرتبط با تلفن همراه از جمله ارسال و خواندن پیامک، نمایش فیلم و غیره... بازی و سایر موارد اشاره کرد.

این در حالی است که در همین قانون به صراحت اشاره شده که استفاده از وسایل ارتباطی مشابه نیز ممنوع است که هنرندری نیز یکی از این وسایل است.

اهمیت طبخ غذا با روغن های خوراکی گیاهی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر استفاده از روغن های خوراکی گیاهی در طبخ غذا تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، منصور رضایی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کانولا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منابع غنی ویتامین E، گفت: در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود.

این دکترای تغذیه افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب ویتامین E به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهم‌ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم‌بروکلی، گل کلم، کلم‌برگ، گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوایی و سیب زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

کلاس‌های آموزشی بزرگسالان در مقابله با آلزایمر موثر است

تحقیقات رایانی نشان می دهد افراد مسنی که در کلاس های آموزش بزرگسالان شرکت می کنند ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر در آنها کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیس نت، محققان دریافتند افراد میانسال و افراد مسنی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان شرکت کردند ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در طی پنج سال قرار داشتند.

«هیکارو تاکوچی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه توهوکو در سنداي ژاپن، گفت: «ما همچنین دریافتیم که عملکرد استدلال غیرکلامی در بزرگسالانی که در کلاس‌های آموزشی شرکت می‌کنند، حتی پس از تنظیم عوامل ژنتیکی و عملکرد پایه به خوبی حفظ شده است.»

تاکوچی، برای توضیح این یافته‌ها عنوان می‌کند که فعال نگه داشتن مغز ممکن است یک اثر بیولوژیکی در بدن داشته باشد که از زوال شناختی محافظت می‌کند.

وی گفت: «فعالیت های فکری، ممکن است تأثیر مثبتی بر سیستم عصبی داشته باشد که به نوبه خود از زوال عقل جلوگیری می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۸۲۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. سن شرکت‌کنندگان ۴۰ تا ۶۹ سال بود. آنها به صورت دوره‌ای تست‌های روانشناسی و شناختی می‌دادند. آنها به طور متوسط به مدت هفت سال تحت نظر بودند.

در طی این دوره ۱ درصد از شرکت کنندگان به زوال عقل مبتلا شدند.

محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که در ابتدای مطالعه در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت نکرده، بودند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد که داشتن آموزان بزرگسال دارای مهارت‌های استدلال غیرکلامی بهتر و همچنین هوش سیال بهتری هستند. این مورد به توانایی تفکر انتزاعی، استدلال سریع و حل مسائل جدید اشاره دارد.

محققان می‌گویند: همگی این فعالیت شناختی تأثیرات مفید مستقیمی بر مغز داشته باشد یا مغز را در برابر تغییراتی که می‌تواند با افزایش سن یا بیماری رخ دهد لطف‌پذیرتر کند. اما ممکن است افرادی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان شرکت می‌کنند به دلایل دیگر، با خطر کمتری مواجه باشند.»

به عنوان مثال، آنها ممکن است از تحصیلات بیشتر یا وضعیت اقتصادی بالاتری بهره‌مند شده باشند. یا ممکن است از نظر فیزیکی فعال‌تر باشند یا به دلیل تعاملات درون کلاسی، روابط اجتماعی بیشتری داشته‌اند.

زنان و خانواده

حجاب، هویت بانوی ایرانی

پژوهشگر مسائل اجتماعی و فقهی طی یادداشتی به موضوع حجاب به عنوان هویت بانوی ایرانی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، عارفه رشنو، پژوهشگر مسائل اجتماعی و فقهی در یادداشتی درباره حجاب گفت: مسئله پوشش و رعایت حجاب، از قدیمی ترین مسائلی است که در میان جوامع مختلف بشری از دیرباز مورد توجه بوده است؛ زیرا رعایت پوشش مناسب و حفظ حجاب در میان انسان‌ها، یک میل فطری و نشئت گرفته از ذات پاک و طبیعی انسان‌هاست.

در هر جامعه‌ای و با هر دین و آئینی، مردان و زنان دارای پوشش و حجاب متناسب با شرایط بوده اند؛ در ایران باستان نیز قبل از ظهور اسلام، مردم دارای پوشش مناسب و عفیفانه بودند که این موضوع به وضوح در آثار به جامانده از آن دوران (همچون نقوش به جامانده بر سنگ‌ها، آثار تاریخی دوره‌های مختلف، طرح فرش‌ها، دیوارنگاری‌ها و...) مشهود است؛ با ظهور دین مبین اسلام و دستورات واضح و مشخص این دین برای رعایت پوشش و حجاب (همچون سایر ادیان الهی) اهمیت این مسئله برای ایرانیان مسلمان، دوچندان شد. نتیجه آنکه، در همه زمان‌ها و اُزجمله در دوران کنونی، رعایت پوشش مناسب و حفظ حجاب در جامعه، برای مردم موضوع بسیار مهم و حیاتی است. حل سؤال این است که با وجود تاریخچه درخشان پوشش و حجاب در ایران، چگونه امروز برخی از بانوان ایرانی نسبت به پوشش خود در جامعه بی تفاوت و غافل شده‌اند؟ بانوی ایرانی که در جهان به عفت و پاکدامنی مشهور است؛ بانوی که الگوی جدیدی از هویت زنانه را به دنیا نشان داده و به عفت و حیای خود مفتخر است.

در مقابل در غرب، زنانی را مشاهده می‌کنیم که با رسمان و هر روز باید نسخه جدیدی از بدن نمایی، را در جامعه به نمایش بگذارند تا جامعه غربی آنها را طرد نکند! پوشش‌هایی که هر روز بازتر شده و به سمت برهنگی کامل رفته است! واقعیت این است که در نظام سرمایه داری که مرد، جنس درجه یک و زن به عنوان جنس درجه دو و کالایی بی ارزش شناخته می‌شود، زن باید برهنه شود! باید به کارخانه برود! باید از خانه و خانواده، فراری باشد! زیرا او دیگر هویتی به نام هویت زنانه ندارد! اگر زن باشد، در این جامعه بی ارزش است!

زن در غرب همان کارگر ارزان قیمتی است که با وعده‌های دروغین قمینیسم در تلاش است که مرد شود! در تلاش است که همه هویت زنانه خود را فراموش کند و به کارخانه بیاید تا نظام سرمایه داری توسعه بیشتری پیدا کند! او باید برهنه شود چون کالاست و این کالا جز با برهنگی و نیمه برهنگی به فروش نمی‌رسد! اما آیا وضعیت زنان در نظام جمهوری اسلامی ایران که خود را تابع احکام اسلام می‌داند، چنین است؟ بانوان اصیل ایرانی کجای راه را اشتباه رفته اند که زنان بی هویت غربی را الگوی خود قرار می‌دهند؟

حقیقت آن است که سلطه و توسعه نظام سرمایه داری در تلاش است که هویت اصیل و زنانه بانوان ایرانی را از آنها گرفته و آنها را همچون زنان غربی به کارگران ارزان قیمت تبدیل کند! اما باید دانست که عفت و حیا در ذات بانوان ایرانی نهفته است؛ شاهد مثالش، کشف حجاب‌های اخیر بود که با همه تلاش و برنامه ریزی دشمن به برهنگی کامل نرسید! آری، بانوی ایرانی، برای حضور اجتماعی خود در جامعه، به الگوگیری از غرب نیازی ندارد؛ اوست که به دنبال ظلم به زنان در غرب، علم آزادی و ظلم ستیزی را برداشته و می‌تواند زنان جهان را به حقوق واقعی و انسانی خود برساند. دستور حجاب، نوط اسلام (و نه جمهوری اسلامی) صادر شد تا بانوان مسلمان، حضور ضابطه مند خود را در اجتماع به درستی و با حفظ جایگاه و شأن خود ایفا کنند.

بانوی مسلمان ایرانی، هویتی مستقل از تمام بانوان جهان دارد؛ هویتی که نه زن غربی آن را تجربه کرده و نه زن شرقی. حجاب، بخش مهمی از این هویت تاریخی است.

واکنش تامین اجتماعی به ادعای خروج ۴۰۰ قلم «دارو» از پوشش بیمه‌ای

به دنبال برخی اظهارات مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم داروی مورد نیاز بازنشستگان از شمول بیمه‌های پایه، مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی ضمن رد این خبر می‌گوید: هیچ دارویی از پوشش بیمه خارج نشده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، شهرام غفاری با رد اظهارات اخیر رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی مبنی بر خروج ۴۰۰ قلم دارو از جمله ویتامین‌ها و مسکن‌ها از پوشش بیمه‌ای در سال جاری، اظهار کرد: هیچ دارویی از تعهد بیمه‌ها خارج نشده است.

وی افزود: سازمان تأمین اجتماعی و سایر بیمه‌ها ذیل دبیرخانه شورای عالی بیمه فعالیت می‌کنند و هر آنچه این موضوع‌های مطالعاتی مختلف را پیگیری می‌کند این مرکز دارای بخش‌های گوناگون و مؤسسات تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر؛ تحقیقات گیاه پزشکی کشور؛ تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی؛ پژوهشگاه بیوتکنولوژی کشاورزی، مرکز ملی مدیریت منابع ژنتیکی کشاورزی و منابع طبیعی و... است.

یکی از بخش‌های مطالعاتی این سازمان «رستنی‌ها» است. این بخش تا سال ۱۳۴۵ خورشیدی در ساختار مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی (مؤسسه تحقیقات گیاه‌پزشکی کشور فعلی) بخش مستقلی که وظایف تحقیق در زمینه رستنی‌های دارویی بخشی از هزینه‌های آنها پوشش داده می‌شود. برخی داروها نیز OTC (دارو‌های بدون نیاز به نسخه) هستند و سالهاست برای بیماران بستری و کودکان، تحت پوشش بیمه قرار دارند برخی در نظام سلامت عقیده دارند همه داروها از جمله OTC تحت پوشش بیمه‌ها قرار گیرند که تحقق این مهم بستگی به وجود منابع مالی و تصمیم و موافقت شورای عالی بیمه است. خوشبختانه اخیرا با تشکیل صندوق بیماری‌های صعب العلاج نیز، برخی داروها و خدمات که تحت پوشش بیمه‌ها نبودند توسط این صندوق پوشش داده می‌شوند.

پوشش بیمه‌ای برخی داروهای خارج از شمول بیمه توسط صندوق بیماری‌های صعب العلاج

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی تصریح کرد: برخی از داروها که به لحاظ درمانی هم مهم هستند و ممکن است در درمان سرطان هم مورد استفاده قرار گیرند، تحت پوشش بیمه نیستند، اما از طریق طرح کشاورزی در سال ۱۳۵۷، بخش طبقه‌بندی گیاهان به «بخش تحقیقات گیاه‌شناسی» تغییر نام داد. همچنین وظایف تحقیقات باکتری‌شناسی از این بخش جدا و به بخش تحقیقات بیماری‌های گیاهان مؤسسه محول شد. در سال ۱۳۷۶ نام این بخش به دلیل ماهیت فعالیت‌های خود به «بخش تحقیقات رستنی‌ها» تغییر نام داد.

ویتامین‌ها و مکمل‌های دارویی بیمه‌اند؟

وی در پاسخ به این سؤال که آیا ویتامین‌ها و مسکن‌ها تحت پوشش بیمه‌های سازمان تأمین اجتماعی هستند یا خیر؟ اظهار کرد: برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین ب و ویتامین ث تحت پوشش نبوده و برخی هم مثل ویتامین دی و ویتامین آ و مواد معدنی مثل آهن و کلسیم دی و... تحت پوشش هستند. همچنین برای زنان باردار و کودکان هم برخی ویتامین‌ها و مکمل‌ها مانند قطره مولتی ویتامین ساده و آهن دار، کپسول همانیتیک فرمی لید فولیک تحت پوشش هستند. برخی مسکن‌ها نیز مثل نفروکس و برخی مثل استامینوفن برای کودکان زیر ۱۲ سال، تحت پوشش هستند البته اکثر مسکن‌های خوراکی و تزریقی برای بیماران بستری نیز تحت پوشش هستند.

برش

بزرگترین ذخایر ژنتیک گیاهی جهان اسلام در ایران نگهداری می‌شود

بزرگترین ذخایر ژنتیک جهان اسلام در حوزه گیاه در بخش رستنی‌های سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی وزارت جهاد نگهداری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی به عنوان مرکز علمی و پژوهشی وزارت جهاد کشاورزی بوده که موضوع‌های مطالعاتی مختلف را پیگیری می‌کند. این مرکز دارای بخش‌های گوناگون و مؤسسات تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر؛ تحقیقات گیاه پزشکی کشور؛ تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی؛ پژوهشگاه بیوتکنولوژی کشاورزی، مرکز ملی مدیریت منابع ژنتیکی کشاورزی و منابع طبیعی و... است.

یکی از بخش‌های مطالعاتی این سازمان «رستنی‌ها» است. این بخش تا سال ۱۳۴۵ خورشیدی در ساختار مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی (مؤسسه تحقیقات گیاه‌پزشکی کشور فعلی) بخش مستقلی که وظایف تحقیق در زمینه رستنی‌های ایران را عهده‌دار باشد، وجود نداشت. در این سال در تشکیلات جدید مؤسسه بخشی تحت عنوان «بخش طبقه‌بندی گیاهان» با سه آزمایشگاه طبقه‌بندی گیاهان مالی، طبقه‌بندی گیاهان پست و طبقه‌بندی قارچ‌ها و باکتری‌ها تصویب و بلاغ شد.

با تصویب تشکیلات جدید مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی در قلب سازمان تحقیقات بخش تحقیقات رستنی‌ها به عنوان بنیال گذار تحقیقات رده‌بندی قارچ‌ها و گیاهان در وزارت جهاد کشاورزی و همچنین دارا بودن مجموعه‌های غنی نگهداری قارچ‌ها، گیاهان و علف‌های هرز در وزارت مذکور از جایگاه ویژه‌ای در تحقیقات کشاورزی، خامه تحقیقات گیاه‌پزشکی در کشور برخوردار است.

مجید لسکندری یکی از کارشناسان این بخش درباره ذخایر آن به مهر گفت: بزرگترین ذخایر ژنتیک جهان اسلام در این بخش نگهداری می‌شود.

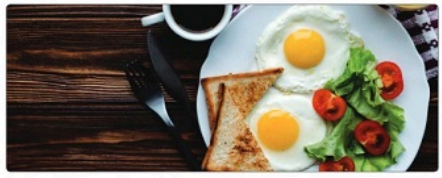
وی افزود: بالغ بر ۳۰۰ هزار نمونه ژنتیک گیاهی در این بانک ذخیره شده که ۸۰ درصد آن از بین گیاهان ایرانی جمع‌آوری شده است.

این کارشناس بخش تحقیقات وزارت جهاد کشاورزی با اشاره به ۷۰ سال فعالیت بخش رستنی‌ها، گفت: ارزش مالی این بانک ژنتیک گیاهی بالغ بر ۲۰۰ میلیارد تومان است.

گفتنی است: بزرگترین بانک زن گیاهی خاورمیانه و شمال آفریقا در ایران ذخیره و نگهداری می‌شود.

بدترین غذایی که می توانید برای صبحانه بخورید

صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی است که در این مطلب با بدترین نوع صبحانه برای فصول پاییز و زمستان بیشتر آشنا می‌شوید.



به گزارش پیام آشنا، به نقل از نماک، اگر می‌خواهید بهترین مواد غذایی را انتخاب کنید تا سیستم بدنی شما در طول فصل پاییز و زمستان سالم بماند، باید به مواد غذایی که انتخاب می‌کنید دقت زیادی داشته باشید. بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید؛ در غیر این صورت سیستم ایمنی خود را ضعیف می‌کنید.

این که مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید، اهمیت بسیار زیادی دارد. سعی کنید تمام دسته بندی‌های مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی‌های ضد التهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید. از طرفی باید از خوردن بعضی از مواد غذایی هنگام صبح خودداری کنید زیرا باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود و تاثیر منفی روی سلامت کلی شما دارد.

قند بالا و چربی اشباع بدترین صبحانه برای بدن

علاوه بر آنچه گفته شد، برخی مواردی که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد نیز برای وعده صبحانه مناسب نیستند.

گوشت فراوری شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می‌برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تاثیرات روحی در طول روز می‌شود اما ممکن است تاثیر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال مصرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات نباشید.

چند مورد از بدترین صبحانه‌ها برای بدن

سوسیس و کالباس
سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه‌ها است زیرا از گوشت‌های فرآوری شده و چاشنی‌هایی تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند.

آبمیوه‌های غیرطبیعی
برای صبحانه آب میوه غیر طبیعی ننوشید زیرا در ترکیب آنها شکر فراوانی وجود دارد. صبح‌ها مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین شده کمتر مصرف کنید.

لسوتی‌های آماده
لسوتی‌های آماده جزو مضرترین صبحانه‌ها هستند زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ‌های مصنوعی و طعم دهنده هستند.

نوتلا و دیگر شکلات‌ها
نوتلا ۸۳ درصد از سطح متوسط شکر روزانه زنان را شامل می‌شود. با خوردن نوتلا در صبحانه ابتدا انرژی افزایش یافته اما به مرور زمان انرژی به سرعت تبخیر می‌شود و احساس خستگی جایگزین آن خواهد شد.

کورن فلکس
رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس‌ها سبب مضر شدن آنها شده است و می‌تواند باعث بیش فعالی یا چاقی شود.

شیرینی و کیک
مواد غذایی دارای کالری و چربی بالا مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و پرشته شده برای صبحانه مضر بوده و سبب چاقی می‌شوند.

برای صبحانه این‌ها را بخورید

یک کاسه عدسی کم چرب
نان سبوس دار یا یک فنتنگ کره بادام زمینی
تخم مرغ
یک لیوان شیر کم چرب همراه خرما
املت بسیار کم چرب همراه با نان سبوس دار
پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس دار
آووکادو
لوتمیل (جوئوسر)

نیمه‌ی خالی لیوان را [هم] ببینیم!

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

۵ عادت اشتباهی که سلامت پوست را به خطر می‌اندازد

تازه‌ای که در سنین جوانی به سر می‌برید پوستمان در وضعیت شادابی به سر می‌برد، اما به محض گذر از سنی خاص سلامت پوست هم تحت تاثیر قرار گرفته و ممکن است آسیب‌هایی به آن وارد شود؛ بنابراین لازم است با کنار گذاشتن برخی عادات غلط، در خصوص حفظ سلامت پوست کوشا باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، تغذیه نامناسب به پوست رحم نمی‌کند؛ صورت ما به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بینند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.

بر اساس این گزارش، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می‌برد شامل موارد زیر است:

عارفه به غذاهای سرخ شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود. این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به دلیل تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی برطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.

غافل شدن از ویتامین‌ها: بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی بلـــح ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید، نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم، عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، یف کردن پوست (مخصوصا دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد.

نوشیدن اندک آب: یکی از مهمترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش نمرکرو خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید اینکار هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش تان مفید است.