

## مراقبت از پوست برای سالمندی سالم و با طراوت



تابستان شده و روزهایی بلند و آفتابی را، به خصوص اینجا در سن دیگو، پیش رو خواهیم داشت! مهم است به یاد داشته باشیم که پوست ما در این زمان از سال به مراقبت بیشتری نیاز دارد - به خصوص با بالا رفتن سن. حفظ پوست سالم فقط به این نیست که ظاهر خوبی داشته باشیم؛ بلکه به معنی احساس خوب داشتن و محافظت از خود در برابر مشکلات پوستی احتمالی است که ممکن است با بالا رفتن سن ایجاد شود.

با افزایش سن، پوست ما نازکتر می‌شود، کشسانی کمتری پیدا می‌کند و احتمال خشکی و آسیب به آن افزایش می‌یابد. اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) می‌تواند این تغییرات را سرعت بخشد و منجر به لکه‌های پیری و افزایش خطر سرطان پوست شود. در کل، پوست سالم به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند، به عنوان یک سد محافظ در برابر عفونت‌ها و عوامل استرس‌زای محیطی عمل می‌کند و در سنتز ویتامین D، یک ماده مغذی ضروری که از خورشید دریافت می‌کنیم، نقش دارد. به همین دلایل، ادامه مطلب را بخوانید تا یاد بگیرید که چگونه می‌توانید هنگام بیرون رفتن و لذت بردن از آفتاب تابستانی از پوست خود محافظت کنید!

## مسئولیت من در قبال سلامت پوست

برای محافظت از پوستم، کارهای زیر را انجام خواهم داد:

- مقدار زیادی آب می‌نوشم و به طور مرتب از مرطوب کننده‌ها استفاده می‌کنم.
- از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل 30 استفاده می‌کنم.
- لباس محافظ می‌پوشم و از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید خودداری می‌کنم.
- از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین‌ها (به خصوص A، B، C و E) استفاده می‌کنم.
- به طور مرتب پوستم را از نظر وجود غده، رشد یا خال‌های غیر عادی بررسی کرده و در صورت مشکوک بودن چیزی، با پزشک خود مشورت می‌کنم.
- برای بهبود گردش خون و افزایش جریان خون، به طور منظم ورزش می‌کنم.

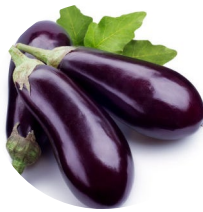


## در تابستان پیش رو غذای سالم بخورید

سن‌دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را ارائه می‌دهد! محصولات فصلی اغلب ارزان‌تر و سرشار از مواد مغذی‌اند. در اینجا به آنچه در فصل تابستان موجود است اشاره می‌کنیم:



ریحان



بادنجان



ذرت



انگور



خیار



گوجه فرنگی

## چه حقایقی در مورد کرم ضد آفتاب وجود دارد؟

به گفته مرکز کنترل بیماری‌ها، استفاده از کرم ضد آفتاب می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست کمک کند. از فعالیت درست/نادرست زیر استفاده کنید تا حقایق در مورد کرم ضد آفتاب بیاموزید!



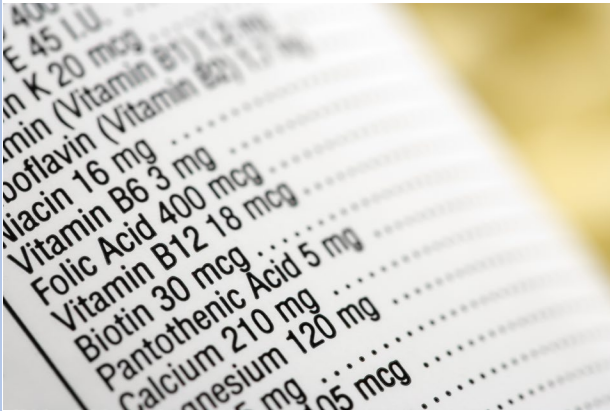
1. افزایش قرار گرفتن در معرض نور خورشید با خطر بیشتر سرطان پوست مرتبط است. درست/غلط
2. کرم ضد آفتاب از آفتاب سوختگی و لکه‌های ناشی از بالا رفتن سن جلوگیری می‌کند. درست/غلط
3. وقتی بیرون از منزل هستید، باید هر 2 ساعت یک بار از ضد آفتاب استفاده کنید. درست/غلط
4. SPF به معنای فاکتور محافظت در برابر آفتاب است. هرچه SPF بالاتر باشد، ضد آفتاب قوی‌تر است. درست/غلط
5. استفاده از کرم ضد آفتاب در روزهای ابری لازم نیست زیرا اشعه ماوراء بنفش نمی‌تواند از ابرها رد شود. درست/غلط

## نکته سرآشپز: آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا سرشار از ویتامین‌هایی مانند A، C، E و B12 است و به دلیل فوایدش در سلامت پوست، مشهور است! با افزودن ژل شفاف برگ آلوئه‌ورا به اسموتی‌ها یا رقیق کردنش با آب، آن را به صورت خوراکی مصرف کنید! استفاده از ژل آلوئه‌ورا بر روی پوست می‌تواند به تسکین آفتاب سوختگی، بریدگی‌های جزئی و تحریکات پوستی کمک کند. پوست را خنک و آرام می‌کند و التهاب و ناراحتی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، خاصیت مرطوب‌کنندگی آن می‌تواند پوست شما را هیدراته نگه دارد!



## برچسب خود را بشناسید: ویتامین‌های سلامت پوست



پوست سالم برای قوی و زیبا ماندن به چندین ویتامین نیاز دارد. ویتامین A موجود در سبزی‌های برگ‌دار و سبزیجات نارنجی، به بازسازی سلول‌های پوستی کمک می‌کند و موجب می‌شود که پوست، به طور مؤثرتری خود را ترمیم کند! ویتامین C موجود در مرکبات، انواع توت‌ها، کیوی، فلفل دلمه‌ای و سبزیجات برگ‌دار برای ساخت کلاژن مهم است که به پوست خاصیت ارتجاعی می‌بخشد و از آن در برابر پیری

و آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت می‌کند. ویتامین E که در بسیاری از آجیل‌ها، دانه‌ها، سبزیجات سبز برگ‌دار و میوه‌ها یافت می‌شود، موجب رطوبت پوست می‌شود، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از سلول‌های پوست در برابر آسیب‌های ناشی از آلودگی و اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌نماید. ویتامین‌های B، بخصوص B3 و B5 که در گوشت‌ها، غلات کامل، تخم‌مرغ، آووکادو و سیب‌زمینی شیرین یافت می‌شوند، به حفظ سد پوست کمک می‌کنند و موجب حفظ رطوبت می‌شوند که این امر پوست را هیدراته و سالم نگه می‌دارد. می‌توان غذاها را با این ویتامین‌ها غنی کرد، اما بدن ما زمانی آنها را بهتر جذب می‌کند که آنها را از غذاهای کامل دریافت کنیم. ویتامین‌هایی از این قبیل، کلید سلامت پوست هستند!

## از ورزش تا پوست سالم



از این فعالیت تطبیق‌دهی استفاده کنید تا بدانید که چگونه انواع مختلف تمرینات ورزشی می‌توانند پوستی سالم‌تر را به ارمغان آورند!

### Word Bank

- A. تمرینات هوازی
- B. شنا کردن
- C. تمرینات تنفسی
- D. تمرینات قدرتی
- E. یوگا

1. این فعالیت موجب کشش ماهیچه‌های ما می‌شود، گردش خون را بهبود می‌بخشد، استرس را کاهش می‌دهد و به بهبود رنگ پوست کمک می‌کند.
2. این فعالیت باعث ایجاد توده عضلانی در زیر پوست ما می‌شود و ظاهر پوست شل شده را بهبود می‌بخشد.
3. این فعالیت با بهبود گردش خون، به رساندن مواد مغذی به سطح پوست برای ترمیم آسیب کمک می‌کند.
4. این فعالیت با آبرسانی و لایه برداری پوست، گردش خون را بهبود می‌بخشد و پوست ما را نرم و صاف می‌کند.
5. با افزایش اکسیژن رسانی به سلول‌های پوست، کاهش استرس و سم زدایی، روند پیری پوست ما کند می‌شود.





## کانون توجه کلاس Food Smarts!

پس از اتمام مجموعه‌های *Food Smarts*، گروهی پرجنب‌وجوش از سالمندان در مرکز سالمندان میرا مسا مشتاقانه به دنبال راه‌های جدیدی برای افزایش رفاه خود بودند. آنها برای ایجاد یک راهنمای حمل‌ونقل محلی و توزیع غذا همکاری کردند! آنها پس از انجام این کار قصد دارند که یک باشگاه مسافرتی مجازی را راه‌اندازی کنند، جایی که در آن می‌توانند با *AARP's Discover Live – Senior Planet* به جهان سفر کنند! آنها همچنین به دنبال یک سازمان شراکتی جهت ارائه پشتیبانی فنی 1:1 برای افراد مسن در مرکز هستند. واضح است که تلاش آنها گواهی بر قدرت انجمن است!

## کانون توجه منابع: بنیاد سرطان پوست

اگر به دنبال منابعی برای حفظ سلامت مادام‌العمر پوست خود هستید، بنیاد سرطان پوست را بررسی کنید! با مراجعه به [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)، در مورد پیشگیری و درمان سرطان پوست اطلاعات بیشتری کسب کنید. شما با کلیک بر روی *درمان و منابع* می‌توانید منابعی مانند پشتیبانی مالی در پرداخت هزینه درمان و همچنین گروه‌های حمایتی افراد مبتلا به سرطان پوست را بیابید.



## بروسکتا

مناسب برای 4 نفر | 10 دقیقه | منبع: منتقد دستور غذا

### مواد لازم:

- 1 عدد باگت
- 5 عدد گوجه فرنگی رومی خرد شده
- ¼ فنجان پنیر موزارلای رنده شده
- 1 قاشق غذاخوری سس سرکه بالزامیک
- 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 2 حبه سیر
- ¼ فنجان ریحان نواری شده
- نمک و فلفل به اندازه کافی
- لعاب بالزامیک برای ریختن روی غذا

### طرز تهیه:

- یک نان باگت را برش دهید و روی یک سینی فر بچینید. با برس، روی آن را روغن زیتون بمالید و 2 تا 3 دقیقه در فر بگذارید تا قهوه‌ای شود. آن را از فر خارج کنید.
- در یک کاسه متوسط، بالزامیک، روغن زیتون، سیر، نمک و فلفل را مخلوط کنید. گوجه فرنگی، موزارلا و ریحان را درون آن بریزید. روی نان را با این مخلوط پر کرده و لعاب بالزامیک را روی آن بریزید.

