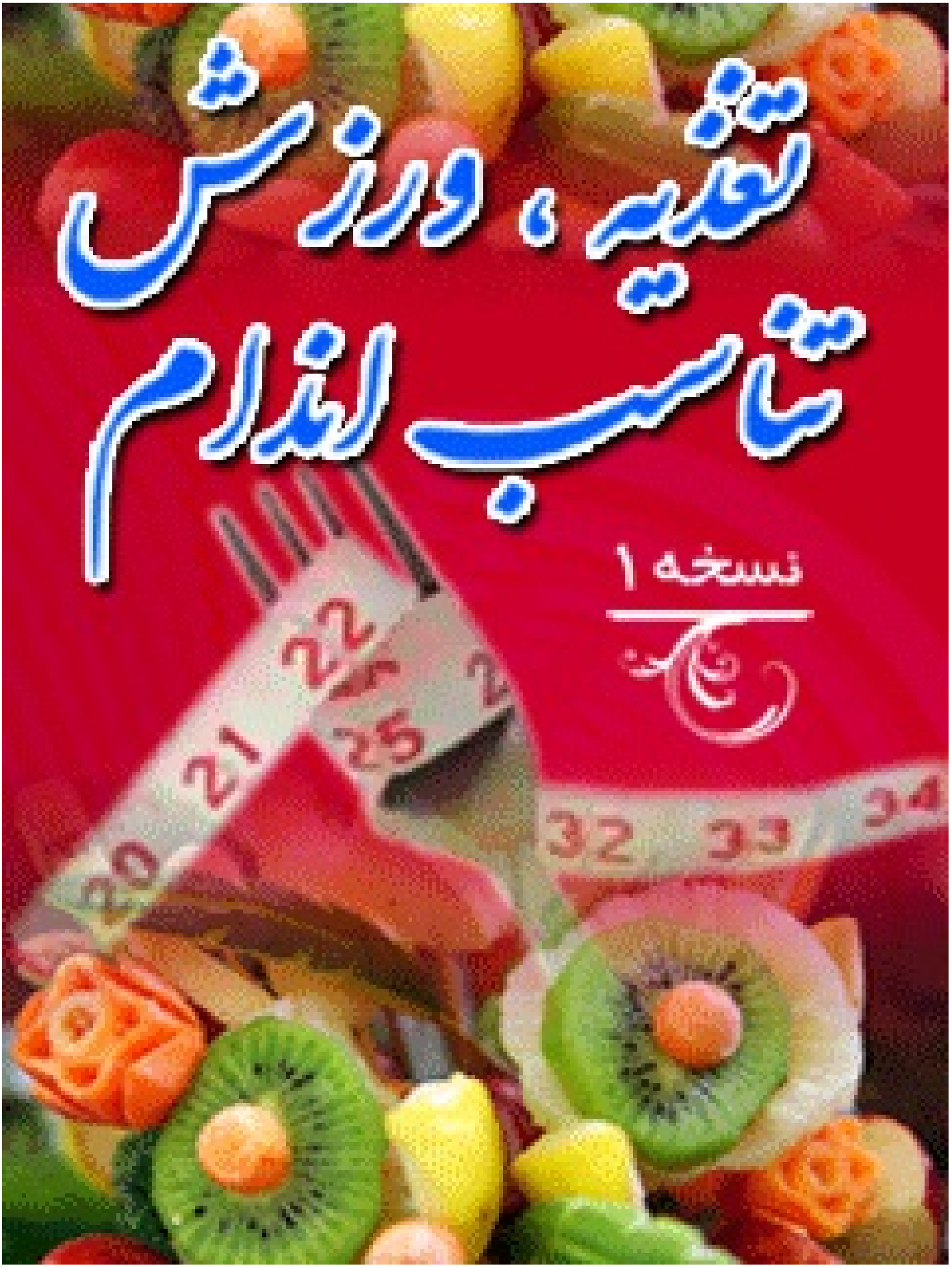
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.ir

www.takbook.com



www.takbook.com

www.takbook.com

ورزش ، تغذیه ، تناسب اندام

نویسنده:

دایان هیلز

ناشر چاپی:

ریحان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

www.takbook.com

فهرست

فهرست ----- ۵
ورزش ، تغذیه ، تناسب اندام ----- ۱۱
مشخصات کتاب ----- ۱۱
تمرین ورزشی برای داشتن کمر و قفسه سینه زیبا ----- ۱۱
۳ حرکت برای از بین بردن چربی‌های زیر بغل و کمر ----- ۱۲
۵ دانستنی جالب در مورد آب ----- ۱۳
۵ دلیل برای پر خوری ----- ۱۴
۵ راه دوست داشتن غذاهایی که از آنها متنفرید ----- ۱۶
۵ فاکتور تناسب اندام هال بری ----- ۱۸
۵ مکمل غذایی مورد نیاز بدن ----- ۱۹
۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی ----- ۲۰
۷ باور غلط در مورد مواد غذایی ----- ۲۲
۷ روش برای سالم غذا خوردن ----- ۲۴
۷ عقیده غلط درباره ورزشهای قلبی - عروقی (کاردیو) ----- ۲۵
۸ درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید ----- ۲۶
۸ دلیل پایین نیامدن وزن ----- ۲۸
۳ دلیل کنار گذاشتن ورزش ----- ۳۰
۸ نکته مهم برای تغذیه‌ای سالم تر ----- ۳۱
۹ باور غلط در مورد ورزش بدنسازی ----- ۳۴
۹ روش برای کاهش وزن ----- ۳۶
۹ عادت اشتباه در تغذیه ----- ۳۷
۹ ماده غذایی مفید برای مبارزه با ورم مفاصل ----- ۳۸
۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی ----- ۴۱

www.takbook.com

۱۰ تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام ----- ۴۳
۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا ----- ۴۴
۱۰ تمرین ورزشی ساده‌ی خانگی بدون نیاز به وسیله ----- ۴۵
۱۰ حرکت برای تقویت شانه‌ها ----- ۴۷
۱۰ حرکت برای تقویت عضلات سینه ----- ۴۸
۱۰ حرکت برای حفظ تناسب و پرورش عضلات شکم ----- ۴۹
۱۰ حرکت بی نظیر برای تقویت عضلات باسن ----- ۵۱
۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش ----- ۵۲
۱۰ روش برای ساختن عضلات ----- ۵۴
۱۰ عادت بدنسازی خطرناک ----- ۵۵
۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن ----- ۵۸
۱۰ قانون برای حجیم تر نمودن عضلات ----- ۵۹
۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس ----- ۶۰
۱۰ ماده غذایی مفید ----- ۶۲
۱۰ نکته برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات ----- ۶۲
۱۰ واقعیت درباره ورزش ----- ۶۳
۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر ----- ۶۵
۱۲ روش برای رفع کوفتگی و ریلکس ساختن عضلات ----- ۶۷
۱۴ راه برای لذیذ نمودن مواد غذایی مفید ----- ۶۹
۱۷ نکته برای تناسب اندام ----- ۷۰
ابهام در مورد شیر و فراورده‌های لبنی ----- ۷۳
اختلالات تغذیه‌ای در کودکان ----- ۷۴
ادویه‌جات و افزایش طول عمر ----- ۷۷
ارتباط رژیم غذایی و الگوی خوابیدن ----- ۷۸

www.takbook.com

از رنگهای دلخواه خود تغذیه کنید ---- ۷۹
استروئیدها - تقویت کننده عضلانی ---- ۸۰
اسرار شکلات ---- ۸۰
اسرار مربوط به غذاهای فست فود ---- ۸۲
اسراری در مورد چربی و اضافه وزن ---- ۸۴
آسیب دیدگی‌های متداول در ورزش ---- ۸۶
اشتهای کاذب - میخورید اما گرسنه نیستید! ---- ۸۸
اشتهایتان را فریب دهید تغذیه سالم - ورزش منظم ---- ۹۰
آشنایی با آنتی اکسیدان‌ها ---- ۹۱
آشنایی با انواع فلفلها ---- ۹۲
اصطلاحات نگهداری و افزودنیهای مواد غذایی ---- ۹۵
اصول انجام فعالیتهای ورزشی ---- ۹۷
اصول تناسب اندام جایگاه ویژه شنا ---- ۹۹
اضافه کردن وزن در دوران نوجوانی ---- ۱۰۱
اعتقادات غلط در مورد ورزش ---- ۱۰۳
اعتیاد به ورزش ---- ۱۰۵
آقایون رژیم غذایی مناسب جهت بهبود باروری ---- ۱۰۶
آنچه باید در مورد مکمل کراتین بدانید ---- ۱۰۷
آنچه که باید در مورد فیتنس و بدنسازی بدانید ---- ۱۰۹
اندامی پیدا کنید ---- ۱۱۱
انگیزه‌هایی برای ورزش کردن ---- ۱۱۲
اهمیت حفظ فرم صحیح در ورزش ---- ۱۱۳
آیا به غذا اعتیاد دارید؟ ---- ۱۱۴
آیا چربی‌ها و روغن‌ها هم می‌توانند سالم باشند؟ ---- ۱۱۵

www.takbook.com

آیا شما هم به شیرینی‌جات اعتیاد دارید؟ ۱۱۶
بازگشت به باشگاه بعد از صدمه دیدن ۱۱۷
بالا رفتن سن و افزایش وزن ۱۱۸
باورهای غلط درباره ورزش بدنسازی ۱۲۰
باورهای نادرست درمورد کاهش وزن ۱۲۱
بخورید و زیبا شوید ۱۲۳
بخورید و لاغر شوید مواد غذایی چربی سوز ۱۲۴
بدنتان را از سموم و آلودگیها پاک نگهدارید. ۱۲۵
بدنی خوش ساخت و عضلانی داشته باشید ۱۲۷
برنامه دوچرخه سواری در تابستان ۱۲۸
برنامه ورزشی ساعت شنی برای تناسب اندام ۱۲۹
بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ۱۳۱
بهترین ورزش برای کاهش وزن ۱۳۲
بهترین ویتامین‌ها برای بدنسازان ۱۳۳
پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی ۱۳۵
پخت غذا با روغنهای مختلف ۱۳۷
پرسش و پاسخ نکاتی در مورد سلامتی تغذیه ۱۳۹
پرورش اصولی عضلات پا ۱۴۰
پرورش عضلات بدون استفاده از وزنه ۱۴۲
پشت میز کارتان ورزش کنید ۱۴۵
پشتکار عامل موفقیت در تمرینات ۱۴۶
پودرهای پروتئین ۱۴۸
پیشگیری از مسمومیت غذایی ۱۴۹
تئوری‌های مختلف در بدنسازی ۱۵۱

www.takbook.com

تاثیرات تردمیل بروی سلامتی ----- ۱۵۲
ترکیبات ناسالم در برخی مواد غذایی ----- ۱۵۴
تصورات نادرست در مورد رژیم‌های غذایی ----- ۱۵۵
تعیین و تنظیم اهداف بدنسازی ----- ۱۵۶
تغذیه در دوران بارداری - باورهای غلط ----- ۱۵۸
تغذیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر ----- ۱۵۹
تغذیه سالم در دنیای نا کامل ----- ۱۶۱
تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر ----- ۱۶۳
تغییر سایز ران و کفل ----- ۱۶۵
تفاوت میان فراکتوز و گلوکز ----- ۱۶۶
تقویت عضلات کمر ----- ۱۶۸
تقویت و شکل دهی عضلات توسط حرکات سوپرسِت ----- ۱۶۹
تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام ----- ۱۷۰
تمرینات ترکیبی عضلات حجیم تر، مدت زمان کوتاه تر ----- ۱۷۳
تمرینات میان تنه ----- ۱۷۵
تمرینات همیشگی بدنسازی ----- ۱۷۶
تمرینات ورزشی مخصوص پایین تنه ----- ۱۷۷
تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن ----- ۱۷۸
تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن ----- ۱۸۰
جلبکهای خوراکی ----- ۱۸۱
چرا به ورزشهای قلبی - عروقی نیاز داریم؟ ----- ۱۸۲
چربی‌های شکمتان را از بین ببرید ----- ۱۸۴
چطور در شلوار جین خوب به نظر برسید ----- ۱۸۶
چگونه پاهایی قوی و عضلانی داشته باشیم؟ ----- ۱۸۷

www.takbook.com

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟ ---- ۱۸۸
چند تمرین ورزشی توسط صندلی ---- ۱۹۱
چند سؤال و جواب غذایی ---- ۱۹۲
چه مقدار ورزش کافی است؟ ---- ۱۹۴
حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه‌ها ---- ۱۹۵
حفظ تناسب اندام در دوران بارداری و پس از آن ---- ۱۹۸
حقایقی در مورد تخم مرغ ---- ۱۹۹
خانم‌ها و مشکل چاقی ---- ۲۰۱
خانمها ۳ تمرین ورزشی مخصوص سینه ---- ۲۰۲
خانمها افزایش قدرت با تمرینات بدنسازی ---- ۲۰۳
خواص اعجاب انگیز گوجه فرنگی ---- ۲۰۳
خواص انار ---- ۲۰۴
خواص توت فرنگی برای سلامتی ---- ۲۰۶
خواص سویا ---- ۲۰۶
خواص مخمر آبجو ---- ۲۱۰
خواص ماست برای سلامتی ---- ۲۱۱
خواص و انواع چای ---- ۲۱۲
خواص و فواید عسل ---- ۲۱۴
خواص و فواید موز برای سلامتی ---- ۲۱۸
خوردن احساسی - کنترل بروی آداب غذایی ---- ۲۱۹
در زمستان هم تناسب اندام خود را حفظ کنید ---- ۲۲۰
در سال نو اندامی متناسب داشته باشید ---- ۲۲۲
درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان ---- ۲۲۳

www.takbook.com

ورزش ، تغذیه ، تناسب اندام

مشخصات کتاب

سرشناسه: هیلز، دایان، م - ۱۹۵۰ Hales، Dianne R. عنوان و نام پدیدآور: تغذیه، ورزش و تناسب اندام/ نویسنده [دایان هیلز]؛ مترجمین محمدرضا شگرف نخعی، مرتضی کاشی‌زاده؛ زیر نظر رضا رادگودرزی مشخصات نشر: تهران: ریحان، ۱۳۸۱. مشخصات ظاهری: ص ۱۲۸ فروست: (بهداشت، پیشگیری و درمان ج. ۳) شابک: ۹۶۴ - ۵۹۷۹ - ۸۸ - ۹ وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی قبلی یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخش «تغذیه، ورزش و تناسب اندام» از کتاب « »An invitation to health: the power of prevention، ۸th. ed، ۱۹۹۹است یادداشت: فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا. موضوع: سلامتی موضوع: بهداشت شخصی موضوع: رژیم غذایی درمانی موضوع: تغذیه شناسه افزوده: شگرف نخعی، محمدرضا، مترجم شناسه افزوده: کاشی زاده، مرتضی، مترجم رده بندی کنگره: RAv۷۶/۹۰ب۹، ۳. ج ۱۳۸۱ رده بندی دیویی: ۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: م۸۱ - ۱۶۰۹۸

تمرین ورزشی برای داشتن کمر و قفسه سینه زیبا

فکر می‌کنید برای زیبا و خوش فرم کردن بالای کمر و قفسه سینه تان، حتماً باید به باشگاه بروید و از دستگاه‌های بدنسازی استفاده کنید؟ نه، اینطور نیست. درست است که این دو ناحیه از بزرگترین و قوی ترین عضلات و ماهیچه‌های بدن تشکیل شده، اما در خانه هم می‌توانید با استفاده از وزنه‌های آزاد، نوارهای مقاومتی مخصوص و وزن بدن خودتان هم نتیجه بگیرید. نتیجه‌ای که می‌توانید با استفاده از این وسائل در خانه بگیرید، خیلی بیشتر یا کمتر از دستگاه‌های بدنسازی نیست، فقط نوع تمرینات متفاوت است و البته ارزان تر هم برایتان درمی آید. مثلاً-وقتی برای انجام تمرینات پرس سینه از وزنه‌های آزاد استفاده می‌کنید، باید از عضلات دیگر برای رهبری و تثبیت حرکت وزنه‌ها استفاده کنید. در دستگاه پرس سینه در باشگاه ها، این وزنه‌های برای شما به صورت ثابت قرار گرفته‌اند. اما با اینکه می‌توانید نسبت به پرس سینه با وزنه‌های آزاد، وزنه‌های بیشتر و سنگینتری را در دستگاه پرس سینه حرکت دهید، اما تمرینتان چندان مفیدتر نسبت به آن نخواهد بود. وقتی نوبت به فرم دادن به بدنتان می‌رسد، تنوع تمرینات حرف اول را می‌زند. با استفاده از انواع مختلف تمرینات مقاومتی، عضلاتتان را به کار می‌اندازید و نتایج فوق العاده‌ای به دست خواهید آورد. به علاوه، حوصله‌تان از تمرینات یکنواخت هم سر نخواهد رفت. در این مقاله سه تمرین بدنسازی مفید برایتان در نظر گرفته ایم. اگر تازه کار هستید، فقط با یکی از این تمرینات شروع کنید و با بالا رفتن تجربه و کاراییتان سایر تمرینات را هم در ست‌های ۸ تا ۱۵ تکراره انجام دهید. پرس سینه با دمبل این تمرین را می‌توانید روی زوایای مختلف سکو یا نیمکت انجام دهید تا روی قسمت‌های مختلف از قفسه سینه‌تان کار شود. اگر نیمکت را روی شیب بسیار کمی در سرازیری قرار دهید، بیشتر تکیه روی قسمت‌های بالایی سینه و شانه‌ها خواهد بود. اگر نیمکت را روی سطحی صاف قرار دهید، روی قسمت‌های میانی سینه کار خواهید کرد. و اگر نیمکت را در شیب سربالایی قرار دهید، یعنی سر پایین تر از پاها قرار داشته باشد، روی قسمت‌های پایینی و بخش کوچکتر سینه کار خواهید کرد. بهترین حالت این است که ابتدا نیمکت را در سطح صاف قرار دهید و بعد آن را در شیب کم سرازیری بگذارید. در هر دست یک وزنه قرار دهید، روی نیمکت دراز بکشید، به صورتی که پاها یا روی زمین قرار گیرند و یا در انتهای نیمکت. شکم خود را کاملاً تو بکشید، اما به هیچ وجه پشتتان را کاملاً صاف نکنید (پشتتان باید به صورت طبیعی کمی خمیدگی داشته باشد) . کف دست‌ها رو به جلو باشد و وزنه‌های را بالا و به سمت همدیگر ببرید، به صورتی که دست‌ها دقیقاً بالای شانه هایتان قرار گیرد. به هیچ وجه آرنج را قفل نکنید و پهنای شانه‌های نیز باید کاملاً روی سطح نیمکت قرار گیرند.

www.takbook.com

حال خیلی آرام آرنج‌ها را خم کرده، و آنها را به پایین و به کناره ها، کمی پایین تر از شانه‌ها بیاورید. این حرکت را دوباره تکرار کنید. پوش آپ مقاومت با توپ بدنسازی از توپ بدنسازی می‌توان برای آسان تر کردن یا سخت تر کردن این تمرین سینه استفاده کرد، بستگی به این دارد که آن را در کدام قسمت بدن قرار دهید. پوش آپ مقدماتی توپ را زیر شکمتان قرار دهید و دست‌ها روی زمین باشد. با استفاده از دست‌ها روی زمین راه بروید به صورتی که توپ را هم با خود بکشید. وقتی توپ به پایین ران هایتان رسید بایستید. دست‌ها را کمی بازتر از عرض شانه‌ها و چند سانی متر بالای آنها قرار دهید. انگشت‌ها باید به سمت جلو باشد. سر را هم به موازات بدن قرار دهید. شکمتان را جمع کنید تا پشتتان قوس پیدا نکند. حال آرنج‌ها را خم کرده و شانه‌ها را به سمت زمین پایین بیاورید، تا اندازه‌ای که بازوها به موازات زمین درآیند. بدون قفل کردن آرنج، خود را عقب بکشید و تمرین را دوباره انجام دهید. پوش آپ متوسط تمرین را به همان صورت بالا-انجام دهید اما با این تفاوت که وقتی با دست‌ها روی زمین راه می‌روید، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر ساق پایتان برسد. پوش آپ پیشرفته تمرین را به همان صورت بالا انجام دهید، اما با این تفاوت که وقتی با دست‌ها روی زمین راه می‌روید، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر پنجه پا برسد. پرواز دمبل این تمرین را نیز مانند پرس سینه می‌توان روی نیمکت روی سطوح سرازیری یا سربالایی انجام داد تا روی فیبرهای مختلف عضلات کار شود. از آنجا که این تمرین تکیه زیادی روی شانه‌ها دارد، اگر در این نواحی آسیب دیده‌اید، بهتر است از انجام آن صرف نظر کنید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرین اهمیت بسیار زیادی دارد. با گرفتن یک دمبل در هر دست، روی نیمکت دراز بکشید، پاها یا روی زمین باشد و یا روی انتهای نیمکت. قوس طبیعی پشت را حفظ کنید. با کف دست‌ها که رو به یکدیگر هستند، دست‌ها را مستقیماً در بالای سینه قرار دهید. آرنج‌ها کمی خمیده باشد، دست‌ها را از هم باز کنید، و آرنج‌ها را پایین و به کناره‌های بدن بیاورید. آرنج‌ها را تا جایی پایین بیاورید که به پایین خط قرار گیری شانه‌ها برسد. باز که وزنه‌ها را به بالا می‌برید، آرنج‌ها را کمی خمیده نگاه دارید. حرکت را دوباره تکرار کنید.

۳ حرکت برای از بین بردن چربی‌های زیر بغل و کمر

شاید جذاب باشد که برآمدگی‌های در جلوی سینه خود داشته باشیم. اما متاسفانه زمانی که این برآمدگی به زیر بغل و پشت کمر هم کشیده می‌شود اصلا زیبا نیست و جزء چربی‌هایی می‌باشد که ما باید واقعا خودمان را از شر آن‌ها راحت کنیم. مطمئنا همان طور که میدانید «سانس لیپو» (همان چربی آزاردهنده پشت و زیر بغل) بدون تلاش درست و حسابی از بین نخواهند رفت. اگر بخواهید فقط تمرین‌های مربوط به آن نقاط را نیز انجام دهید، باز هم زیاد نمی‌توانید مطمئن باشید، چرا که چربی‌های این قسمت مانند سایر چربی‌ها زمانی از بین میروند که شما مصرف میزان کالری روزانه خود را کاهش دهید. خوشبختانه ما سه روش جدید کشف کرده ایم که می‌توان با اتکا به آنها تقلب کرده و آن چربی‌ها را از بین ببرید. این ورزش‌ها به طور کلی باعث ناپدید شدن چربی نمیشوند، اما می‌توانند حالت ماهیچه‌ای به آنها بدهند. با انجام این حرکات بدن شما شکل V به خود می‌گیرد و باسن و کمر باریک تر به نظر می‌رسند. (در دهه ۸۰ معمولا-این کار را توسط اپلهای شانه‌ای انجام می‌دادند! خوب آنها هم چنین روشی برای تقلب کشف کرده بودند!) . اگر پشت شما عضلات ورزیده تری داشته باشد، ژست‌های بهتری می‌توانید بگیرید. مادرتان درست می‌گوید زمانی که راست بایستید وزنتان تا ۵ کیلو کمتر نشان می‌دهد. خوب پس بگذارید وزنه برداری را شروع کنیم! این حرکات را برای ستهای ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. ست‌های دمبل کنار یک نیمکت یا صندلی محکم بایستید، یکی از دستان خود را روی لبه نیمکت یا تکیه گاه صندلی قرار دهید تا تعادلتان حفظ شود. از باسن به سمت جلو خم شوید. شکم در امتداد مهره‌های کمر قرار گرفته شود و سر و پشت تقریبا با زمین موازی باشند. با دست دیگر خود یک دمبل نسبتا سنگین را بلند کنید (پس از اتمام ۸ حرکت باید احساس درد و خستگی کنید) آن را به سمت پایین آویزان کنید تا با سطح زمین موازی گردد. ماهیچه‌های کتف

www.takbook.com

خود را منقبض نمایید تا آنها نیز موازی سطح زمین شوند. آرنجتان را خم کرده و وزنه را به سمت بالا بکشید تا جایی که دست به ماهیچه جلو بازو برسد. به آرامی وزنه را پایین ببرید. دستها را عوض کرده و حرکت را مجددا تکرار نمایید. نکته در تمام طول حرکت باید کمر خود را صاف نگه دارید. تمام فشار حرکت باید بر روی کمر وارد گردد نه بازوها. اگر احساس می‌کنید که فشار بر روی بازوهایتان وارد میشود، از ابتدای حرکت به اندازه لازم عضلات کتف را منقبض نکرده‌اید. برای آزمایش تصور کنید کسی انگشتش را بین دو کتف شما قرار داده و شما قصد دارید انگشت او را بفشارید. متوجه شدید؟ حالا همین کار را فقط با یکی از شانه‌ها انجام دهید. بالا- بردن پا و دست عکس بر روی شکم خود در حالی که دست‌ها در بالای سر دراز شده‌اند و پاها کاملا صاف هستند، دراز بکشید. کف دست و انگشتان پا باید بر روی زمین در حالت آزاد قرار بگیرند. لگن و قفسه سینه هم باید بر روی زمین فشرده شده باشند. می‌توانید پیشانی خود را بر روی زمین قرار دهید یا سر خود را به طرفین بچرخانید (البته اگر تصور می‌کنید از این طریق راحت تر هستید) . حرکت را با بلند کردن دست راست و پای چپ آغاز کنید. شما میزانی کشیدگی در عضلات کمر خود احساس خواهید کرد. تا آنجایی که می‌توانید دست راست و پای چپ را بالا آورده و در همان موقعیت نگه دارید تا احساس کنید دیگر قادر نیستید قفسه سینه خود را ثابت بر روی زمین نگه دارید. سپس پا و دست را کم کم پایین آورده و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید . هشدار برای ساده کردن حرکت به هیچ وجه نباید بدن خود را تکان داده یا بچرخانید. اگر دارای مشکلات مربوط به کمر هستید این تمرین برای شما توصیه نمی‌شود. اگر احساس دردی بیش از آنچه مربوط به ماهیچه هاست احساس کردید از تکرار این حرکت جدا خودداری نمایید. انواع مختلف می‌توانید فقط پاها یا تنها دست ها، و یا هم دست‌ها و هم پاها را در یک زمان از روی زمین بلند کنید. اگر احساس کردید زمان اجرای حرکت میزان فشار وارده بیش از حد تحمل است، می‌توانید هر چهار عضو خود (هر دو دست و هر دو پا) را از روی زمین بلند کنید. کشش پشتی بر روی لبه یک صندلی بنشینید و وزنه‌های نسبتا سبکی را در هر یک از دستان خود بگیرید (در حدود ۱. ۵ تا ۴ کیلو) . از باسن به سمت جلو خم شده و کمر خود را کاملا- صاف نگه دارید. اگر می‌توانید کمی بیشتر خم شوید بد نیست که سینه خود را بر روی زانو قرار بدهید تا استراحت کند. دستان خود را پشت ساق پا قرار دهید. چانه خود را به داخل سینه ببرید. با کششی که به کمر و کتف خود وارد می‌کنید، سر را تا آنجایی که می‌توانید بالا بیاورید. مراقب باشید تا آرنج هایتان خم نشوند. زمانی که به آخرین میزان کشیدگی رسیدید، حرکت را متوقف کرده و سپس به آرامی سر و کمر را به سمت پایین هدایت کنید.

۵ دانستنی جالب در مورد آب

شنیده ایم که می‌گویند هر کس روزی یک سیب بخورد، دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی‌کند. اما ۸ لیوان آب در روز چه نفعی برای ما دارد؟ صرفنظر از نفخ شکم، آب مزایای زیادی برای سلامتی ما دارد. هر سلول از بدن ما برای درست عمل کردن به آب نیاز دارد و هر عمل متابولیک در بدن نیز تشنه‌ی آن است. تقریباً ٪۵۵ تا ٪۷۵ از حجم بدن از آب تشکیل شده است، و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می‌دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره جبران کنیم. در این مقاله می‌خواهیم شما را ۵ نکته درمورد آب آشنا کنیم تا شاید مشوقی باشد برای اینکه ۸ لیوان آب در روز را با کمال میل بخورید! ۱. کارایی مغز را بالا می‌برد اگر یادتان نمی‌آید که در مقدمه‌ی این مقاله چه نوشته بود، احتمالاً مغزتان خشک شده است. از آنجا که تقریباً ٪۸۰ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. آزمایشات بالینی نشان داده است که کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می‌آورد و به قدرت تمرکز آسیب می‌رساند. منطق پشت این مسئله کاملاً واضح است اگر آن ماده را از مغزتان کم کنید، گرفتار مشکلات عملکردی می‌شوید. این مثل راندن ماشین بدون بنزین است. در مغز، آب مایعاتی را که پروتئین و آنزیم‌ها را حمل می‌کنند را رقیق می‌کند، و به

www.takbook.com

رسانـدن این مواد به مقصد کمک می‌کند. وقتی آب بدن کم می‌شود، این مایعات برای رساندن بار خود کندتر می‌شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می‌بیند. همچنین آب باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد که باعث خرابی سلول‌ها در مغز میشود را از بین می‌برد. ۲. از بسیاری از بیماری‌هـای خطرنـاک جلوگیری می‌کنـد ورم مفاصـل، سـرطان و بیماری‌هـای قلبی، بیماری‌هـایی خطرناک و جـدی هسـتند که میلیون‌ها نفر را گرفتار می‌کننـد، اما شـما می‌توانیـد با خوردن آب از ابتلا به این بیماری‌ها پیشـگیری کنیـد. آب یکی از مهمترین عناصـر در غضـروف و نرمه اسـتخوان و مـایع زلالی، مایعی که در اطراف مفاصل وجود دارد که باعث چرب کردن محیط می‌شود، است. وقتی میزان کـافی از آب در این ناحیه وجود داشـته باشـد، اصـطکاک کمتری در اطراف مفاصل به وجود می‌آیـد و احتمـال ابتلا به ورم مفاصل نیز کمتر می‌شود. همچنین وقتی میزان کافی آب در سیسـتم ما باشـد، گرچه باعث می‌شود مجبور شویم تنـد تند به دسـتشویی برویم، اما بدن از سـموم پاک می‌شود. اگر این سـموم کمتر در بدن ما باقی بمانند، احتمال ابتلا به سـرطان نیز کاهش می‌یابـد. آب نه تنها کمک می‌کنـد تا سـموم از بـدن دفع شونـد، نمک اضافی بـدن را نیز دفع می‌کنـد. تحقیقات نشان داده است که وجود نمـک زیاد در بـدن باعث بالا رفتن فشار خون شـده که این هم منجر به بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. ۳. به کاهش وزن کمک می‌کند اگر گرسـنه هستید، سـعی کنید شـکمتان را با آب پر کنید. آب حاوی هیچ میزان کالری یا چربی نیست و ثابت شده است که گرسـنگی را نیز برطرف می‌کند. همچنین یک لیوان آب متابولیسم بدن شما را نیز افزایش می‌دهد. از آنجا که همه‌ی عملیات‌های بـدن به آب نیاز دارند، بدیهی است که وقتی کم آب بخورید همه چیز در بدنتان کندتر پیش می‌رود. آب بیشتر باعث بالاـ بردن متابولیسم می‌شود که این هم به نوبه‌ی خود کالری سوزی می‌کنـد. تحقیقات نشان داده است که پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا متابولیسم بدنتان شـروع شود. و وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ٪۳۰ سریعتر کالری می‌سوزانید. تحقیقـات نشـان داده است که اگر آب مصـرفی خود تـا ۶ لیوان در روز بالاـ ببریـد، ۵. ۳ پونـد در سـال کم خواهیـد کرد. ۴. کرم خوردگی دنـدان را برطرف می‌کنـد می‌گوینـد که یـک لبخنـد با آینه یک تومان هم خرج نـدارد، اما میلیون‌ها تومان می‌ارزد. پس محافظت از دنـدان‌ها واجب می‌شود. می‌دانیم که تامین آب مورد نیاز بـدن، به تولیـد مایعات مختلف در بـدن کمک می‌کنـد، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن کرم خوردگی دنـدان‌ها می‌شود. پوسـیدگی دندان از تولید اسـید ایجاد می‌شود که مینای دندان را می‌خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می‌کند. همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان‌ها کمک می‌کند. اگر میزان کـافی آب به بـدنتان برسانیـد، و کمتر شـکلات و آبنبات بخوریـد، مطمئن باشـید که دنـدانهایی سالم خواهیـد داشت. ۵. نوشـیدن آب زیاد ضرر دارد نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنیـد جبران میزان آبی است که از دست می‌دهیـد. یـک فرد متوسط روزانه حـدود ۲ تا ۳ لیـوان آب از تنفس، و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می‌دهـد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کنـد، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می‌کند. شـما باید همان میزان آبی که در روز از دست داده‌اید، را برای بدن دوباره تامین کنید نه بیشتر. اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می‌رود که منجر به مشـکلات گوارشی، حملات ناگهانی و حتی بیهوشی می‌شود. آب بخورید، سالم بمانید! آب برای بدن شـما ضـروری است، و بدون آن فعالیت‌های بدن شـما دچار مشکل می‌شود. پس اطمینان یابید که میزان کافی آب به بدنتان برسانید تا سلامتی بدنتان تامین شود.

۵ دلیل برای پر خوری

ممکن است در طی زمسـتان چنـد کیلو وزنتـان اضـافه شـده باشـد، بـدون اینکه دلیـل آن را بدانیـد. در واقع، لازم است کمی هم به عادات غذاییتان توجه کنید. خیلی از افراد عادت به پرخوری دارند، اما متوجه آن نیستند. در واقع، غذا خوردن آنچنان با فعالیت‌های دیگر آمیخته شـده است که هیچوقت زمـان پرخوری کردنمان را متوجه نمی‌شویم. اگر عادت داریـد که ناآگاهانه در حال تماشای

www.takbook.com

تلویزیون به خوردن چیپس مشغول شوید یا در سینما با وجود اینکه شام خورده‌اید، مشغول خوردن پاپ کُرن می‌شوید یا در عین سیری دعوت مادرتان را برای پرس دوم قبول می‌کنید، خیلی بیشتر از نیاز بدنتان غذا خورده‌اید، و می‌توان گفت که پرخوری کرده‌اید. برای اینکه بفهمید نیاز بدنتان برای غذا خوردن تا چه حد است، باید عادات غذاییتان را بررسی کنید و اینکه چه تعداد دفعه در روز و چه مقدار می‌خورید، و مهمتر اینکه دلیل پرخوری خود را بفهمید. پرخوری معمولا می‌تواند نشانه مشکلی اساسی باشد. زمانی که فهمیدید که بیش از حد غذا می‌خورید باید دلیل آن را در عادات غذاییتان جستجو کنید تا بتوانید زندگی سالمتری را داشته باشید. پرخوری چیست؟ قبل از اینکه اطمینان حاصل کنید که پرخوری می‌کنید یا نه، لازم است که عادات غذاییتان را بررسی کنید که آیا نشان دهنده مشکلاتی مربوط به سلامتیتان است یا نه. پرخوری می‌تواند نوعی اختلال در نظم غذا خوردن باشد مثل بی اشتهایی یا پراشتهایی که می‌تواند به مشکلات جدی مثل دیابت یا بیماری‌های قلبی منجر شود. این نوع پرخوری کردن ممکن است با حالاتی مثل افسردگی یا احساس گناه همراه باشد و افرادی که به این مشکل مبتلا می‌شوند سعی می‌کنند که به تنهایی و دور از چشم سایرین غذا بخورند تا دیگران از میزان غذا خوردن آنها مطلع نشوند. البته یادآور شویم که افراد پر خور با افرادی که برای ساختن ماهیچه میزان زیادی گوشت و پروتئین مصرف می‌کنند بسیار متفاوت هستند. پرخوری همان زیاد و بی رویه خوردن است حتی آن زمان که گشنه هم نباشید. از آنجا که مردها معمولاً اشتهای بیشتری نسبت به زنان دارند، این مشکل در آنها زیاد به چشم نمی‌آید. هرچند که پرخوری کمتر از اختلالات خوردنی جدی است اما باز هم ممکن است نشانه بدی از مشکلات جسمی یا روحی در فرد باشد. دلایل بسیاری برای پرخوری وجود دارد. برای شما که این مشکل را دارید باید بگوییم که بهتر است دنبال دلایل آن باشید. ۱ – خستگی و بی حوصلگی ممکن است دلیل پرخوری شما این باشد که کار دیگری جز خوردن به نظرتان نمی‌آید. در مورد آن فکر کنید. همه دوستانتان با دوستان خود سرگرم هستند و تلویزیون هم برنامه جالبی برای تماشا کردن ندارد. خیلی از افراد فقط برای گذراندن وقت چیزی می‌خورند. خوردن عملی درونی و حسی است و باعث تحریک حواس می‌شود. به همین دلیل است که گاهی به عنوان یک عمل تفریحی با آن برخورد می‌شود. البته ممکن است تفریح خوبی باشد اما نباید به عنوان یک سرگرمی مثل بازی گلف از آن یاد کرد. ۲ – اضطراب و فشارهای عصبی اهمیتی ندارد که این فشارهای عصبی و روحی از کجا می‌آیند (کار، خانواده، مدرسه) ، ...، همه مردم خواه نا خواه با این مسائل در طی روز دست به گریبان هستند. پس فکر نکنید که شما استثناء هستید و هیچ راهی برای از بین بردن این فشارها ندارید مگر اینکه مشغول خوردن شوید. شما هنگامی که اضطراب یا فشار عصبی دارید چه می‌کنید؟ مشغول خوردن می‌شوید؟ این نوع خوردن‌های عصبی بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود، اما بعضی از آقایان هم با این مشکل دیده شده‌اند. خوردن به افراد احساسی توام با کنترل و قدرت می‌دهد، و راحتی که با داشتن شکمی پر در خود فکر می‌کنید ممکن است بتواند جلوی خیلی از مشکلاتتان را بگیرد. ۳ – ترک یک نوع اعتیاد سرانجام تصمیم گرفته‌اید که اعتیادتان را کنار بگذارید، اما با مشکل جدیدی روبرو شده‌اید. گاهی بعضی افراد که در حال ترک اعتیاد هستند برای اینکه دیگر سراغ استفاده از آن مواد نروند، پیوسته دستانشان پر است و مشغول خوردن می‌شوند. و به نظرشان می‌آید که خوردن راهی بی ضرر برای این کار است. البته ممکن است که پرخوری در غذا بهتر از اعتیاد شما به مواد باشد، اما راه‌های بهتر و سالمتری هم برای پر نگاه داشتن دستانتان وجود دارد. ۴ – عادات فرهنگی و اجتماعی می‌بینیم که در بعضی از فرهنگ‌ها پرخوری و استفاده از غذاهای حجیم به عنوان سنت درآمده است. در این نوع فرهنگ‌ها کشیدن پرس دوم، سوم و یا حتی چهارم کاملاً معمولی است و به عنوان احترام به آشپز تلقی می‌شود. در بعضی فرهنگ‌های دیگر هم خوردن در هنگام تماشای ورزش کاری عادی است. متاسفانه غذاهایی که معمولاً برای این منظور استفاده می‌شوند هیچ خاصیت مفیدی برای بدن نداشته و فقط چاق کننده هستند. در بعضی فرهنگ‌ها مرد ایده‌آل باید گنده و قوی باشد و مردهایی که لاغر اندام هستند و مواظب غذا خوردنشان هستند ارزشی ندارند. ۵ – خوشنود کردن خانم‌ها برای بسیاری از مردها، پرخوری با راضی نگاه داشتن مادرشان و اینکه

www.takbook.com

آنها بفهمند که از غذا خوششان آمده است شروع می‌شود. مردها معمولاً پرس دوم را برای خوشنود کردن آشپز غذا می‌کشند و بس. تعداد زیادی از آقایون برای اینکه به آشپز ثابت کنند که از غذایشان خوششان آمده و او را در این کار تشویق کنند، با حرص و ولع غذا می‌خورند تا خانم هایشان که غذا را پخته‌اند فکر نکنند که زحماتشان بی فایده بوده است. به همین دلیل است که مردانی که تازه ازدواج کرده‌اند سریعاً در همان اوایل ازدواج چند کیلویی چاق می‌شوند. چطور با پرخوری مقابله کنیم حال که به زمان و دلایل پرخوریتان آشنا شدید، باید سعی کنید که این عادت را در خود تغییر داده و سالم تر غذا بخورید. با کم تر کردن غذایتان از خطر اضافه وزن و بیماری‌های قلبی هم دور خواهید ماند. لباسهای قدیمیتان هم باز اندازه‌تان خواهد شد! سرگرمی دیگری جز تلویزیون با چیپس پیدا کنید برای کنار گذاشتن این عادت، هنگامی که حوصله‌تان سر رفته است و مشغول تماشای تلویزیون هستید، سعی کنید که خود را با سرگرمی دیگری غیر از خوردن مشغول کنید. خوردن برای شما ممکن است مثل یک سرگرمی باشد، ولی باید بگویم اینقدر سرگرمی خوبی نیست که در برنامه کارهای روزانه‌تان از آن نام ببرید. سعی کنید سرگرمی‌هایی مثل صخره نوردی، گلف یا گیتار یاد بگیرید، یا حتی اگر بتوانید یک ساعت هم خود را روی حل جدول سرگرم نگاه دارید به هر حال بهتر از عادت قبلیتان خواهد بود. دنبال یک سنگ صبور باشید اگر برای این پرخوری می‌کنید که فکرتان را از فشارها و ناراحتی‌های عصبیتان دور کنید، کار بسیار اشتباهی است. به جای آن می‌توانید با دوستان یا خانواده‌تان صحبت کنید و برای آنها از ناراحتی هایتان بگویید. این کار باعث می‌شود که بهتر و سریعتر با مشکل کنار بیایید. دستانتان را مشغول نگاه دارید اگر در حال ترک سیگار یا هر مواد اعتیادزای خوردنی دیگر هستید، سعی کنید که دستانتان همیشه مشغول کاری باشد. می‌توانید با آدامس جویدن هم کمی از این پرخوری هایتان کم کنید. به غذا خوردنتان نظم دهید عادات غذایی و مواد غذایی مصرفیتان را بررسی کنید. اگر می‌بینید که بشقابتان همیشه از غذا لبریز است، باید حتماً میزان غذایتان را پایین بیاورید. سعی کنید برای غذا خوردنتان یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم کنید. این کار باعث می‌شود که از خوردن تنقلات زیاد هم مابین وعده‌های غذایی جلوگیری کنید. بهتر است به جای اینکه در روز سه وعده بزرگ غذایی داشته باشید، غذای مصرفیتان را بین شش وعده تقسیم کنید. به باشگاه‌های ورزشی بروید تمرینات ورزشی را شروع کنید. همینطور که سنتان بالاتر می‌رود بدون اینکه مقدار غذای مصرفیتان کم شود، فعالیت بدنیتان روز به روز کمتر می‌شود. با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدنتان هم کندتر می‌شود و باید بیشتر مراقب غذا خوردنتان باشید. می‌توانید این مسئله را با انجام تمرینات ورزشی حل کنید. این کار باعث می‌شود که سوخت و ساز بدنتان سریعتر شود. آرامتر غذا بخورید یادگرفتن نحوه آماده کردن و پختن غذاهای مقوی به شما کمک می‌کند که دیدگاهتان در مورد غذا تغییر کند. اگر سرعت غذا خوردنتان را پایین تر بیاورید و سعی کنید که در حین غذا خوردن روی طعم و مزه غذا متمرکز شوید، بسیار کمتر راغب خواهید شد که بیش از نیازتان غذا بخورید. آرام غذا خوردن مزیت دیگری هم دارد و آن این است که مغزتان فرصت خواهد داشت که محاسبه کند و شما بفهمید که چه موقع سیر شده‌اید و دست از غذا خوردن بردارید. مصرف شکلاتتان را پایین بیاورید برای مقابله با پرخوری، شما باید به طور جدی انتخاب‌های غذاییتان را بررسی کنید و ببینید که چه انتخاب‌های ناسالمی داشته‌اید و آنها را کنار بگذارید. بدن شما میداند چه زمانی گرسنه می‌شوید و نیاز به غذا دارید و چه زمانی هم از غذا خوردن سیر شده‌اید، و زمانی که دلایل پرخوریتان را به دقت بررسی کنید، راحت تر می‌توانید بفهمید که چه هنگام گرسنه و چه هنگام سیر شده‌اید. به غیر از پایین آوردن خطرات ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت، اصلاح عادات غذاییتان باعث می‌شود که بدنتان را تقویت کنید، علایقتان را وسعت دهید و غذا خوردن برایتان لذت بخش تر خواهد شد.

۵ راه دوست داشتن غذاهایی که از آنها متنفرید

چه دلیلی وجود دارد که ما بعضی از غذاها را دوست نمی‌داریم و به برخی از غذاها علاقه بسیار زیادی داریم؟ این سوالی است که

www.takbook.com

من در طی این چند ماه بارها و بارها از خود پرسیم تا بلکه بتوانم نتیجه گیری کنم که غذاهای خوشمزه چه مزه‌ای هستند. من با یک رژیم غذایی معمولی بزرگ شدم که در آن گوشت، سیب زمینی، پای، چیپس و حبوبات وجود داشت. از بچگی سبزیجات نمی‌خوردم و به همین دلیل هم احساس می‌کردم که سبزی‌ها طعم خوبی ندارند. این آداب غذایی به دوره بزرگسالی من نیز امتداد پیدا کرد. احساس می‌کردم که غذاهای مورد علاقه من تشکیل شده‌اند از پاستا، سیب زمینی، چیپس، و گاهی سالادهای مختلف. نوشیدنی هایم عبارت بودند از شیر و قهوه با شکر و نوشابه رژیمی. البته اصلاً ادعا نمی‌کنم که من بهترین رژیم غذایی را داشتم. تقریباً ماه خرداد بود که احساس کردم نیاز دارم که غذاهای سالم تری را مصرف کنم و میزان استفاده از سبزیجات را نیز در رژیم غذایی خود افزایش دهم، اما از طعم سبزیجات اصلاً خوشم نمی‌آمد به همین دلیل تصمیم گرفتم که تحقیقاتی را در مورد رژیم‌های غذایی مختلف انجام دهم تا به مزایا و مضرات هر یک از مواد غذایی پی ببرم. علم طعم و مزه زمانی که تحقیقاتم را انجام می‌دادم، هیچ گاه فکر نمی‌کردم که می‌توانم تا این حد در این رشته پیشرفت کرده و جذب آن شوم. من به شدت مجذوب دانش مربوط به طعم و مزه شدم. دکتر لزلی استین معتقد است که فاکتورهای مختلفی برای افراد در انتخاب طعم و مزه دخالت دارند که عبارتند از – محیط – ژنتیک – سن – روش تربیت اگر بخواهم به طور جامع در مورد این علم بحث کنم، اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که فکر می‌کنم در این مقاله کوتاه نگنجد. اما مسئله‌ای که می‌خواهم در این مقاله به آن بپردازم این است که به شما آموزش دهم چگونه می‌توانید آداب غذایی خود را تغییر دهید و غذاهای را استفاده کنید که هیچ تمایلی به خوردن آنها ندارید. همچنین در این مقاله یاد می‌گیرید که چطور می‌توانید علاقه خود را از غذاهایی که به آنها عشق می‌ورزید، کم کنید. مدیریت مزه‌ها مانند تمام چیزهای دیگری که در این دنیا وجود دارند، باید دانست که مزه نیز دارای ابعاد روانشناسانه می‌باشد. یادم می‌آید که در دوران جوانی عاشق طعم شیرینی زنجبیلی بودم و روزی آنقدر از آن خوردم که دل درد گرفتم، اما امروزه نه تنها علاقه‌ای به این نوع شیرینی ندارم بلکه حتی بوی آن نیز حالم را بد می‌کند. اتفاقی که می‌افتد این است که بوی این شیرینی حالم را بد می‌کند با توجه به این مطلب ما می‌توانیم احساسات خود را طوری کنترل کنیم که از غذاهایی که خودمان می‌خواهیم خوشمان بیاید. دوست داشتن غذاهایی که بدتان می‌آید اگر بخواهید می‌توانید به راحتی بر عادات نادرست غذایی خود فائق آیید و به آداب غذایی جدید عادت کنید. ما در این جا شما را با ۵ مرحله متفاوت به منظور آشنایی با این تکنیک آشنا می‌کنیم. این کار قدری زمانبر می‌باشد که البته میزان آن برای غذاهای مختلف، متفاوت می‌باشد و ممکن است برای برخی از انواع خاص غذاها بیش از سایرین نیاز به زمان داشته باشید. به هر حال تمرینی است که شاید برای بسیاری از شما جالب باشد. مرحله ۱ لیستی از غذاهایی که احساس می‌کنید هیچ گونه علاقه‌ای به آنها ندارید تهیه کنید. حداقل سعی کنید که لیست شما تقریباً از ۱۰ مورد تشکیل شده باشد. مرحله ۲ حالا از این لیست یکی از مواردی را که احساس می‌کنید از همه بدتر است را انتخاب کنید. مرحله ۳ برای چند روز آینده این غذا را همواره در ذهن خود داشته باشید. به عنوان مثال می‌توانم به شما بگویم که من چه کاری انجام دادم که از ذرت شیرین خوشم آمد. چرا که از این غذا به شدت متنفر بودم. نشستم و از مزایای این ماده برای خودم تعریف کردم برای سلامتی ات مفید است، مزه خوبی دارد، و ... این امر سبب می‌شود که در ذهن شما نوعی خواستن برای خوردن این غذا بوجود آید و انگار ذهن شما تمایل دارد که طعم آن غذا را بچشد. در این لحظه باید از شناخت درونی به شدت پرهیز کنید چرا که در ظاهر تمایل به مصرف این غذا دارید، اما چیزی از درون به شما می‌گوید که این غذا طعم خوبی ندارد. می‌توانید با تکرار مزایای غذایی که قصد خوردن آنها را دارید، جلوی این امر را بگیرید. مرحله ۴ اینجا دقیقاً همان جایی است که قوه تخیل شما وارد کار می‌شود. پس از چند روز که به طور مداوم به خود گفتم این غذا طعم خوبی دارد، خودم را در حین خوردن آن فرض می‌کنم و به خودم می‌گویم که مزه اش آنقدرها هم که تصور می‌کردم بد نیست، و بعد خودم را می‌بینم که تمایل دارم تا مقدار بیشتری از آن را مصرف کنم. بعد هم با خودم فکر می‌کنم که چه غذاهای دیگری را با آن می‌توانم بخورم. این امر هم می‌تواند تمایل شما به مصرف آن را

www.takbook.com

افزایش دهـد. مرحله ۵ غـذاهایی را که به آن علاقه‌ای ندارید را همراه با غـذاهایی میل کنیـد که از خوردن آنها لـذت می‌برید. به عنوان مثال چون من علاقه‌ای به ذرت شیرین نداشتم آن را با یک بشقاب گوشت و سیب زمینی مخلوط کردم. این کار را تا چند هفته ادامه دادم تا به آن عادت کردم و از آن به بعد هم دیگر هیچ علاقه بدی نسبت به مصرف ذرت شیرین نداشتم و می‌توانستم به راحتی آن را بخورم و از طعمش لذت ببرم. موارد بیشتری را به لیست غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید من از این ۵ مرحله برای اضافه کردن این مواد غـذایی نیز بهره گرفتم هویج، شـلغم، کلم، گوجه فرنگی، کرفس، چای سبز، اسـفناج، و چای بدون شـکر. در طول یک سال من موفق شدم که غذاهای بسیار زیادی را که برای سلامتیم مفید بودند به رژیم غذایی خود اضافه کنم. با این روش لیست غذاهایی که از آنها استفاده می‌کردم نیز افزایش پیدا کرد.

۵ فاکتور تناسب اندام هال بری

با اجرای این برنامه جدید می‌توانید فیگورهای یک ابر قهرمان را به خود بگیرید. پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان چرمی و بعد هم بلند کردن دمبل و هالتر را تصور کنید؟! اکثر ما اگر ملزم به گرفتن چنین فیگورهایی شویم، به طور حتم سکته قلبی خواهیم کرد. اما هـال بری زمـانی که لازم بود با یک چنین لباس‌هایی در فیلم catwoman ایفای نقش کنـد، دقیقا می‌دانست که بایـد چه کاری انجام دهد. برای همین او به نزد «هارلی پسترنک» مربی بدن سازی و بنیانگذار ۵ فاکتور تناسب اندام رفت. ۵ فاکتور تناسب اندام – اصـول مقـدماتی پسترنـک که افراد معروف دیگری نظیر ایـو، ارلانـدو بلـوم، بنجـامین برت و وال کیلمر را نیز تعلیم داده است، یک سری تمرین و برنـامه غـذایی مخصوص به خود را دارد. طرح ۵ مرحله‌ای او از ۵ حرکت جداگانه تشـکیل شده است که رویهم ۲۵ دقیقه به طول میانجامـد، و بایـد به صورت هفتگی انجام شود. (تمام حرکات را می‌توان تنها با اسـتفاده از یک دمبل و یک نیمکت انجـام داد) . همچنین در طـول روز بایـد از ۵ وعـده غـذایی مجزا نیز اسـتفاده کرد. او طرح تناسب اندام ۵ فـاکتوری را چنین معرفی می‌کنـد این طرح محصولی از مطالعه دقیق علمی، مشاوره در امور تغـذیه، به عهـده داشـتن مسولیت تغـذیه ارتش و در آخر نیز کار کردن با هنر پیشگانی که در زمان محدود باید به نتیجه مطلوب برسند، می‌باشد. زمان یکی از مهمترین معیارهای این طرح می‌باشد. پسترنـک اظهـار می‌دارد «کلیه نرمش‌هـای این طرح بـا روش طـبیعی زنـدگی افراد هم خـوانی دارد، زمـان بر نمی‌باشـند و بـا وجود محدودیت زمان قابل اجرا هسـتند، نیازی نیست که برای انجام حرکات حتما به باشـگاه ورزشی بروید، اما اگر امکان چنین کاری را داریـد، انجـام آن بلاـ مـانع است، و در آخر نیز انجـام کلیه حرکات، زمانی بیش از ۲۵ دقیقه را به خود اختصـاص نمی‌دهـد و لازم نیست که بیش از انـدازه غذا میل کنید، به همین دلایل است که شـما می‌توانید در هر زمان و هر کجا به اجرای این طرح بپردازید. » موارد تمرین ۵ فاکتوری بر روی ۵ اصل اسـتوار است مراحل ۵ دقیقه‌ای مرحله ۱ گرم کردن بـدن مرحله ۲ حرکات کششی بالا تنه مرحله ۳ حرکات کششـی پایین تنه مرحله ۴ تمرین‌های مربوط به قسـمت میانی بـدن مرحله ۵ سوزاندن چربی شـکم مرحله آخر را بسـته به مدت زمانی که در اختیار دارید و اهدافی که دنبال می‌کنید، می‌توانید تا ۳۰ دقیقه نیز ادامه دهیـد. که البته انجام این کار به عنوان نوعی الزام به شمار نمی‌رود. پسترنک می‌گوید «اگر لازم باشد کسی خود را برای فیلم برداری آماده کند، و باید خیلی سریع به نتیجه مطلوب دست پیـدا کنـد، من او را وادار می‌کنم که مـدت زمـان حرکـات را افزایش دهـد، امـا اگر فردی باشـد که مثلا در حدود ۶ کیلو اضافه وزن دارد، بهتر است این کار را به تدریـج و با مرور زمان انجام دهـد. » رژیم غـذایی در این طرح، درست مثل حرکات ورزشـی آن از ۵ عامل اصـلی تشـکیل میشود. پسترنک می‌گوید «مصرف ۵ وعـده غـذا در طول روز باعث می‌شود که قند خون بـدن ثـابت بمانـد و متابولیسم بـدن نیز به طور مطلوب واکنش نشان دهـد. » هر وعـده غـذایی بایـد شامل موارد زیر باشـد ۱ – وعده‌های اصـلی باید کم چربی با پروتئین بالا باشند. ۲ – شامل میزان معینی کربوهیـدرات (مثل باقلا، لوبیا، سبزیجات، برنج، سیب زمینی شـیرین) ۳ – هر وعـده غـذایی بایـد شامل ۵ تا ۱۰ گرم گیاهـان فیبردار باشـد. ۴ – تنهـا چربی‌های خوب بایـد در داخل غـذا

www.takbook.com

موجود باشند. ۵ – مصرف تمام نوشیدنی‌های بدون قند نیز مجاز می‌باشد. پسترنک بیش از ۱۰۰ دستورالعمل مختلف غذایی را ارائه کرده است که تقریبا تمام آنها به بیش از ۵ ماده اولیه نیاز ندارند و زمان طبخ آنها نیز بیش از ۵ دقیقه به طول نمی‌انجامد. در حالی که این روزها بسیاری از رژیم‌های غذایی طرفدار خوردن غذای کمتر هستند، رژیم غذایی پسترنک شما را به خوردن غذا تشویق می‌کند. او اظهار می‌دارد که برنامه ورزشی او به این دلیل موفق بوده که شیوه طبیعی زندگی را دنبال می‌کند وی سپس گفت «من فکر می‌کنم مواد غذایی که در طول رژیم مصرف می‌شوند، مهمترین قسمت برنامه را تشکیل می‌دهند. » استفاده از این نوع رژیم غذایی نوعی تعادل را با خود به همراه دارد، در حالی که این روزها رژیم‌های غذایی به صورت افراطی در آمده‌اند و معمولا نگه داشتن آنها برای مدت زمان زیادی امکان پذیر نمی‌باشد. لازم نیست که مصرف کربوهیدارتهاها را به طور کامل قطع کنید و یا مجبور نیستید که وعده‌های غذایی خود را وزن کنید. تمام این کارها اموری غیرطبیعی هستند و به هیچ وجه نمی‌توان آنها را برای مدت زمان زیادی ادامه داد. این کارها اصلا جالب و سرگرم کننده نیستند و انجام آنها امر بسیار دشواری است. یکی دیگر از مزایای این رژیم غذایی که طرفداران بسیار زیادی را به سوی خود جلب کرده است – این یکی رو داشته باشید – تقلب در آن مجاز است! بله، درسته. هارلی می‌گوید «هیچ اشکالی ندارد که یک روز در هفته هرچیزی که دلتان می‌خواهد بخورید، حال چه یک شکلات بزرگ با طعم قهوه باشد چه یک همبرگر دوبل. پسترنک می‌گوید «بدترین چیز در دنیا این است که روز تولدتان فرا برسد و حتی نتوانید کمی از کیک تولدتان را بخورید»] روز تقلب [به منزله نوعی تخلیه هیجانات به شمار می‌رود. اگر تمام روزها درست غذا بخورید هفته‌ای یکبار زیر پا گذاشتن رژیم غذایی چندان هم غیر قابل بخشش نخواهد بود.

۵ مکمل غذایی مورد نیاز بدن

مردم زیادی این روزها برای سالم ماندن، دست یافتن به اهداف ورزشکاری، مقابله با بیماری‌ها یا کنترل سندرم‌های خاص، به مکمل‌های غذایی رو آورده‌اند. با اینکه مکملها می‌توانند در همه‌ی این عرصه‌ها به ما کمک برسانند، اما انتخاب نوع مناسب و درست آن اهمیت زیادی دارد. از اینرو، در این مقاله سعی کرده ایم شما را در انتخاب مکمل‌های غذاییتان راهنمایی کنیم. مولتی ویتامین‌ها می‌توانید هر پودر پروتئینی که می‌خواهید را مصرف کنید، اما اگر ویتامین‌های لازم برای ساخت عضله و سایر بافتها به بدنتان نرسد، فقط پول و وقتتان را هدر کرده‌اید. با اینکه تصور می‌کنید تغذیه‌تان کاملاً صحیح است، اما ممکن است همه‌ی مواد مغذی مورد نیاز از طریق رژیم غذایی به بدنتان نرسد. کمبود ویتامین و مواد معدنی در برخی غذاها می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که خاک نامرغوب، ذخیره‌ی ضعیف یا پخت نادرست از آن جمله است. به طور کلی، مصرف یک قرص مولتی ویتامین در روز از مشکلات بسیاری جلوگیری می‌کند. به طور مثال، محققان کلینیک مایو مصرف مولتی ویتامین‌ها را برای حفظ سلامت اسپرم توصیه می‌کنند. همچنین ویتامین B، کورتیزول تنظیم کننده سطح انرژی بدن را تنظیم می‌کند. مولتی ویتامین‌ها برای عمل کردن سایر مکمل‌ها در بدن نیز مفید شناخته شده‌اند. دوز مصرفی روزانه یک عدد مولتی ویتامین سلنیوم این ماده‌ی معدنی با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند و در نتیجه می‌تواند برای دفاع از سرطان‌های مختلف مفید باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که مردهایی که میزان این ماده‌ی معدنی در بدنشان بیشتر بوده، تا ۴۸٪ کمتر به سرطان پروستات پیشرفته مبتلا می‌شوند. همچنین براساس آزمایشاتی که روی افراد سیگاری که از این مکمل غذایی استفاده می‌کردند انجام گرفت مشخص شد که این ماده می‌تواند از ابتلا به سرطان ریه نیز جلوگیری کند. اما این به آن معنا نیست که نباید سیگارتان را ترک کنید! در تحقیق دیگری که اخیراً در سیتل انجام گرفت، مشخص شد که خوردن مولتی ویتامین‌ها در تقویت قدرت مقابله سلنیوم با سرطان ها، مؤثر است. این ممکن است بنا به این واقعیت باشد که مولتی ویتامین‌ها حاوی حداقل ۳۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین E می‌باشند که اصلی ترین کوفاکتور سلنیوم است. گوش به زنگ تحقیقات و دانستنی‌های جدید درمورد این ماده‌ی معدنی مفید باشید و در مصرف آن سهل

www.takbook.com

انگاری نکنید. دوز مصرفی روانه ۷۰ - ۴۰ میکروگرم اسید فولیک این ویتامین B یکی از بهترین پیشگیرنده‌های سکته است. درسطح کم، جریان خون بدن را روان نگه می‌دارد و اجازه‌ی توقف به آن نمی‌دهد. اما چطور؟ فولیک اسید، هومو سیستئین که ترکیبی مرتبط با بیماری‌های قلبی و آلزایمر است را حل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مردانی که از دوز بالای اسید فولیک استفاده می‌کنند، نسبت به کسانی که فقط مقدار کمی از این ماده را مصرف می‌کنند، تا ٪۳۰ کمتر به سکته مبتلا می‌شوند. اما این همه‌ی فواید اسید فولیک نیست. تحقیقات جدید آلمانی‌ها نشان داده است که اسید فولیک می‌تواند باعث افزایش عملکرد شناخت شود، حتی در افراد میانسال. همچنین به بدن برای هضم، استفاده، و سنتز پروتئین‌هایی که باعث رشد ماهیچه‌ها می‌شود کمک می‌کند. اسید فولیک در تولید گلبول‌های قرمز خون نیز لازم است و همچنین در بالا بردن سطح انرژی و عملکرد سیستم قلبی - عروقی نیز تاثیرگذار است. و بالاخره اسید فولیک از سوزش قلب جلوگیری می‌کند و جایگزین مواد مغذی از دست رفته بدن می‌شود که همه‌ی اینها باعث می‌شود سیستم گوارش بهتر کار کند. برای اینکه از همه‌ی این فواید بهره ببرید لازم نیست دوز بالایی از آن را مصرف کنید. مقدار کم از این ماده که به صورت روزانه مصرف شود نیز کافی است. دوز مصرفی روزانه ۴۰۰ میکروگرم استیل - ال - کارنیتین این آمینواسید بیشتر از اینکه به شش تکه کردن عضلات شکمتان کمک کند، قوای مغزیتان را تقویت می‌کند. در واقع، استیل - ال - کارنیتین می‌تواند تاثیرات آلزایمر را در بدن کُند کند. تحقیقاتی نشان می‌دهد که موش‌های آزمایشگاهی که از این ماده استفاده کردند در تست‌های حافظه بهتر عمل کردند. اما چرا؟ اینطور به نظر می‌رسد که کارنیتین با بالا رفتن سن در بافت‌ها کاهش پیدا می‌کند و تاثیر برخی از غشاهای هسته‌ای را پایین می‌آورد. این ماده به ویژه در کسانی که به آلزایمر مبتلا می‌شوند، بسیار کم است. وقتی این ماده را که در بدن رو به تحلیل بوده است را به آن برسانیم، عملکرد مغز و شناختتان بهتر خواهد شد. استیل - ال - کارنیتین همچنین در کمک به ذخائر بدن و تولید انرژی نیز موثر است و همه ما می‌دانیم که داشتن انرژی کافی در یادگیری امری حیاتی است. این مکمل را نیز مثل سایر مکمل‌ها نیازی نیست با دوز بالا مصرف کنید تا از کلیه‌ی فواید آن بهره مند شوید. اما مصرفتان باید ثابت و پایدار باشد. دوز مصرفی روزانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ میکروگرم کلسیم این ماده‌ی معدنی فواید بسیار زیادی دارد که از جمله‌ی آن استخوان سازی، کمک به کاهش وزن، و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده و کلسترول است. تحقیقات نشان داده است که ۱۰۰۰ میکروگرم کلسیم تا ٪۷ کلسترول لیپوپروتئین پر چگالی (که کلسترو خوبی است) را در بدن افزایش می‌دهد. همچنین ثابت شده است که کلسیم در سلامت استخوانها به ویژه برای افرادی که تابه حال دچار شکستگی استخوان شده‌اند، لزایمر را در بدن کند کند. بسیار تاثیرگذار است. کلسیم باعث می‌شود که دوباره دچار شکستگی استخوان نشوید. بهتر است که کلسیم مصرفی خود را با ویتامین D ترکیب کنید که آن هم برای حفظ سلامت استخوانها و سلامت کلی بدن بسیار مفید است. گرچه نور خورشید بهترین راه برای جذب ویتامین D است، محققان دانشگاه هاوارد دریافته‌اند که در عرض جغرافیایی ۴۰ درجه نور خورشید به اندازه کافی برای ساخت ویتامین D در بدن قدرت ندارد. به همین دلیل برای این منظور نیز می‌توانید از مکمل استفاده کنید. دوز مصرفی ۵۰۰ میکروگرم سیترات کلسیم به اضافه‌ی ۱۲۵ IU ویتامین D دوبار در روز از اخبار مکمل‌ها آگاه باشید گرچه آخرین اخبار مربوط به مکمل‌ها دائماً در تغییر است، مهم است که همواره از این تغییرات و ویتامین‌ها و قرصهایی که روزانه مصرف می‌کنیم آگاه باشیم. وب سایت کلینیک مایو می‌تواند منبع بسیار خوبی برای اطلاع یابی در این زمینه باشد. می‌توانید با پزشکتان هم در این رابطه مشورت کنید و اطلاعات لازم را از او کسب کنید.

۱۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی

اگر برای سوزاندن چربی ورزش‌های مربوط به قلب و عروق انجام می‌دهید، حتماً نظریه‌های بسیاری که در مورد تکنیک‌های سوزاندن چربی وجود دارد مثل انجام تمرینات ورزشی با شدت کم یا انجام آن با شکم خالی را شنیده‌اید. متخصصین مختلف،

www.takbook.com

نظریه‌های متفاوتی دارند و این تناقض در اطلاعات می‌تواند باعث ایجاد سوء تفاهمات شود. از این رو، من سعی می‌کنم تا راه حل‌هایی برای اشتباهات متداول و استنباط‌های غلط در زمینه ورزش‌های سوزاندن چربی به شما معرفی کنم. در اینجا به وضوح خواهیم دید که این تمرینات ورزشی چه تاثیری بر سوختن چربی دارند. اشتباه اول انجام این ورزش‌ها با شدت کم و به مدت طولانی از آنجا که ضربان قلبتان به میزان کافی بالا نیست، بدن نتیجه‌ای از این تمرینات نخواهد گرفت. راه حل تمرینات ورزشی تند/کند (همراه با فاصله‌ی زمانی) ، که در آن ۱ دقیقه میدوید و ۲ دقیقه راه می‌روید. ضربان قلب بالا بیشتر باعث سوزاندن چربی می‌شود. به طور مثال، شما دریک تمرین ورزشی با شدت کم در ۲۰ دقیقه، ۱۰۰ کالری میسوزانید در حالی که در تمرینات ورزشی با شدت زیاد در ۱۰ دقیقه، ۱۶۰ کالری میسوزانید. در کل در تمرینات ورزشی شدت بالا در زمانی کم، چربی بسیاری خواهید سوزاند. مانند ورزش‌های غیر هوازی (ورزش‌هایی که در آن بدون اکسیژن چربی می‌سوزانید، ترکیب دو با شدت زیاد (غیر هوازی) به مدت یک دقیقه با راه رفتن (ورزشی هوازی که در آن چربی با اکسیژن می‌سوزد) به مدت ۲ دقیقه، متابولیسم بدن شما را حتی بعد از انجام تمرینات افزایش داده و به همین دلیل حتی ساعت‌ها بعد از انجام تمرینات چربی و کالری می‌سوزانید. اشتباه دوم وارد نکردن قد و وزن دقیق خود را در دستگاه کاردیو دستگاه نخواهد توانست خود را با اطلاعات مربوط به شما تنظیم کند و بنابراین پاسخ درستی هم نخواهد داد. راه حل وزن حقیقی شما باید اول صبح اندازه گیری شود، قبل از اینکه غذا یا نوشیدنی استفاده کنید. آن وزن را در دستگاه وارد کنید و در صورت امکان قدتان را هم وارد کنید اگر دستگاه پیغام داد که شما ۱۵۰ کالری سوزانده‌اید، اما وزن شما ۲۵۰ پوند می‌باشد و دستگاه با وزن ۱۸۰ پوند تنظیم شده است، این عدد مطمئناً اشتباه است. اشتباه سوم انجام تمرین ورزشی تند و تصور اینکه چربی سوزانده‌اید اگر هدف شما سوزاندن چربی است، به خاطر داشته باشید که شما حداقل ۲۰ دقیقه بعد از انجام تمرینات شروع به سوزاندن چربی می‌کنید. راه حل بعد از گرم کردن خود با شدت کم روی دستگاه ترد میل یا دوچرخه به مدت ۲ دقیقه، سرعت خود را تا حد متوسط بالا برده و ۱۰ دقیقه ادامه دهید، بعد از آن ۲ دقیقه با سرعت پایین انجام داده، بعد ۵ دقیقه با شدت و سرعت بالا، و تمرینات را با ۵ دقیقه متوسط، ۲ دقیقه آرام به اتمام برسانید. کل زمان این تمرین ۲۶ دقیقه می‌باشد. وب سایت www. fitstep. com راهنمایی‌های ساده‌ای برای این منظور دارد اگر میخواهید وزن کم کنید، باید بسیار بیشتر از کسی که می‌خواهد وزن اضافه کند ورزش کنید. برای کاهش وزن ۳ تا ۵ مرتبه در هفته تمرینات ۲۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای انجام دهید. اشتباه چهارم نوشیدن نوشابه‌های انرژی زا قبل از انجام تمرینات با انجام این کار، سوزاندن آن کالری‌هایی را که قبل استفاده کرده‌اید متوقف می‌شود. بیاد داشته باشید که نوشابه‌های انرژی زا برای ورزشکاران استقامت ساخته شده‌اند و با توجه به کالری بالایی که دارند، مطمئناً قند و چربی اضافی دارند. راه حل به جای آن سعی کنید یک ساعت قبل از شروع تمرینات از خوراکی سرپایی با کالری پایین تر مثل سیب یا نصف فنجان ماست کم چرب استفاده کنید. با این کار در طی انجام تمرینات با کمبود انرژی مواجه نخواهید شد و کالری پایینی که مصرف کرده‌اید خیلی زود در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ی اول ورزش می‌سوزد. اشتباه پنجم انجام تمرینات ورزشی با شکم خالی افراد زیادی دچار این تصور نادرست هستند که با این کار، به طور خودکار شروع به سوزاندن بافت‌های چربی می‌کنند. راه حل تحقیقات بسیاری نشان داده است که شما نباید خود را از گرسنگی هلاک کنید، اما خوب است که ۴۵ دقیقه الی یک ساعت قبل از شروع تمرینات چیزی نخورید. حتی کربوهیدراتها هم حداقل یک ساعت طول می‌کشد تا هضم شوند. هضم چربی‌ها هم ۲ تا ۴ ساعت طول می‌کشد. زمانی که بدن شما برای هضم انرژی مصرف کند، قدرت و انرژی شما را برای انجام تمرینات کمتر کرده و از این رو ورزش شما بی نتیجه خواهد بود. سعی نکنید که قبل از تمرین اصلاً چیزی نخورید. ورزش کردن با شکم خالی مثل این است که ماشینی بخواهد بدون بنزین حرکت کند. اشتباه ششم بالابردن درجه حرارت بدنتان تصور نادرستی که وجود دارد این است که شما با بالا بردن درجه حرارت بدنتان و بیشتر عرق کردن، متابولیسم بدن را بالاتر می‌برید و کالری بیشتری می‌سوزانید. اما با این کار فقط آب بدن خود را از دست خواهید داد بدون اینکه هیچ کالری بسوزانید. راه

www.takbook.com

حل بهترین را برای انجام تمرینات پوشیدن لباسهایی راحت (شرتک ورزشی، تی - شرت و کفش‌های پارچه‌ای) با دمای مناسب (۶۸ تا ۷۲ درجه‌ی فارنهایت) و انجام تمرینات ورزشی حداقل ۲۰ دقیقه می‌باشد. در این حالت شما عرق هم خواهید کرد و بنابراین هم کالری و هم چربی خواهید سوزاند و متابولیسم بدنتان نیز بالاتر خواهد رفت. اشتباه هفتم تصور اینکه انجام این تمرینات ورزشی می‌تواند جبرانی برای عادات بد زندگی باشد خوردن غذاهای ناسالم و هله هوله، خوردن مشروبات الکلی و نداشتن خواب کافی از جمله عادات بدی هستند که بعضی حین انجام این تمرینات در نظر دارند. راه حل تغذیه متعادل، خواب کافی و ورزش مداوم برای داشتن اندامی مناسب و ایده‌آل و نگاه داشتن وزن دلخواه ضروری است و از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری می‌کند. در اینجا به چند نکته اساسی دیگر اشاره می‌کنیم همان طور که در بالا اشاره شد، اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش دهید، باید بسیار بیشتر از فردی که می‌خواهد وزن اضافه کند این تمرینات را انجام دهید. برای کاهش چربی، ۳ تا ۵ مرتبه در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کافی می‌باشد. اگر می‌خواهید وزن اضافه کنید، باید به سمت ورزش بخصوصی بروید. با انجام این تمرینات ورزشی قلبی و عروقی به نتیجه نخواهید رسید. اما هفته‌ای دو بار پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ممکن است اثربخش باشد. به یاد داشته باشید که کیفیت کالری‌های مختلف (پروتئین ها، کربوهیدرات و چربی) و میزان کالری مصرفی و مقدار و نوع ورزش یا فعالیت بدنی همه در جسم شما تاثیر دارند. و محققین یافته‌اند که کمبود خواب باعث ذخیره‌ی چربی در بدن می‌شود چون سوخت چربی را پایین می‌آورد. بنابراین اگر ۷ تا ۸ ساعت خواب کافی ندارید، بسیار سخت تر چربی خواهید سوزاند. باید اضافه کنم که خواب کافی باعث می‌شود که برای انجام تمرینات انرژی بیشتری نیز داشته باشید. از این اشتباهات دوری کنید در کل باید بگویم، انجام تمرینات با شدت بیشتر در مدت زمان کمتر، تغذیه‌ی مناسب، نوشیدن آب کافی و خواب کافی همه برای به دست آوردن نتیجه‌ی دلخواه شما ضروری هستند.

۷ باور غلط در مورد مواد غذایی

از قدیم گفته‌اند، شما نشانگر آنچه هستید که می‌خورید، اما این گفته چندان هم صحیح نیست. ممکن است کسی سبزیجات بخورد اما هیچ شباهتی به کلم نداشته باشد. همینطور غارنشینان با اینکه ماموت و فیل به عنوان غذا می‌خوردند، اما هیچوقت عاج در نیاوردند. هویج هم با اینکه برای بینایی بسیار مفید است، اما به شما بینایی نمی‌دهد که بتوانید درون همه چیز را هم مثل اشعه ایکس و رادیولوژی ببینید. اینها عقایدی در مورد مواد غذایی هستند که به روح و روان ما رسوخ کرده است و قرنها غذاهای زیادی را از چشم ما انداخته‌اند. عقایدی که در این مقاله به آنها اشاره می‌کنیم به کلی منسوخ شده‌اند اما هنوز هم در نظر ما واقعیت دارند. اما دیگر وقتش رسیده است که آنها را از ذهنمان بیرون کنیم. مواد غذایی خام بهتر از مواد غذایی پخته شده است بادمجان و لوبیا گاهی ترکیبات سمی در خود دارند که اگر به صورت خام خورده شوند، می‌تواند باعث ایجاد اختلال در سیستم گوارشی شود. سایر سبزیجات مثل هویج حاوی مواد مغذی ضعیفی هستند که ممکن است در اثر سرخ شدن از بین بروند. اما هویج پخته شده (آب پز شده) همچنان مواد مغذی و ویتامین‌های خود را حفظ خواهد کرد. فکر می‌کنید ماهی خام بهتر از ماهی پخته شده است؟ هیچ سندی موجود نیست که طبق آن گفته شود سوشی فواید بیشتری نسبت به ماهی کبابی دارد. کاری که شما باید بکنید این است که از ترکیبی از سبزیجات و میوه‌جات خام و پخته شده استفاده کنید، و برای تشخیص از فکر خودتان هم می‌توانید استفاده کنید. اگر ماده غذایی معمولاً به صورت خام خورده می‌شود، شما هم آن را به آن صورت مصرف کنید. ولی اگر معمولاً به صورت پخته شده یا کبابی مورد استفاده قرار میگیرد، از خوردن خام آن خودداری کنید. تخته خرد کن‌های پلاستیکی، بهداشتی تر هستند به هیچ وجه اینطور نیست. یک زمان تصور می‌شد که منافذ ریز روی تخته خردکن‌های چوبی، باکتری‌های مضر در خود جمع می‌کند. و به نظر می‌رسید که پلاستیک سطحی صاف تر داشته و مانع از جمع شدن باکتری در خود می‌شود. جالب است

www.takbook.com

بدانید که دقیقاً برعکس است. در سال ۱۹۹۳ میکروب شناسان دانشگاه ویسکونسین در آزمایشگاه مخصوص، هر دو نوع تخته را با نوعی باکتری که باعث مسمویت غذایی می‌شود آلوده کردند. دوست دارید بدانید نتیجه آن چه شد؟ باکتری‌ها در تخته چوبی طی ۳ دقیقه خشک شده و از بین رفتند، اما روی تخته پلاستیکی تکثیر کرده و حتی بیشتر هم شدند. پس اگر به تازگی قصد خرید تخته مخصوص خرد کردن برای آشپزخانه‌تان هستید، نوع چوبی را انتخاب کنید. البته نوع پلاستیکی نیز می‌تواند تمیز باشد اما باید هر هفته آن را با محلول ماده سفید کننده و آب به دقت شستشو دهید. قهوه باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود نمی‌توانیم بگوییم اصلاً اما فقط کمی. محققان مرکز تحقیقات بالینی و اپیدمیولوژی جان هاپکینز ولز دریافتند که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز، فشار خون سیستولیک (انقباضی) را حدود ۱۹ mmHg و فشار خون دیاستولیک (انبساطی) را ۲۷ mmHg بالا می‌برد. آندسته از افرادی که عادت دارند ۵ فنجان یا حتی بیشتر قهوه در روز مصرف کنند، ۱. ۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند. اما وقتی محققین مصرف مشروبات الکلی، سیگار و رژیم غذایی را به حساب آوردند، رابطه بین فشارخون بالا و مصرف قهوه تقریباً ناپدید می‌شود. اما به طور کلی، افرادی که عادت به نوشیدن قهوه دارند نسبت به افرادی که اصلاً از قهوه استفاده نمی‌کنند، فشار خون بالاتری دارند. قهوه ممکن است کمی فشار خون شما را بالا ببرد، اما خوب است بدانید که عادات رفتاری دیگری هستند که بیش از نوشیدن قهوه بر فشارخون شما تاثیر می‌گذارند. در روز باید سه وعده غذا خورده شود صبحانه، ناهار و شام جزء عرف و عادت درآمده است. هیچ مدرک علمی وجود ندارد که باید سه وعده غذا در روز خورد. پس بهتر است هر زمان که گرسنه می‌شوید غذا بخورید و به آن اندازه بخورید که فقط گرسنگیتان برطرف شود. بعضی از برنامه‌های غذایی ۵ یا حتی ۷ وعده غذایی را توصیه می‌کنند که شامل غذاهایی سبک و چاشت‌هایی سالم و مقوی است. البته ۵ یا ۷ وعده غذا خوردن سلامتی شما را تضمین نمی‌کند. اکثر این رژیم‌های غذایی خوردن میزان زیادی سبزیجات و میوه‌جات و پرهیز از مصرف غذاهای پر چربی را در روز توصیه می‌کنند. آنچه سلامتی شما را تضمین می‌کند به چیزهایی که میخورید بستگی دارد نه تعداد دفعات خوردن آن. اگر با توجه به زمان گرسنه شدنتان غذا بخورید، مطمئناً بیشتر و سالم تر زندگی خواهید کرد. گوشت را نباید به هیچ عنوان دوباره فریز کرد اگر یخ گوشت فریز شده را در آب گرم باز کرده‌اید، هیچ اشکالی ندارد که آن را دوباره به داخل فریزر برگردانید. باکتری که موجب مسمومیت غذایی میشود نمی‌تواند خیلی سریع در فریزر رشد کند، علاوه بر این موقع پخته شدن یا کباب شدن گوشت، هر نوع باکتری موجود در آن از بین خواهد رفت. پس اگر بعد از بیرون گذاشتن بسته گوشت، وقت نکرده‌اید که غذایتان را درست کنید، می‌توانید بدون هیچگونه نگرانی آن را دوباره به فریزر برگردانید. اما حواستان باشد فریز کردن دوباره گوشت ممکن است بر کیفیت گوشت تاثیر بگذارد و باعث خشک شدن آن شود. رنگ‌های مصنوعی غذایی باعث بی قراری و تکاپوی زیاد کودکان می‌شود هیچ تحقیق علمی تا به امروز ثابت نکرده است که رنگ‌های غذایی موجب بروز بیقراری و پر تکاپویی در کودکان می‌شود. در اواخر دهه‌ی هفتاد، برخی تحقیقات نشان داد که بین این دو مسئله رابطه مستقیم وجود دارد اما این تحقیقات بعدها توسط انجمن‌های علمی بی اعتبار تلقی شدند. رنگ‌های غذایی از منابع بیشماری به دست می‌آیند که ممکن است طبیعی یا مصنوعی باشد. همین مسئله باعث میشود که تشخیص رابطه‌ی مصرف این رنگ‌ها در مواد غذایی و بی قراری و عصبی شدن کودکان دشوار شود. سگ‌ها همه چیز می‌خورند ممکن است هر چیزی جلوی سگتان بگذارید با ولع زیاد بخورد، اما یادتان باشد که معده او از آهن ساخته نشده است. شکلات که یکی از گرانترین شیرینی‌جات است می‌تواند باعث مردن سگتان شود. این دسر خوشمزه حاوی ترکیبی به نام تئوبرومین است که می‌تواند در سگ‌ها منجر به حمله قلبی شود. اما با خوردن چقدر شکلات این اتفاق می‌افتد؟ بستگی به نوع شکلات و اندازه سگتان دارد. به ازای هر پوند از وزن سگتان، باید یک اونس شکلات شیری، یک سوم اونس شکلات نیمه ترکیبی و یک دهم اونس شکلات خالص خورده باشد تا منجر به مرگ او شود. اما شکلات تنها ماده غذایی انسانی نیست که موجب مرگ سگ‌ها می‌شود. پیاز، و سیر هم ممکن است وضعیت وخیمی به نام آنمی همولیتیک در

www.takbook.com

سگ می‌شود که باعث می‌شود گلبول‌های قرمز خون حیوان مثل بمب بترکد. سگ شما احتمالاً یکی دو روز پس از خوردن سیر یا پیاز دچار اسهال شده و بی حال می‌شود. برای رسیدن به این حالت سگ باید چیزی در حدود یک پوند پیاز خورد باشد. پس اگر شک بردید که سگتان ممکن است از این سبزیجات سمی خورده باشد، خیلی زود باید به دامپزشک مراجعه کنید. خیال یا واقعیت؟ مراقب عقاید، شایعات و عادات مربوط به مواد غذایی باشید. در اکثر موارد این باورها کاملاً ـ اشتباه از آب درمی آیند. برای تشخیص اشتباه یا درست بودن آن می‌توانید از عقل سلیم خودتان استفاده کنید. سعی کنید در برنامه غذاییتان بیشتر از انواع سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید، اما افراط نکنید. با توجه به این توصیه و نادیده گرفتن باورهای متداول در مورد مواد غذایی، می‌توانید زندگی سالم و طولانی داشته باشید.

۷ روش برای سالم غذا خوردن

بیاموزید که چطور توازن زندگیتان را حفظ کنید؟ یکی از رموز سلامتی این است که تفاوت بین غذای سالم و ناسالم را دریابیم. انتخابهایی که می کنیم سلامتیمان را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند. حتی تغییرات بسیار کوچک در مواد غذایی مصرفیمان، تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی، آسایش فکری و جسمی و انرژی ما دارد. به طور مثال ... پروتئین‌های سالم آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن را برای ساخت و ترمیم ماهیچه ها، پوست، مو و ناخن‌ها تامین می کند و همچنین درصد کلسترول، چربی‌ها و مواد شیمیایی در آن پایین تر است. ماهی آزاد، سویا، حبوبات و غلات، خشکبار و خمیر بادام زمینی جزء پروتئین‌های سالم به حساب می‌آیند. پروتئین‌های ناسالم مثل گوشت گاو، گوشت گوسفند و سوسیس حاوی مقدار بالایی کلسترول، چربی، هورمون و آنتی بیوتیک است. با اینکه نیاز بدن شما را به آمینو اسیدها تامین می کنند، موجب کند شدن جریان خون در رگها می‌شوند. چربی‌های سالم همان چربی‌های اشباع نشده هستند. روغن زیتون، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی و روغن گردو جزء این دسته چربی‌ها هستند. این چربی‌ها باعث می‌شوند که بدن آنتی اکسیدان‌های حلال چربی مثل ویتامین A، E، D و K و لیکوپن جذب کند. چربی‌های ناسالم همان چربی‌های اشباع شده مثل کره و مارگارین هستند. استفاده از این چربی‌ها به انواع بیماری‌های قلبی، کلسترول و تری گلیسیرید بالا و چاقی می‌انجامد. کربوهیدرات‌های سالم شامل جو دو سر، برنج قهوه ای، گندم، گل کلم، کدو تنبل، سبزیجات، سیب زمینی شیرین، حبوبات و کلیه میوه‌ها می‌شود. اینها کلسترول را پایین آورده، به هضم غذا کمک می کنند و انسولین و قند خون را تنظیم می کند. کربوهیدرات‌های ناسالم درصد قند بالایی دارند و شامل آب نبات، نان سفید، انواع سودا، بستنی، کیک و شیرینی است. این مواد انسولین و قند خون را برهم می‌زنند. یک راه خوب برای انتخاب مواد غذایی سالم این است که آنهایی را انتخاب کنیم که رنگ شفاف تری دارند، چون این مواد حاوی مقدار بیشتری ویتامین، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند. به طور مثال، گریپ فروت قرمز و صورتی حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام لیپوکن است که برای قلب بسیار مفید بوده و ضد سرطان هستند در صورتی که گریپ فروت سفید این خاصیت را ندارد. در اینجا می‌خواهیم ۷ راه برای خوردن غذاهایی سالم تر به شما معرفی کنیم. ۱ – به جای کاهوی آیس برگ از این به بعد از کاهوی روماین استفاده کنید. کاهوی رومایین حاوی مقدار بیشتری ویتامین و مواد معدنی مثل ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین، کلسیم و پتاسیم است. ۲ – به جای برنج سفید از برنج قهوه‌ای استفاده کنید. برنج قهوه‌ای در مقایسه با برنج سفید به طور طبیعی حاوی مقدار بیشتری فیبر و ریبوفلاوین و مقدار کمتری قند است. آرامتر هم هضم می‌شود. ۳ – به جای نان سفید از نان گندم کامل استفاده کنید. نان گندم کامل فیبر، آهن و پتاسیم بیشتری دارد و بسیار خوش خوراک تر از نان سفید می‌باشد. ۴ – به جای سودا سعی کنید از انواع چای سبز، سیاه و گیاهی استفاده کنید. این نوع چای‌ها حاوی آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی است که سلامتی شما را بالاتر می‌برد. برخلاف سودا، می‌توانید درصد شیرینی آن را خودتان تنظیم کنید. ۵ – به جای حبوبات شیرین از حبوباتی استفاده کنید که کامل دانه و سبوس دار باشد.

www.takbook.com

این نوع حبوبات معمولاً پروتئین، فیبر، کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین بیشتری دارند. علاوه بر داشتن شیرینی کمتر، آرام تر هم هضم می‌شوند. به همین دلیل شما در طول روز انرژی بیشتری دارید و سریعاً گرسنه نمی‌شوید. ۶ - به جای شیر گاو از شیر سویا استفاده کنید. شیر سویا به هیچ وجه حاوی کلسترول و هورمون نمی‌باشد و میزان بسیار کمی چربی اشباع شده دارد. همچنین حاوی ایزوفلاون و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید است که سلامتی را بالا می‌برد. این نوع شیر همچنین جذب کلسیم و ویتامین‌های D و B۶ را راحت تر می‌کند. ۷ - برای دسر به جای بستنی از شربت یا آبمیوه‌های نیمه منجمد استفاده کنید. آبمیوه‌های نیمه منجمد مقدار بیشتری فیبر دارند و فاقد کلسترول هستند. همچنین حاوی ویتامین‌های A و C هستند. برای شروع کار در اینجا طرز تهیه یک نوع از آن آب میوه‌های نیمه منجمد را به شما آموزش می‌دهیم. فاقد کلسترول است و فیبر و آنتی اکسیدان بالایی دارد. شربت توت فرنگی و پرتقال ۱ تا ۱. ۵ فنجان توت فرنگی منجمد ۱. ۳ فنجان آب پرتقال ۱. ۳ فنجان شیر سویا ۲ قاشق غذا خوری کدو تنبل کنسروی ۱ قاشق غذا خوری عسل به مدت ۱ تا ۲ دقیقه کلیه مواد را در آبمیوه گیری خوب با هم مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود. بعد تا زمان مصرف آن را در فریزر نگاه دارید. این مقدار مواد برای دو نفر کافی است.

۷ عقیده غلط درباره ورزشهای قلبی – عروقی (کاردیو)

آیا کاردیو برای چربی سوزی خوب است؟ برای آنها که قصد کاهش وزن دارند، دیدگاه‌های مختلفی درمورد بهترین نوع کاردیو، و همچنین درمورد طول مدت و تکرار آن میان عموم وجود دارد. اما اگر بخواهید وزنتان را اضافه کنید چه؟ آیا کاردیو تلاشهایتان را از بین می‌برد؟ تئوری‌های مختلفی درمورد این نوع ورزشها موجود است که باعث سردرگمی شما خواهد شد. در اینجا به چند نمونه از عقاید متداول در این رابطه اشاره می‌کنیم. عقیده‌ی شماره‌ی ۱ بهترین نوع کاردیو برای چربی سوزی نوع ثابت و ساکن آن است. واقعیت درست است که این نوع ساده از کاردیو را می‌توانید برای مدتی طولانی انجام دهید، و با انجام آن کالری بیشتری خواهید سوزاند، اما آنچه پس از تمرین اتفاق می‌افتد اهمیت بیشتری دارد. اما به خاطر فعالیت بسیار شدید در حین ورزش و سوختن کالری‌های بسیار زیاد، پس از اتمام آن، بدن برای ترمیم خود نیاز به استفاده از میزان بیشتری کالری دارد و در نتیجه میزان بسیار بیشتری از کالری‌های بدن از بین خواهد رفت. عقیده‌ی شماره‌ی ۲ هرچه بیشتر ورزش‌های کاریو انجام دهید، بیشتر می‌توانید بخورید. واقعیت آیا همه‌ی ما آرزو نداشتیم این مسئله واقعیت داشت؟ افراد بسیاری تصور می‌کنند که می‌توانند یک چیز برگر دوبل بخورند و بعد برای سوزاندن آن سریعاً به باشگاه بروند. اولاً آیا تصور می‌کنید که فقط دو ساعت طول می‌کشد تا وقت سوزاندن آن چربی‌ها برسد؟ دوم اینکه، اگر با این روش جلو بروید، باید مدت زمان زیادی را صرف انجام تمرینات کاردیو بکنید که احتمالاً باعث خستگی بدن و آسیب دیدگی خواهد شد. عقیده‌ی شماره‌ی ۳ استفاده از وزنه حین انجام تمرینات کاردیو باعث میشود چربی بیشتری بسوزانید. واقعیت اگر تصور می‌کنید در دست گرفتن این دو وزنه‌ی دو پوندی هنگام ورزش باعث می‌شود چربی بیشتری بسوزانید، واقعاً اشتباه می‌کنید. این وزنه‌ها نه آنقدر سنگین هستند که بر کالری سوزی شما تاثیر بگذارند، همچنین تعادل شما را نیز بر هم می‌زنند. بهتر است که شدت تمرینات خود را به جای استقامت آن بالا ببرید. اگر قصد تمرینات قدرتی دارید، پس باید بگویم که ورزش مناسبی را انتخاب نکرده‌اید، بهتر است از دستگاه‌های بدنسازی استفاده کنید. عقیده‌ی شماره‌ی ۴ برای گرفتن جواب بهتر است فقط یک نوع کاردیو را هر روز انجام دهید. واقعیت این هم درست مثل تمرینات با وزنه است. اگر هر روز یک نوع تمرین را انجام دهید، بدن شما به آن عادت خواهد کرد و مقاومت بیشتری در مقابل تغییر از خود نشان می‌دهد. و همینطور که پیش می‌رود کالری‌های کمتری را خواهید سوزاند. پس سعی کنید تمرینات را متنوع کنید. یک روز بدوید، یک روز دوچرخه بزنید و ... علاوه بر تغییر دستگاه ها، سعی کنید شدت تمرینات خود را نیز تغییر دهید. عقیده‌ی شماره‌ی ۵ اگر فقط ۱۰ دقیقه برای انجام تمرینات کاردیو فرصت دارید، بهتر است همان را هم انجام ندهید. واقعیت ۱۰ دقیقه هم ۱۰ دقیقه است! زمانی که

www.takbook.com

قصد کالری سوزی داشته باشید، کوچکترین حرکت شما نیز در طول روز به حساب می‌آید. بنابراین بهتر است آنچه در توان دارید را در آن ۱۰ دقیقه صرف کنید. اگر می‌بینید زمان کافی برای انجام تمرینات را پشت سر هم ندارید، ۱۰ دقیقه صبح، ۱۰ دقیقه ظهر و ۱۰ دقیقه شب ورزش کنید. عقیده‌ی شماره‌ی ۶ اگر می‌خواهید چربی سوزی کنید، نباید قبل از انجام تمرینات کاردیو چیزی بخورید. واقعیت این مسئله‌ای بسیار بحث برانگیز است و بیشتر به نوع ورزشی که انجام می‌دهید بستگی دارد. اگر نوع شدت متوسط است، نیازی به خوردن نیست. ورزش با شکم خالی باعث خواهد شد که زودتر به چربی سوزی برسید. اما اگر تمرینات کاردیو را با شدت بسیار بالا انجام می‌دهید، حتماً باید قبل از آن چیزی بخورید. این نوع تمرین برای سوخت نیاز به گلوکز دارد، از این رو اگر چیزی نخورید باعث کاتابولیسم بافتهای بدنتان خواهد شد. و همچنین قادر نخواهید بود که شدت لازم برای انجام این تمرینات را فراهم کنید. پس بهتر است که یک ساعت قبل از شروع تمرین غذای کوچکی که حاوی کربوهیدرات و پروتئین است، بخورید. عقیده‌ی شماره‌ی ۷ ورزشهای کاردیو تمرکز کمی می‌خواهد، از این رو می‌توانید حین تمرین روزنامه بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید. واقعیت اگر قادر هستید که به طور کامل روی خواندن مجله یا تماشای تلویزیون متمرکز شوید، پس مطمئناً با شدت لازم ورزش خود را انجام نمی‌دهید. سرعت شما باید آنقدر زیاد باشد که فقط بتوانید بر روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید. پس بهتر است که به هیچ چیز دیگر توجه نداشته و روی ورزشتان متمرکز شوید. دفعه‌ی آینده که می‌خواهید بپرسید کدام نوع از ورزش‌های کاردیو برایتان مناسب تر است، این عقاید را در ذهن داشته باشید. به آنچه بقیه می‌گویند توجه نکنید، چون فقط باعث دلسردی شما خواهد شد.

۸ درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید

وقتی نوبت به درد عضلانی می‌رسد، به طور کل دو نوع درد داریم یک درد هست که قابل تحمل است و می‌توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیب دیدگی‌هایی هست که اگر به طور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی مدتی پیدا می‌کنند. یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می‌کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیبدیدگی‌ها هم دور بمانید. حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می‌کنیم، با اینکه ازجمله متداولترین موقعیت‌ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی‌تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد. اگر احساس مشکل می‌کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید. در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می‌کنیم. ۱) درد ناگهانی سر و گردن اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه‌های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می‌تواند در نتیجه اورلود رگ‌های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد. اگر شما هم از جمله بدنسازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه‌های شدیداً سنگین کار می‌کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتتان به این صورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه‌ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود. ۲) سوزش شدید کشاله ران اگر تمرینات سنگین اسکات، ددلیفت یا لانگز انجام می‌دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله‌های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد برحسب شدت آسیبدیدگی، می‌تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات. اگر خواستید همان حرکت را

www.takbook.com

دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده‌اند. با اینکه برخی گرفتگی‌های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می‌رود اما این نوع درد و کشیدگی - که تقریباً مشابه گرفتگی است - نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند. همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب دیده را به دقت بکشید و درصورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود. چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید. ۳) درد جدی کمر با اینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می‌افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه نباید نادیده بگیرید. درد تند و تیز معمولاً نشانه‌ای آشکار است که مشکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن است جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد. اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده‌اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سرتان داشته است (مثل وزنه برداری یکضرب، پرس سر شانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی استخوانهای مهره‌ها وارد کرده‌اید. از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیریتان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشید که ستون مهره‌ها خارج از تراز رفته باشد که موجب درد عمیقی در بدن می‌شود. در اولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه‌ها بروید، حتماً مشکلتان را برطرف کنید. یادتان باشد درصورت داشتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهید، چون کوچکترین مشکلی که برای ستون مهره هایتان اتفاق بیفتد، سایر نقاط بدنتان هم در معرض آسیب دیدگی جدی قرار می‌گیرند. ۴) درد قوزک پا حین دویدن خیلی از دونده‌ها خیلی به ورزششان متعهد هستند و خیلی برایشان پیش آمده که طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند. هر زمان که سعی می‌کنید به اندازه مسافتی که دونده‌ها می‌دوند، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می‌کنید. متاسفانه این به آن معنی هم هست که دونده‌ها خود را به چنین دردهایی عادت داده‌اند و خودشان را مجبور می‌کنند که باوجود این درد به راهشان ادامه دهند، درصورتی که خیلی از دردهایی که تحمل می‌کنند، ازجمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت. وقتی حین دویدن چنین دردی در پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگهداشته و به درد قوزکتان رسیدگی کنید. این درد می‌تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباطهایتان باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته‌ها از تمرینتان عقب بمانید. مفصل قوزک پا تاندون‌ها و رباط‌های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی دارید صدمه‌ای به یکی از اینها وارد شود. داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی‌توان از بروز چنین دردهایی جلوگیری کرد. پس وقتی می‌دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید. ۵) گرسنگی بیش از حد برای خیلی از افراد، ساختن بدنشان مهمترین اولویت زندگی است. چه فکرشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا صرفاً بخواهند به این و آن پز بدهند که سعی و تلاشهایشان در باشگاه نتیجه بخش بوده است، خودشان را تا حد بیشتر از توانشان جلو می‌برند تا به اهدافشان برسند. وقتی عضله‌ها ساخته شدند، به جایی می‌رسند که باید شدیداً مراقب رژیم غذاییشان باشند و هر چیزی را نخورند. اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و چند ماهی است که خورد و خوراک خود را شدیداً محدود کرده‌اید، واقعاً باید به زبان بدن خود گوش دهید. گاهی اوقات بعد از رژیم‌های خیلی سخت، توازن هورمونی بدن برهم می‌خورد و شما احساس گرسنگی شدید خواهید کرد که به هیچ طریق از بین نمیرود. این وضعیت آشکارا نشان می‌دهد که بدنتان میخواهد چیزی به شما بگوید و

www.takbook.com

شما باید یک تا دو هفته به خودتان مرخصی بدهید. کالری‌های مصرفیتان را دوباره بالا بیاورید و بعد از این دوره دوباره به رژیم سفت و سخت سابقتان برگردید. اینبار متوجه خواهید شد که وقتی مرخصیتان از رژیم به سر آمد، چربی سوزیتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه می‌یابد. ۶) احساس سرگیجه درد دیگری که موقه تمرین نباید نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که در حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی گردید. با اینکه در خیلی افراد سرگیجه انتظار می‌رود - اگر موضوعی همیشگی برایتان باشد - خیلی خوب است که فشار خونتان را اندازه گیری کنید چون ممکن است این نشانه‌ای از مشکل فشارخون باشد. با اینکه خیلی‌ها باید مراقب باشند فشار خونشان بالا نرود، شما اگر دچار چنین مشکلی شدید، احتمالاً فشار خونتان پایین آمده است. با توجه به خطری که احساس سرگیجه می‌تواند در پرس‌های بالای سر برایتان ایجاد کند، باید حتماً دقت و توجه کافی به این مشکل داشته باشید. یک کاری که باید بکنید این است که مقدر کافی نمک در رژیمتان مصرف کنید. با اینکه نباید در مصرف نمک زیاده روی هم بکنید، اما مصرف به اندازه آن را نباید فراموش کنید. پس تا زمانی که کاملاً سالم باشید و هیچ مشکل سلامتی خاصی هم نداشته باشید، کمی مصرف اضافه تر نمک برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی دارد می‌تواند مفید باشد، چون با عرق کردن حین تمرین این نمک‌ها دفع خواهند شد. به خاطر داشته باشید که مطالبی که گفتیم نباید برایتان پاسخ کامل باشد و اگر این مشکل مداوماً برایتان اتفاق افتاد حتماً باید به دنبال پزشکی مجرب برای تشخیص مشکل خود بروید. ۷) درد ساق پا درد و ورم ساق پا یکی دیگر از مشکلات متداول در ورزش دو می‌باشد که به خاطر اعمال فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می‌شود. با اینکه خیلی از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز دوباره سلامت شود، اما اگر از مشکل درد و ورم ساق پا مزمن رنج می‌برید باید حتماً دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید. اگر می‌بینید که این مشکلتان بیشتر از دو هفته است که ادامه پیدا کرده است، حتماً به دنبال یک پزشک متخصص ورزشی رفته و درمان را جویا شوید. ۸) خستگی مفرط و مداوم و آخرین نوع درد که به شما معرفی می کنیم، خستگی است، آنهم خستگی که به هیچ طریق از بین نمی‌رود. هرچه خوابتان را بیشتر می کنید، تغذیه‌تان را متعادل تر می کنید، چند روز مرخصی می گیرید و استراحت می کنید و هر کاری که می کنید این خستگی بهتر نمی‌شود که نمی‌شود. این می‌تواند نشانه بارزی از تمرین زدگی باشد. خیلی از آقایون عادت دارند که با درد مداوماً کنار بیایند و باوجود آن به فعالیتشان ادامه دهند، درمورد شدت و حجم تمرین هم وضع به همین منوال است. اگر می‌بینید که انگیزه و اشتیاق کمتری برای سایر جوانب زندگیتان که سابقاً از آن لذت میبردید، به جز تمرین، دارید می‌تواند نشانه‌ای از تمرین زدگی باشد. اما اگر خیلی وقت است که از باشگاه به خودتان مرخصی نداده‌اید و در چند وقت گذشته هم پیشرفتی در کارتان مشاهده نکرده‌اید، حتماً زمان استراحتتان رسیده است. تمرین زدگی، برحسب شدت آن، ممکن است از دو هفته تا چند ماه طول بکشد تا درمان شود. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید خیلی از تمریناتتان عقب نمانید، باید توجه خاصی به این مشکل داشته باشید. مقابله با دردها به هیچ عنوان نسبت به هیچکدام از این دردها بی توجه نباشید. وقتی می‌خواهید فراتر از توانتان از خودتان کار بکشید، داشتن آستانه درد بالا چیز خوبی است اما اگر از دردهایی که می‌تواند واقعاً به شما صدمه بزند، مطلع نباشید، ممکن است خودتان را در معرض مشکلات بسیار جدی و بزرگی قرار دهید.

۸ دلیل پایین نیامدن وزن

۱. نوشیدن الکل و نوشابه‌های گازدار با اینکه مقدار چربی زیادی در اکثر نوشیدنی‌های الکلی وجود ندارد اما به خاطر کالری بالای الکل موجب اضافه وزن می‌شوند. انرژی و کالری موجود در الکل باید بلافاصله سوزانده شود، وقتی بدنتان سرگرم سوزاندن کالری اضافی موجود در این نوشیدنی است، شما انتخاب دیگری ندارید مگر اینکه بیشتر کالری‌های مصرف شده دیگر از غذاهای سالم را ذخیره کنید. نوشیدنیهای گازدار الکلی حتی بدتر از نوشیدنیها الکلی هستند و مقدار بسیار زیادی کالری از قند اضافه شده

www.takbook.com

به آن وارد بدنتان می‌کنند. حتی مصرف نوشابه‌های گازدار معمولی را هم باید بخاطر تاثیری که بر قند خون میگذارد، در رژیم غذاییتان محدود کنید. پس اگر قصد پایین آوردن وزنتان را دارید، بهتر است برای نوشیدنی تا حد امکان از آب معدنی استفاده کنید. ۲. ورزش یا فعالیت فیزیکی کم همه ما می‌دانیم که برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری‌های مصرفی اضافه را بسوزاند یا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند. باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اضافه وزنتان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید؛ بهتر است از فعالیت‌های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید. خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می‌شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آن را تند تند عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می‌تواند چربی سوزی شما را خراب کند. بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می‌کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آن را کامل کند هیچگونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی‌کند. بله، هنوز هم کالری خواهید سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه‌تان عادت کند، دیگر وزنتان پایین نمی‌آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است که با امتحان کردن انواع مختلف ورزش‌ها و فعالیت ها، بدنتان را وارد چالش کنید؛ شنا، اسکیت، یا حتی صخره نوردی. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذت بخش باشد، به مدت طولانی تری آن را انجام می‌دهید و کالری بسیار بیشتری خواهید سوزاند. ۳. پایین آمدن متابولیسم رژیم‌های غذایی کم کالری در هفته‌های اول خیلی خوبعمل می‌کند اما بعد از مدتی دیگر تاثیری در کاهش وزن نخواهند داشت. دلیل آن این است که متابولیسم شما پایین آمده و در نتیجه به این مقدار محدود مصرف کالری عادت می‌کند. اگر با پایین آوردن بیشتر کالری‌های مصرفی به این مسئله واکنش دهید، احتمالاً اینبار فقط عضلاتتان را از بین می‌برید و دوباره روند کاهش وزنتان به رکود می‌رسد. این چرخه تا جایی ادامه می‌یابد که تصمیمتان برای پایین آوردن کالری مصرفی منحل می‌شود و دوباره به وضعیت تغذیه سابقتان برمی گردید. اما رمز اینکار این است که مقدار کالری مصرفی را کم کم پایین بیاورید، و در عین حال از مواد غذایی خوب و مقدار کافی پروتئین برای جلوگیری از از دست رفتن عضلات، استفاده کنید. انجام تمرینات بدنسازی به شما کمک می‌کند متابولیسمتان را بالا ببرید و چربی سوزیتان را تسریع کنید. ۴. ندیده گرفتن وعده‌های غذایی ساده به نظر می‌رسد، کمتر می‌خورید و حتماً وزن کم می‌کنید. به همین دلیل خیلی از افراد در بعضی از وعده‌ها غذا نمی‌خورند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می‌کشانند، و برای حفظ آمینواسیدهای لازم برای بدن، عضلات تجزیه می‌شوند و نتیجه آن چیزی نیست جز پایین آمدن متابولیسم. همچنین اگر اجازه بدهید قند خونتان خیلی پایین بیاید، دردهای شدید گرسنگی را متحمل می‌شوید و احتمال این وجود دارد که به پرخوری مفرط کشانده شوید. پس سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک در ۵ الی ۶ وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع کنید که حاوی پروتئین با کیفیت باشد. باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قند خونتان را تنظیم کنید. ۵. مصرف زیاد قند و نمک قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فراورده‌ای با هم مخلوط هستند. مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می‌شود؛ بدن باید به این وضعیت واکنش داده و آن را دوباره پایین بیاورد. نتیجه آن این است که قسمت اعظم آن قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می‌شوند و نمیدانند که چطور ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود. پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید. نمک هم باعث سردرگمی می‌شود چون کالری ندارد اما می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. نمک باعث می‌شود بدن آب در خود ذخیره کند، در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاقتر می‌شوند. پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیرفراورده‌ای استفاده شده باشد. ۶. نوشیدن آب به میزان کافی در یک روز متوسط،

www.takbook.com

بدن اکثر افراد دچار بی آبی می‌شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می‌نوشند بدنشان آب از دست می‌دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی‌شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می‌تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد، چون خیلی از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه مان را از مواد غذایی تامین می‌کنیم. اگر به اندازه کافی آب نمی‌نوشید و معمولاً احساس گرسنگی می‌کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا- بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می‌کند، در نتیجه می‌تونید خیلی بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزنتان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. ۷. سهم‌های غذایی نادرست وقتی برای کم کردن وزنتان رژیم می‌گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم که هنوزه کاربرد دارد «کم بخورید تا وزنتان پایین بیاید. » گرچه همان طور که در موارد بالا گفتیم هیچیک از وعده‌های غذایی را نباید نادیده بگیرید، اما راه حل این است که کم بخورید و مداوم بخورید. خوردن غذای سبک در وعده‌های غذایی بیشتر کاهش وزنتان را تسریع می‌کند. ۸. اهداف غیرواقعی ایجاد هدف‌هایی که دست یافتن به آنها خیلی سخت باشد یا هدف‌هایی که خیلی غیرواقعی باشند از جمله دلایلی است که تلاش شما برای کاهش وزن را ناکام میگذارد. وقتی تیپ بدنیتان اندومورف باشد (تیپ بدنی چاق و فربه) عاقلانه نیست اگر بخواهید اندام یک مانکن را پیدا کنید. رسیدن به اهدافتان در موفقیت شما اهمیت زیادی دارد. اگر به هدف هایتان دست پیدا نکنید، ممکن است آخر کار احساس کنید فردی شکست خورده هستید و هم انگیزه خود را از دست داده و ناامید و مایوس شوید. سعی کنید هدف‌هایی کوچک و سهل الوصول برای خود پیدا کنید تا انگیزه‌ای باشد برای موفقیتتان. کم کردن همان یک کیلو وزن در هفته که معمولاً توصیه می‌شود ممکن است خیلی کند به نظر برسد اما حداقل آن این که بدون هیچگونه سختی و مشکلی می‌توانید به آن دست پیدا کنید. آنوقت است که حس پیروزی به شما دست می‌دهد و یک قدم به هدف کلی و بزرگتان که رسیدن به وزن ایده‌آل است نزدیک میشوید.

۳ دلیل کنار گذاشتن ورزش

برای همه‌ی ما پیش می‌آید. حتی برای آنهایی که سالهاست به ورزش کردن عادت کرده‌اند و از کوچکترین زمانی برای انجام تمرینات ورزشی استفاده می‌کنند. ورزش می‌کنید و می‌کنید تا یک روز می‌رسد که می‌بینید دیگر نمی‌توانید. مشکل کجاست؟ هر کس دلیلی مخصوص خود دارد. راه حل غلبه بر این مشکل این است که ابتدا ببینید دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش چه بوده است و بعد دنبال راه حلی برای آن باشید. دلیل ۱ کمبود وقت دارید این متداول ترید دلیل افراد شمرده می‌شود. شما باید کار کنید، به زن و بچه و خانواده‌تان برسید، دوستانی هم دارید که باید به آنها سر بزنید و همراه آنها به گردش بروید. کارهای روزانه‌تان هیچوقت تمامی ندارد و معمولاً- سر وقت باشگاه رفتنتان کارها هجوم می‌آورند. چه می‌توانید بکنید برای زمان ورزش کردنتان برنامه ریزی کنید. سعی کنید به هر نحوی که شده با برنامه ریزی دقیق ساعتی هم به باشگاه رفتن در برنامه روزانه‌تان اختصاص دهید، مثل وقت دکتر یا کارهای دیگر که می‌کنید. و زمانی که این برنامه ریزی را انجام دادید، سعی نکنید آن را پشت گوش بیندازید و طبق برنامه جلو روید. از وقت خود بهترین استفاده را ببرید. کار دومی که می‌توانید بکنید این است که بهترین استفاده را از زمانی که برای ورزش اختصاص داده‌اید ببرید. می‌توانید از تمرینات ترکیبی استفاده کنید. تا چند ماهیچه را در آن واحد با هم ورزش دهید. برنامه‌های کوتاه مدت بریزید. اگر فقط در روز ۳۰ دقیقه برای ورزش کردن وقت دارید، نگران نباشید. هنوز هم می‌توانید از این وقت استفاده‌ی خوبی ببرید. اما باید خوب کار کنید. حتماً لازم نیست چند ساعت در روز وقت بگذارید تا نتیجه بگیرید. باشگاهی انتخاب کنید که در دسترستان باشد. وقتی می‌خواهید باشگاه ورزشی انتخاب کنید، حتماً در نظر داشته باشید که به راحتی در دسترستان باشد. می‌توانید یک باشگاه در سر راه کارتان انتخاب کنید. دلیل دوم نتیجه نمی‌گیرید سه ماه است که ورزش می‌کنید و هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اید. به همین دلیل می‌گویی که چرا دیگر خود را اذیت کرده و به ورزش ادامه دهید و انگیزه

www.takbook.com

خود را از دست می‌دهید. اگر دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش این بوده است، الان زمان این رسیده است که برنامه ورزشی خود را دوباره مرور کنید. چه می‌توانید بکنید مربی خصوصی بگیرید. می‌توانید از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید تا او شما را راهنمایی کند. مربی خصوصی می‌تواند خیلی زود تغییرات لازم را در برنامه ورزشیتان داده و به شما برای گرفتن نتیجه‌ی دلخواه کمک کند. هدفی واقعی داشته باشید. اگر ورزش را یک ماه پیش با وزن ۲۰۰ پوند و ۲۵٪ چربی آغاز کرده‌اید، مسلماً نمی‌توانید در عرض چند هفته این ۲۵٪ چربی را به ۱۰٪ چربی برسانید. اگر هدف بزرگی در ذهن دارید، این هدف را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید. و خواهید دید که پیوسته تغییرات را مشاهده خواهید کرد و به اهدافتان خواهید رسید. سالم غذا بخورید. نگاهی هم به رژیم غذاییتان بیندازید. اگر موقع تماشای تلویزیون عادت دارید یک مشت بادام هندی در دستتان باشد یا زیاد مشروب می‌خورید یا ... دیگر از نتیجه ندادن ورزش شکایتی نداشته باشید. چون این کارها جلوی پیشرفت شما را گرفته یا حتی ممکن است چاق‌ترتان هم بکند. وقتی برنامه مناسب و سالمی برای غذا خوردنتان داشته باشید، خیلی زود به نتیجه خواهید رسید. دلیل ۳ در ورزش صدمه دیده‌اید اگر اخیراً در ورزش به خود صدمه‌ای زده باشید، مطمئناً دلیلی براین می‌شود تا ورزش را به کل کنار بگذارید. اما نا امید نشوید و از باشگاه رفتن خودداری نکنید. چه می‌توانید بکنید به جنبه‌های دیگر فکر کنید. سعی کنید تمرکز خود را روی جنبه‌های دیگر ورزش که فراموش کرده بودید معطوف کنید. اگر تا به حال وزنه‌ها با شدت می‌زدید و پرتاب می‌کردید، بیشتر مراقب باشید. روی قسمت‌های دیگر بدنتان کار کنید. اگر یکی از اعضایتان مثل شانه آسیب دیده است، هنوز هم می‌توانید ورزش‌های دیگری مثلاً تمرینات مربوط به پا را انجام دهید. فقط به خودتان زمان کافی برای استراحت بدهید و حتماً به خاطر ناحیه‌ی آسیب دیده به پزشک مراجعه کنید.

۸ نکته مهم برای تغذیه‌ای سالم تر

در این مقاله قصد داریم نکاتی عنوان کنیم که به شما برای داشتن رژیم غذایی سالم کمک می‌کند. دو نکته اساسی برای داشتن رژیم غذایی سالم، اول خوردن میزان مناسب از غذا با توجه به میزان فعالیتتان است، و دیگری استفاده از مواد غذایی است که رژیم غذاییتان را متعادل کند. یک برنامه غذایی متعادل و سالم انواع مختلفی از مواد غذایی را شامل می‌شود که عبارتند از میزان زیادی میوه و سبزیجات، مواد غذایی نشاسته دار مثل نان و سیریال درست شده از غلات، مواد غذایی پروتئین دار مثل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، و بعضی از مواد لبنی. ۱. غذای خود را بر پایه مواد غذایی نشاسته دار قرار دهید مواد غذایی نشاسته دار مانند سیریال، نان، برنج، پاستا، و سیب زمینی بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. تا آنجا که می‌توانید انواع مختلف این مواد غذایی را جزء برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. مواد غذایی نشاسته دار باید حدود یک سوم مواد غذایی مصرفی ما را تشکیل دهد. این مواد منبع بسیار خوب از انرژی و مهمترین منبع مواد مغذی در برنامه غذایی ما هستند. علاوه بر نشاسته، این مواد همچنین حاوی فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین‌های B هستند. همه‌ی ما باید سعی کنیم میزان بیشتری از این مواد را به طور روزانه مصرف کنیم – حداقل یکی از انواع این مواد نشاسته دار را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. به این ترتیب می‌توانید صبحانه را با سیریال شروع کنید، برای ناهار ساندویچ و سیب زمینی میل کنید و پاستا یا برنج نیز برای وعده شامتان باشد. بعضی از مردم تصور می‌کنند که غذاهای نشاسته دار چاق کننده هستند، اما جالب است بدانید که گرم به گرم، حتی کمتر از نیمی از کالری‌های آن را چربی تشکیل می‌دهد. شما فقط باید مراقب میزان روغن مصرفی خود به هنگام طبخ یا سرو این نوع غذاها باشید، چون همین روغن است که کالری این غذاها را بالا می‌برد. چرا باید از مواد غذایی ساخته شده از غلات و حبوبات استفاده کنیم؟ این نوع مواد غذایی نسبت به سایر مواد غذایی نشاسته دار، حاوی میزان زیادی فیبر و سایر مواد مغذی هستند. همچنین این نوع غذاها بسیار کندتر هضم می‌شوند، به همین دلیل برای مدت زیادی شما را سیر نگاه می‌دارد. مواد غذایی حاوی غلات و حبوبات عبارتند از نان جو و گندم،

www.takbook.com

پاستا ساخته شده از گندم ساییده و برنج قهوه ای، سیریال‌های صبحانه ۲. میزان زیادی میوه‌جات و سبزیجات مصرف کنید همه جا شنیده ایم و همه می‌دانیم که باید تا می‌توانیم از سبزیجات و میوه‌جات مصرف کنیم. اما باز اکثر ما از این مسئله غفلت می کنیم و آن طور که باید و شاید از این مواد غذایی مفید برای بدن استفاده نمی کنیم. باید سعی کنید حداقل ۵ وعده از سبزیجات و میوه‌جات مختلف در روز مصرف کنید. مطمئناً کار چندان دشواری نیست! این وعده‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد یک لیوان آبمیوه، و یک تکه موز همراه با سیریال صبحانه یک بشقاب سالاد همراه با ناهار یک گلابی برای وعده عصرانه نخود فرنگی یا سایر سبزیجات به همراه شام سبزیجات و میوه‌جات را می‌توانید به صورت‌های مختلف، از قبیل تازه، منجمد، کنسرو شده، خشک شده یا آب گرفته شده، استفاده کنید اما حواساتان باشد که سیب زمینی جزء مواد غذایی نشاسته دار به حساب می‌آید، نه میوه‌جات و سبزیجات. ۳. بیشتر ماهی بخورید همه‌ی ما باید سعی کنیم میزان بیشتری از ماهی را جزء مواد غذایی مصرفی روزانه خود درآوریم. خوب است اگر هر هفته یک وعده از ماهی‌های روغن دار استفاده کنیم چون منبع بسیار خوبی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است. دو وعده ماهی در هفته به نظر کافی می‌رسد، که یکی از این وعده‌ها باید ماهی روغن دار باشد. ماهی را می‌توانید به صورت تازه، منجمد، یا کنسروی استفاده کنید، اما حواستان به میزان بالای نمک در ماهی‌های کنسروی و دودی باشد. ماهی روغن دار چه نوع ماهی است؟ بعضی از ماهی‌ها روغن دار نامیده می‌شوند چون حاوی میزان زیادی از برخی روغن‌ها هستند که اسید چرب امگا ۳ نامیده می‌شود که برای سلامت نگاه داشتن قلب بسیار مفید است. چه میزان؟ گرچه بیشتر ما باید میزان بیشتری از ماهی‌های روغن دار استفاده کنیم، اما خانم‌های حامله باید حداکثر فقط دو وعده از این نوع ماهی در هفته استفاده کنند (هر وعده معادل ۱۴۰ گرم می‌باشد) . برای سایر بزرگسالان نیز مصرف آن نباید از ۴ وعده در هفته تجاوز کند. نمونه‌هایی از ماهی‌های روغن دار سالمون (ماهی آزاد) ، ماکارل (ماهی اسقومری) ، قزل آلا، شاه ماهی، ماهی تن تازه، ساردین، مار ماهی انواع ماهی‌های غیر روغنی کود، قسمی ماهی، ماهی دیل، کولی، کنسرو تن ماهی، لقمه ماهی، هیک، کوسه ماهی، اره ماهی، و نیزه ماهی مصرف این نوع ماهی‌ها نباید بیشتر از یک وعده در هفته باشد. این مسئله به خاطر میزان بالای جیوه در آنهاست. افرادی که معمولاً میزان زیادی ماهی مصرف می کنند، باید سعی کنند از انواع مختلفی از ماهی استفاده کنند. برای سالم ماندن بدن ما نیاز به میزانی چربی دارد. آنچه مهم است نوع چربی مصرفی ماست. به طور کلی دو نوع چربی موجود است چربی اشباع میزان زیاد از این نوع چربی می‌تواند با بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی همراه باشد. چربی غیر اشباع استفاده از این نوع چربی به جای چربی اشباع احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تا می‌توانید باید از مصرف غذاهایی که در آن از چربی‌های اشباع استفاده شده است خودداری کنید. به جای این نوع غذاها می‌توانید از مواد غذایی که حاوی چربی‌های غیر اشباع هستند، مثل روغن‌های گیاهی (روغن آفتابگردان، روغن زیتون) ، روغن ماهی، آوکادو، آجیل، و دانه‌ها استفاده کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع تا می‌توانید باید کمتر از این نوع غذاها استفاده کنید. سوسیس، کالباس و گوشت‌هایی که چربی سفید در آنها به وضوح دیده میشود. پنیر سخت لارد (چربی خوک!!!) شیرینی کیک و بیسکویت کره و خامه روغن نارگیل، کرم نارگیل و روغن خرما برای انتخابی سالم تر می‌توانید به جای کره و لارد (lard) از روغن‌های گیاهی استفاده کنید. و هنگام خوردن گوشت، برش‌های باریک از آن را بردارید و کوچکترین تکه چربی که می‌بینید را جدا کنید. از کجا بدانیم چه غذایی چربی زیاد دارد؟ هنگام خرید به برچسب مواد غذایی خوب دقت کنید تا ببینید از چه میزان چربی تشکیل شده است. معمولاً روی این برچسب‌ها قید می‌شود که در هر ۱۰۰ گرم از آن مواد چه میزان چربی موجود است. روی برچسب برخی از مواد غذایی همچنین میزان چربی اشباع هم درج می‌شود. از راهنمای زیر می‌توانید بفهمید چه میزا از این چربی زیاد و چه میزان کم است. چربی زیاد ۲۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم ۵ گرم یا بیشتر چربی اشباع در هر ۱۰۰ گرم چربی کم ۳ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم ۱ گرم یا کمتر چربی اشباع در هر ۱۰۰ گرم اگر میزان کلی چربی بین ۳ گرم و ۲۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم بود، آن مواد غذایی حاوی میزان متوسطی از چربی است. بین ۱

www.takbook.com

گرم و ۵ گرم چربی اشباع نیز میزان متوسط از این چربی را نشان می‌دهد. سعی کنید مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی میزان کمتری چربی باشد (۳ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم) و دست از خوردن غذاهایی که حاوی میزان بالایی چربی (۲۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم) هستند، بردارید. ۴. کمتر قند بخورید مردم ایران معمولاً خیلی از مواد قندی استفاده می‌کنند. همه‌ی ما باید سعی کنیم تا آنجا که می‌توانیم مصرف این نوع مواد غذایی مثل شکلات، شیرینی، کیک و بیسکویت را کمتر کنیم و از نوشیدنی‌های شیرین نیز کمتر استفاده کنیم. مصرف بالای مواد غذایی قنددار باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود، به خصوص اگر این مواد قندی بین وعده‌های غذایی مصرف شوند. این نوع مواد غذایی همچنین حاوی میزان زیادی کالری است که قطع استفاده از آنها می‌تواند به کنترل وزنتان نیز کمک کند. از کجا بدانیم که غذایی حاوی میزان زیادی مواد قندی است؟ به برچسب مواد غذایی نگاه کنید. لیست ترکیبات روی برچسب معمولاً با ماده‌ای شروع می‌شود که بیشترین میزان را دارد. اما باید مراقب سایر کلماتی که مفهوم مواد قندی دارد هم باشید، مثل ساکاروز، گلوکز، فروکتوز، مالتوز، نشاسته هیدرولیز شده و قند معکوس، شهد ذرت و عسل. اگر یکی از این نام‌ها را در بالای لیست ترکیبات روی برچسب مشاهده کردید، به این معناست که آن ماده غذایی حاوی میزان زیادی مواد قندی است. یکی دیگر از راه‌های تشخیص اینکه ماده غذایی از چه میزان مواد قندی تشکیل شده این است که روی برچسب نگاهی به رقم میزان کربوهیدرات بیندازید. اما این رقم نمی‌تواند شما را از قندهای افزودنی به ماده غذایی باخبر کند. قند زیاد ۱۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم قند کم ۲ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گم اگر میزان قند بین ۲ گرم و ۱۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم بود، میزان متوسط به حساب می‌آید. ۵. کمتر نمک بخورید - کمتر از ۶ گرم در روز بیشتر مردم فکر می‌کنند نمک زیاد مصرف نمی‌کنند، به خصوص آنهایی که هنگام صرف غذا به آن نمک اضافه نمی‌کنند. اما نباید اینقدر هم مطمئن بود! تقریباً ٪۸۵ از مردها و ٪۶۹ از مردها نمک زیاد مصرف می‌کنند. بزرگسالان و کودکان بالای ۱۱ سال - نباید بیش از ۶ گرم نمک در روز مصرف کنند. و کودکان کم سن تر باید حتی از این میزان نیز کمتر استفاده کنند. تقریباً ٪۷۵ از نمک مصرفی ما از غذاهای فراورده‌ای تشکیل می‌شود، مثل بعضی از سیریال‌های صبحانه، سوپ، سُس، نان، بیسکویت، و غذاهای آماده. به همین خاطر ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید میزان زیادی نمک در روز مصرف کنید. خوردن نمک زیاد باعث بالا- رفتن فشارخون می‌شود و افرادی که فشارخون دارند، سه برابر بیشتر از افراد عادی به بیماری‌های قلبی و سکته مبتلا می‌شوند. از کجا بدانیم که غذایی حاوی میزان زیادی نمک است؟ نمک معمولاً با عنوان سدیم روی برچسب‌های مواد غذایی نوشته می‌شود. نمک = سدیم ۲.۵ X نمک زیاد ۱. ۲۵ گرم یا بیشتر نمک در هر ۱۰۰ گرم ۰. ۵ گرم یا بیشتر سدیم در هر ۱۰۰ گرم نمک کم ۰. ۲۵ گرم یا کمترنمک در هر ۱۰۰ گرم ۰. ۱ گرم یا کمتر سدیم در هر ۱۰۰ گرم سعی کنید تا می‌توانید از مواد غذایی استفاده کنید که حاوی میزان کمتری از نمک باشند. ۶. فعالیت کنید و وزنتان را متناسب نگاه دارید پایین تر یا بالاتر بودن از وزن متعادل به هیچ وجه خوب نیست. داشتن اضافه وزن می‌تواند مشکلات سلامتی مانند بروز بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا یا دیابت به وجود آورد. کمبود وزن داشتن نیز برای سلامتی بدن ضرر دارد. اگر نگران وزنتان هستید، می‌توانید به متخصصین تغذیه مراجعه کنید. اما اگر فکر می‌کنید فقط مقدار کمی اضافه وزن دارید، می‌توانید از راهنمایی‌های زیر استفاده کنید. فقط به اندازه‌ای که بدنتان نیاز دارد غذا بخورید. انتخاب‌های غذاییتان را سالم تر کنید. از غذاهایی کم چربی تر و کم قند تر استفاده کنید و میزان زیادی سبزیجات و میوه‌جات و حبوبات بخورید. فعالیت بدنیتان را تا حد ممکن بالا ببرید. خوب است که از انواع مختلفی از مواد غذایی استفاده کنید تا انواع مواد مغذی به بدنتان برسد. فعالیت جسمی راه بسیار خوبی برای سوزاندن کالری‌های اضافی است و به کنترل وزنتان نیز کمک می‌کند. ورزش و رفتن به باشگاه هم در این زمینه کمکتان خواهد کرد. اگر بیش از میزان نیاز بدن غذا بخوریم، وزنمان افزایش می‌یابد. به این خاطر که این انرژی‌ها که مصرف نمی‌شود معمولاً به صورت چربی ذخیره می‌شوند. حتی میزان کمی از انرژی اضافی در روز هم باعث اضافه وزن می‌شود. اما مراقب باشید، همه‌ی رژیم‌های غذایی نیز برای سلامتی شما مفید نیست و در طولانی مدت تاثیر

www.takbook.com

نمی گذارد. تنها راه خلاص شدن از وزن اضافه و باقی ماندن در وزن متناسب بدن، تغییر عادات و شیوه‌های زندگی است. کم کردن ۰. ۵ تا یک کیلو وزن در هفته خوب است و این روند را تا جایی ادامه دهید که به وزن ایده‌آل خود برسید. ۷. به میزان کافی آب بنوشید برای جلوگیری از خشک شدن آب بدن باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان (۱. ۲ لیتر) آب یا سایر مایعات بنوشیم. هنگام گرما یا فعالیت جسمی بالا بدن ما به میزان بیشتری آب نیاز دارد. اما اگر میخواهید وزنتان روز به روز بالا نرود، تا می‌توانید سعی کنید از نوشیدن نوشابه به جای آب خودداری کنید. نوشیدنی‌های الکلی هیچ چیز بدتر از این نیست که به نوشیدن این نوع مشروبات عادت کنید. نوشیدن زیاد از مشروبات الکلی مشکل زا خواهد بود. الکل همچنین میزان بالایی کالری دارد، و قطع نوشیدن این مشروبات می‌تواند به کنترل وزن بدن نیز کمک کند. برای حفظ سلامتی خود از نوشیدن مشروبات الکلی جداً خودداری کنید. ۸. صبحانه را از دست ندهید صبحانه می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن برای آغاز کردن روز، و همچنین برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن را تامین کند. بعضی از افراد صبحانه نمی‌خورند چون فکر می کنند به کم کردن وزن کمک می کند. این افراد باید بدانند که نخوردن یکی از وعده‌های غذایی باعث کاهش وزن نمی‌شود و برای سلامتی نیز ضرر دارد، چون با این کار بدن برخی مواد مغذی مورد نیاز خود را از دست می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن صبحانه حتی می‌تواند به افراد چاق برای کم کردن وزن هم کمک کند. این به آن خاطر است که وقتی ما صبحانه نمی‌خوریم، قبل از ناهار حتماً گرسنه خواهیم شد و رو به میان وعده‌هایی می‌آوریم که معمولاً سرشار از چربی و قند هستند، مثل بیسکویت، پیراشکی، یا شیرینی. پس به جای این، بهتر است یک پیاله سیریال و یک تکه موز و یک لیوان آب پرتقال صبحانه را از دست ندهیم تا سلامت تر زندگی کنیم.

۹ باور غلط در مورد ورزش بدنسازی

به هر کجا که نگاه کنید، با منابع مختلف اطلاعاتی درمورد متدها و روش‌های بدنسازی و فیتنس روبه رو می‌شوید. طبقه بندی این متدها به عنوان قانون‌هایی برای فیتنس، کاری بس چالش انگیز است، اما برای رسیدن به هدفتان، باید این روش‌ها را امتحان کنید. در اینجا، ۹ مورد از این روش‌ها و باورها را بررسی می کنیم که تا به حال برایتان ناشناخته بوده‌اند. هرچه زودتر حقایق را درمورد ورزش بفهمید، زودتر به نتیجه‌ی دلخواهتان خواهید رسید. باور ۱ هرچه زمان بیشتری در باشگاه بگذرانید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت واقعیت اگر فکر می کنید با تبدیل باشگاه به خانه‌ی دومتان نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت، کاملاً در اشتباهید. تمرینات بیش از حد رشد ماهیچه‌ها را متوقف می کند و به جای اینکه بدن شروع به دوباره سازی بافت‌های ماهیچه‌ای کند، آن‌ها را از بین میبرد. به یاد داشته باشید که باید تلاش کنید تا زیرکانه تر ورزش کنید، نه سخت تر. زمانی را که در باشگاه می گذرانید، خوب تلاش کنید. اما بعد به ماهیچه هایتان فرصت استراحت کردن دهید تا بزرگتر و قوی تر شوند. اگر تمریناتتان بیش از یک ساعت طول می کشد، شاید بین سِت‌ها زمانتان را بیهوده تلف می کنید و یا اینکه خیلی پرتلاش ورزش نمی کنید. باور ۲ اگر می‌خواهید قوی باشید، باید جثه‌تان بزرگ باشد واقعیت قدرت و جثه، هیچ ارتباطی با هم ندارند. تمرین‌های قدرتی شامل تمریناتی می‌شود که هیچ کدام باعث بزرگ کردن جثه نمی‌شود. حتی اگر به بسیاری از متخصصین و مردان قدرتمند جهان مثل بروس لی و جکی چان هم نگاه کنید، خواهید دید که با داشتن جثه‌ای بسیار کوچک، اما مردان بسیار قدرتمندی بودند. هیکل کوچک این افراد سرعت عملشان را بالا می‌برد. به همین دلیل چنین متدهای تمرینی بسیار بهتر می‌باشد. اما بعضی افراد هدفشان این است که تا می‌توانند جثه شان را بزرگ کنند، اما همیشه به یاد داشته باشید که جثه بزرگ برایتان قدرت نمی‌آورد. باور ۳ برای گرفتن بهترین نتیجه، باید حتماً از جدیدترین تجهیزات استفاده کنید واقعیت انواع مختلفی تجهیزات ورزشی در فروشگاه‌ها یافت می‌شود، و این مسئله معمولاً انتخاب را دشوار می کند. صادقانه بگویم، بهترین انتخاب همیشه انتخاب یک جفت دمبل ساده است. زمانی که با دمبل تمرین می کنید، حتی تا عمق ماهیچه هایتان نیز کار می کند. همچنین تمرینات متفاوت و متنوعی را می‌توانید با استفاده از دمبل انجام دهید.

www.takbook.com

این وسیله قیمت ارزانی هم دارد و مرقوم به صرفه است. از این رو اگر در باشگاهی عضو نیستید، با این وسیله می‌توانید بهترین و نتیجه بخش ترین تمرینات را در خانه خودتان انجام دهید. باور ۴ با انجام تمرینات قلبی عروقی، ماهیچه سازی نخواهید کرد واقعیت درست است که این نوع ورزش‌ها ماهیچه سازی را کمی دشوارتر میسازد، اما آن را غیر ممکن نمی‌کند. به خاطر داشته باشید از آنجا که برای سوزاندن چربی‌های بیشتر ورزشهای کاردیو را انجام می‌دهید، باید فکر جبران این کالری‌های از دست رفته را هم بکنید. این به این معنی است که مصرف کالری‌های لازم برای ماهیچه سازی را فراموش نکنید. بهتر است ورزش‌های کاردیو را کوتاه تر اما سرعتی تر انجام دهید، تا طولانی و استقامتی. این کار به قدرتی تر شدن تمریناتتان کمک می‌کند. باور ۵ فقط با انجام ورزشهای مخصوص شکم عضلات شکمتان را می‌سازید واقعیت تا به حال با فردی روبه رو شده‌اید که برای شش تکه کردن شکم خود گوشه‌ای ایستاده و هزاران مرتبه حرکت بشین – پاشو انجام دهد؟ با اینکه ممکن است به ظاهر خوب عضله سازی کند، اما نخواهد توانست لایه‌ای را که دور عضلاتش را گرفته است از بین ببرد. برای مشاهده‌ی این گروه از عضلات، باید درصد کلی چربی بدنتان را کاهش دهید که با انجام حرکات و تمرینات قلبی عروقی و تغذیه مناسب انجام میگیرد. باور ۶ تا آخرین حد توان باید روی یک ماهیچه کار کرد واقعیت اگر سعی بر این دارید که در طی هر تمرین، تا آخرین حد از بدنتان کار بکشید، بدانید که راه درستی نیست چون ممکن است باعث تمرین بیش از حد شود. باید سعی کنید تا می‌توانید تمرینات خود را در حد متوسط اما صحیح انجام دهید. می‌توانید در بعضی از روزها را پرکارتر و بعضی روزها را ملایم تر ورزش کنید تا بدنتان بتواند نیرویی تازه بیابد. البته نباید روزهایی که تمرینات ساده و ملایم دارید را بیهوده بگذرانید. می‌توانید در این روزها روی جنبه‌های دیگر تمریناتتان تمرکز کنید، باور ۷ ماهیچه به چربی تبدیل می‌شود واقعیت همان طور که امکان ندارد چربی به عضله تبدیل شود، ماهیچه هم هیچوقت به چربی تبدیل نمی‌شود. ساختن عضله و آب شدن چربی‌ها در بدن، دو عمل کاملاً متفاوت هستند، و ه ردو این مراحل می‌توانند در یک زمان انجام گیرند، هرچند که خیلی نادر است. در بیشتر مواقع بهتر است که فقط روی یک هدف تمرکز کنید. دلیل این کار این است که وقتی می‌خواهید عضله سازی کنید، باید بیش از مقداری که می‌سوزانید، کالری مصرف کنید. اما برای سوزاندن چربی باید بیش از میزان مصرفتان، کالری بسوزانید. باور ۸ اگر کسی هیکل خوبی دارد، حتماً حرفهایش نیز کاملاً صحیح است واقعیت گرچه گاهی اوقات قبول حرفهای یکی از هم باشگاهی هایتان فقط چون هیکل خودش عالی است به نظرتان کار درستی می‌آید، اما عجله نکنید. قبل از هر چیز در مورد حرفهای او تحقیق کنید چون بعضی افراد ذاتاً به خاطر ژن خوبی که دارند خوش هیکل هستند، و هیکلشان هیچ ربطی به نوع و چگونگی تمرینات آنها ندارد. علاوه بر آن، هر انسان با دیگری متفاوت است. تمریناتی که برای یک نفر جواب می‌دهد ممکن است برای دیگری نتیجه بخش نباشد. نیمی از کار شما این است که ابتدا تشخیص دهید که برای بدنتان چه تمریناتی مفید است. پس به حرف همه اطمینان نکنید، و روی حرف‌ها اول تحقیق کرده و بعد قبولشان کنید. باور ۹ اگر پدر و مادرتان اضافه وزن دارند، شما هم همینطور خواهید بود واقعیت درست است که چاقی تاحد زیادی ژنتیکی است، اما راه‌های زیادی وجود دارد تا بتوانید این احتمال را در خود کاهش دهید. یکی از عوامل مهم برای اضافه کردن وزن، عوامل محیطی مثل پرخوری، جانشین شدن تکنولوژی به جای کارهای دستی و ورزش نکردن است. به جای اینکه بعد از اتمام کار روی کاناپه دراز بکشید و چیپس بخورید، به باشگاه بروید. این کار انرژی زیادی به شما خواهد داد و همچنین به شما کمک خواهد کرد که این عوامل ژنتیکی بد را از خود دور کرده و چاق نشوید. خوش هیکل بمانید اینها فقط چند مورد از عقاید و باورهایی بود که حول و حوش بدنسازی و فیتنس وجود دارد. افراد بسیاری گول این باورها را می‌خورند و بر طبق این باورها کار می‌کنند. به جای اینکه شما هم قربانی این باورها شوید، سعی کنید که با دقت و نقادانه درمورد آنها فکر کنید و قبل از اقدام به انجام کاری، همه چیز را خوب سبک و سنگین کنید تا واقعین را دریابید. ممکن است به ظاهر کار دشواری بیاید، اما ارزشش را دارد.

www.takbook.com

۹ روش برای کاهش وزن

حتما تا حال متوجه شده‌اید که هیچ روش معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد. تنها راه سوزاندن چربی‌های اضافی، تغییر دادن عادات غذایی و برخورداری از یک برنامه سالم و خودداری از مصرف چربیها، مواد قندی، مواد نشاسته دار و خوراکیهای بی ارزش است. در این قسمت برای وعده‌های غذایی صبحانه، نهار و شام پیشنهاداتی ارائه شده که در کاهش وزن به شما کمک خواهد کرد. صبحانه شاید هزاران بار این جمله که «صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است» را شنیده باشید. بر اساس مطالعات پزشکی صبحانه کلید اصلی کنترل وزن در طولانی مدت شناخته شده است. در یک تحقیق مشخص گردیده کسانی که صبحانه نمی‌خورند نسبت به افرادی که از یک وعده غذایی سالم در صبح استفاده می‌کنند، دارای وزن بیشتری می‌باشند. غذا خوردن در ساعت اولیه بیداری باعث تنظیم قند خون و اندازه هورمنها شده و انرژی لازم را برای فعالیتهای روزانه بدن تامین می‌کند و این موجب می‌شود که شخص از پرخوری هنگام نهار خودداری نماید. همچنین خوردن صبحانه موجب آغاز متابولیسم بدن شده و سبب می‌گردد کالری بیشتری در طول روز بسوزد. با این حال باید در انتخاب صبحانه مناسب دقت کنید چرا که اغلب صبحانه‌ها از موادی مانند کربوهیدراتهای (مواد قندی و نشاسته دار) ساده از قبیل نان سفید، حبوبات و شیرینی‌ها تشکیل شده‌اند. این مواد بدلیل اینکه بسیار راحت هضم می‌شوند باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌گردند و هنگامی که قند خون به مقدار اولیه اش برگشت، احساس گرسنگی در شخص تجدید می‌شود. سعی کنید در عوض از کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئینها استفاده نمایید. ۳ پیشنهاد برای صبحانه سالم دوتکه نان سبوس، یک قاشوق سوپخوری پوره سیب یا بادام زمینی و یک سیب متوسط نصف فنجان ذرت یا غلات دیگر به همراه یک فنجان شیر کم چرب، یک نان شیرینی سبوس دار کوچک، خامه و یک قاشق سوپخوری مربای توت فرنگی از چه پرهیز کنیم؟ نانهای قندی – شیرینی‌های خامه دار – شیرینی دانمارکی – نانهای روغنی نهار نهار نیز تقریبا به اندازه صبحانه اهمیت دارد و باعث می‌شود که از احساس گرسنگی و پرخوری در طول نیمروز و عصر جلوگیری شود. تا آنجا که ممکن است به جای غذاهای بیرون از غذاهای خانگی استفاده کنید. سالادها با آنکه به نظر میرسد خطری ندارند، اگر همراه با مخلفات چرب تهیه شوند، می‌توانند شدیدا باعث اضافه وزن گردند. موضوع این است که شما تا زمانی که خودتان غذا را نپخته باشید، متوجه نخواهید شد که درحال خوردن چه هستید. اگر مجبورید بیرون غذا بخورید سعی کنید از غذاهای کباب شده، آب پز و پختنی استفاده نمایید. بهترین مخلفات برای نهار، نصف فنجان هویج رنده شده، یک عدد میوه با اندازه متوسط و یک کاسه کوچک ماست کم چرب می‌باشد. ۳ پیشنهاد برای نهار سالم همبرگر با پنیر بدون نان، یک ظرف کوچک سالاد فصل، آب خوردن گوشت آب پز گوساله یا سینه مرغ، پنیر و تخم مرغ همراه با سرکه، روغن زیتون، فلفل، نمک، پودر آویشن، آب خوردن یا چای گیاهی سرد جوجه کباب، یک فنجان از سبزی‌های پخته، سالاد فصل با سوس خردل شام از آنجایی که بعد از شام معمولا بدن فعالیت زیادی ندارد، باید از خوردن زیاد در این وعده غذایی خودداری و بیشتر از مواد پروتئینی، سبزیجات و کربوهیدراتهای کمپلکس استفاده نمایید. سالاد میوه‌جات و ماست کم چرب را به عنوان غذای جنبی هنگام شام می‌توانید مصرف کنید. ۳ پیشنهاد برای شام سالم کوکتل میگو با سوس خردل، استیک یا رست بیف، ژله رژیمی سالاد، ماهی آزاد، یک فنجان سبزی‌های پخته شده، نصف فنجان توت فرنگی با خامه سوپ پیاز، سالاد کاهو با روغن زیتون، یک فنجان سبزی آب پز، کباب برگ با یک تکه نان خوب بخورید، خوب زندگی کنید بخاطر داشته باشید که کلید کاهش وزن و تامین ویتامینها و مواد غذایی مورد نیاز بدن، استفاده از غذاهای متنوع و مناسب می‌باشد بنابراین از خوردن غذاهای یکنواخت پرهیز کنید. با اعمال تغییرات اندک در عادتهای غذایی براحتی می‌توان وزن خود را کاهش داد. کافی است غذاهای سرخ کردنی نخورید، به جای سوس مایونز از سوس خردل، و به جای کیکهای شکلاتی از میوه‌جات و سبزی‌جات به عنوان دسر استفاده کنید تا در حداقل زمان اضافه وزن خود را از بین ببرید. فراموش

www.takbook.com

نکنید که زیاده روی در مصرف دسرها و تنقلات نیز می‌تواند باعث برگشتن عادتهای غلط غذایی و در نتیجه چاق شدن شما گردد

۹ عادت اشتباه در تغذیه

در دنیای اینترنت پر سرعت، ماشین‌های خود پرداز، اتومبیل‌های تند رو و غذاهای حاضری، وقت گذاشتن برای حفظ عادتهای سالم و مناسب غذایی دشوار بنظر میرسد. غذاخوردن که پیش ازاین یک اولویت مهم محسوب میشد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولا در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می‌شود. گذشته از این، برخی از عادتهای غذایی که به تصور شما موجب کاهش وزن می‌گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. خوشبختانه ترک عادتهای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی‌گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید. برخی از این عادت‌های نادرست بشرح زیر می‌باشند ۱ – نخوردن صبحانه اشکال چیست؟ نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می‌گردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می‌گردد. راه حل خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادتهای نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر کاهش می‌دهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید. ۲ – غذا خورن پیش از خواب اشکال چیست؟ اگر میخواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد. راه حل سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه‌جات تازه مصرف نمایید. ۳ – پرخوری اشکال چیست؟ شاید اگر پرخوریهای رایج مربوط به سبزیجات میشد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمیکردند، اما متاسفانه پرخوری معمولاـ در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار میشود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت. راه حل وعده‌های غذایی خود را به جای ۳ وعده پرحجم، به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می‌کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد. تعدد وعده‌های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می‌گردد چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می‌پردازد. ۴ – گرسنه ماندن اشکال چیست؟ برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث میشود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی‌خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی می‌گردد و در انتها هنگامی که دوباره شروع به خوردن می‌کنید، بدن شما گمان می‌کند که باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می‌کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی می‌مانند. راه حل اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. به جای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین

www.takbook.com

روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهم به مدت طولانی. ۵ - انجام کاری دیگر بهمراه غذا خوردن اشکال چیست؟ نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می‌شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلوزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه‌های سیر شدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری می‌باشند، بنمایید. بعلاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می‌کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می‌شود. راه حل سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده‌ی مناسبی نیست. اگر فقط می‌خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گیتار بنوازید و یا گردن همسرتان را ماساژ دهید. ۶ - سریع خوردن اشکال چیست؟زندگی به سرعت می‌گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی بشما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می‌گردد. از زمان شروع غذا تقریبا ۲۰ دقیقه طول میکشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی‌کند که به بدنتان بگوید که سیر شده‌اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید. راه حل آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می‌شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می‌تواند به بدنتان بگوید که سیر شده‌اید. ۷ - آب نخوردن به اندازه کافی اشکال چیست؟ پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده‌ای ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می‌گردد. راه حل تا زمانی که در کویر لوت زندگی نمی‌کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش می‌کنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب به جای انواع نوشانه نیز بسیار مناسب است. نوشابه‌ها معمولا زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می‌برند و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می‌شود بعد از ۳۰ دقیقه مجددا احساس گرسنگی نمایید. ۸ - نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی مشکل چیست؟ بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد. راه حل تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می‌باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید. ۹ - خوردن تنقلات هنگام گرسنگی مشکل چیست؟ خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادتهای غذایی ناسالم میشوند. استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پر کن مانند شکلات، چیپس و پوفک، تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت. راه حل با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی‌توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند. خوب بخورید، خوب زندگی کنید برنامه‌های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی‌های سبک و سالم می‌تواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند. متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

۹ ماده غذایی مفید برای مبارزه با ورم مفاصل

این مواد غذایی عالی سلامت شما را تقویت کرده، زندگیتان را پربارتر کرده و درد مفاصلتان را آرام می‌کند. زمانی که با انواع

www.takbook.com

مختلف مواد غـذایی آشـنا شویـد، اسـتفاده از آنهـا در برنـامه غـذاییتان سـاده تر خواهـد بود. برخی از مواد غـذایی معمولاً نسبت به سـایرین، منـابع غنی تری هسـتند. در زیر به برخی از عالی ترین منابع مغـذی برای مقابله با ورم مفاصل اشاره می‌کنیم. ۱. ماهی آزاد (سالمون) ماهی آزاد یکی از غنی ترین منابع چربی‌های سالم می‌باشد که منبعی ایده‌آل برای اسـید چرب امگا – ۳ به شمار می‌رود، به ویژه به آن دلیل که این ماهی نسبت به سایر ماهی‌های آب سـرد مقـدار کمتری جیوه تولیـد می‌کنـد. علاوه بر روغن‌های چرب، ماهی آزاد حاوی کلسیم، ویتامین D و فولات می‌باشـد. علاوه بر کمک به مقابله با ورم مفاصل، خوردن ماهی آزاد با جلوگیری از لخته شـدن خون، کمـک به ترمیم رگ‌هـای خونی، بالاـ بردن میزان کلسترول سـالم در بـدن و پایین آوردن فشار خون، به سـلامت سیسـتم قلبی – عروقی بـدن نیز کمک می‌کنـد. به تازگی آن توجه کنیـد. برای جلوگیری از آلودگی باکتریایی، به دنبال ماهی‌های خوش ظاهری باشید که برای جلوگیری از برخورد با دیگر ماهی ها، بسته بندی شده‌اند. اگر ماهی را کامل می‌خرید، دقت کنید که چشـمهای ماهی باید شفاف و روشن باشد نه مات و فرو رفته. و گوشت آن نیز نباید لزج و لیز باشد. قسمت‌هایی از ماهی مثل فیله و استیک بایـد متراکم و مرطوب باشد. در کلیه موارد، گوشت ماهی باید سـفت بوده و در صورت فشار دادن حالت ارتجاعی خود را حفـظ کنـد. سـریع از آن اسـتفاده کنیـد. ماهی تازه خیلی زود خراب می‌شود، از این رو اگر نمی‌توانیـد ماهی خریـداری شـده را در همـان روز اسـتفاده کنیـد، بـا پختن آن در همـان زمـان و فریز کردن آن عمرش را دو برابر کنیـد. چربی آن را کنـترل کنیـد. گرچه می‌خواهیـد از فوایـد اسید چرب امگا – ۳ موجود در روغن مـاهی اسـتفاده کنیـد، چربی موجود در این مـاهی حاوی مقـدار زیادی کـالری نیز می‌باشـد. برای جلوگیری از افزودن کالری اضافی طی آماده سازی، ماهی آزاد را با اسـتفاده از روش‌های کم روغن مثل آب پز کردن، پختن، سـرخ کردن یـا بخـارپز کردن بپزیـد و برای طعم دار کردن آن از چاشـنی‌هایی مثل شویـد، جعفری، ترخون یا آویشن اسـتفاده کنیـد. با توجه به رنگ ماهی آن را بپزیـد. اسـتفاده از روش معمول برای پختن ماهی – صبر کنیم که گوشت ماهی سفیـد مـات یا خاکستری روشن شود – برای ماهی آزاد با گوشت صورتی کمی دشوار است. برای اطمینان از پخته شـدن ماهی، آن را تا زمانی بپزید که حتی ضخیم ترین قسمت‌های آن نیز مات شده و آب آن رقیق و صاف باشد و چنگال به راحتی در گوشت آن فرو رود. ۲. مـوز موز معمولاًـ به پتاسـیم موجود در آن معروف است، امـا این میوه همچنین می‌توانـد منبع خوبی برای ویتـامین B۶، فولات و ویتامین C باشـد که برای مقابله با ورم مفاصل عالی است. این میوه که به سادگی هضم می‌شود، یکی از منابع اصـلی برای فیبر محلول می‌باشد که اگر قصد کاهش وزن داشته باشید، برای شما بسیار مفید است چون باعث می‌شود بدون مصرف کالری‌های اضافی، کاملاً سیر شویـد. به میزان رسـیده بودن آن دقت کنیـد. موز در حالتی که رنگ آن زرد روشن است تا زمان رسـیده شـدن کامـل، بسـیار شـیرین بوده و هضم آن نیز آسـان است. برای طولانی تر کردن این دوره، موز سبز و نرسـیده را در پاکت‌های قهوه‌ای بپیچید که خروج گازهای طبیعی را از موز تقویت کرده و این مسئله روند رسـیده شدن آن را سرعت می‌بخشد. میوه‌هایی که سریع رسـیده می‌شوند، باید در یخچال نگهداری شوند. ماندن میوه‌ها در یخچال ممکن است باعث قهوه‌ای شدن پوست آنها شود اما میوه داخل را حفظ می‌کند. از موز می‌توان در سالادها و دسـرهای مختلف نیز اسـتفاده کرد اما این میوه سـریعتر از سایر ترکیبات قهوه‌ای می‌شود. برای این منظور کمی آب و آبلیمو روی آن بچکانید. این اسید باعث می‌شود که طولانی تر بماند. از موز، به ویژه موزهای رسـیده، می‌توان در میکس‌های آبمیوه اسـتفاده کرد. موز را با هلو، یا توت فرنگی، کمی شـیر، و یـخ مخلوط کنید و یک نوشـیدنی بسیار خوشـمزه بسازید. این نوشیدنی به مقابله با ورم مفاصل نیز کمک می‌کند. ۳. فلفل شـیرین: یک عدد فلفل سبز ۱۷۶ درصد از نیاز روزانه شـما به ویتامین C را تـامین می‌کنـد و فلفل‌هـای رنگی دیگر – فلفـل زرد و قرمز – حتی دو برابر این میزان ویتامین C در خود دارند. این نشان می‌دهد که فلفل نسبت به مرکبات میزان بیشتری از این ویتامین را در خود دارد. اما فلفل شیرین هم منبع بسیار خوبی از ویتـامین B۶ و فولاـت می‌باشـد. فلفل شـیرین را حتماً در یخچال نگهـداری کنیـد. پوسـته سـفت و براق بیرونی آن به طور طبیعی این مـاده مغـذی را از خراب شـدن به خـاطر قرار گرفتن در معرض اکسـیژن حفـظ می‌کنـد، امـا شـما با سـرد نگه داشـتن آن

www.takbook.com

می‌توانید نیروی نگهدارندگی مواد شیمیایی موجود در پوست آن را بالا ببرید. دانه‌های آن را جدا کنید. چه بخواهید از آن به صورت خام استفاده کنید، چه آن را درون سالاد بریزید یا به صورت‌های دیگر استفاده کنید، بهتر است که دانه‌های تلخ آن را جدا کنید. هنگام برش جدا کردن این دانه‌ها بسیار ساده خواهد بود اما اگر می‌خواهید شکل فلفل را حفظ کنید می‌توانید برشی روی سر آن ایجاد کرده، و مواد درون آن را با استفاده از یک قاشق بیرون بریزید. با اینکه ممکن است به نظرتان عجیب برسد، اما از فلفل می‌توانید در آب میوه‌های ساخته شده از سایر میوه‌ها و سبزیجات مثل هویج هم استفاده کنید. در کنار غذاها از فلفل استفاده کنید. از سبزیجات همیشگی که در کنار غذا میگذارید خسته شده‌اید؟ یک یا دو عدد فلفل را برش زده، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل به آن بزنید و در کنار غذا از آن استفاده کنید. ۴. میگو: میگو به خاطر مزه و سهولت پخت خود یکی از محبوب ترین غذاهای دریایی است. اما خوب است بدانید که این ماده غذایی خوشمزه حاوی مقدار زیادی ویتامین D می‌باشد که فقط ۳ اونس از آن ۳۰ درصد از میزان ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را تامین خواهد کرد. میگو به همراه سایر مواد مغذی لازم برای سلامت عمومی بدن مثل آهن و ویتامین B۱۲، حاوی اسید چرب امگا ۳ و ویتامین C نیز می‌باشد. هنگام خرید میگوی خام، به دنبال انوع تازه آن که مرطوب، سفت و نیم شفاف است و هیچ لکه و خالی نداشته باشد، باشید. دماغتان را هم به کار بیندازید. میگو باید بوی تازگی بدهد و بوی آمونیاک مانند نداشته باشد که نشانه خراب شدن آن است. اگر قصد خرید میگوی یخ زده و منجمد را دارید، بسته آن را کمی فشار داده و گوش دهید صدای خرد شدن کریستال‌های یخ به این معناست که میگو تقریباً آب شده است و بعد دوباره منجمد شده است. این یعنی باید به دنبال بسته دیگری بروید. بخورید یا فریز کنید. وقتی میگو را به خانه آوردید، آن را زیر آب سرد گرفته و تا دو روز آن را در یخچال نگه دارید. اگر قصد دارید بیشتر از آن زمان آن را فریز کنید، میگوی منجمد بخرید که تا شش ماه در فریزر می‌ماند. سریع بپزید. پختن بیش از حد باعث سفت شدن میگو می‌شود از این رو بهتر است آن را خیلی سریع بپزید، آن را تا زمانی که پوست اش صورتی رنگ و گوشت آن مات شود در آب بجوشانید. آن را زیر آب سرد بگیرید و به تنهایی سرو کنید. میگو را همچنین می‌توانید سرخ یا کبابی کنید. ۵. محصولات سویا از زمانی که محصولات سویا جزء مواد غذایی سالم شناخته شده است، مواد غذایی مثل توفو و تمپه به خاطر فواید آن در سلامت قلبی – عروقی، شدیداً وارد جریان مصرف شدند. اما دانه سویا به خاطر ترکیباتی مثل ایزوفلاوین و ویتامین E و کلسیم از استخوانها نیز محافظت می‌کند. همچنین آندسته از افرادی که به خاطر لاکتوز یا کلسترول از خوردن شیرهای معمولی اجتناب می‌کنند، می‌توانند از شیر سویا استفاده کنند. برای درست کردن پودینگ، سیریال‌های صبحانه، و میلک شیک از شیر سویا استفاده کنید. اما مراقب باشید که آن را با قهوه یا سایر مواد غذایی اسیدی مخلوط نکنید. چون باعث بستن شیر می‌شود. به ما اطمینان کنید. دانه سویای کامل به همراه کمی نمک و فلفل بسیار خوشمزه خواهد شد. دانه سویا بسیار سریع پخته می‌شود – در تقریباً ۵ دقیقه در آب جوش و دو دقیقه در مایکروفر و می‌توان آن را سرد یا گرم به عنوان تنقلات استفاده کرد یا همراه با سالاد یا سوپ مصرف کرد. خیلی از افراد نمی‌دانند چه استفاده می‌توانند از توفو ببرند. توفو به عنوان یک سبزیجات رنگ (سفید) و جنسی (نرم و مرطوب) بسیار عجیب دارد. به این مسائل توجه نکنید. غذا پختن با توفو بسیار ساده است و ماده غذایی بسیار سالمی نیز به شمار می‌رود. از این ماده می‌توانید در سوپ و سس گوجه فرنگی استفاده کنید. ۶. سیب زمینی شیرین این سبزیجات ریشه‌ای گرمسیری جزء مواد غذایی بسیار مفید به شمار می‌رود. سیب زمینی شیرین منبع بسیار غنی از ویتامین C، فولات، ویتامین B۶، و فیبر رژیمی می‌باشد. سیب زمینی شیرین را به صورت تازه خریداری کنید. گرچه این ماده به هر شکلی که خورده شود فواید بسیار زیادی برای شما خواهد داشت، اما سیب زمینی شیرین تازه بسیار بهتر از نوع کنسرو شده آن است که بیشتر مواد مغذی مفید آن از جمله ویتامین B و C گرفته می‌شود. سیب زمینی شیرین را در محلی تاریک، خشک و خنک، ترجیحاً بین دمای ۵۵ تا ۶۰ درجه، نگهداری کنید، اما نه در یخچال. دمای سرد یخچال باعث سخت شدن سیب زمینی می‌شود و برخی از خواص غذایی آن را از بین می‌برد. سیب زمینی پخته را با پوست آن مصرف کنید که

www.takbook.com

منبعی بسیار غنی از مواد مغذی و فیبر می‌باشد. پس از پختن آن را با کمی کره، روغن و کمی نمک و فلفل مصرف کنید. ۷. پنیر پنیر، چه نرم باشد و چه سخت، چه تازه باشد و چه جا افتاده، در همه انواع خود منبع بسیار عالی از کلسیم برای استخوانها و پروتئین برای عضلات و سایر بافت‌های حافظ مفاصل می‌باشد. برحسب نوع آن، پنیر می‌تواند منبع خوبی از ویتامین B۶و فولات نیز می‌باشد. فراوانی این محصول باعث می‌شود راحت تر آن را جزئی از برنامه غذایی روزانه‌تان در آورید. مثلاً می‌توانید لایه‌ای از آن را روی بیسکویت مالیده و به عنوان چاشت مصرف کنید. پنیرهای سفت که خوب بسته بندی شده باشند و برش نخورده باشند را می‌توان تا شش هفته در یخچال نگهداری کرد. برای بالا بردن دوام پنیر می‌توانید آن را در فریزر نگهداری کنید البته باید انتظار داشته باشید که پنیرتان اگر صاف و نرم است از هم جدا شود و اگر پنیرتان از نوع سفت است کمی خرد شود. پنیر زمانی بهترین مزه را دارد که در دمای اتاق سرو شود، پس اگر پنیرتان را در یخچال نگهداری کرده‌اید یک ساعت قبل از مصرف آن را بیرون بیاورید تا بتوانید از طعم واقعی آن لذت ببرید. آنها که رژیم غذایی سالمی دارند می‌دانند که سر میز شام در کنار همه غذاها همیشه باید سبزیجات تازه هم وجود داشته باشد. اما چرا یک بشقاب پنیر هم کنار آن نمی‌گذارید؟ مطمئن باشید نخواهید توانست دربرابر آن مقاومت کنید و بین غذا حتماً هر از گاهی ناخنکی هم به آن می‌زنید. ۸. عدس این حبوبات خاکی رنگ بهترین منبع برای فولات به حساب می‌آید که یک فنجان از آن تقریباً ۹۰٪ از نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. اما علاوه بر این، عدس یکی از بهترین منابع پروتئین نیز به شمار می‌رود و حاوی مقدار زیادی فیبر محلول نیز می‌باشد. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B۶ نیز در خود دارد. این فواید غذایی باعث می‌شود عدس بتواند از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و سرطان و همچنین ورم مفاصل محافظت کند. عدسی یا سوپ عدس بهترین غذایی است که می‌توانید از طریق آن از فواید عدس بهره مند شوید. برای پختن سوپ عدس فقط کافی است عدس پخته را با کمی آب، هویج خرد شده، کرفس، پیاز و گوشت کمی ادویه مخلوط کنید و خواهید دید غذایی بسیار خوشمزه خواهد شد. بهترین راه برای خرید عدس، خرید آن در کیسه‌ها و بسته بندی‌های پلاستیکی است. توجه کنید که هر چه رنگ عدس‌ها روشن تر باشد، بهتر است. قرار گرفتن در معرض آفتاب ممکن است فواید غذایی آن را (به ویژه ویتامین B۶) کاهش دهد. حتی عدس‌های بسته بندی هم کاملاً تر و تازه نیستند. برای این منظور بهتر است قبل از پختن، آنها را روی یک سینی ریخته و آنهایی که رنگشان خراب شده با چروک شده‌اند و سنگ‌های ریزی که بین آنها وجود دارد را جدا کرده و دور بریزید. نیازی به خیساندن آن نیست اما قبل از استفاده حتماً آن را در یک لگن پر از آب خوب بشویید و بعد در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بگیرید. گفته می‌شود که حبوبات به خاطر قندی که بدن قادر به هضم آن نیست، گاز معده ایجاد می‌کنند، اما این قندها در آن محلول هستند و موقع پختن از آن بیرون می‌آیند. از این رو حتماً آب عدس را جدا کنید. ۹. چای سبز این چای ملایم حاوی صدها مواد شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می‌باشد که از بروز مشکلاتی از سرطان گرفته تا بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند. اما تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که چای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی ورم مفاصل روماتیسمی نیز موثر باشد. چای زمانی که آب در نقطه جوش باشد طعم بهتری خواهد داشت چون به چای کمک می‌کند ترکیبات طعم دار خود را به سرعت آزاد کند. آب اگر از آن میزان سردتر باشد، این آزادسازی طعم را کندتر صورت می‌دهد و چای ضعیف تر خواهد شد. اجازه بدهید چای حداقل سه دقیقه در آب جوش باقی بماند – البته این مدت نباید از ۵ دقیقه بیشتر شود. این مدت زمان کوتاه باعث می‌شود طعم چای و سایر مواد مغذی آن کاملاً آزاد شود. برخی متخصصین عقیده دارند که تی بگ فواید مغذی بیشتر نسبت به چای خشک دارد چون تکه‌های کوچک تر چای مقدار بیشتری از برگ چای را در معرض آب جوش می‌گذارند.

۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی

www.takbook.com

باور ۱ رژیم‌های غذایی کم چربی یا بدون چربی برایتان خوب است. واقعیت مردم تصور می‌کنند که برای کم کردن وزن باید یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشند، اما با این وجود هنوز هم باید سومین منبع غذایی شما برای کالری‌های مصرفیتان چربی‌ها باشد. بدن برای تولید انرژی، بازسازی بافت‌ها و انتقال ویتامین‌های A، D، E و K در سراسر بدن، به چربی نیاز دارد. مقدار چربی مورد نیاز برای خانمها در روز ۷۰ گرم می‌باشد (برای آقایون ۹۵ گرم) که مینیمم آن ۳۰ گرم است (برای آقایون ۴۰ گرم) . نیازی نیست که یک رژیم بدون چربی را پیش بگیرید. خودداری از مصرف چربی‌های اشباع و مصرف چربی‌های غیراشباع مثل روغن زیتون و آووکادو (avocado) ، برای شما مفید خواهد بود. باور ۲ رژیم‌های کم کالری یا غذا نخوردن به کاهش وزن کمک می‌کند. واقعیت شاید این در کوتاه مدت صادق باشد اما با گذشت زمان متوقف می‌شود. کاهش وزن در زمانی طولانی، چربی‌های بدن را از بین می‌برد. در حالی که رژیم‌های کم کالری یا روزه گرفتن نه تنها چربی‌ها بلکه عضلات و بافت‌های بدن را نیز تخریب می‌کند. از دست رفتن عضلات باعث پایین آوردن متابولیسم بدن می‌شود – مقدار کالری که روزانه بدنتان به آن نیاز دارد. این یعنی بدن شما در مقایسه با قبل به کالری‌های کمتری نیاز دارد و با متوقف کردن رژیم، وزنتان بالا خواهد رفت. به همین خاطر است که در هر برنامه کاهش وزنی، ورزش برای عضله سازی و حفظ متابولیسم بدن توصیه می‌شود. غذا نخوردن همچنین باعث ایجاد ضعف و گیجی در شما می‌شود، به همین خاطر بهتر است در دراز مدت وزنتان را پایین بیاورید. باور ۳ غذاهایی که آخر شب خورده شود، بیشتر چاق کننده هستند. واقعیت در خیلی از رژیم‌ها گفته می‌شود که از یک ساعتی از شب به بعد دیگر چیزی نخورید. می‌گویند در این زمانها چون بدن فعالیتی برای سوزاندن چربی ندارد، چربی بیشتری ذخیره می‌کند. اما تحقیقی که در مرکز تغذیه دانشگاه کمبریج انجام گرفت، خلاف آن را ثابت می‌کند. دراین تحقیق، شرکت کننده‌ها را در دستگاه‌های کالری متر قرار دادند که مقدار کالری‌های سوخته شده و مقدار کالری‌های ذخیره شده را اندازه گیری می‌کند. در یک دوره آزمایشی، یک وعده ناهار حجیم و یک وعده شام سبک به آنها داده شد، و در دوره دوم آزمایش، یک وعده ناهار سبک و یک وعده شام حجیم به آنها داده شد. نتایج تحقیق نشان داد که وعده حجیمی که قبل از خواب به آنها داده شده بود، به هیچ عنوان باعث نشده بود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند. زمانی که غذا می‌خورید اهمیت زیادی ندارد، مقدار کلی کالری‌هایی که در ۲۴ ساعت مصرف می‌کنید مهم است. این واقعیت دارد که افرادی که برخی وعده‌های غذایی را در طول روز نادیده می‌گیرند، و در شب مقدار خیلی زیادی غذا مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که کالری‌های مصرفیشان را در طول روز پراکنده مصرف می‌کنند، چاقتر هستند. این ممکن است به این خاطر باشد که منظم غذا خوردن به ما کمک می‌کند اشتها و مقدار غذای مصرفیمان را کنترل کنیم. باور ۴ کند بودن متابولیسم، از کاهش وزن جلوگیری می‌کند. واقعیت این عقیده بین رژیم گیرنده‌هایی که با کاهش وزن سر و کار دارند بسیار متداول است. تحقیقات نشان داده است که متابولیسم در حال استراحت – مقدار کالری که توسط بدن در زمان استراحت مصرف می‌شود – با چاق شدن افراد افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، هرچه چاقتر باشید، بدن شما برای دنبال کردن عملکردهای خود به کالری بیشتری نیاز دارد و متابولیسمتان هم بالاتر خواهد بود. افزایش وزن زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد کالری‌هایی که مصرف می‌کنید بیشتر از مقداری که می‌سوزانید باشد. متاسفانه مردم این روزها بیشتر به کارهای نشستنی اشتغال دارند و این باعث می‌شود مقدار کمتری کالری بسوزانند. باور ۵ غذاهای چاق کننده برابر است با بالا رفتن سریع وزن. واقعیت باور کنید یا نه، افزایش وزن حقیقی، روندی بسیار کند است. شما باید ۳۵۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید تا نیم کیلو وزنتان بالا برود. اگر بعد از خوردن یک غذا ترازو به شما می‌گوید که چند کیلو وزنتان بالا رفته است، می‌تواند به خاطر آب بدنتان باشد. خیلی از افراد احساس گناه می‌کنند و فکر می‌کنند اگر غذاهایی با چربی یا شیرینی زیاد بخورند، رژیمشان را شکسته‌اند. اما چطور ممکن است که یک شکلات ۵۰ گرمی وزن شما را چند کیلو بالا ببرد؟ برای کنترل وزنتان در طولانی مدت، باید مصرف غذاهای پرچربی را با غذاهای سالم و فعالیت بدنی متوازن کنید. باور ۶ شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد. واقعیت در واقع شیرهای بی چربی و کم چرب کلسیم

www.takbook.com

بیشتری دارند چون کلسیم در قسمت آبکی شیر است نه در خامه و چربی آن. اگر می‌خواهید وزنتان را پایین بیاورید و چربی را از رژیمتان خارج کنید، شیر کم چرب بهترین انتخاب برای شماست، چون علاوه بر پایین بودن محتوی چربی، هر ۲۰۰ میلیگرم آن نسبت به شیر پرچرب ۱۰ میلیگرم کلسیم بیشتری در خود دارد. حتی اگر در رژیم نباشید، شیر کم چرب راه بسیار خوبی برای سالم کردن شیوه زندگیتان است. شیر و لبنیات پرچرب بیشتر برای بچه‌ها و بزرگسالانی که وزنشان از حد نرمال پایین تر است خوب است. باور ۷ خوردن غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می‌کند. واقعیت کم چرب یا بدون چربی لزوماً به معنای کم کالری و بدون کالری نیست. قبل از استفاده محتوی کالری غذاهای مختلف مثل کیک ها، بیسکویت ها، چیپس و پفک، بستنی و این جور تنقلات را نگاه کنید. در اینگونه مواد معمولاً برای افزودن طعم، قند اضافی استفاده می‌شود، از این رو محتوی کالری آنها ممکن است کمی بیشتر یا مشابه محصولات استاندارد باشد. مواد غذایی که برچسب کم چرب روی آنها خورده شده است، نباید به ازای هر ۱۰۰ گرم، بیشتر از ۳ گرم چربی داشته باشد. دقت به مقدار اهمیت زیادی دارد. خیلی‌ها از مواد غذایی کم چرب استفاده می‌کنند اما آن را دوبرابر مصرف می‌کنند. و چیزهایی مثل پاستیل‌های میوه‌ای ممکن است کم چربی باشد اما قند بسیار زیادی در خود دارد که به چربی تبدیل خواهد شد. باور ۸ کلسترول برای شما مضر است. واقعیت کلسترول ماده‌ای چرب است که عمدتاً توسط کبد ساخته می‌شود. این ماده می‌تواند برای ما مضر باشد چون رسوب‌هایی می‌سازد که رگ‌های بدن را مسدود می‌سازد. انسداد عروق نیز منجر به بیماری‌های قلبی خواهد شد. اما همه ما به مقداری کلسترول خون نیاز داریم چون از این ماده برای ساخت سلول‌ها و هورمون‌های حیاتی بدن استفاده می‌شود. به طور کلی دو نوع کلسترول وجود دارد کلسترول خوب و کلسترول بد و مضر. چربی‌های استانداردی که در گوشت، پنیر، خامه، کره و شیرینی یافت می‌شود کلسترول LDL که همان کلسترول بد و مضر است را بالا می‌برد. کلسترول‌های خوب نیز، کلسترول بد را از رگ‌های خونی بیرون کرده و به کبد برمی گرداند. از این رو بهتر تا آنجا که می‌توانید از چربی‌های غیر اشباع مثل روغن‌های سبزیجات و آجیل استفاده کنید. باور ۹ گیاهخوارها نمی‌توانند عضله سازی کنند. واقعیت گیاهخوارها هم می‌توانند با تامین پروتئین مورد نیازشان از منابع گیاهی مثل پنیر، آجیل، و حبوبات، به اندازه گوشتخوران بدنی عضلانی داشته باشند. شما برای عضله سازی به پروتئین نیاز دارید اما مصرف زیاد پروتئین هم ممکن است در دراز مدت عوارضی در بر داشته باشد. بدن فقط می‌تواند مقدار محدودی پروتئین را ذخیره کند، ازاین رو پروتئین بیش از حد می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند. انجمن سلامتی توصیه می‌کند که ۵۰ درصد از انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، ۳۵ درصد آن از چربی‌ها و فقط ۱۵ درصد آن از پروتئین‌ها تامین شود. باور ۱۰ وقتی سیگار را ترک کنید، چاق می‌شوید. واقعیت بعضی افراد وقتی سیگار را کنار می‌گذارند چاق می‌شوند، بعضی وزنشان پایین می‌آید و بعضی هیچ تفاوتی نمی‌کنند. با اینکه نیکوتین متابولیسم را بالا میبرد، تاثیر آن خیلی کم است. بهتر است یک فرد چاق سالم باشید تااینکه از ترس اینکه وزنتان بالا رود، به ترک سیگار اقدام نکنید. خیلی از افراد به خاطر روی آوردن به غذا بعد از ترک سیگار چاق می‌شوند. جویدن آدامس بدون قند یا خوردن سبزیجات به عنوان تنقلات در طول روز به جای بیسکویت وبستنی، ایده خیلی خوبی برای ترک سیگار است.

۱۰ تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام

کشش بالا تنه مفید برای کمر روش حرکت روی زانو نشسته و بالا تنه خود را روی قسمت فوقانی توپ قرار دهید. دست‌ها را خم کرده و در کنار سر قرار دهید. سینه خود را بطرف پایین حرکت دهید تا ستون فقرات به صورت مستقیم و ممتد قرار بگیرید. سپس به حالت اولیه برگردید. شماره ۹ دراز نشست نوع اول مفید برای عضلات شکم، کمر و لگن روش حرکت روی زانو نشسته آرنج‌ها را روی توپ قرار داده، کمر خود را خم نمایید. در حالی که عضلات شکم خود را فشرده کرده‌اید به طرف جلو حرکت کنید تا جایی که بالا تنه و ران در یک امتداد مستقیم قرار گیرند. سپس به وضعیت اولیه برگردید. شماره ۸ دراز نشست نوع دوم مفید برای

www.takbook.com

عظلات شکم روش حرکت در حالی که کف دو پای خود را به صورت مسطح روی زمین قرار داده‌اید، گودی کمر را روی توپ گذاشته به صورتی که ران و بالا- تنه موازی با زمین باشند و عمل دراز نشست عادی را انجام دهید. توسط عضلات شکم فقط شانه‌ها و قسمت بالای کمر خود را به طرف بالا حرکت دهید. شماره ۷ شنای بلند مفید برای عضلات سر شانه ای، شانه ها، عضلات سه سر و عضلات شکم روش حرکت جلوی زانوهای خود را روی توپ گذارده و کف دستها را به صورت مسطح روی زمین قرار دهید. (تمامی بدنتان باید موازی با زمین باشد) بطرف حرکت کرده و سپس به بالا برگردید. شماره ۶ پل خم با زانو مفید برای باسن و عضلات عقب ران روش حرکت به کمر روی زمین دراز کشیده با زانوی خم شده پاشنه پای خود را بالای توپ قرار دهید. دو دست را به طرفین دراز کنید. باسن خود را روی زمین فشار داده و به سمت بالا بیایید. کمی توقف کرده و دوباره به حالت اول برگردید. شماره ۵ چرخش شکمی مفید برای عضلات شکم روش حرکت روی کمر دراز کشیده، زانوها را خم کرده و کف پاها را به صورت مسطح روی زمین قرار دهید. توپ را نزدیک زانو روی ران و دستها را بالای توپ بگذارید. شانه‌تان را به طرف بالا حرکت دهید و همزمان توپ را به بالای زانوها هدایت نمایید. کمی مکث کرده و باز به حالت اول برگردید. شماره ۴ حرکت کششی معکوس مفید برای گودی کمر، باسن و عضلات عقب ران روش حرکت به طرف شکم روی توپ دراز کشیده و بوسیله پنجه پاها و کف دستها حالت خود را تثبیت کنید. در حالی که بطرف پایین نگاه می‌کنید دست چپ و پای راست خود را به طور همزمان به طرف بالا حرکت دهید و ۲ ثانیه در همان حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه بازگردید. همین عمل را برای دست و پای مخالف انجام دهید. شماره ۳ شنای تعادلی مفید برای عضلات سر شانه ای، شانه های، عضله سه سر و عضلات شکم روش حرکت دستهای خود را طوری روی توپ قرار دهید که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. تعادل خود را با نوک انگشتان پا برقرار نمایید. روی آرنج خم شده و تا چند چند سانتیمتری توپ پایین بیایید سپس به حالت اول بازگردید. شماره ۲ سوپرمن مفید برای کلیه عضلات کمر و باسن روش حرکت از طرف شکم روی توپ دراز بکشید به صورتی که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. تعادل خود را توسط نوک انگشتان پا برقرار کنید. دستان خود را به طرفین سر امتداد داده و عمل کشش را انجام دهید. گویی در حال پرواز کردن هستید. این حالت را برای چند لحظه حفظ کنید. شماره ۱ چرخش دیواری نشسته مفید برای عضله چهار سر، عضلات عقب ران و باسن روش حرکت پشت به دیوار ایستاده، پاها را باندازه عرض شانه‌ها بازکرده و توپ را بین گودی کمر و دیوار قرار دهید. در حالی که به حالت نشستن در می‌آیید، اجازه دهید توپ در پشت شما حرکت کند. زانوها در حالت نشسته باید زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهند. سپس به حالت اولیه برگردید. باهاش بچرخید بجنبید، نگران نباشید؛ توپهای بزرگ بد به شما صدمه‌ای نمی‌زنند. دفعه بعدی که به باشگاه میروید این تمرین‌ها را هم در کنار تمرینات خود انجام دهید، بعد از چند هفته میبینید که تغییر زیادی کرده‌اید و بخاطر همین از توپ خود تشکر خواهید کرد!

۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا

بله، می‌دانم. دوست دارید عضلات سینه و بازوهایتان بزرگتر شود. اما اگر خیلی روی بالا تنه‌تان متمرکز شوید، نه تنها هیکل بی تناسبی خواهید داشت، بلکه از فواید عالی که می‌توانید با ورزش دادن عضله‌های پشت زانو و ساق پا و رانهایتان بدست آورید که باعث بزرگتر شدن عضله هایتان می‌شود ولی در عوض سوخت چربی و کالری را در بدنتان بالا- برده و عملکرد شما را در هر ورزشی بهتر خواهد کرد، دور خواهید ماند. پس دست از گله و زاری برداشته و با همین تمرین‌ها کارتان را شروع کنید. دراینجا به ۱۰ تمرین ورزشی اشاره خواهیم کرد که بتواند به عضلانی تر کردن پائین تنه شما کمک کند. تمرین شماره ۱۰ جهش به سمت جلو طوری بایستید که پاهایتان از وسط باز باشد و دمبل‌ها را در اطراف بدن نگه دارید. قدمی بلند با پای راستتان به سمت جلو برداشته و وقتی پای راست به زمین نشست آن را ۹۰ درجه خم کنید به صورتی که زانو عقب تر از پنجه پا قرار گیرد. و در همین

www.takbook.com

حالت پای چپ را نیز به سمت زمین خم نمایید. دوباره خود را بلند کرده و به عقب بروید و به حالت اولیه در آیید و این حرکت را دوباره تکرار کنید. سعی کنید که ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی برای هر پا انجام دهید. اگر می‌بینید که بدنتان باز هم کشش دارد و می‌توانید انجام دهید، وزن دمبل‌ها را بالاتر ببرید. تمرین شماره ۹ عضلات ساق پا روی پاشنه پا ایستاده و در حالی که دمبل‌ها را در اطرافتان نگه داشته‌اید، خود را به سمت پنجه بکشانید. و دوباره روی پاشنه بروید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و اگر احساس کردید که زیاد برایتان سنگین نیست وزن دمبل‌ها را بالا ببرید. عضله‌های کار شده عضلات ساق پا تمرین شماره ۸ چرخش پا روی دستگاه چرخش پا رفته و دستگیره‌ها را محکم بگیرید و نوار پا دقیقاً بالای پاشنه قرار گیرد. پاهایتان را طوری خم کنید که پاشنه برسد به باسن، اما نیازی نیست که حتماً آن را لمس کند. به آرامی آن را عقب بیاورید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و حواستان باشد که از وزنه‌های مناسب استفاده کنید. عضلات کار شده عضلات ساق پا تمرین شماره ۷ کشش پا روی دستگاه کشش پا نشسته، در حالی که زانوهایتان را خم کرده‌اید و نوار پا روی ساق پایتان قرار گرفته است. پاهایتان را صاف کنید تا جایی که با زمین موازی باشند. و دوباره آنها را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. تمرین شماره ۶ وزنه‌های سنگین طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. حواستان باشد که زانوهایتان قفل نباشد. وزنه‌ها را در دست نگه داشته به صورتی که کف دست‌ها به سمت پائین باشد. آرنج‌ها نیز نباید قفل باشد. پشتتان را صاف کرده، به جلو روی کمر خم شوید و وزنه‌ها را به سمت جلو آورده به قوزک پا برسانید. با استفاده از پشت زانو و باسن دوباره به حالت اولیه برگردید. در اینجا لرزش را در بدنتان حس خواهید کرد. تمرین شماره ۵: عضلات پشت: ران روی دستگاه رفته و دستگیره‌ها را محکم بگیرید و یک پا را روی جاپایی بگذارید. با استفاده از ماهیچه‌های کپل صفحه‌ی جا پایی را تا جایی که ران‌ها با باسن در یک خط قرار گیرند بکشید. این کار را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. عضلات کار شده عضلات پشت ران تمرین شماره ۴ زانوهای چمباتمه: با پاهای باز طوری که یک پا جلوی آن دیگری قرار گیرد و تقریباً به اندازه‌ی ۱. ۵ فوت از هم فاصله داشته باشند بایستید. دمبل‌ها را در اطراف بدن نگه دارید. زانوهایتان را خم کرده طوری که زانوی جلویی زاویه‌ی ۹۰ درجه داشته باشد و حتماً حواستان باشد که زانو از پنجه جلو نزند. و زانوی پشتی باید زمین را لمس کند. دوباره خود را به حالت اولیه برگردانید و این کار را برای هر پا در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید. تمرین شماره ۳ چمباتمه سومو: در دستگاه طوری بایستید که وزنه‌ها پشت شانه هایتان قرار گیرند نه گردنتان و پاهایتان هم کمی از عرض شانه بیشتر باز باشد و پنجه هایتان کمی متمایل به بیرون باشد. به پشت بنشینید تا جایی که ران هایتان با زمین موازی شود. به آرامی بلند شوید. این حرکت را در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید. عضلات کار شده عضلات داخل ران تمرین شماره ۲ چمباتمه طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند. و پنجه‌ها یا به سمت جلو یا کمی به سمت بیرون متمایل باشند. وزنه را روی پشت شانه‌ها بگذارید. میله را طوری بگیرید که دست‌ها کمی بیشتر از عرض شانه باز شوند. پشتتان را صاف نگه داشته و به آرامی عقب بنشینید طوری که زانوهایتان خم شوند و ران‌ها با زمین موازی باشند و با استفاده از پاشنه پا به حالت اولیه برگردید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید. تمرین شماره ۱: فشار روی پا در دستگاه فشار پا، پاهایتان را روی صفحه طوری که ران‌ها از هم جدا باشند باز نگه دارید. پنجه‌ها کمی به سمت بیرون متمایل باشند. صفحه را پایین بیاورید تا جایی که زاویه زانوهایتان ۹۰ درجه شود. صفحه را دوباره به بالا بکشید تا پاهایتان تقریباً صاف شوند. زانوهایتان را قفل نکنید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. برای اینکه تاثیر بیشتری داشته باشد، سعی کنید هر پا را جداگانه انجام دهید. پاهایی عضلانی و قوی خواهید داشت با انجام این ۱۰ حرکت، پائین تنه‌تان را خیلی راحت عضلانی و قوی خواهید کرد. سعی کنید برای هر تمرین پا پنج تا از این تمرینات را انجام دهید. دقت کنید که روی همه قسمت‌های پا کار شود.

۱۰ تمرین ورزشی ساده‌ی خانگی بدون نیاز به وسیله

www.takbook.com

روشهای زیادی برای ورزش کردن در خانه وجود دارد، مثل بالا و پایین رفتن از پله‌ها * همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید. ۱. پله نوردی همان فایده‌ای را که از انجام تمرین استپ ایروبیک در باشگاه می‌برید را می‌توانید در خانه به دست آورید. اگر در خانه‌تان راه پله دارید، می‌توانید با بالا و پایین رفتن از آنها ورزشی بسیار عالی انجام دهید. برای شروع، در پایین راه پله بایستید، و به مدت یک دقیقه در جا راه بروید تا کمی عضلات پاهایتان گرم شود. بعد، روی پله اول قدم بگذارید و برگردید. این حرکت را روی پله اول فقط ۱۰ مرتبه تکرار کنید. باز به مدت ۱۵ ثانیه درجا راه بروید. سپس، دو پله اول را بالا ـ رفته و برگردید، بعد یک پله بالا ـ رفته و باز برگردید. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. سپس سه پله بالا ـ رفته، برگردید، بعد دو پله بالا رفته و برگردید و دوباره یک پله بالا رفته و برگردید. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این الگو را تا ۱۰ پله ادامه دهید. پس از پایان تمرین مطمئناً حس سوزش را در پاهایتان احساس خواهید کرد. بالا ـ رفتن بیشتر از ۱۰ پله را توصیه نمی‌کنیم چون برگشتن و پایین آمدن از آن کمی خطرناک می‌شود. اگر احساس سرگیجه کردید، کمی آرامتر شروع کنید. چند مدت روی سه پله کار کنید و کم کم که استقامتتان بالاتر رفت، تعداد پله‌ها را افزایش دهید. ۲. لگد با کاناپه می‌توانید با استفاده از کاناپه به عنوان یک تکه تجهیزات ورزشی، روی عضلات ران و باسن خود کار کنید. سر پا بایستید، طوری که یکی از دسته‌های کاناپه روبه رویتان باشد. به جلو خم شوید، وزنتان را روی دسته کاناپه بیندازید. سرتان را پایین نگه دارید تا به عضلات گردنتان فشار وارد نشود. با پای راستتان به سمت عقب کیک یا لگد بزنید، به صورتی که کف پایتان با سقف موازی شود و بعد دوباره آن را پایین بیاورید. اگر حرکت را درست انجام دهید باید در عضلات باسن و ران احساس سوزش کنید. ۱۵ تکرار برای هر کدام از پاها انجام دهید. ۳. بلند کردن سبد رخت چرکها یک سبد رخت چرک پر از لباس همیشه هم لازم نیست شما را یاد کارهای پر زحمت خانه بیندازد. سبد را در دست گرفته و بالای سر ببرید و همانجا بالا و پایینش کنید. برای هر بالا بردن حداقل ۳ تکرار انجام دهید. اگر وزن آن برایتان خیلی سنگین است، می‌توانید کمی از لباسهای درون آن را بیرون بیاورید. این ورزش روی عضلات سر شانه، بازو و زیر بغل کار می‌کند. این حرکت را به صورتی دیگر هم می‌توانید انجام دهید و آن این است که روی زمین دراز بکشید و سبد را از روی سینه بالا و پایین کنید. ۴. ویدئوهای ورزشی فیلم‌های ویدئویی ورزشی بسیار خوبی در بازار وجود دارد که می‌تواند کمک بسیار خوبی برای تناسب اندام شما باشد. در این نوارهای ویدئویی، حرکات و تمرینات بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بازو، شکم، رانها و باسن با نمایش طریقه انجام دادن آنها آورده شده است. بد نیست سری هم به فروشگاه فیلم‌های ورزشی بزنید. ۵. آگهی‌های بازرگانی اگر عادت دارید همیشه جلوی تلویزیون بنشینید و حتی غذاهایتان را هم جلو تلویزیون میل می‌کنید، این تمرین دقیقاً برای شما مفید است. حین تماشای تلویزیون می‌توانید با استفاده از وزنه‌های ۲ تا ۵ کیلویی حرکت جلو بازو انجام دهید. وقتی پیام‌های بازرگانی شروع می‌شود، از جایتان بلند شوید تا کمی تمرین شدتی انجام دهید. چند تا بشین پاشو بزنید، شنا بزنید، دراز نشست بروید و بالاخره ضربان قلبتان را بالا ببرید. وقتی برنامه دوباره شروع شد، به سراغ تمرین سبک نشسته‌تان (مثلاً جلو بازو) بروید. این چرخه را در طول تماشای تلویزیون ادامه دهید. ۶. دراز نشست ترکیبی برای کار کردن روی عضلات شکمتان لازم نیست حتماً در باشگاه ورزشی اسم نویسی کنید یا مربی خصوصی داشته باشید. برنامه دراز – نشست را خیلی راحت حتی می‌توانید در سالن نشیمن خانه‌تان انجام دهید. اگر در دراز – نشست با درد گردن مشکل دارید، برای شما دستگاه‌های دراز – نشست نشسته بهتر است چون به گردن شما آسیبی نمی‌رساند. اگر دراز – نشست را درست انجام دهید، عضلات گردنتان نباید کشیده شود اما خیلی از افراد نمی‌توانند این حرکت را درست انجام دهند تا به گردنشان آسیب نرسد. به همین دلیل بهتر است آرام آرام شروع کنید. پس برای بالا آمدن تا ۵ بشمرید و برای پایین رفتن هم همینطور. ۵ تکرار با همین شیوه انجام دهید. با همین تعداد تکرارهای کم هم سوزش را در عضلات شکمتان احساس خواهید کرد. سپس سه ست ۱۵ تکراره با

www.takbook.com

سرعت متوسط دراز – نشست بزنید. بعد از اتمام دراز – نشست معمولی، دراز – نشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید به این صورت که وقتی بالا می‌آیید آرنج هر دست (مثلاً اگر برای سمت راست دراز – نشست می‌زنید، آرنج دست راست) به زانوی مخالف خود بخورد. ۷. پرس صندلی چرخدار اگر در خانه صندلی چرخدار برای میز کامپیوتر دارید، می‌توانید چند حرکت دست و بازو را وقتی پشت میزتان نشسته‌اید انجام دهید. در حالی که روی صندلی خود نشسته‌اید، دو لبه میز را با دست نگه دارید، و با استفاده از عضلات بازو سعی کنید خودتان را به سمت میز بکشید و بعد دوباره خودتان را به عقب هل دهید. این حرکت روی عضلات جلو بازویتان کار می‌کند. ۸. مارش حین ظرف شستن زندگی خیلی پرمشغله است، به همین دلیل اگر وقت ندارید می‌توانید چند کار را همزمان انجام دهید. مثلاً وقتی جلوی ظرف شویی ایستاده‌اید و ظرف می‌شویید، می‌توانید در جا مارش بزنید. همینطور می‌توانید تمرین ساق هم انجام دهید. فقط کافی است روی پنجه پا خودتان را بالا و پایین بکشید. ۹. وقت تردمیل اگر توانایی مالی داشته باشید و بتوانید حداقل یک تکه تجهیزات ورزشی برای خانه خریداری کنید، این وسیله حتماً باید تردمیل باشد. راه رفتن و دویدن روی تردمیل، تمرین قلبی عروقی و هوازی بسیار عالی برای شما خواهد بود. حداقل روزی سی دقیقه روی تردمیل کار کنید. می‌توانید شیب‌ها و سرعت‌های مختلف را امتحان کنید

۱۰ حرکت برای تقویت شانه‌ها

دوست ندارم ناراحتتان کنم، اما باید بگویم که نمی‌توانید با تمرینات معمولی آن بالا تنه سخت و خوش ترکیبی که دنبالش هستید را به دست آورید. داشتن شانه‌هایی عضلانی و خوش ترکیب، هیکل شما را متوازن تر خواهد کرد و ژست بهتری به شما خواهد داد. به همین دلیل من لیستی از ۱۰ حرکت ورزشی خوب مخصوص شانه فراهم کرده ام تا بتوانید به وسیله‌ی آن به هدفتان برسید. پیشنهاد می‌کنم که تمرین انتخابی خود را در ۳ ستِ هشت تا دوازده تایی انجام دهید. تمرین شماره ۱ دستگاه پرس شانه از نامش کاملاً مشخص است روی صندلی دستگاه بنشینید، وزنه دستگاه را روی شانه‌ها میزان کنید و به بالای سر فشار دهید. برای افراد مبتدی تمرین بسیار مناسبی است. تمرین شماره ۲ خط عمودی ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز نگاه دارید. وزنه‌ای را با کف دست گرفته به طوری که کف دست به سمت داخل باشد. وزنه را تا چانه بالا آورده و پایین ببرید. دقت کنید که پشتتان صاف و زانوهایتان آزاد باشد. تمرین شماره ۳ شانه بالا انداختن در هر دست وزنه‌ای بگیرید. ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف دستها به سمت داخل و دست‌ها در طرفین بدن باشند. بدن را محکم نگاه داشته و شانه‌ها را کمی تا گوش‌ها بالا ببرید، انگار می‌خواهید بگویید «نمی دانم» و بعد پایین بیاورید. تمرین شماره ۴ خم شدن به سمت جلو ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و تا کمر خم شوید، در هر دست وزنه‌ای نگاه داشته، بالا تنه‌تان باید با زمین موازی و دست‌ها جلوی بدن آویزان باشد. کف دست‌ها را به سمت همدیگر نگاه دارید. دقت کنید که آرنج‌ها نباید قفل باشند. دست‌ها را از طرفین بالا ببرید تا زمانی که با شانه‌ها در یک راستا قرار گیرند و بعد پایین بیاورید. تمرین شماره ۵ فشار شانه در سه مرحله وزنه‌ای در هر دست نگاه داشته و با پاهایی که به اندازه عرض شانه باز است بایستید. دست‌ها را با زاویه نود درجه در اطراف بدن خم کنید، مشت دستتان جلوی رویتان قرار می‌گیرد. با ثابت نگاه داشتن زاویه نود درجه آرنج، بازوها را به سمت بالا بیاورید به صورتی که با بدنتان شکل T ایجاد کند و کف دست‌ها به سمت پایین قرار بگیرد. در همین وضعیت شانه‌ها را به سمت عقب چرخانده و دست‌ها بالای شانه قرار می‌گیرند و کف دست‌ها به سمت شما نیست. بعد دمبل‌ها را به سمت بالای سر برده و پایین بیاورید. همین حرکت را به سمت عقب برگردید، شانه‌ها را به سمت جلو چرخانده تا حالتی که کف دست‌ها با زمین موازی باشد و دست‌ها را کنار بدن قرار دهید. تمرین شماره ۶ آرنولد پرس روی نیمکتی بنشینید. پشتتان کاملاً صاف باشد و پاها روی زمین قرار گیرد. در هر دست وزنه‌ای نگاه دارید. دست‌ها را به حالت خمیده نگاه داشته و کف دست‌ها به سمت صورت باشد. در حالی که دست‌ها را باز کرده و بالا

www.takbook.com

می‌برید، شانه‌ها را به سمت عقب خم کنید. دمبل‌ها را به آرامی بالای سر برده و بعد پایین آورده و به حالت اولیه باز گردید. تمرین شماره ۷ بالا بردن دست‌ها از کنار بدن یک جفت وزنه در دستانتان نگاه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بایستید. دست‌ها در طرفین بدن قرار گیرند و کف دست‌ها به سمت داخل باشد. دقت کنید که آرنج دست‌ها قفل نباشد. دست‌ها را از کناره‌ها تا ارتفاع شانه بالا ببرید. دقت کنید که حرکت از شانه‌تان آغاز شود و بدنتان حالت محکم و ثابت داشته باشد. تمرین شماره ۸ بالاـ بردن دست‌ها از جلو ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را از جلو به سمت پایین نگاه دارید و کف دست‌ها به سمت داخل باشد. در هر دست یک وزنه نگاه دارید. دست‌ها را از جلو تا ارتفاع شانه بالا ببرید تا جایی که دست‌ها با سینه زاویه نود درجه ایجاد کند. همان طور که دست‌ها را بالاـ نگاه داشته‌اید و کف دست‌ها به سمت پایین است، دست‌ها را باز کرده به صورتی که با بدن شکل T ایجاد کند و بعد آهسته آن‌ها را به سمت پایین آورده و کنار بدن قرار دهید. دوباره دست‌ها را از کناره‌های بدن بالا برده و بعد آنها را به سمت جلوی بدن بیاورید و بعد به آرامی آنها را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردید. تمرین شماره ۹ پرس نظامی ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانوها شل باشند، و دمبلی را در دست بگیرید، کف دست‌ها به سمت داخل باشد، دست‌ها را به اندازه عرض شانه از هم باز نگاه دارید. دست‌ها را طوری خم کنید که کف دست هایتان به سمت خارج باشد و دست‌ها تا ارتفاع شانه بالا آمده است. حال دمبل را بالای سر برده و پایین بیاورید. تمرین شماره ۱۰ شنا من یکی از طرفداران جدی شنا هستم چون خیلی خوب روی شانه، سینه و پشت در یک زمان کار می‌کند. پس به حالت افقی روی زمین بخوابید به صورتی که بدن بالای زمین باشد. دقت کنید که پشتتان حتماً صاف باشد. حال شروع کنید. شانه‌هایی خوش ترکیب و بدنی V شکل داشته باشید حال ۱۰ تمرین کاملاً موثر شانه برای شما مهیا کرده ایم. از این تمرین‌ها استفاده کنید تا بتوانید آن هیکل V شکل که سالها در حسرتش بودید را به دست آورید.

۱۰ حرکت برای تقویت عضلات سینه

برای اغلب آقایان خون گرم تابستان مترادف است با رفتن به استخر یا کنار ساحل برای شنا و گرفتن حمام آفتاب. اما قبل از رفتن مطمئن شوید که دارای اندامی زیبا و متناسب هستید تا دیگران به تحسین کردن از شما بپردازند. اگر می‌خواهید به عضلات سینه خود حجم بدهید این تمرینات را به صورت ۳ تا ۴ ست ۵ تایی یا ۸ تایی با سنگین ترین وزنه قابل تحمل، و اگر فقط می‌خواهید آنها را خوش حالت نمایید به صورت ۳ تا ۴ ست ۸ تایی یا ۱۲ تایی با وزنه‌های سبکتر انجام دهید. شماره ۱۰ سکوی پرس اگر در ورزش بدنسازی تازه کارید و یا مدت از آن دور بوده‌اید، این حرکت یک نقطه آغاز بسیار مناسب است. روی سکو نشسته، مقدار وزنه را تنظیم نموده، در موقعیت خود قرار گرفته و در حالی که دستگیره‌ها را بهم نزدیک می‌کنید، عضلات سینه را منقبض نمایید. سپس به حالت اولیه باز گردید. این حرکت روی عضلات داخلی سینه کار می‌کند. شماره ۹ پرس کابلی دستگیره را به اندازه ارتفاع شانه‌ها تنظیم و مقدار وزنه را مشخص نمایید. در وسط کابل ایستاده و پاها را در حالی که یکی اندکی جلوتر از دیگری قرار گرفته به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. آرنج‌ها را از دو طرف بدن بالا آورید. کف دستها باید بطرف پایین باشند. دستگیره را بطرف جلو بکشید. سپس به حالت اولیه بازگردید. این حرکت روی عضلات فوقانی سینه کار می‌کند. شماره ۸ پرس معلق بین دو دستگیره باستید و دستها را تا ارتفاع شانه‌ها بالا بیاورید. دستگیره‌ها را با دو دست خود بگیرید. آرنج‌ها را اندکی خم کنید. دستگیره‌ها را به پایین و به جلوی خود بیاورید. در این حین عضلات سینه را منقبض کنید. سپس به حالت اول برگردید. این حرکت روی عضلات فوقانی سینه کار می‌کند. شماره ۷ شنا در حالت شنا قرار بگیرید. وزن خود را در دست‌ها و انگشتان پا توزیع کنید. پاها، باسن و کمر باید در یک راستا قرار گیرند. با خم کردن آرنج بدن خود را به پایین و بالا حرکت دهید. زاویه دستان در پایین باید ۹۰ درجه باشد. برای تاثیر گذاری حداکثر می‌توانید زیر پای خود سکو یا توپی قرار دهید تا فشار بیشتری در سینه‌ها ایجاد

www.takbook.com

گردد. شماره ۶ کشش سینه روی میله مخصوص قرار بگیرید. با خم کردن آرنج به طرف بالا و پایین حرکت کنید. سعی کنید فشار روی عضلات سینه باشد و نه عضله سه سر. شماره ۵ پرس ضربدری دستگیره‌ها را به دست بگیرید و تقریبا به اندازه ارتفاع شانه‌ها بالا بیاورید. کف دست‌ها را بطرف جلو نگاه داشته و آرنج را اندکی خم کنید. عضلات سینه را منقبض نموده و کابل را تا پایین سینه پایین آورید. سپس به وضع اولیه بازگردید. شماره ۴ دمبل معلق در حالی که روی سطحی افقی روی کمر دراز کشیده‌اید با هر دست یک دمبل نگاه داشته و به طرف هم بالا آورید تا دو دمبل با هم تماس پیدا کنند. سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت هم عضلات داخلی و هم عضلات فوقانی سینه را تقویت می‌کند. شماره ۳ پرس دمبل روی سطحی افقی دراز کشیده و در هر دست یک دمبل بگیرید. آرنج‌ها را خم کرده و توسط عضلات سینه دمبلها را بطرف بالا و پایین حرکت دهید. برای ایجاد تنوع می‌توانید سطح افقی را کمی به طرف پایین شیب دهید تا فشار روی قسمت تحتانی سینه بیشتر گردد و یا بطرف بالا تا فشار روی قسمت فوقانی سینه بیشتر شود. شماره ۲ دراز کش معلق روی سطحی افقی دراز کشیده و با هر دست یک دمبل بگیرید. آرنجها را خم کنید تا دستها در کنار شانه‌تان قرار گیرند. دستها را مستقیم به طرف بالا برده و وزنه‌ها به طرفین پایین بیاورید. آرنج خود را کمی خم نگهدارید. سپس به حالت اولیه بازگردید. این حرکت عضلات داخلی و فوقانی سینه را تقویت می‌کند. شماره ۱ پرس سینه روی یک سطح افقی دراز بکشید. مطمئن گردید که کمر خم نشده باشد. در حالی که دستان به اندازه عرض شانه باز شده، هالتر را نگهدارید. کف دستها باید به طرف پاها باشد. در این حالت هالتر را به طرف بالا و پایین حرکت دهید. اگر کمی شیب به طرف پایین دهید، فشار روی بخش تحتانی سینه بیشتر خواهد شد و بالعکس. سینه‌های عضلانی اگر میخواهید تا رسیدن تابستان دارای سینه‌های عضلانی و خوش فرم گردید، چهار مورد از این تمرینات را انتخاب و به صورت ۳ تا ۴ ست ۸ تایی یا ۱۲ تایی یک بار یا دو بار در هفته انجام دهید و همین منوال را با ۴ تمرین دیگر تکرار نمایید. وزنه برداری خوش بگذره!

۱۰ حرکت برای حفظ تناسب و پرورش عضلات شکم

با ۱۰ حرکتی که ما در این قسمت به شما آموزش می‌دهیم، می‌توانید به آسانی عضلات شکم خود را به فرم دلخواه درآورده و برجستگی‌هایی را که همسرتان آن را دیوانه وار می‌پرستد بر روی آن ایجاد کنید. ۱۰ – فشردن بدن بر روی توپ دستورالعمل بر روی توپ مخصوص بدن سازی بنشینید، به طوری که پاها بر روی زمین قرار بگیرند و شانه هایتان تا حد ممکن کشیده شده باشند. به سمت عقب دراز بکشید تا کمر شما موازی سطح زمین قرار گیرد. دست‌ها را از طرفین به سمت بالا ببرید تا بر سقف عمود گردند. در این حالت عضلات شکم خود را منقبض کنید. همچنان که عضلات فشرده میشوند بدن خود را به سمت بالا بکشید و نوک انگشتان را نیز تا آنجا که می‌توانید به سمت بالا هدایت کنید. ۳ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردید. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. ۹ – چرخش به منظور انقباض عضلات دستورالعمل از پشت بر روی یک تشک دراز بکشید. دست‌ها را در کنار گوش‌ها قرار دهید و سپس رانها را بالا آورده و بر زمین عمود کنید. لگن سمت چپ خود را به آرامی بچرخانید. توجه کنید که مفصل سمت راست نباید هیچ گونه حرکتی داشته باشد. در این حالت از عضلات شکم خود استفاده کنید و آرنج دست راست را از عرض بدن به سمت زانوی سمت چپ ببرید. سپس به آرامی به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را برای هر طرف ۱۰ مرتبه تکرار کنید. ۸ – چرخش روسی دستورالعمل بر روی نیمکت شیبدار مخصوص بدن سازی بنشینید و پاهای خود را در زیر بالشتک‌ها محکم کنید. کمی به سمت عقب خم شوید به طوری که رانها و کمر شما با یکدیگر زاویه ۹۰ درجه بسازند. دست‌های خود را صاف کرده و به سمت جلو بکشید. در این حالت نیز دست‌ها و کمر با یکدیگر زاویه ۹۰ درجه میسازند. کف دست‌ها را به هم جفت کنید، کمر را راست نگه دارید، قفسه سینه بیرون باشد و دست‌ها تا حد امکان کشیده شوند. با دستهای خود شکل یک نیم دایره را در هوا درست کنید. از چپ به راست و بالعکس. فقط توجه داشته باشید که در این

www.takbook.com

حرکت دستها باید حتی الامکان از بدن دور شوند و تا آنجا که می‌توانید به حرکت سرعت دهید. این حرکت را برای مدت زمان ۶۰ ثانیه ادامه دهید. ۷ – کشش پاها به سمت بالا دستورالعمل از پشت بر روی یک نیمکت مسطح دراز بکشید به طوری که پاهای خود را بالا نگه داشته‌اید (پاها و نیمکت بر هم عمود باشند) دست‌ها را به پشت سر خود ببرید و نیمکت را محکم بگیرید. با کمک گرفتن از عضلات پایینی شکم، باسن خود را از روی نیمکت بلند کنید. برای ۳ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس باسن و پاها را پایین بیاورید به طوری که کمر بر روی نیمکت صاف شود و پاها نیز در راستای بدن قرار گیرند. ۳ ثانیه در این وضعیت بمانید. دوباره پاها را بالا برده و به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. ۶ – حرکات کات دار دستورالعمل دستگیره الصاقی به دستگاه قرقره‌ای چند منظوره را به دست بگیرید. دستگیره باید با شانه‌های شما همسطح باشد. برای شروع چند وزنه به آن اضافه کنید، می‌توانید ۱۲ کیلو را امتحان کنید. دست چپ را ازپهلو دراز کنید به طوری که با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد، دستگیره را بگیرید و چند قدم از دستگاه دور شوید تا فشار مناسبی به طناب وارد شود. پاها را به عرض شانه باز کنید، دست راست را به سمت دست چپ بیاورید و همان طور که دستگیره را نگاه داشته‌اید کف دست‌ها را به هم بچسبانید. دست‌ها باید کشیده و در راستای شانه‌ها قرار داشته باشند. با کمک دست‌ها به اندازه عرض بدن خود، از راست به چپ و از چپ به راست حرکت کات دار انجام دهید. سپس دست‌ها را به حالت اولیه باز گردانید. تعداد دفعات انجام این حرکت نیز ۱۰ مرتبه می‌باشد. ۵ – خم شدن از وسط بدن دستورالعمل روی تشک دراز بکشید و دست‌های خود را به سمت عقب دراز کنید. همزمان پاها و دستهای خود را بکشید و به سمت بالا بیاورید، تا نوک انگشتان دستها و پاها یکدیگر را لمس کنند. در این حرکت تا آنجا که می‌توانید دست‌ها و پاهای خود را بکشید تا عضلات شکم هر چه بیشتر منقبض شوند. تکرار حرکت ۱۰ مرتبه می‌باشد. ۴ – حرکتی شبیه به برف پاک کن ماشین دستورالعمل بر روی تشک دراز بکشید و پاهایتان را بالا بیاورید تا بر سطح زمین عمود گردند. توجه کنید که در این حالت باسن حتما بر روی زمین قرار داشته باشد. دست‌ها را به سمت طرفین دراز کنید و پاهای خود را به آرامی از سمت چپ به راست حرکت دهید، درست مثل شیشه پاک کن ماشین. این حرکت می‌بایست آرام و کنترل شده انجام گیرد. تکرار ۱۰ مرتبه ۳ – منقبض کردن معکوس عضلات دستورالعمل از پشت بر روی نیمکت دراز بکشید، رانهای خود را بالا بیاورید و پاها را از زانو خم کنید به طوری که رانها بر زمین عمود و ساقها با سطح زمین موازی باشند. نیمکت را در بالای سر خود به وسیله دست‌ها از طرفین محکم بگیرید. حال با کمک گرفتن از عضلات شکم، زانوها را به سمت قفسه سینه خود هدایت کنید تا زانوها به آرنج برخورد کنند و باسن شما از روی نیمکت بلند شود. ۳ ثانیه در این حالت باقی بمانید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید. تکرار ۱۰ مرتبه. ۲ – منقبض کردن پهلوها بر روی توپ دستورالعمل از سمت راست بر روی توپ مخصوص تمرین دراز بکشید به طوری که باسن سمت راست شما بر روی توپ قرار بگیرند. توجه داشته باشید که پهلو و کمر شما نمی‌بایست بر روی توپ قرار داشته باشد. برای حفظ تعادل می‌توانید کف پای خود را به قسمت پایینی دیوار تکیه دهید. پاها در این حالت می‌بایست به آخرین حد کشیدگی خود رسیده باشند. حال دست‌ها را کنار گوشهایتان بگذارید و تا آنجا که می‌توانید بدن را به سمت بالا بکشید. برای مدت زمان ۳ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار در هر دو جهت انجام دهید. ۱ – حفظ تعادل بر روی توپ دستورالعمل توپ مخصوص تمرین را زیر زانوهای خود قرار دهید و آرنج‌ها را نیز بر روی یک نیمکت مسطح بگذارید. با منقبض کردن عضلات شکم بدن خود را موازی با سطح زمین قرار دهید به طوری که هیچ گونه انحنا و یا زاویه‌ای در قسمت کمر به وجود نیاید. این وضعیت را برای مدت زمان ۶۰ ثانیه حفظ کنید. آیا می‌توانید از عهده انجام این حرکات برآیید؟ چند ست از این حرکات را در میان دیگر ورزش‌های روزانه خود بگنجانید آنگاه طی چند هفته شاهد تغییر شکل باورنکردنی عضلات شکم خود خواهید بود. آنها به سختی سنگ خواهند شد و شکم شما از همیشه زیباتر به نظر خواهد رسید. فقط باید خونسردی خود را حفظ کنید و برای خودنمایی در هر شرایطی پیراهن خود را بالا نزنید.

www.takbook.com

۱۰ حرکت بی نظیر برای تقویت عضلات باسن

آیا شما از قسمت پشت بدن خود راضی هستید؟ بیشتر ما که از آن راضی نیستیم. آنجا معمولا خیلی بزرگ، کوچک، نرم و شل هستند. انجام تمرین‌های مناسب و حرکات ورزشی مربوط به این قسمت از بدن تغییرات چشمگیری را در این نقطه به وجود می‌آورد و به شما کمک می‌کند تا عضلات باسن خود را به سختی سنگ در آورید. حال به چند نمونه از این حرکات و تمرینهای کششی که نقش مهمی را در استحکام بخشیدن به عضلات مختلف پشت شما ایفا می‌کنند اشاره می‌کنیم. ۱ – اسکات این تمرین تاثیر بسزایی برروی عضلات باسن و ران شما میگذارد. این حرکت را می‌توان به طرق مختلف انجام داد. از جمله بر روی صندلی که تصویر آن را مشاهده می‌کنید. پاها را به عرض باسن خود باز کنید سپس تا آنجا که می‌توانید تنه خود را به زمین نزدیک کنید. توجه داشته باشید که در طول حرکت شکم تو، کمر صاف و زانوها در پشت پنجه‌ها قرار داشته باشند. اجازه دهید تا باسن شما به آرامی به صندلی برخورد نماید و سپس در هنگام بلند شدن عضلات باسن را تا آنجا که می‌توانید فشرده و منقبض کنید. ۲ – جهش از آنجایی که در این حرکت از پای خود برای ایجاد تعادل و توازن استفاده می‌کنید تاثیر بسزایی را در پرورش عضلات بالای ران می‌گذارید. بایستید و پای خود را به صورت ایستا بر بالای یک مرز مشخص قرار دهید. موقعیت پرش به خود بگیرید و پای خود را به سمت موقعیت مورد نظر برانید. در این حالت خم شدن پای راست بلامانع است. در این تمرین می‌بایست زانوی سمت راست پشت پنجه ها، شکم تو و نیم تنه از کمر به بالا راست و مستقیم قرار داشته باشد. به آرامی پای چپ را به عقب بیاورید تا به حالت اولیه باز گردد. این حرکت را ۸ – ۱۲ مرتبه تکرار کنید و پاها را عوض و حرکت را برای هر پا ۲ – ۳ ست تکرار کنید. ۳ – کشش رانها در این حرکت ممکن است سوزش خفیفی را در عضلات عقب ران و باسن خود احساس کنید. به حالت دمر بر روی یک پله و یا یک سکو دراز بکشید و باسن خود را بر روی لبه پله قرار دهید. پاهای خود را صاف کنید به طوری که پنجه‌ها به آرامی بر روی زمین قرار گیرند سپس باسن و عضلات پشتی ران را منقبض کرده و بفشارید. پاهای خود را به سمت بالا هدایت کنید تا با باسن شما موازی شده و هم سطح آن قرار گیرند. برای ۲ – ۳ ثانیه این حالت را حفظ کنید. بعد از آن پاها را پایین بیاورید تا انگشتان پا به آرامی به زمین برخورد کنند. این حرکت را برای ۲ – ۳ ست ۸ – ۱۲ انجام دهید. ۴ – کشش ران به سمت خارج هنگامی که رانها تحت فشار قرار می‌گیرند تاثیر مستقیمی بر روی عضلات باسن می‌گذارند. این حرکت بسیار آسان بوده و می‌توانند به حالت ایستاده و یا خوابیده به پهلو انجام پذیرد. بایستید و پای خود را از پهلو به سمت خارج ببرید و آن را چند سانتی متر بالاتر از سطح زمین قرار دهید. توجه داشته باشید که باسن، زانو و کف پا در یک راستا قرار بگیرند و پاها تا حد امکان کشیده شوند. این حرکت را ۸ – ۱۲ مرتبه برای هر یک از پاها تکرار کنید. برای وارد کردن فشار هرچه بیشتر می‌توانید یک قوزبند ۲۵/۰ – ۵/۰ کیلوگرمی را نیز به پای خود متصل کنید. ۵ – بلند کردن وزنه این حرکت برای باسن، ران و کلیه عضلات قسمت پشت بدن مفید است. بایستید و پاها را به اندازه باسن خود باز کنید، سنگینی بدن باید بر روی قسمت جلویی رانها باشد. در این حرکت شکم تو و کمر راست می‌باشد. در تمام مدت انجام این تمرین میله باید نزدیک به پاهای شما قرار داشته و از خم کردن زانوها بپرهیزید. حرکت در ۲ – ۳ ست ۸ – ۱۲ تایی انجام می‌پذیرد. ۶ – کوه پیمایی کوه پیمایی به شما کمک می‌کند تا مقادیر زیادی کالری از دست دهید. بالا رفتن از سراشیبی‌های تند به ویژه در ارتفاعات که هوا رقیق تر است انرژی فراوانی را می‌طلبد. همچنین در هنگام پایین آمدن که در سرازیری قرار می‌گیرید کلیه عضلات باسن به طور ناخودآگاه به کار می‌افتند. اگر یک کوله پشتی سنگین را هم بر دوش خود بیندازید، آنگاه یک ورزش پر تحرک بی نظیر را انجام می‌دهید و به علاوه می‌توانید از طبیعت اطراف خود نیز لذت ببرید. یک فرد ۷۰ کیلویی در یک ساعت کوه پیمایی در حدود ۳۹۰ کالری می‌سوزاند. ۷ – دوچرخه سواری دوچرخه سواری برای حفظ تناسب اندام‌های مختلف بدن شما مفید است و عضلات ران و باسن را نیز به تحرک وا می‌دارد. بر

www.takbook.com

روی یک دوچرخه بنشینید و ۳ دقیقه با سرعت ۲۵ کیلومتر در ساعت یا ۲ دقیقه با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت رکاب بزنید. برای از بین بردن هرچه بیشتر کالری می‌توانید برای ۳۰ دقیقه به طور مداوم به رکاب زدن ادامه دهید. دوچرخه سواری را می‌توانید هم با استفاده از دستگاه‌های موجود در باشگاه‌های ورزشی انجام دهید و هم با یک دوچرخه در فضای باز. رکاب زدن به تقویت عضلات باسن کمک می‌کند. یک شخص ۷۰ کیلویی در مدت زمانی برابر با ۴۵ دقیقه در حدود ۳۳۵ کالری می‌سوزاند ۸ – دویدن دویدن جزء ورزشهای قابل دسترس برای همگان است. یادگیری آن ساده است، باعث کاهش استرس می‌شود، سبب از دست دادن وزن اضافی می‌شود و شادی و نشاط را به شما هدیه می‌کند. به علاوه تک تک عضلات باسن شما را نیز به حرکت وا می‌دارد به ویژه زمانی که چندین مانع نیز بر سر راه شما قرار داشته باشد. دو سرعت گزینه‌ای است برای آن عده که قصد سوزاندن کالری بیشتری را دارند. ۹ – کیک بوکس کیک بوکس این روزها بازار گرمی دارد و به علاوه یک ورزش مناسب برای باسن به شمار می‌رود. در این ورزش لگدهای کنترل شده بر روی عضلات ران، باسن و حتی شکم شما تاثیر می‌گذارند. البته آمیختن مشت‌های پی در پی برای عضلات شکم مفیدتر خواهد بود. یک خانم ۷۰ کیلویی در مدت زمان ۴۵ دقیقه انجام حرکات کیک بوکس در حدود ۵۰۰ کالری می‌سوزاند. ۱۰ – پیاده روی پیاده روی ورزش ساده‌ای است که می‌توان آن را در هر کجا انجام داد. نیاز به آموزش ندارد و شما می‌توانید آن را در هر زمان که اراده کنید انجام دهید. می‌توانید از تپه‌ها بالا روید و مدت زمان آن را هر روز بیش از روز قبل افزایش دهید. با این کار می‌توانید چربی موجود در باسن خود را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهید. یک فرد ۷۰ کیلویی در حین ۱ ساعت پیاده روی تند حدود ۳۰۰ کالری از دست می‌دهد.

۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش

اگر می‌خواهید به ورزش عادت کنید، راهکارهای زیر را امتحان کنید. شروع یک برنامه‌ی منظم ورزشی چندان هم که فکر می‌کنید دشوار نیست. از اینها گذشته، خیلی از ما بیشتر از یکبار چنین برنامه را امتحان کرده ایم. اما مشکل دنبال کردن برنامه است. بعد از گذشت مدتی، شور و اشتیاق اولیه ما فروکش می‌کند و سایر مسائل و مشکلات زندگی حواس ما را به خود پرت کرده و یا چون سریع نتیجه نمی‌گیریم، دست از ادامه‌ی کار برمی داریم. اما خیلی‌ها هم هستند که هیچوقت شور و انگیزه شان را از دست نمی‌دهند و به این راحتی‌ها دست از برنامه‌ی ورزشیشان نمی‌کشند. راز موفقیت آنها در چیست؟ در تحقیق جدیدی که توسط دکتر دیان کلاین انجام گرفت، کمی از موضوع روشن شد. از ورزشکارانی که مدت طولانی است ورزش می‌کنند (کسانی که حداقل ۱۳ سال ورزش کرده‌اند) خواسته شد که انگیزه‌ی خود را برای ادامه تمرینات خود برایمان عنوان کنند. پاسخ‌های این افراد ممکن است کمی باعث تعجبتان شود. خیلی از این ورزشکاران بیشتر تحت تاثیر فواید سلامتی و احساس خوبی که ورزش در آنها ایجاد می‌کند بوده‌اند تا تمرینات سخت و قدرتی. انگیزه‌ی شرکت کننده‌های این تحقیق در ادامه‌ی تمرینات ورزشی خو به این صورت بوده است فیتنس و تناسب اندام – احساس سلامتی – انرژی و نیرو – لذت ورزش – اولویت دادن به ورزش – خواب بهتر – هوشیاری بیشتر – تمدد اعصاب – کنترل وزن – مسائل ظاهری حال وقتی ورزش برایتان به شکل یک اولویت در زندگی درآمد، چطور می‌توانید در دنبال کردن آن ثابت قدم و استوار باشید؟ در این مقاله ۱۰ نکته برایتان ذکر می‌کنیم که با استفاده از آن یاد می‌گیرید چطور ورزش را برای خود به شکل عادت در آورید. در این رابطه از راهنمایی‌های دکتر کلاین و ورزشکار با سابقه و همسرش واندا، استفاده کردیم. ۱. مجموعه فعالیت‌هایی انجام دهید که از آن لذت می‌برید. و به یاد داشته باشید، هیچ قانونی نیست که بگوید شما برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید یا تجهیزات ورزشی بخرید. دکتر کلاین در این رابطه می‌گوید، «ما توجهمان را از ورزش منظم به فعالیت فیزیکی متمرکز کرده ایم. » داشتن فعالیت‌های مختلفی – مثل وزنه زدن، پیاده روی، دویدن، تنیس، دوچرخه سواری، کلاسهای ایروبیک – به شما اطمینان می‌دهد که صرفنظر از آب و هوا یا ساعت روز، می‌توانید به میزان

www.takbook.com

کافی فعالیت داشته باشید. ۲. با یک نفر همراه شوید. واندا استیونس که یک زن خانه دار در شهر تگزاس است، می‌گوید، «جنبه‌ی اجتماعی ورزش برای من اهمیت زیادی دارد. ممکن است گاهی از زیر تمرینات شانه خالی کنم اما اگر دوستانم برای پیاده روی دنبالم بیایند، حتماً می‌روم. » او شش هفته است که یک برنامه‌ی ورزشی را شروع کرده است، که آن را تا قسمتی مدیون حمایت‌های همسرش ست. روی استیونس که یک مشاور مدیریت است، مربی ورزشی او در خانه شده است. آنها هر روز صبح با هم تمرین می‌کنند، و مجموعه‌ای از تمرینات ایروبیک، قدرتی، و کششی انجام می‌دهند. و اگر هم که روی خارج شهر باشد، صبح حتماً به همسرش تلفن می‌کند و از او می‌خواهد با سگشان به پیاده روی بروند. ۳. ورزش را جزء اولویت‌های زندگی در آورید. روی ورزش را برای کنترل وزن خود از وقتی در باند ایر فورس کار میکرد، آغاز کرد. او در این رابطه می‌گوید «وقتی به سفر می‌رفتیم، بقیه از ماشین پیاده می‌شدند و به رستوران می‌رفتند و بال و مشروب می‌خوردند، اما من می‌رفتم و می‌دویدم. » او این عادات ورزش کردن خود را حتی وقتی ۷۰ ساعت در هفته در رستوران کار می‌کرد هم ادامه می‌داد. اولویت دادن به ورزش فایده‌ی دیگری هم دارد، دوستان و اعضای خانواده آن را جزئی از هویت شما قرار می‌دهند و دیگر بهتان نمی‌گویند «چرا امروز از تمرین دست برنمی داری؟» ۴. ورزش را صبح زود انجام دهید. واندا استیونس با دو بچه‌ی خردسال، وقت کافی برای ورزش پیدا نمی‌کند مگر گاه به گاه. خیلی چیزها قصد او را برای پیاده روی یا رفتن به کلاس بعد از شام خراب می‌کند. اما همه‌ی بهانه‌های او از وقتی صبح‌های زود قبل از بچه‌ها بیدار می‌شود و ورزش می‌کند، برطرف شد. او میگوید، «هیچوقت فکر نمی‌کردم بتوانم صبح زود از خواب بیدار شوم. اما خیلی به نفع من است. » متخصصین عقیده دارند برنامه‌ی ورزشی صبحگاهی بهترین انتخاب است. دکتر کلاین می‌گوید، «اگر به باشگاه می‌روید، محل آن باید بین محل کار و خانه‌تان قرار داشته باشد. اول به ورزش بروید، یک دوش بگیرید و بعد برای رفتن سر کار بسیار پر انرژی خواهید بود. » ۵. یا سر راه برگشت به خانه ورزش کنید. انتخاب خوب بعدی می‌تواند ای باشد که بعد از برگشتن از سر کار به ورزش بروید. دکتر کلاین می‌گوید، «اول خانه نروید چون اینکار سخت تر است. آدم‌های کمی را می‌شناسم که بعد از رفتن به خانه هنوز انگیزه و توان باشگاه یا ورزش رفتن را داشته باشند. » ۶. حتی وقتی خیلی خسته‌اید هم ورزش کنید. ممکن است بعد از ورزش کردن خستگیتان برطرف شود. دکتر کلاین در این رابطه می‌گوید، «ورزش به ما انرژی می‌دهد، باعث می‌شود عمیق نفس بکشیم و بدنمان از این تبادل اکسیژن استفاده می‌برد. حین و بعد از ورزش، چابکی و شادابی بسیاری کسب خواهید کرد. » اگر واندا استیونس بخواهد بگوید که برای اینکه بیدار شود و ورزش کند خسته است، روی به هیچ وجه به او رحم نخواهد کرد. او می‌گوید، «درست است که ابتدا عصبانی می‌شود ما بعد از ورزش خودش می‌بیند که چه احساس بهتری پیدا می‌کند. » ۷. فعالیت هایتان را صورت بندی کنید. کارهایی که برایتان مهم است را یادداشت کنید. این می‌تواند مدت زمانی که د روز ورزش می‌کنید، تعداد قدم‌هایی که پیاده روی می‌کنید، مقدار مسافتی که دوچرخه سواری می‌کنید یا می‌دویدید، مقدار وزنتان و امثال این باشد. بعضی‌ها این را به شکل بازی درمی آورند. خیلی از دونده‌ها مسافت بین خانه شان تا بوستون (که شهر زادگاه خیلی از دونده‌های معروف ماراتن است) را اندازه می‌گیرند و بعد می‌بینند که به طور متوسط چقدر باید در هفته بدوند تا آن مسافت را پر کنند. ۸. به همه‌ی شاخص‌های پیشرفت توجه کنید. خیلی خوب است که لباسهایتان برازنده تر در تنتان بایستد، یا بتوانید وزنه‌های سنگین تری بلند کنید و یا بدون ایجاد خستگی طولانی تر ورزش کنید. اما پیشرفت شاخص‌های دیگری نیز دارد، مثل بهتر و راحت تر می‌خوابید. شفاف تر فکر می کنید. انرژی بیشتری خواهید داشت. می‌فهمید که بعد از کمک کردن به دوستتان برای جابه جا کردن اثاثیه‌ی خانه، دیگر عضله درد نمی‌گیرید. کلسترول، فشارخون، تراکم استخوان، تری گلیسیرید، و قند خونتان وضعیت بهتری پیدا خواهد کرد. ۹. با یک قدم سنج یا سگ پیاده روی کنید. دکتر کلاین می‌گوید، «اگر از پیاده روی لذت می‌برید و چند وقتی است ورزش نکرده‌اید، سه روز در هفته به مدت ۱۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه ورزش برایتان به حساب خواهد آمد. » از یک قدم سنج استفاده کنید و روزی حداقل ۱۰، ۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. کلاین

www.takbook.com

میگوید، «هیچکس روز اول با ۱۰، ۰۰۰ قدم شروع نکرده است. باید ببینید متوسط روزانه‌ی خودتان چقدر است و هفته‌ی بعد باید بتوانید ۳۰۰ قدم بیشتر از آن راه بروید. هر هفته به تعداد قدم هایتان اضافه کنید. » او ادامه می‌دهد، «بهتر است با سگتان برای پیاده روی بروید. » او خواهر خودش را هم به همین شکل به پیاده روی تشویق کرد. «دو با در هفته او با سگ به پیاده روی میرود که برای هر دو آنها خوب است. » واندا استیونس هم از راه رفتن با سگ لذت می‌برد و فایده‌ی دیگری هم در آن میبیند این عذاب وجدان که با به دنیا آمدن بچه‌ها توجه کمتری به او می‌کنم هم با این روش کمی فروکش می‌کند. ۱۰. به خودتان جایزه بدهید. آیا فکر می‌کنید برای کاری که بالاخره باید انجامش میدادید، مستحق جایزه نیستید؟ یا اینکه از اینکه زیپ شلوار جینتان این روزها راحت تر بسته می‌شود نباید پاداش بگیرید؟ متخصصین می‌گویند تغییر عادات رفتاری دشوار است و جایزه دادن باعث ایجاد انگیزه می‌شود. پس یک هدف و یک پاداش برای خود در نظر بگیرید برای رسیدن به آنها تلاش کنید. این جایزه هر چیزی می‌تواند باشد، خرید دستگاه ویدئویی که چند وقت بود می‌خواستید، برای پایدار ماندن به برنامه‌ی ورزشتان برای یکماه، یا خرید کفشهای ورزشی جدید اگر بتوانید روزی ۵، ۰۰۰ قدم پیاده روی کنید، هر چیزی که فکر مکنید به دردتان می‌خورد.

۱۰ روش برای ساختن عضلات

چیزی که همه بدنسازان بدنبال آن هستند، عضله سازی است. بدست آوردن آن اصلاً کار دشواری نیست. تا زمانی که استروئید مصرف می‌کنید (با وجود همه عوارض جانبی آن) ، در تمریناتتان نیاز به نظم و تلاش دارید، باید تنبلی را کنار گذاشته و ساعت‌های متمادی در باشگاه ورزش کنید. در این مقاله ۱۰ نکته و قانون مخصوص عضله سازی را برایتان عنوان می‌کنیم که بسیار کمک کننده خواهد بود. ۱ – در همه سِت‌های سنگین، بدون وزنه کار کنید ممکن است هنگام کار کردن با دستگاه اسمیت تپش قلبتان بالاتر برود، اما وقتی می‌خواهید عضله سازی کنید به جای آن از دمبل استفاده کنید. دمبل باعث می‌شود که عضلات و ماهیچه‌های فرعیتان هم کار کرده و عضله بیشتری بسازند. هر قدر حرکت شما تکان‌های بیشتری داشته باشد (که با استفاده از دمبل قابل دستیابی است) ، روی عضلات بیشتری کار خواهد شد و نتیجه‌ی بهتری خواهد داد. ۲ – تمریناتی انجام دهید که باعث بزرگ شدن ماهیچه‌ها می‌شود به خاطر داشته باشید که هدف شما بزرگتر کردن اندازه هر ماهیچه در بدنتان است تا میزان کلی عضلاتتان بیشتر شود. بدنسازان بسیاری عقیده دارند که فقط فُرم خوب باعث می‌شود که ماهیچه‌ها جدا شوند، اما توصیه‌ی ما را قبول کنید و بگذارید ماهیچه هایتان رشد کنند، با اینکار فضای بیشتری برای جدا شدن خواهند داشت. ۳ – روی قسمت‌هایی از بدنتان کار کنید که جای پیشرفت داشته باشد بدنتان را بررسی کنید و ببینید کدام ماهیچه‌ها باید رشد کنند و با این هدف به باشگاه بروید و کار را اول روی آن نواحی شروع کنید. ۴ – ببینید کدام تمرینات برای شما موثرتر است با تجربه، خواهید فهمید که چه تمریناتی بهتر و بیشتر روی عضلاتتان کار می‌کنند. از این رو اگر قصد عضله سازی دارید، تمرینات مختلف را امتحان کنید تا مناسبترین آنها را انتخاب کنید. روی تمرینات با دمبل و بی وزنه تمرکز کنید چون برای عضله سازی بسیار مناسب هستند. ۵ – مراقب باشید صدمه نبینید تمرینات شدید با وزنه‌های سنگین، احتمال آسیب دیدنتان را افزایش می‌دهد. بدنسازان بسیاری به خاطر صدمات جبران ناپذیری که از همین طریق دیدند، این کار را کنار گذاشتند. پس بسیار مراقب باشید و قبل از تمرین حتماً خود را خوب گرم کنید و سنگینی وزنه را تدریجی بالا ببرید. ۶ – در سِت‌های مناسب تمرین کنید معمولاً توصیه می‌شود که برای هر قسمت از بدن از سِت‌های ۱۶ تا ۲۰ تایی استفاده کنید. اما نظر من این است که اگر قصد رقابت ندارید، از سِت‌های ۱۲ تا ۱۶ تایی استفاده کنید. هر سِت باید تا خسته شدن کامل به طول انجامد. سعی نکنید روزی روی بیش از دو ماهیچه کار کنید چون پیشرفتتان را متوقف می‌کند. ۷ – تعداد تمرینات را نشمارید تعداد مشخصی تمرین وجود ندارد. بدنسازان بسیاری چهار سِت از چهار یا پنج تمرین مختلف برای هر قسمت از بدن را توصیه می‌کنند. همان طور که قبلاً ذکر شد، این مسئله تا حدی به میزان جدیت شما در ساختن

www.takbook.com

عضله بستگی دارد. بدنسازان حرفه‌ای معمولاً- مکمل هم مصرف می‌کنند که به آنها طاقت و توانایی بیشتر برای ماهیچه سازی می‌دهد. ۸ – تکرار حرکات را در حد مطلوب انجام دهید کریس کورنیر که همه‌ی قوانین و نکات گفته شده در این مقاله براساس اعتقادات اوست، اعتقاد به تمرین سنگین با تکرارهای زیاد دارد. او قادر است وزنه‌ی ۴۵ پوندی را ۱۰ بار کِرل کند و آن را متعادل و درحد متوسط می‌داند. نکته‌ی مهم اینجا این است که شما باید تا حدی ماهیچه هایتان را خسته کنید که دیگر حتی یک اینچ هم نتواند جابه جا شود. ۹ – تا حد ماکسیمم کار کنید هر از چند گاهی میزان قدرتتان را با ماکسیمم کردن یک یا دو سری از تکرارها بسنجید. همیشه به یاد داشته باشید که وقتی روی ماهیچه هایتان با وزنه‌های ماکسیمم کار می‌کنید، خطر آسیب دیدگی افزایش می‌یابد. بنابراین، سنگینی وزنه هایتان را به طور تدریجی بالا ببرید تا جایی که فقط بتوانید یک تکرار انجام دهید. ۱۰ – گوشت بخورید عضلات شما برای رشد کردن نیز به پروتئین دارند، هرچه بیشتر، بهتر. در برنامه غذایی روزانه‌تان حتماً از میزان کافی گوشت قرمز استفاده کنید. با داشتن یک رژیم غذایی پر – پروتئین و تمرینات مناسب و صحیح، ماهیچه‌های شما به خوبی رشد خواهند کرد.

۱۰ عادت بدنسازی خطرناک

در طول چند سال اخیر، در برنامه‌های تلویزیونی شاهد قربانیانی بودیم که به دلیل مکمل‌های سوزاننده چربی ادروفین به این روز افتاده بودند. البته مصرف ادروفین تنها گوشه‌ای از حوادثی است که در این زمینه اتفاق می‌افتد. رازهای پنهان و عمیقی در مقوله بدن سازی و تناسب اندام وجود دارد که برای سالهای بسیار دراز در مورد آن حرفی به میان نیامده است. برای از بین بردن اثر مواد شیمیایی، بدن سازها و افرادی که به ورزش‌های تناسب اندام مشغول هستند یک سری ورزش‌ها و حرکات پیشرفته را به کار می‌گیرند و تصور می‌کنند که می‌توانند با اتکا به آنها به بهترین نتیجه ممکن دست پیدا کنند. اما متاسفانه بسیاری از این روش‌ها و حرکات به سلامت فرد آسیب وارد می‌سازد و در برخی موارد مرگ را به همراه دارد. وقت آن رسیده که برخی از آن موارد را برایتان روشن کنیم. شماره ۱۰ نبود حرکات کششی چرا خطرناک است هیچ شکی وجود ندارد که انجام حرکات کششی قبل و بعد از حرکات اصلی بسیار مهم می‌باشد و عدم انجام آنها صدمات جبران ناپذیری از قبیل پارگی بافت ماهیچه‌ای را به دنبال دارد. با توجه به تمام این موارد باز هم بدنسازهایی هستند که نسبت به انجام این حرکات کوتاهی می‌کنند. فوایدی که می‌توانید در طول انجام حرکات کششی بدست آورید بی شمار هستند از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کنند، میزان تحرک شما را افزایش دهند، قابلیت اجرا و وضع اندام شما را بهبود می‌بخشند، میزان فشار وارده را کاهش می‌دهند، بدن را نرم و انعطاف پذیر می‌سازند. در عوض چه کنیم حرکات کششی را قبل و بعد از تمرینات اصلی به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید. همچنین در حین حرکات خود، زمانی که وزنه‌های سنگین بلند می‌کنید، این حرکات پیشنهاد می‌شود . شماره ۹ کم غذا خوردن چرا خطرناک است بسیاری از ورزشکاران تصور می‌کنند که اگر با شکم خالی به تمرین مشغول شوند چربی بیشتری می‌سوزانند. توضیح علمی این مطلب آن است که بدن به طور معمول از چربی‌های باقی مانده به عنوان سوخت استفاده می‌کند بنابراین غذا نخوردن به منزله نبود سوخت کافی می‌باشد. حقیقت در این جاست که بدن از کربوهیدرات‌ها به عنوان مهمترین منبع انرژی در طول تمرینات استفاده می‌کند. بنابراین نه تنها این کار شما را می‌تواند از اجرای کامل تمرینات عقب بیندازند بلکه تاثیرات جانبی بی شماری از قبیل کاهش فشار خون، سر گیجه و حتی بی هوشی را نیز به همراه دارد. در عوض چه کنیم در حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از شروع تمرینات ورزشی یک وعده غذای سبک و قابل هضم که دارای کربون‌های مرکب باشد از قبیل میوه، سبزیجات، نان جو، برنج و یا ماکارونی میل کنید. شماره ۸ گرفتن فرم نادرست چرا خطرناک است گرفتن فرم نادرست به عناوین مختلفی به سلامت شما آسیب می‌رساند. یکی از نمونه‌های آن سریع انجام دادن حرکت‌ها می‌باشد زمانی که در حال انجام حرکات پرس سینه هستید، اگر حرکت را به

www.takbook.com

سرعت و با بی توجهی انجام دهید، بیشترین آسیب را به زردپی و رباط‌های خود وارد می‌آورید چرا که در این حرکت بیشترین فشار بر روی همین دو نقطه‌ای که ذکر شد می‌افتد. اشتباه شایع دیگر این است که ورزشکاران در حین بلند کردن وزنه‌های سنگین معمولا بیشترین فشار را بر روی قسمت پایینی کمر خود وارد می‌آورند که این امر به نوبه خود می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را به بدن وارد سازد. در عوض چه کنید بهترین راه برای اطمینان از اینکه حرکات را به درستی انجام می‌دهید این است که از یک مربی تقاضا کنید تا شما را در حین انجام حرکات مشاهده کرده و اگر در نحوه اجرای شما مشکلی دید، گوشزد نماید. اگر شما از نحوه انجام دادن چندین تمرین متفاوت مطمئن نیستید؛ گرفتن یک مربی خصوصی برای چند جلسه ضروری می‌باشد. شماره ۷ تمرین بیش از حد چرا خطرناک است بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای معمولا بدن خود را متحمل ورزش‌های سخت می‌کنند و روزهای استراحت را هم به کلی فراموش می‌کنند. این کار موجب کوفتگی عمومی در بدن، کج خلقی، افسردگی، پریشانی، استرس، کاهش اشتها، کم شدن وزن، حالت تهوع و دل آشوبی می‌شود. با وجود تمام این مشکلات ورزشکاران همچنین از آسیب دیدگی‌ها دائمی ماهیچه و مفاصل، افزایش خطر آسیب دیدگی، کند شدن عکس العمل ها، عدم وجود هماهنگی، افزایش آسیب پذیری، و بروز بیماری‌های عفونی و موارد عدیده دیگری نیز رنج خواهند برد. در عوض چه کار کنیم به حرف بدن خود گوش دهید. پس از اتمام یک سری ورزش، شما باید در خود احساس انرژی و توان بیشتری کنید. اگر احساس خستگی و کوفتگی به شما دست داد، باید برنامه روتین خود را مجددا از نو ارزیابی کنید. باید بین هر بار ورزش کردن مدت زمان معینی استراحت کنید تا عضلات شما فرصت مناسب برای بازسازی را پیدا کنند. میزان استراحت بین افراد مختلف متفاوت است بنابراین توجه خود را بر روی سیگنال‌هایی که بدنتان می‌فرستد، متمرکز کنید. شماره ۶ مصرف زیاد پروتئین چرا خطرناک است در فصول استراحت معمولا بدن سازها به ازای هر نیم کیلو وزن بدن خود در حدود ۱. ۲۵ تا ۱. ۵ گرم پروتئین در هر روز مصرف می‌کنند. پیش از شروع مسابقات بسیاری از آنها میزان مصرف پروتئین روزانه خود را در حدود ۱. ۷۵ تا ۲ گرم افزایش می‌دهند. اما غافل از این هستند که مصرف بیش از اندازه پروتئین تاثیرات جانبی بیشماری را به همراه دارد. ابتدا میزان هوموسیستین را در بدن افزایش می‌دهد (یکی از فراورده‌های جانبی پروتیین) و به طور مجزا ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز زیاد می‌کند. علاوه بر این وجود پروتئین بیش از اندازه در بدن موجب وارد شدن آسیب‌های جبران ناپذیری به کلیه‌ها شده و ریسک ابتلا به پوکی استخوان را نیز افزایش می‌دهد. در عوض چه کنیم متخصصین تغذیه بر این باورند که هیچ کس حتی افراد پرورش اندام کار حق ندارند روزانه بیش از ۱. ۷ گرم پروتئین مصرف کنند. به خاطر داشته باشید که این عدد حداکثر میزان مصرف، در مواردی که شما به شدت تمرین می‌کنید می‌باشد. اگر تمرینات شما متعادل و آرام هستند میزان مصرف پروتئین شما باید رقمی نزدیک به ۰. ۸ تا ۱. ۰ گرم به ازای هر نیم کیلو از وزن بدن باشد. شماره ۵ کم آبی چرا خطرناک است؟ بیشتر بدن سازها برای اینکه بتوانند پیش از شروع مسابقات خود را به وزن مورد نظر برسانند از تعرق و از دست دادن آب بدن کمک می‌گیرند. آنها از تکنیک‌ها دیوانه کننده‌ای نظیر دوچرخه در سونا و یا مصرف مواد ادرار آور استفاده می‌کنند که حتی انواع گیاهی آن نیز بسیار مضر می‌باشند. حتی بسیاری از پرورش اندام کارها برای از دست دادن آب به بالاترین میزان ممکن و برآمده کردن ماهیچه‌ها به بیشترین مقدار پیش از اینکه بر روی صحنه حاضر شوند یک لیوان شراب می‌خورند. کم آبی به دلایل بسیار زیادی خطرناک می‌باشد. اول اینکه باعث انقباض بیش از اندازه عضلات می‌شود (بسیاری از پرورش اندام کارها که بیش از اندازه آب بدن خود را تخلیه کرد می‌کنند زمانی که یک فیگور خاص را به خود می‌گیرند در همان حال باقی مانده‌اند و توانایی آزاد کردن عضلات را پیدا نکرده به همین دلیل آنها را با برانکارد از صحنه به بیرون می‌برند.) این کار بر روی اندام‌های داخلی نیز تاثیرات مخربی می‌گذارد. اولین عضوی که مورد اسیب قرار می‌گیرد، کلیه است. در این حالت گنجایش ذهنی شما نیز کاهش پیدا می‌کند. در عوض چه کنیم پیش از شروع تمرینات خود چیزی در حدود ۶۰ گرم آب بنوشید و هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در حین تمرینات نیز ۳ تا ۶ گرم آب بنوشید. زمانی که تمریناتتان تمام

www.takbook.com

شد به ازای هر نیم کیلویی که از وزن بدنتان کم شده، باید ۲ فنجان آب بنوشید. شماره ۴ استفاده از محرک‌های خطرناک چرا خطرناک است ریسک استفاده از ادروفین شامل تپش قلب، حملات قلبی و سکته می‌باشد که رسانه‌های گروهی همواره به این موارد اشاره دارند. حتی وزارت بهداشت و داروی آمریکا به تازگی لیست جدیدی از تاثیرات ویرانگر ادروفین تهیه نموده است. به علاوه امروزه در بازارها محرک‌های بسیاری زیادی وجود دارند. حتی چربی سوزهایی که فاقد ادروفین هستند حاوی ترکیباتی می‌باشند که مضرات آن دست کمی از ادروفین ندارد. به عنوان مثال یک ترکیب رایج در مکمل‌های چربی سوز ماهانگ می‌باشد که از گیاهی گرفته می‌شود که ادروفین مستقیما از آن بدست می‌آید. بسیاری از دونده ها، پرورش اندام کارها و سایر ورزشکاران از این مکمل‌ها برای ارتقای وضعیت خود استفاده می‌کنند، بدون اینکه کوچکترین توجهی به تاثیرات جانبی و خطرات آن داشته باشند. در عوض چه کنیم اگر شما مصر هستید که از مکمل‌ها استفاده کنید باید پیش از هر چیز لیست مواد تشکیل دهنده آن را با دقت بخوانید تا خبری از ادروفین، افدرا و ماهانگ و نارنج تند در آن نباشد. اگر نسبت به یک ترکیب خاص اطلاع کافی نداشتید باید حتما از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید. شما همچنین می‌توانید به جای استفاده از این نوع مکمل‌ها پیش از شروع ورزش خود از قرص‌های کافئین استفاده کنید؛ هر چه باشد آنها خطر کمتری نسبت به نمونه‌های مشابه خود دارند. شماره ۳ بلند کردن وزنه‌های بسیار سنگین چرا خطرناک است بسیاری از ورزشکاران تلاش می‌کنند که به تدریج میزان وزنه‌هایی را که بلند می‌کنند افزایش دهند. این کار ضد تولیدی می‌باشد چرا که به شما اجازه نمی‌دهد تا کنترل تمام و کمال در حرکت داشته باشید و باعث می‌شود تا شما از گرفتن بهترین نتیجه ناکام بمانید و همچنین این امکان وجود دارد که زردپی و رباط بدن آسیب ببیند. در عوض چه کنید شما باید وزنی را بلند کنید که کنترل کامل به آن داشته و توانایی این را داشته باشید که تا اتمام حرکت وزنه‌ها را بدون رها کردن در دست خود نگه دارید. اگر شما از کنترل کامل وزنه ناتوان هستید و از آغاز تا پایان حرکت در دست شما در حال تاب خوردن هستند و هیچ گاه نمی‌توانید به فرم دلخواه دست پیدا کنید، باید میزان وزن انها را کمتر کنید. شماره ۲ اضافه کردن آرام بخش به محرک‌ها چرا خطرناک است با در نظر گرفتن تپش قلب و عصبانیتی که با مصرف محرک‌ها به افراد دست می‌دهد بسیاری از ورزشکاران پس از اتمام تمرینات خود برای آرام شدن از آرام بخش‌ها استفاده می‌کنند. یک نوع رایج از این دارو کاوا کاوا نام دارد. این ماده گیاهی می‌باشد، مسکن بوده، ماهیچه‌ها را آرام می‌کند، ادرار آور است و به عنوان داروی خوبی در مقابل عصبانیت و بی خوابی به شمار می‌رود. اما متاسفانه به کبد آسیب می‌رساند و در برخی موارد عملکرد آن را به طور کلی مختل می‌کند. چند نمونه مرگ نیز در این زمینه گزارش شده است. تعداد دیگری از ورزشکاران برای آرامش پیدا کردن ماریجوانا می‌کشند. در مدت زمان طولانی بالا بردن ضربان قلب و فشار خون و سپس پایین آوردن یکمرتبه آن بسیار خطرناک است و حتی موجب ایجاد حملات قلبی نیز می‌شود. در عوض چه کنیم اگر احساس می‌کنید که برای آرام کردن بدن خود پس از مصرف محرک‌ها نیاز به آرام بخش دارید باید بگوییم که پیش از هر چیز اصلا نباید از محرک‌ها استفاده کنید. در هر حال باید از استفاده این دو مورد در کنار هم به شدت پرهیز کنید. شماره ۱ مصرف استروئید چرا خطرناک است؟ تستسترون و استروئید با ایجاد پروتئین به رشد بافت ماهیچه‌ای کمک می‌کنند. هورمون استروئید و جایگزین‌های آن مانند DHEA اندروستنوئید و نوروندسترونوییئد مشکلات بیشماری را برای شما ایجاد می‌کنند. تاثیرات جانبی کم خطر تر آن عبارتند از جوش‌های صورت، ایجاد نقطه‌های قرمز و بنفش در سطح بدن، تنفس ناهماهنگ، باد کردن پاها، و زرد شدن پوست. تاثیرات جانبی حاد تر آن شامل سرگیجه، کج خلقی، ریزش مو، لرزش، حالت تهوع، استفراغ، فشار خون بالا، تپش قلب، بیماری‌های قلبی - عروقی، درد مفاصل، آسیبهای کبدی، و کوتاه ماندن قد در افراد رو به رشد می‌باشد. البته مواردی از قبیل افت بیضه ها، درد در هنگام دفع ادرار، رشد سینه ها، ناتوانی جنسی و نازایی را نیز نباید از قلم انداخت. در عوض چه کار کنید به جای آن باید عضلات و ماهیچه‌های خود را به روش طبیعی و تمرین‌های مناسب، به حالت و شکل دلخواه در بیاورید. با بدن خود مهربان باشید به هر حال زمانی که به ورزش‌های بدن سازی و

www.takbook.com

پرورش انـدام روی می‌آوریـد بایـد آگاه باشـید که اگر نکات لازم را رعایت نکنیـد آسیب‌های زیادی می‌توانیـد به بدن خود وارد کنید. باید برای خود اهداف واقع بینانه و قابل دسترسـی تعیین کنید لازم نیست کارهای بدن سازهای حرفه‌ای را تقلید کنید و شروع به بلند کردن وزنه‌های سنگین نمایید. زمانی که نوبت به مکمل‌ها می‌رسد به خاطر داشته باشید که موادی وجود دارند که می‌توانند قابلیت شـما را افزایش دهنـد اما بایـد مراقب باشـید، چرا که برخی ترکیبهای آنها بسـیار خطرناک بوده و در برخی موارد مرگ آور می‌باشـند. تمرین کردن با در نظر گرفتن سـلامت بدن ، روش‌های مناسبی که تعداد زیادی از ورزشـکاران در پی آنها هسـتند را در اختیار شما قرار می‌دهد. برای رسیدن به نتیجه آنی نباید یک عمر سلامت خود را به خطر بیندازید.

۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن

شمـا می‌خواهیـد لاـغر شویـد، و می‌دانیـد که بایـد حرکـات ایروبیـک انجام دهیـد. اما بهترین فعالیت هایی که باعث سوختن چربی می‌گردنـد کدامنـد؟ به جز حرکـات ساده اسـتپ، انواع بسـیار متنوع تری در ورزشـهای ایروبیک وجود دارنـد؛ آنقـدر که هر فردی می‌توانـد حرکت دلخواه خود را پیـدا نماید. ۱۰ – بالارفتن از پله یا دور پارک کردن این نبایـد تنها حرکت ورزشـی شـما باشـد، اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود. بجای اسـتفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید اتومبیل خودرا دورتر از محلی که کار داریـد پارک نمایید تا مجبور شوید بیشتر پیاده روی کنید. سـعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه برویـد. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می‌افزاید. ۹ – بلنـد کردن وزنه زمان تمرینات وزنه برداری اگر به صورت صحیـح انجام گیرد کوتاه خواهد بود، بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر می‌باشد. اما احساس رضایت و سـلامتی به دلیل آزاد شـدن اندورفین ناشـی از فعالیت سـنگین، در نوع خود محرکهایی بسـیار شـگفت انگیز بشـمار می‌آیند. به علاوه بلند کردن وزنه پی ریزی خوبی برای انجام فعالیتهای دیگر می‌باشد. ۸ – قدم زدن شما باید سعی کنید که پیاده روی خود را به پیاده روی قدرتی تبدیل نماییـد. برای سوزانـدن واقعی کالری بایـد میزان فشار را در انجام فعالیت‌ها به مقدار قابل توجهی افزایش دهید. این عمل را می‌توان از طریق پیاده روی در سـربالایی و یا قدم زدن با سـرعتهای متفاوت در دوره‌های زمانی معین انجام داد. این فعالیتی است که در هر زمـانی از سـال قابـل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت میرویـد. پس این ورزشـی است که قادریـد در تمام عمر به آن مبادرت ورزیـد. اگر قدمهای خود را سـریع و تند بردارید می‌تواند ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید. ۷ – استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویـدن درجا دسـتگاه‌های دویـدن درجا هنوز هم بسـیار متـداول بوده و جدیـد تر از آن یعنی دوچرخه درجا فوق العاده است. دوچرخه‌های درجا می‌تواننـد به عنوان تمرین دهنده تمامی اعضای بدن مورد اسـتفاده قرار گیرد. این ماشـینها برای دوندگانی که میخواهنـد از آسـیب دیـدن مفاصـل خود جلوگیری کننـد نیز مفیـد می‌باشـند. بـا آنها می‌توانیـد ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید. ۶ – صـخره نوردی و قـایقرانی دوست داریـد در حین ورزش از بالا تنه‌ای تنومنـد نیز برخوردار گردیـد؟ صـخره نوردی و قایق رانی راه حل این مسـئله است. هر دوی این فعالیت‌ها به بالا تنه‌ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می‌سوزانند. یکی از آن دو را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. شما برای این کار نیاز به تجهیزات مخصوص به هر یک از این دو ورزش خواهید داشت ۵ – اسکی اسکی یکی از ورزشهای بسیار مفید برای سوزاندن کالری است. این ورزش هم بالاتنه و هم پـایین تنه را تحت تـاثیر قرار داده و ضـربان قلب را بالاـ می‌برد. به طور متوسط نیم ساعت آن تقریبا ۳۳۰ کالری می‌سوزاند. ۴ – کیک بوکسـینگ (بوکس همراه با ضـربات پا) وقتی صـحبت از ورزشـهای تقویت نفس می‌شود، کیک بوکسـینگ به صورت بارز مطرح می‌گردد. به عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاسهای این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری نیز میشوند. شما می‌تواند به ازای هر جلسه، بسـته به میزان فشـردگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید. ۳ – دوچرخه سـواری این ورزش چه توسط دسـتگاههای ثابت خانگی و چه بوسیله دوچرخه‌های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی می‌باشد. کلاس‌های

www.takbook.com

دوچرخه سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ در خیلی از باشگاه‌ها باید ۲۴ ساعت قبل از حضور در کلاس ثبت نام نمایید. همانند ورزشهای دیگر این نیز دارای تنوع زیاد در فشار وارده بر بر بدن است که میزان سوختن کالری را به شدت تغییر می‌دهد؛ استقامت، سرعت، پرش و از این قبیل. معمولا می‌توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ الی ۴۰۰ کالری بسوزانید. ۲ – دویدن دویدن تقریبا در هر محلی آسان است – – تنها چیزی که نیاز دارید یک پیاده رو و یک جفت کفش مناسب دو می‌باشد. می‌توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید – – تقریبا ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت. حتی می‌توانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهمترین مسئله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است. ۱ – کار با وزنه شماره ۹ نیز همین بود. درسته؟ خوب، ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می‌سوزاند. اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه باعث تقویت بافتهای عضلانی بدن نمی‌شود؛ و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی‌گردد. در واقع تقریبا هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می‌سوزاند. بنابراین در طول یک سال ۵ کیلو گرم عضله جدید اگر قبلا- فاقد تمرینات منظم بوده‌اید، مهم است که پیش از آغاز هر برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین باید میزان محدوده ضربان قلبتان را هنگام ورزش محاسبه کنید و مطمئن گردید که در محدوده ایده‌آل خود قرار دارید. این محدوده را می‌توانید با کسر کردن سن خود از عدد ۲۲۰ و ضرب آن در عددهای ۰. ۶۰ و ۰. ۸۵ برای یافتن حد پایین و حد بالای ضربان قلب محاسبه نمایید. همچنین ساختار بدنی خود را مورد آزمون قرار دهید تا بدانید که چقدر چربی می‌سوزانید نه اینکه صرفا چقدر وزن کم می‌کنید. این تنها روش واقعی برای آمار گرفتن از پیشرفتتان است. از میان این ۱۰ ورزش مؤثر برای کاهش چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد. سعی کنید یک یا دو دوست که می‌توانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند پیدا کنید

۱۰ قانون برای حجیم تر نمودن عضلات

تمام بدن سازها به دنبال حجم آوردن هستند انجام این کار بسیار ساده و آسان است. اما اگر بخواهید از استروئید استفاده کنید باید مصرف آن را به همراه تمام تاثیرات جانبی قبول کنید. سعی کنید تمرینات خود را با نظم و صرف وقت و انرژی همراه سازید. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی‌های اضافه شکم باید ساعت‌ها در باشگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز استفاده کنید تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم. ۱۰ قانون کورمیرز عبارتند از ۱ – در هر ست از وزنه‌های دلخواه استفاده کنید شاید کار کردن با دستگاه برای شما چندان خوشایند نباشد. زمانی که می‌خواهید حجم اضافه کنید باید از دمبل استفاده کنید. کارکردن با دمبل باعث می‌شود تا تمام ماهیچه‌های فرعی و اصلی شما به کار گرفته شوند و این کار حجم بیشتری را به آنها اضافه می‌کند. هر چه حرکت قسمت‌های مختلف بدن بیشتر باشد (که این امر با استفاده از دمبل میسر خواهد بود) ماهیچه‌های بیشتری به کار گرفته می‌شوند و نتیجه بهتری می‌گیرید. ۲ – حرکات ترکیبی به خاطر داشته باشید که شما قصد دارید تا حجم کلیه بافت‌های ماهیچه‌ای بدن خود را افزایش دهید. برخی از مربیان بدن سازی تصور می‌کنند که باید بر روی هر ماهیچه به طور مجزا کار کرد اما شما بهتر است به نصیحت‌های کریس کورمیرز گوش کنید تا ماهیچه هایتان بیشتر از هر موقع دیگری رشد کنند. انجام تمرینات ترکیبی به هر ماهیچه فضای بیشتری برای رشد کردن می‌دهد. ۳ – قسمت‌های قابل رشد را پیدا کنید پیش از هر چیز باید قسمت‌هایی از بدن را که ماهیچه آنها نیاز به کار بیشتری دارند را پیدا کنید و هر زمان که باشگاه می‌روید سعی کنید ابتدا بر روی آن قسمت‌ها کار کنید. اغلب افراد برخی قسمت‌های بدنشان ورزیده تر از سایر قسمت‌ها است. بنابراین سعی کنید توجه خود را بر روی آن قسمت‌هایی که نیاز به کار بیشتری دارند معطوف کنید. ۴ – ببینید کدام تمرین باعث ایجاد بیشترین میزان حجم در بدن شما می‌شود با تمرین و تجربه شما به

www.takbook.com

این مطلب پی می‌برید که با استفاده از کدام تمرین می‌توانید ماهیچه‌های خود را حجیم تر کنید. بنابر این اگر می‌خواهید ماهیچه هایتان ورزیده شوند، حرکات و تمرین‌های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مفیدتر واقع می‌شوند. بار دیگر هم باید گفت که سعی کنید بیش از هر چیز بر روی حرکات با دمبل تکیه کنید چرا که بهترین حرکت برای حجم آوردن همین تمرینات با دمبل هستند. ۵ - به خود آسیب نرسانید ترکیبی از تمرین‌های طاقت فرسا به همراه وزنه‌های سنگین، خطر بروز جراحت و آسیب دیدگی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. بیشتر بدن سازها به دلیل پارگی زرد پی، جابه جا شدن دیسک کمر، و فشارهای شدید به دلیل بلند کردن وزنه‌های سنگین مجبور به ترک حرفه خود می‌شوند. باید خیلی مراقب باشید و حتما پیش از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید و به تدریج شدت تمرینات را افزایش دهید. ۶ - از حد متناسب ست‌ها بهره ببرید کورمیرز پیشنهاد می‌کند که به طور روزانه در ۱۶ تا ۲۰ ست به ورزش بپردازید. اگر یک بدن ساز حرفه‌ای نیستید روزی ۱۲ تا ۱۶ ست نیز برای شما کفایت می‌کند. ست‌ها را برای هر گروه از ماهیچه‌ها به طور جداگانه انجام دهید تا احساس خستگی کنید. این کار باعث می‌شود که بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرید. سعی کنید در طول یک روز بر روی بیش از ۲ قسمت از بدن خود کار نکنید چرا که این کار باعث تلف شدن انرژی بیش از اندازه بدن شده و مانع حجیم شدن عضلات بدن می‌شود. ۷ - حرکات را نشمارید هیچ شماره مطلوب از حرکات وجود ندارد. بیشتر بدن سازها انجام ۴ ست از ۴ تا ۵ حرکت مختلف در طول یک روز را پیشنهاد می‌کنند. همان طور که در بالا نیز اشاره شد این امر به شما بستگی دارد که تا چه حد راغب به پرورش اندام خود هستید. بدن سازهای حرفه‌ای معمولا از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند که این امر به آنها توانایی نیروی بیشتری را بخشیده و به آنها در پرورش عضلات کمک بیشتری می‌کند. ۸ - تکرار مداوم کریس کورمیرز تمرینات سنگین را به همراه تکرار فراوان پیشنهاد می‌کند. به عنوان مثال وزنه ۲۲ کیلویی را بلند کنید و سپس تا آنجا که می‌توانید آن را بالای زمین نگاه دارید. آنقدر به بدن خود کشش دهید تا دیگر حتی یک سانتی متر هم نتوانید آنها را بیشتر بکشید. ۹ - توانایی خود را سبک سنگین کنید گاه گاهی با اضافه کردن یکی دو ست دیگر، بیشترین میزان توانایی خود را محک بزنید. البته به خاطر داشته باشید که هر گاه تمرین‌های شدید به همراه وزنه‌های سنگین را انجام می‌دهید خطر بروز جراحت تا حد زیادی افزایش پیدا می‌کند. بنابراین وزنه را به ترتیب اضافه کنید و این کار را تا زمانی که یکبار بیشتر نتوانید وزنه بزنید ادامه دهید. به طور مثال زمانی که در حال محک زدن حرکت پرس سینه هستید از یک وزن معقول شروع کنید و رفته رفته وزنه را سنگین کنید تا زمانی که حتی یک کیلوگرم بیشتر را هم نتوانید تحمل کنید. ۱۰ - گوشت مصرف کنید بدن شما در حین انجام چنین ورزش‌هایی نیاز به پروتئین دارد تا بتواند حجم بیاورد. هر چه پروتئین مصرفی بیشتر باشد بالطبع نتیجه بهتری خواهید گرفت. ماهیچه گوشت قرمز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید چرا که یکی از منابع غنی پروتئین می‌باشد. خیلی ساده است ترکیبی از رژیم غذای با پروتئین بالا و انجام حرکات ورزشی مناسب به شما کمک می‌کند تا ماهیچه هایتان را آن طور که هیچ گاه فکرش را هم نمی‌کردید پرورش دهید.

۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس

با نامزدتان دعوا کرده‌اید، روز خسته کننده‌ای را سر کار داشته‌اید و وقتی از اداره بر می‌گردید، چون خیلی خسته هستید نمی‌توانید غذا درست کنید، پس یک پیتزا سفارش می‌دهید. بعد از خوردن شام با اینکه خیلی خسته هستید ولی می‌دانید که اگر به رختخواب هم بروید خوابتان نخواهد برد. نگران کارهای فردا هستید و همینطور که در رختخواب دراز کشیده‌اید، پلک هم نمی‌توانید بزنید. فردا هم در اداره به قدری کسل و خواب آلود می‌گردید که قادر به انجام کارهایتان نخواهید بود. این داستان برایتان آشنا است؟ بله این تجربه‌ای است که هر کدام از ما می‌توانیم داشته باشیم. اما ... واکنش ما به این وضعیت صحیح نیست. در این جور مواقع، عادات بدی داریم که حتی وضعیتمان را بدتر کرده و فشارهای روحیمان را افزایش می‌دهد. مثلاً خوردن پیتزا ... اصلاً درست

www.takbook.com

نیست که در مواقعی که از استرس کنترل خودمان را از دست داده ایم، شام پیتزا بخوریم. در اینجا ۱۰ ماده‌ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می‌کنیم که به جای سفارش پیتزا، از آنها استفاده کنید. ۱ – بادام این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می‌کند. حاوی ویتامین B۲، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده‌ی اعصاب و از بین برنده‌ی استرس است کمک می‌کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می‌کند. ویتامین E هم جزء آنتی اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزادی را که منجر به استرس و بیماری‌های قلبی می‌شود را از بین میبرد. هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود. ۲ – ماهی اکثر انواع ماهی‌ها حاوی همه‌ی ویتامین‌های مهم B هستند، به ویژه انواع ضد استرس آن یعنی B۶ و B۱۲. در واقع ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین‌هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می‌کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود. برای ناهار می‌توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می‌باشد. ۳ – گل کلم (کلم بروکلی) کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین‌های B می‌باشد. همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده‌ی ویتامین‌های B می‌باشد. اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می‌کند. می‌توانید از این ماده‌ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید. ۴ – برنج یا پاستا ی تمام غله امروزه باز خوردن کربوهیدرات به رژیم‌های غذایی باز گشته است و همه متوجه شده‌اند که آن رژیم‌های فاقد کربوهیدرات‌های گذشته هیچ کارآیی ندارند. کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می‌برد و تاثیری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات‌های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیری موقتی و زودگذر دارند و می‌توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کربوهیدرات‌های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می‌شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند. ۵ – سوشی علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ذکر شد جلبک‌های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند. حاوی منیزیم و پانتوتنیک اسید و ویتامین B۲ می‌باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می‌کنند. پانتوتنیک اسید ماده‌ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقشی اساسی دارد و کمک شایانی به از بین بردن استرس می‌کند. در مواقع استرس کمبود این ماده می‌تواند منجر به اضطراب و خستگی‌های مزمن هم شود. ۶ – شیر شیر علاوه بر ویتامین‌های B۲ و B۱۲، حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد ایجاد کننده‌ی استرس را از بین می‌برد. برای صبحانه می‌توانید شیر بنوشید، می‌توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید. ۷ – طالبی و پنیر طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می‌کند. در واقع استرس برای ساعت‌های متمادی میزای ویتامین C را در غده‌ی آدرنال کاهش می‌دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B۲ و B۱۲ است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده‌ای م یتواند استرستان را کاهش دهد. ۸ – گوشت گاو گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین‌های B است که استرستان را کاهش می‌دهد. البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی شود. برای مقابله با این مشکل می‌توانید از قسمت‌های کم چربی گوشت استفاده کنید. ۹ – سیریال صبحانه این روزها، سیریال‌های صبحانه حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می‌باشد. از این رو می‌توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین‌های B، اسید فولیک، ویتامین C و فیبر، ضد سرطان باشد. ۱۰ – ذغال اخته این میوه‌های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقلیل دهنده‌ی استرس و فشارهای روحی می‌باشند. علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی‌شوند. ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می‌رود که از یبوست و دل دردهایی که در زمان استرس ایجاد می‌شود جلوگیری می‌کند. بخورید و استراحت کنید! احساس آرامش بیشتری نمی‌کنید؟ رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در

www.takbook.com

سلامتی و فشارهای روحیتان دارد. سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید. غذاهای استرس زا شامل چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار غذاهای سرخ کردنی و چرب مواد غذایی به دست آمده از حیوانات حالا نفس عمیقی بکشید و بروید و عصرانه‌تان را حاضر کنید...

۱۰ ماده غذایی مفید

از زمان بچگی تا بحال بسیار شنیده‌اید که میوه و سبزیجات زیاد بخورید و از غذاهای چرب و قندی خودداری کنید. اکنون ۵۰ درصد از مرگ و میرها بدلیل امراض قلبی – عروقی ناشی از عادتهای نادرست غذایی می‌باشد. در زیر ۱۰ ماده غذایی مفید را شرح می‌دهیم ۱۰ ماده غذایی مناسب ۱ – سیب زمینی شیرین. سرشار از کاراتنوئید، ویتامین C، پتاسیم و فیبرهای غذایی. ۲ – نان سبوس دار. این نوع نان نسبت به نوع سفیدش دارای ویتامینها و مواد معدنی بیشتری است. ۳ – گل کلم. منبع غنی کاراتنوئید، ویتامین C و اسید فولیک. ۴ – هندوانه. مملو از ویتامین C و کاراتنوئید. ۵ – لوبیا. سرشار از پروتئین، آهن، اسید فولیک و فیبرهای غذایی، چربی بسیار کم. ۶ – گرمک و طالبی. یک چهارم از هریک می‌تواند ویتامین A و C مورد نیاز بدن در روز را تامین کند. ۷ – اسفناج و کلم پیچ. دارای کلسیم، ویتامین C، کاراتنوئید و فیبرهای غذایی فراوان. ۸ – پرتقال. حاوی ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبرهای غذایی. ۹ – آرد جوی دو سر. دارای فیبرهای غذایی قابل حل بسیار مفید برای کاهش و تعدیل کلسترول ۱۰ – شیر ۱ درصد چربی. منبعی بسیار غنی از پروتئین با چربی و کلسترول کم. مواد غذایی مضر ۱ – روغنهای جامد. افزایش کلسترول، ایجاد بیماریهای قلبی – عروقی ۲ – قند، شیره و نوشابه. افزایش قند و کلسترول خون ۳ – مواد نشاسته دار مانند ماکارونی ۴ – گوشت قرمز با چربی زیاد. ۵ – مواد لبنی پرچرب.

۱۰ نکته برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات

تعطیلات پیش روی ماست و این یعنی می‌توانیم از خوشمزه ترین و محبوبترین غذاها و دسرهای فصلی که همه سال چشممان به دنبالشان بوده، لذت ببریم. وقتی تعطیلات بیشتر باشد، مطمئناً میهمانی‌ها هم بیشتر خواهد بود و باز آمار این خوردنی‌های لذیذ هم بیشتر می‌شود. مطمئن هستم که می‌دانید این غذاهای خوشمزه چه بلایی سرمان خواهد آورد. بله درست حدس زدید؛ اضافه وزن. تحقیقات نشان داده است که مردم در دوران تعطیلات بیشتر از زمانهای عادی وزنشان بالا می‌رود و این وزن اضافه طی سالها روی هم جمع می‌شود و منجر به چاقی می‌شود. اضافه کردن وزن خیلی راحت تر از کم کردن آن است به همین خاطر وقتی حتی فقط نیم یا یک کیلو هم وزنتان طی تعطیلات بالا می‌رود، این احتمال وجود دارد که نتوانید آن را پایین بیاورید. اما می‌توانید از همین حالا برنامه ریزی کنید که طوری از تعطیلاتتان لذت ببرید که دور کمرتان یک سانت هم بیشتر نشود. این ۱۰ نکته را دنبال کنید تا از اضافه وزن دوران تعطیلات در امان بمانید. طی روزها تعطیل به طور منظم از غذا و تنقلات استفاده کنید ممکن است بخواهید یک روز از صبح تا شب چیزی نخورید تا بتوانید در مهمانی شب به اندازه کافی از غذاها و دسرهای خوشمزه استفاده کنید. با اینکه این فکر منطقی به نظر می‌رسد، اما نخوردن غذا قبل و بعد از یک مهمانی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. فقط متابولیسم شما را کند می‌کند و اگر گرسنه به مهمانی برسید، مطمئناً انتخاب‌های ضعیفتری هم خواهید داشت و خیلی خیلی بیشتر خواهید خورد. برای جلوگیری از پرخوری از آشپزخانه بیرون بیایید وقتی بشقاب غذایی که کشیده بودید را کامل خوردید، به اتاق دیگری بروید و خودتان را مشغول صحبت با کسی یا انجام فعالیتی کنید تا فکرتان از غذا بیرون بیاید. اگر مجبورید که برای تمیز کردن در آشپزخانه بمانید، یک تکه آدامس به دهانتان بیندازید تا دیگر به مانده‌های غذا ناخنک نزنید. با اینکار از مصرف ۳۰۰ – ۲۰۰ کالری اضافه که فقط با کمی ناخنک زدن به غذا ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کنید. از لیست غذای روز تعطیل انتخاب‌های سالمی

www.takbook.com

داشته باشید غذاهای روز تعطیل لازم نیست حتماً انباشته از روغن و کره و پنیر و شکلات باشد تا خوشمزه به نظر برسد. خیلی از غذاها از سبزیجات تازه درست شده‌اند که انتخابی بسیار سالم می‌تواند باشد. تا آنجا که می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که کالری، چربی و قند کمتری داشته باشند. برای سوزاندن کالری‌های اضافی ورزش کنید درست است که همه برای روزهای تعطیل خود برنامه دارند اما اگر ۳۰ دقیقه در روزتان را برای فعالیت فیزیکی وقت بگذارید مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی‌دهید. با سوزاندن حداقل ۳۰۰ کالری در روز اضافه بر آن چیزی که می‌سوزانید، دیگر از شر اضافه وزن خلاص می‌شوید. به کیفیت غذاها توجه کنید نه کمیت آنها لازم نیست حتماً یک تکه از هر غذایی که در مهمانی وجود دارد بخورید. دو تا سه مدل غذایی که به نظرتان خوشمزه تر می‌آید، کافی است. دقت کنید که از هر غذا مقدار کمی برای خود بکشید چون این غذاها معمولاً پر کالری تر از غذاهایی هستند که به طور معمول استفاده می‌کنید. از کشیدن دوباره غذا خودداری کنید در مهمانی‌ها چون غذاها معمولاً به صورت سلف سرویس عرضه می‌شود، این احتمال که به سمت دوباره کشیدن غذا کشیده شوید خیلی زیاد است. اما اگر می‌خواهید دچار اضافه وزن نشوید، یکبار بشقابتان را پر کنید و دیگر سراغ میز غذاها نروید. آخر صف غذا کشیدن بایستید اگر اول همه غذایتان را بکشید زودتر از همه هم غذایتان را تمام می‌کنید و چون می‌بینید همه هنوز مشغول خوردن هستند، ممکن است دوباره وسوسه شوید که غذا بکشید تا همرنگ جماعت شوید. اگر صبر کنید و اجازه بدهید تقریباً بقیه افراد غذایشان را بکشند و بعد شما سراغ غذا کشیدن بروید، جای شما با آنها عوض خواهد شد. هدیه‌هایی سالم و غیر غذایی برای دوستانتان ببرید آیا واقعاً لازم است که خودتان شیرینی، شکلات یا کارامل درست کنید تا هدیه ببرید؟ با اینکار فقط کاری‌های مصرفی خودتان را بیشتر می‌کنید چون حین درست کردن این دسرهای خوشمزه وسوسه می‌شوید، کمی از ته طرف و سر طرف ناخنک می‌زنید یا حتی ممکن است کمی هم برای خودتان کنار بگذارید. خیلی از افرادی که این هدایا را هم می‌گیرند ممکن است نگران اضافه وزن دوران تعطیلات خود باشند و اگر شما چنین هدایای چاق کننده‌ای برایشان نبرید مطمئناً از شما متشکر خواهند بود. به جای خوراکی و خوردنی، یک هدیه کوچک برایشان ببرید مثل، شمع، کتاب، یا از این قبیل. برای جلوگیری از وسوسه ها، از قبل برنامه بریزید اگر در اداره‌ای کار می‌کنید، مراقب خوراکی‌های پر کالری که همکارانتان می‌آورند که با هم بخورید باشید. شما هم تنقلات سالم خودتان را سر کار ببرید تا از فرط گرسنگی مجبور نشوید در تنقلات آنها شریک شوید. یادتان باشد نوشیدنی‌ها هم در شمارش کالری‌ها به حساب می‌آیند مراقب باشید که چه میزان کالری هم از آب میوه ها، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و الکل وارد بدنتان می‌کنید. این نوشیدنی‌ها هم کالری اضاف وارد بدنتان می‌کنند و هم جلوی اشتهایتان برای غذا را هم می‌گیرند. اگر می‌خواهید کمی بیشتر از خوردن غذاها لذت ببرید، با محدود کردن نوشیدنی‌های مصرفی خود، کالری‌ها را برای غذا ذخیره کنید. تعطیلات را جشن بگیرید و از اضافه وزن هم جلوگیری کنید تعطیلات زمانی است که می‌توانید از بودن کنار دوستانتان و بله، غذاهای خوشمزه لذت ببرید. پس چرا معطل هستید، مشغول شوید اما یادتان باشد هر قدمی که برمی دارید را منطقی بردارید. فقط غذاهایی را انتخاب کنید که واقعاً دوست دارید و کالری‌های بیشتری را برای خوردن غذاهایی که به اندازه ظاهرشان جالب نیستند، هدر ندهید. با رعایت کردن نکاتی که در بالا ذکر کردیم، مطمئن هستم که هم می‌توانید از تعطیلاتتان لذت ببرید و هم دچار اضافه وزن نشوید.

۱۰ واقعیت درباره ورزش

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟ وقتی به خانه می‌آیید کمتر احساس خستگی کنید؟ بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسرتان بگذرانید؟ یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ورزش چاره‌ی کارتان است! فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه‌ای برای شروع یک برنامه‌ی

www.takbook.com

ورزشی هستید یا می‌خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می‌کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه‌ی لازم را در شما ایجاد کند. ۱. ورزش قوای مغزی را تقویت می‌کند. دیوید اَتکینسون، مربی حرفه‌ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می‌شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می‌کند. ورزش سطح انرژی بدن را بالا ـ برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می‌شود را نیز افزایش می‌دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می‌کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند. شرکت‌ها و کمپانی‌هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی‌های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه‌های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می‌شوند، بلکه در کل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت. ۲. جنبش و تکاپو، استرس را از بین می‌برد. به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه‌ی جنبه‌های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد. سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی‌ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت می‌کند. او همچنین می‌گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. شما تنها کسی نیستید که می‌تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد. هرچه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زود رنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه‌تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد. ۳. ورزش به شما انرژی می‌دهد. ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می‌شود، بقیه‌ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت. و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله‌ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مسئله باعث می‌شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید. یکی از مهمترین بهانه‌های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می‌کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصین عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی‌آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی‌های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژیتان روز به روز بیشتر خواهد شد. ۴. پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست. اَتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیرید. باید با یک تیر دو نشان بزنید. فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده‌اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده‌اید. با بچه‌ها به شنا بروید. حتی قایم با شک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می‌رود و بهتر از هیچی است. با همکارانتان قرار پیاده روی و بیلیارد بگذارید. این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه‌تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد. اتکینسون می‌گوید، همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جارو برقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه‌ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسرتان هنگام شب می‌تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد. دستورالعمل‌های جدید دولت عنوان می‌کند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می‌کند. ۵. ورزش به ایجاد رابطه‌ها کمک می‌کند. مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه‌تان با او بسیار مثمر ثمر خواهد بود. علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دونفره انجام شود، لذت بخش تر می‌شود. به همین خاطر برنامه‌ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسرتان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستتان هم

www.takbook.com

برنامه‌ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می‌کنند، در ادامه‌ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می‌کنند. ۶. ورزش از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند. ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می‌کند. سدریک بریانت عقیده دارد، از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می‌شود، از بسیاری از دردهای دوران میان سالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می‌شود، می‌کاهد. ورزش همچنین باعث تقیت سیستم دفاعی بدن نیز می‌شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد. بریانت می‌گوید، هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد. ۷. فیتنس قلبتان را تقویت می‌کند. بریانت عقیده دارد ورزش نه تنها به مقابله با بیماری‌ها مقابله می‌کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می‌کند. و این مسئله باعث می‌شود ورزش کردن یا سایر فعالیت‌های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود. او می‌گوید، قلب شما و سیستم قلبی – عروقیتان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک‌های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد. فقط پس از چند روز از شروع تمریناتتان، بدن خود را با این محرکات جدید هماهنگ می‌کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد. تنفستان نیز حین ورزش بهتر می‌شود. ۸. ورزش اجازه می‌دهد بیشتر بخورید. حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی‌های بدن می‌سوزانند. از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد. و وقتی هم که ورزش می‌کنید کالری بیشتری می‌سوزانید. اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می‌کنید می‌توانید هر از گاهی از شیرینی‌جات یا شکلات‌هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی‌شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید. ۹. ورزش کارائیتان را بالا می‌برد. بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده‌اند. ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می‌کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می‌کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می‌دهید. بریانت در این زمینه می‌گوید، عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می‌کنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد. ۱۰. کاهش وزن مهمترین هدف نیست. یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد کم کردن وزن است. اما مطمئناً این تنها فایده‌ی یک برنامه‌ی ورزشی نیست. بریانت می‌گوید، کاهش وزن برای آندسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده‌اند، هدفی دراز مدت است و این می‌تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد. مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه‌ی کار نیستند. از این رو بریانت عقیده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می‌تواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این هم می‌تواند انگیزه‌ای برای ادامه‌ی راهشان باشد. وقتی برنامه‌ی ورزشیتان را شروع می‌کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد. سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می‌دهد، برای اینکه استرستان را کم می‌کند و قوای جسمانیتان را تقویت می‌کند به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر

فکر می‌کنید راز زندگی جاودان کشف شده است؟ در فیلم‌های سینمایی مثل آسمان وانیلی و آستین پاورز می‌بینیم که می‌توان با منجمد کردن جسم به آن زندگی جاوید داد. اما هیچگاه خود را از این تخیلات دور نمی‌کنیم تا ببینیم که در دنیای واقعی چطور

www.takbook.com

می‌توانیم طولانی زندگی کنیم. خوب است بدانید که با خوردن بعضی مواد غذایی می‌توانید به این مسئله کمک کنید و به طول عمرتان بیفزایید. این مواد غذایی که به خاطر همین مسئله مشهور شده‌اند، حاوی دسته‌ای ویتامینها و مواد شیمیایی مخصوص هستند که به شما برای مقابله با بسیاری از بیماری‌های کشنده کمک می‌کند. در اینجا به دسته‌ای از این مواد غذایی اشاره می‌کنیم. ۱ – سیب محتویات سیب سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل پکتین می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی کورستین که یکی از بهترین آنتی اکسیدان‌ها به شمار میرود، از ابتلاـ به سرطان و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. پکتین نیز سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و سموم سرطان زا را از جریان خون دفع می‌کند. بهترین راه استفاده بهتر است سیب را به حالت خام و با پوست استفاده کنیم چون کورستین در پوست سیب موجود است. ۲ – آوکادو محتویات آوکادو حاوی مقدار قابل توجهی فیبر است و حتی بیش از موز پتاسیم در خود دارد. اثرات آن روی سلامتی نه تنها باعث صافی و نرمی پوست می‌شود، بلکه از بالاـ رفتن فشار خون، بیماری‌های قلبی و انواع بخصوصی از سرطان‌ها به ویژه سرطان روده نیز جلوگیری می‌کند. بهترین راه استفاده فقط کافی است که پوست آن را کنده و خام بخورید. می‌توانید آن را با گوجه فرنگی، آبلیمو، فلفل هالپانو و نمک نیز ترکیب کرده و سس گواکامولی از آن بسازید. ۳ – موز محتویات موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم، منیزیم و فلیت است. اثرات آن روی سلامتی پتاسیم از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و احتمال سکته را پایین می‌آورد. فلیت به رشد صحیح بافت‌ها کمک کرده و از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند. بهترین راه استفاده دقیقاً مثل میمون‌ها به راحتی موز را پوست کنده، بخورید و لذت ببرید. به نظر می‌رسد که میمون‌ها بیش از آنچه ما فکر می‌کنیم باهوش هستند. ۴ – تخم مرغ محتویات تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کولین، پروتئین، کاروتینوئید و زآکسانتین می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی فایده‌ی عمر طولانی چیست اگر حتی نتوانید به یاد بیاورید که دندان مصنوعی هایتان را کجا گذاشته‌اید؟ خوردن تخم مرغ به شما کمک می‌کند. کولین موجود در تخم مرغ به حفظ حافظه در زمان پیری کمک می‌کند. کاروتینوئید نیز از ابتلا به بیماری‌های چشمی مربوط به پیری مثل آب مروارید جلوگیری می‌کند. بهترین راه استفاده تخم مرغ را می‌توانید به حالت آب پز، جوشانده یا خاگینه استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که پختن آنها با مقدار زیادی کره یا روغن برایتان ضرر دارد. ۵ – سیر محتویات سیر هم حاوی مقدار زیادی از آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی سیر از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خطر سکته را کاهش می‌دهد. همچنین با کشتن سلول‌های سرطانی مقدار زمان زنده ماندن را در افراد سرطانی افزایش می‌دهد. بهترین راه استفاده بهتر است که سیر را به حالت خام استفاده کنید. می‌توانید آن را خرد کرده و به محتویات سالادتان اضافه کنید. ۶ – لوبیا قرمز محتویات حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری می‌کند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری می‌کند. فیبر قابل حل همچنین کلسترول و قند خون را پایین می‌آورد. بهترین راه استفاده هم لوبیای خشک و هم لوبیای کنسرو شده این اثرات خوب را روی سلامتی می‌گذارند. خوب است که مقداری از این لوبیاها را هم در غذاهای مورد علاقه‌تان بیندازید یا آنها را به غذاهای مکزیکی اضافه کنید. ۷ – گردو محتویات گردو حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا ۳ است. اثرات آن روی سلامتی اسید چرب امگا ۳ نه تنها از لخته شدن خون و ابتلاـ به بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، همچنین می‌تواند از افسردگی و ورم مفاصل هم جلوگیری کند. بهترین راه استفاده بهتر است که گردو را به حالت تازه بعد از بیرون آمدن آن از پوست استفاده کنید، اما تا دو هفته بعد از بیرون آمدن از پوست هم می‌توانند تا حدودی تازگی خود را حفظ کنند به شرط اینکه در مکان‌های خشک و خنک نگهداری شوند. از گردو می‌توانید برای تزئین روی سالاد هم استفاده کنید. ۸ – محصولات سویا و توفو محتویات حاوی هورمون‌های گیاهی ایزوفلاون می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی سویا به پایین آمدن میزان LDL ناسالم در کلسترول خون کمک می‌کند که فشار خون را پایین آورده و احتمال حملات قلبی را نیز کاهش می‌دهد. بهترین راه استفاده توفوی سفت بهترین منبع سویا می‌باشد و برخلاف

www.takbook.com

باور عموم توفو طعم بدی ندارد. ۹ - انگور قرمز محتویات انگور قرمز حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی کاتچین و نوعی پلی فنول به نام رسیراترول می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی کاتچین به از بین بردن رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. تحقیقات جدید نیز نشان می‌دهد که رسیراترول میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد و از پیشرفت سرطان‌های پوستی و سایر سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. بهترین راه استفاده نوشیدن یک یا دو لیوان آب انگور در روز برای این منظور کافی است. اما مصرف بیشتر از این میزان می‌تواند اثرات خوب این ماده را از بین ببرد. ۱۰ - اسفناج محتویات اسفناج یکی از سالم ترین سبزیجات به حساب می‌آید. به اندازه‌ی سیر در خود آنتی اکسیدان داشته و منبع خوبی برای اسید فولیک و ویتامین‌های A و C به شمار می‌رود. اثرات آن روی سلامتی اسفناج تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی شما دارد. با سرطان، بیماری‌های قلبی و اختلالات مغزی مبارزه می‌کند. بهترین راه استفاده اسفناج خام یا بخارپز شده بهترین نوع خوردن این ماده‌ی مفید غذایی می‌باشد. می‌توانید آن را با گوجه فرنگی، گردو و تخم مرغ آبپز ترکیب کرده و سالادی خوشمزه بسازید. ۱۱ - رازیانه محتویات رازیانه که جزء سبزیجات ایتالیایی است، حاوی مقدار زیادی ویتامین A، کلسیم، پتاسیم و آهن می‌باشد. اثرات آن روی سلامتی رازیانه به برطرف کردن مشکلات گوارشی کمک می‌کند. آهن و ویتامین A موجود در این گیاه به سلامت پوست و ناخن کمک بسزایی می‌کند. از خستگی و کم خونی نیز جلوگیری می‌کند. بهترین راه استفاده رازیانه را می‌توانید به صورت‌های مختلفی استفاده کنید خام، بخار پز شده یا سرخ شده. بخورید تا زنده بمانید ... حال که با فواید این مواد غذایی آشنا شدید، بهتر است که حتماً آنها را در برنامه غذاییتان بگنجانید تا همیشه سالم مانده و عمری طولانی داشته باشید.

۱۲ روش برای رفع کوفتگی و ریلکس ساختن عضلات

شما همین الان تمرینات ورزشی خود را به پایان رسانده‌اید و در عضلات خود احساس فشار می‌کنید. به این دلیل که به سختی تمرین کرده‌اید به خود تبریک می‌گویید و به این فکر می‌کنید که تا چه حد می‌توانید نیرومندتر از گذشته ظاهر شوید. اما چیزی که فراموش کرده‌اید یکی از نکات کلیدی تمرین مناسب می‌باشد ریلکس کردن عضلات. شما علاوه بر اینکه نیاز دارید ماهیچه‌های خود را برای رشد کردن تحریک کنید، بلکه باید به آنها به اندازه کافی استراحت هم بدهید تا مجددا سالم و سر زنده بشوند. در این قسمت ۱۲ روش برای آرام کردن و التیام دادن به ماهیچه‌ها پس از انجام تمرینات ورزشی را برایتان ذکر می‌کنیم. ۱ - تنفس این تمرین را می‌توانید در زمان خنک کردن و یا در شب پیش از خواب انجام دهید. سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید، نفس‌های آرام و عمیق بکشید، مرحله دم و بازدم باید ۴ ثانیه طول بکشد. در زمان بازدم تصور کنید که تمام فشارها و انرژی‌های منفی از بدن شما در حال بیرون آمدن هستند. احساس کنید که ماهیچه هایتان در آرامش قرار گرفته‌اند و اگر در تخت خواب دراز کشیده‌اید احساس سنگینی می‌کنید. هر بار که نفس می‌کشید بر روی گروهی از عضلات خاص بدن خود تمرکز کنید و این کار را برای تمام قسمت‌های بدن خود تکرار کنید. این راه تنفس به شما کمک می‌کند تا هشیاری ذهنی - بدنی خود را افزایش داده و انرژی خود را صرف آرام کردن ماهیچه هایتان بکنید. ۲ - کشش این حرکات معمولا در گروه تمرینات ورزشکاران قرار ندارند و مورد بی توجهی قرار میگیرند. حرکات کششی یک از مهمترین حرکات برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از سخت شدگی عضلات به شمار می‌روند. این حرکات را باید فورا بعد از اتمام تمرینات و در زمانی که ماهیچه هنوز گرم هستند و انعطاف پذیری بالاتری دارند، انجام دهید. این حرکات را برای مدت زمان ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا کشش را کاملا در ماهیچه‌ها خود احساس کنید. در این نوع حرکات نباید درد زیادی در ماهیچه‌های خود احساس کنید. چند حرکت مناسب کششی به قرار زیر می‌باشد کشش عضلات عقب ران در حال ایستاده و یا نشسته سعی کنید انگشتان پای خود را لمس کنید. کشش ماهیچه چهار سر یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و کف پا را در پشت نگه دارید، به آرامی زانوی خود را به سمت عقب

www.takbook.com

بچرخانید. کشش مورب در حالت ایستاده پاها را به عرض شانه باز کنید، وزن خود را بر روی یکی از پاها بدهید و دستان خود را آزاد در دو طرف پاها قرار دهید. این حرکت را برای هر دو پا انجام دهید. کشش بازو یکی از دست‌ها را بر بالای سر خود ببرید، آن را از آرنج خم کنید و با دست دیگر آرنج دست خم شده را گرفته و آن را به سمت عقب بکشید. کشش ساق پا یک سکو و یا یک پله پیدا کنید و پای خود را بر روی آن قرار دهید، به طوری که قسمت پشتی کف پا آزاد باشد و سپس به آرامی وزن خود را بر روی همان پا بدهید و زانوی خود را کمی خم کنید تا احساس فشار محسوسی در در قسمت ساق پای خود بکنید. کشش کمر بر روی زمین زانو بزنید و بازوهای خود را تا آنجا که ممکن است به سمت جلو باز کنید. در حین انجام این کار کمر خود را بچرخانید تا تمام فشاری که بر روی عضلات آن وارد آمده از بین برود. با افزودن این حرکات به تمرین‌های خود، عضلات بیشتری تحت تاثیر قرار می‌گیرند که این امر باعث می‌شود رشد ماهیچه در حین انجام حرکات قدرتی بالاتر رود. ۳ – خوابیدن چه کسی یک خواب خوب شبانه را دوست ندارد؟ نه تنها خواب خوب برای عملکرد ذهن شما واجب است بلکه برای ماهیچه‌ها نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می‌باشد. کمبود خواب نه تنها فرایند بهبودی را به تاخیر می‌اندازد بلکه استرس و فشار را در شما افزایش می‌دهد (که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول در بدن می‌شود) و باعث می‌شود تا ماهیچه‌ها سفت و سخت شوند. سعی کنید هر شب ۷ ساعت خواب مطلوب داشته باشید و اگر برنامه کاریتان اجازه می‌دهد بعد از ظهرها یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای هم بزنید. ۴ – وارونه شدن شاید این یکی از راههای غیر معمول ریلکس کردن ماهیچه‌ها باشد، اما اگر اجازه دهید که کشش زمین کار خود را انجام دهد به مراتب ماهیچه هایتان احساس بهتری پیدا خواهند کرد. پس از اینکه تمریناتتان به اتمام رسید یک میله بارفیکس پیدا کنید و پاهای خود را از قسمت زانو به آن قلاب کنید و بعد دست‌ها و تنها خود را به آرامی رها کنید. برای مدت زمان چند ثانیه در این حالت باقی بمانید. بر روی آزاد کردن فشار موجود در تک تک عضلات خود تمرکز کنید و بگذارید جاذبه شما را به سمت خود بکشد. برای مدت زمان طولانی در این حالت باقی نمانید چرا که انباشته شدن خون بیش از حد در مغز مشکلات فراوانی را به همراه دارد. ۵ – زمانبندی مناسب بدون توجه به تلاشی که برای انجام دادن تمرینات از خود نشان می‌دهید، اگر برنامه ورزشی شما به درستی طرح ریزی نشده باشد، کوفتگی در ماهیچه‌ها باقی مانده و عضلات بدن شما سفت و سخت خواهند شد. زمانی که در حال برنامه ریزی هستید، باید حداقل یک روز در هفته را به کلی استراحت کنید. همچنین هر گروه از ماهیچه‌ها باید حداقل ۴۸ ساعت پیش از شروع حرکات دور بعد استراحت کنند. توجه بیشتری بر روی عضلات همکار مثل عضله سه سر و دو سر بازویی کنید. این عضلات تاثیر چشمگیری بر روی تمام حرکات دیگر می‌گذارند به همین دلیل باید مطمئن شوید که فشار بیش از اندازه بر روی آنها وارد نمی‌کنید. هر سه ماه یکبار نیز باید یک هفته کامل استراحت کنید. این کار به بدن شما زمان کافی می‌دهد تا کسالت‌ها و کوفتگی‌های خود را رفع کند. ۶ – ماساژ زمانی که نوبت به آرامش دادن به ماهیچه‌ها می‌رسد، ماساژ حرف‌های بسیاری برای گفتن دارد. پس از یک هفته تمرین دشوار بهترین کاری که می‌توانید در روز استراحت خود انجام دهید، یک ماساژ کامل است. به دنبال یک ماساژور حرفه‌ای که دارای مدرک و مجوز می‌باشد بگردید و از او یک سری ماساژ عمقی را تقاضا کنید. ماساژ عمقی بافت‌های ماهیچه‌ای عمقی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و شما با هیچ گونه حرکتی حتی حرکات کششی نیز نمی‌توانید به انها دسترسی پیدا کنید. در حین ماساژ، بر روی تنفسی که در قسمت بالا به شما آموزش دادیم تمرکز کنید تا هر چه بیشتر بدن شما ریلکس شود. ۷ – حمام، سونای بخار و خشک تمام موارد بالا هسته بدن شما را گرم می‌کند و موجب می‌شوند تا جریان خون بالا- برود. این امر سبب می‌شود تا اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به ماهیچه‌های در حال ترمیم برسد. این کار را می‌توانید پس از انجام تمرینات و یا در بعد از ظهر همان روز انجام دهید. مزایای این کار از نظر علم روانپزشکی نیز به اثبات رسیده است. اگر قسمتی از بدن شما ضرب ببیند می‌بایست بلافاصله آن را با یخ کمپرس کنید. این امر موجب می‌شود که تورم و التهاب آن کمتر شود. در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حمام و یا سونا بمانید. باید به اندازه کافی احساس راحتی کنید اما نه آنقدر که احساس

www.takbook.com

بی حالی به شما دست بدهد. اگر دوست داشته باشید می‌توانید در حین این زمان به انجام حرکات کششی نیز بپردازید چرا که عضلات شما به اندازه کافی گرم بوده و بسیار انعطاف پذیر می‌باشند. ۸ – مدیتیشن مدیتیشن نه تنها برای از بین بردن استرس مناسب است بلکه برای از بین بردن کوفتگی عضلات نیز کاربرد دارند. باید این کار را پیش از رفتن به خواب انجام دهید. با انجام مدیتیشن شما بر روی انرژی ذهنی خود تمرکز می‌کنید و بدن خود را برای استراحت آماده می‌سازید. یک مکان نسبتا تاریک و آرام پیدا کنید. هم می‌توانید چهار زانو بنشینید و هم می‌توانید به صورت طاقباز دراز بکشید، سپس ذهن خود را بر روی نفس هایتان متمرکز کنید. ذهن خود را تا آنجا که می‌توانید آرام کنید و از تمام افکار آن را رها سازید. زمانی که ذهنتان از همه چیز پاک شد، ماهیچه هایتان را مجسم سازید که در حال آرامش و استراحت هستند و تمام انرژی آنها تخلیه می‌شود. این کار را به تمام قسمت‌های بدن خود تعمیم دهید و سپس چند نفس عمیق بکشید و به آرامی از جا بلند شوید. بعد از انجام این کار شما هم به آرامش ذهنی دست پیدا می‌کنید و هم به آرامش بدنی. ۹ – چای سبز این روش بسیار ساده است و شما می‌توانید آن را به راحتی به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. چای سبز دارای آنتی اکسیدان‌هایی می‌باشد که رادیکال‌های آزادی که برای بدن مضر می‌باشند را از بین می‌برد. هر چه فشار کمتری به ماهیچه وارد شود، زمان کوتاهتری برای بهبودی و التیام لازم است و شما خیلی سریع تر می‌توانید وزنه‌های سنگین تر را بلند کنید. برای اینکه بتوانید هر چه بیشتر از مزایای این نوشیدنی گیاهی بهرمند شوید روزی ۲ فنجان از آن را بنوشید. ۱۰ – طب سوزنی این طب باستانی که منصوب به چینی‌ها می‌باشد نه تنها می‌تواند بسیاری از بیماری‌های لاعلاج را مداوا کند بلکه در رفع کوفتگی و سختی ماهیچه‌ها نیز مفید می‌باشد. یک متخصص طب سوزنی تمام نقاط فشار بر روی بدن را می‌شناسد و قسمت‌هایی را که باعث ریلکس کردن بدن می‌باشند را تحت عمل قرار می‌دهد. شما هر زمان که در بدن خود احساس کوفتگی و فشار بیش از اندازه کردید می‌توانید به این روش درمان روی بیاورید. البته باید توجه داشته باشید که خودتان را به دست یک متخصص مجاز بسپارید تا مراحل درمان با اطمینان کامل و به درستی انجام پذیرد. ۱۱ – حرکات سبک پس از اینکه تمرین سنگینی داشتید، انجام چند حرکت سبک و کم فشار، راه بسیار مناسبی برای آرام کردن و رفع گرفتگی عضلات شما می‌باشد. با انجام این کار گردش خون در رگ‌ها افزایش پیدا کرده و از کرخت شدن ماهیچه‌های نقاط مختلف بدن جلوگیری می‌شود. سعی کنید بر روی تردمیل راه بروید و یا از دوچرخه استفاده کنید. این کار را می‌بایست برای مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از اتمام تمرینات خود انجام دهید. به خاطر داشته باشید که در حین انجام این حرکات نباید هیچ گونه فشاری بر روی بدن شما وارد شود، چرا که اساسا دلیل انجام این حرکات صرفا آزاد کردن و آرام کردن عضلات است. ۱۲ – منیزیم یکی دیگر از موادی که هم می‌تواند حساسیت سلول‌های عصبی را افزایش دهد و هم در آرام کردن عضلات کمک می‌کند، منیزیم می‌باشد. منیزیم را هم می‌توانید از طریق مکمل‌ها به بدن خود برسانید و هم از منیزیم موجود در مواد غذایی استفاده کنید. مثل برنج، اسفناج، بادام و بادام زمینی. میزان مصرف روزانه آن در حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ گرم می‌باشد. ماهیچه‌های خود را ریلکس کنید دفعه بعدی که یک سری ورزش‌های سنگین انجام دادید، حتما باید پس از آن عضلات خود را آرام کنید. با انجام دادن راههایی که در بالا- به شما معرفی کردیم به صورت روزانه شما به مطلوب ترین میزان آرامش دست پیدا کرده و عضلاتتان به سرعت التیام پیدا می‌کنند و بهترین نتیجه را از ورزش کردن خواهید گرفت.

۱۴ راه برای لذیذ نمودن مواد غذایی مفید

می دانیم که بعضی از مواد غذایی برای سلامتی ما خیلی خوب است، اما اگر ندانیم با آنها چطور غذا درست کنیم، چه؟ یا حتی بدتر از این، اگر از مزه آنها خوشمان نیاید چه؟ کلاه و پیشبند آشپزیتان را ببندید و چاقو چنگال هایتان را هم آماده کنید. وقتی یکبار این روش‌های آشپزی را برای خوشمزه کردن مواد غذایی مفید امتحان کنید دیگر راه برگشت ندارید. سبزیجات با برگ‌های

www.takbook.com

سبز تیره کلم بروکسل، کلم پیچ، اسفناج و سایر سبزیجاتی که برگ‌های سبز تیره دارند حاوی مواد گیاشیمی مهمی هستند که طبق گفته‌های دکتر الیزابت جانسون، متخصص آزمایشگاه تغذیه معدی - روده‌ای در تافتز (Tufts) می‌تواند از کوری ناشی از بالا رفتن سن جلوگیری کند. این نوع سبزیجات همچنین سرشار از ویتامین A و C، فیبر، فولات و منیزیم هم می‌باشند. نکات آشپزی زیر را برای پخت این نوع سبزیجات امتحان کنید برای شیرین کردن مزه از کلم بروکسل‌های کوچک و روشن تر استفاده کنید. کمی هم ساقه کرفس به غذا اضافه کنید تا بوی کلم گرفته شود. برای بهتر کردن مزه کلم بروکسل یا کلم پیچ می‌توانید کمی چاشنی لیمو - فلفل یا پنیر پارمسان رنده شده به آن اضافه کنید. ساقه‌های سفت کلم پیچ را جدا کنید و فقط برگ‌های نرم آن را بخورید. خیلی راحت می‌توانید کلم پیچ را همراه با سایر سبزیجات در سالاد استفاده کنید یا کمی کلم پیچ خرد شده به سوپ مورد علاقه‌تان اضافه کنید. سبزیجات نرمی مثل برگ چغندر یا اسفناج وقتی پژمرده تر باشند، خوشمزه تر می‌شوند. آنها را با آب سرد خوب بشویید، بعد همه را در یک قابلمه بزرگ ریخته و ۳ تا ۵ دقیقه با حرارت متوسط بجوشانید. بعد آب آن را کامل گرفته و خرد کنید. سپس به همراه سیر خرد شده، پنیر پارمسان، زنجبیل تازه یا پیاز خرد شده سرخ کنید. سبزیجات تلخ تر مثل کلم پیچ یا سبزیجات خردل مزه قوی تری دارند. پس به جای دور ریختن این نوع سبزیجات، آنها را ۸ تا ۱۲ دقیقه بپزید تا مزه دلپذیرتری پیدا کنند. برای آنها می‌توانید از چاشنی ابلیمو، سیر، فلفل قرمز، یا سس گوجه فرنگی و سرکه استفاده کنید. سبزیجات تازه را جایگزین سبزیجات خردشده فریزری کنید و آنها را به سوپ و سالاد اضافه کنید. سویا به نظر می‌رسد که این روزها همه جای دنیا تبلیغات در جهت فواید غذایی سویا شایع است. انجمن قلب در امریکا، اخیراً به مصرف ۲۵ گرم پروتئین سویا در روز توصیه کرده است و عقیده دارد برای کاهش خطر احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، این ماده غذایی را باید بخشی از رژیم غذایی خود در آورید. نکات زیر را برای استفاده از این ماده غذایی مفید در غذاهای هر روزتان به کار گیرید. در همبرگر، کوفته، سس اسپاگتی و ماکارونی یا لازانیا، نیمی از گوشت مصرفیتان را با پروتئین سویا جایگزین کنید. ابتدا پروتئین سویا را با مایعی تشکیل شده از سوس گوجه فرنگی و شیر مخلوط کنید که مزه بهتری پیدا کند و بعد آن را با مابقی گوشتتان مخلوط کنید. مطمئن باشید هیچکس تفاوت آن را نخواهد فهمید. به جای شیرهای معمولی، یکبار هم شیر سویا را امتحان کنید. میوه یا آبمیوه مورد علاقه خود را به همراه کمی عسل یا شیره افرا برای شیرین تر کردن آن به شیرسویا اضافه کنید و خواهید دید که در کمتر از یک دقیقه نوشیدنی فوق العاده خوشمزه و سالم خواهید داشت. برای تنقلات از آجیل سویا مه شبیه به بادام زمینی است استفاده کنید. می‌توانید این آجیل را به میکس آجیل خود، سیریال صبحانه‌تان یا حتی چوب شور یا شکلات خود اضافه کنید. حبوبات حبوبات که شامل عدس، نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی می‌شود، منبع بسیار عالی از فیبر هستند و می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی کمک کند. اگر خوراک لوبیا چندان راضیتان نمی‌کند، از ایده‌های زیر استفاده کنید برای بالا بردن سرعت و تسهیل استفاده می‌توانید از کنسرو این حبوبات استفاده کنید. فقط کایف است آن را زیر آب سرد بگیرید و قبل از اضافه کردن به غذا آن را آبگیری کنید. آش و سوپ‌هایی انتخاب کنید که حاوی حبوبات باشد. سوپ عدس، آش رشته یا سوپ لوبیا و ماکارونی انتخاب‌های بسیار خوبی هستند. لوبیا پخته را با کمی سس تورتیلا، مرغ، سبزیجات، سالسا و پنیر مخلوط کنید و غذایی فوق العاده خوشمزه خواهید داشت. برای خوشمزه تر کردن لوبیا چشم بلبلی هم می‌توانید موقع استفاده کمی سس سالسا تند به آن اضافه کنید. به غذاهایی که معمولاً می‌خورید، حبوبات اضافه کنید. عدس پلو، اضافه کردن نخود به سالاد و لوبیا قرمز به سس ماکارونی انتخاب‌های بسیار خوبی است

۱۷ نکته برای تناسب اندام

نکته ۱ - چه مقدار کالری روزانه باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟ این سوال یک فرمول خیلی ساده دارد؛ ۱. وزنتان را به پوند (هر

www.takbook.com

پوند= ۴۵۳ گرم) در ۲. ۲ تقسیم کنید. ۲. آن را در ۲۴ ضرب کنید. (این مقدار کالری است که برای زنده ماندن باید استفاده کنید) ۳. با ضرب عددی که در شماره ۲ به دست آورده‌اید در ۱. ۶ می‌توانید میزان کالری فعالیت خود را به دست آورید. این آن مقدار کالری است که باید روزانه مصرف کنید و چاق هم نخواهید شد. برای کاهش وزن، باید میزان کالری‌هایی که می‌سوزانید از مقدار کالری‌هایی که مصرف می‌کنید کمتر باشد، حال چه با ورزش کردن باشد چه با کمتر خوردن. نکته ۲ – ساده ترین راه برای پایین آوردن کلسترول ۱. انگور بخورید. پوست انگور حاوی ترکیبی است که به پایین آوردن کلسترول کمک می‌کند. ۲. سیر بخورید. سیر ماده‌ای است که به طرز نیرومندی کلسترول را پایین می‌آورد. همچنین به پایین آوردن فشارخون نیز کمک می‌کند. ۳. در روز دو عدد هویج بخورید. همین به تنهایی کلسترول شما را ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین خواهد آورد. ۴. حداقل سه بار در هفته پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشید. نکته ۳ — ۶ راز لاغری همه انسانها در طول زندگی خود یک رژیم غذایی را امتحان می‌کنند و تقریباً همه آنها در آن شکست می‌خورند. در دنیای واقعی، برای همه ما دشوار است که به یک رژیم غذایی پایبند بمانیم. آنها که از طریق رژیم غذایی وزن کم می‌کنند، بعد از مدتی بیشتر از آن وزن از دست رفته را اضافه می‌کنند. بهترین راه برای دستیابی به کاهش و کنترل وزن ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی تان است. در زیر به چند راه عالی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند بدون هیچگونه رنج و عذاب وزن کم کنید. ۱. از خوردن صبحانه غفلت نکنید. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه می‌خورند، بیشترین موفقیت را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه قند خون شما را تثبیت کرده، چربی سوزی شما را تقویت کرده و اشتهایتان را سرکوب می‌کند. ۲. کمی طعم به زندگیتان بدهید. خردل و فلفل قرمز را به برنامه غذاییتان اضافه کنید. همچنین سیر و پیاز را. این مواد غذایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و باعث می‌شود کمتر غذا بخورید. و بالاتر از همه اینها، این مواد غذایی ۴۵ تا ۷۵ کالری از کالری‌های مصرفیتان را پس از هر غذا می‌سوزاند. ۳. اشتهایتان را از بین ببرید. ۳۰ دقیقه قبل از غذا، یک خوراک مختصر، سبک و کم کالری بخورید (یک برش طالبی، یک هویج، یک پرتقال، یک گلابی، یک تکه نان گندم کامل و) . ... ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغزتان از معده‌تان پیامی دریافت کند. زمانی که برای خوردن غذا می‌نشینید، مغز شما این پیام را دریافت کرده است که دیگر گرسنه نیستید. و با این روش خیلی کمتر غذا خواهید خورد ۵. بلافاصله بعد از خوردن غذا دندانهایتان را مسواک کنید. مسواک زدن دندانها بعد از خوردن غذا، اشتهایتان را فروخواهد نشاند. چرا؟ به خاطر اینکه خمیر دندان نعنایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و تمایل کمتری به غذا و تنقلات بیشتر پیدا خواهید کرد. ۶. خواب کافی داشته باشید. خیلی از آدمها از روی گرسنگی غذا نمی‌خورند، بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی می‌آورند. پس به جای اینکه ۱۵ دقیقه برای خوردن یک کاسه بستنی وقت بگذارید آن ۱۵ دقیقه را صرف یک استراحت کوتاه کنید. همچنین اطمینان یابید که ۷ الی ۸ ساعت خواب شب را به طور کامل داشته باشید. نکته ۴— حرکات کششی اگر تصور می‌کنید که حرکات کششی بهترین راه برای شروع تمریناتتان است، کاملاً در اشتباهید. انجام حرکات کششی روی عضلات سرد ممکن است منجر به آسیب دیدگی شود. مهم نیست که چه ورزشی می‌خواهید انجام دهید، بهتر است قبل از شروع ابتدا بدنتان را گرم کنید و بعد حرکات کششی را انجام دهید. بهترین روش برای گرم کردن نوع سبکی از همان ورزشی است که می‌خواهید انجام دهید. مثلاً اگر میخواهید پیاده روی کنید، ورزشتان را با ۵ – ۳ دقیقه پیاده روی کند شروع کنید. تمرینات کششی ملایم را نیز بعد از تمریناتتان انجام دهید نه قبل از آن. نکته ۵ — برای متناسب شدن اندامتان هیچوقت دیر نیست. اگر سنتان بالای ۵۰ سال باشد دلیل بر این نیست که نمی‌توانید ورزش کنید، حتی اگر هیچوقت در طول عمرتان ورزش نکرده باشید. باوجود سالهای سال زندگی یکجانشینی، هنوز هم می‌توانید به ورزش و تناسب اندام روی بیاورید. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که در زندگی گذشته خود ندرتاً ورزش می‌کرده‌اند، به همان اندازه کسانی که ۱۰ سال به طور منظم ورزش می‌کرده‌اند، می‌توانند به تناسب اندام دست یابند. نکته ۶ — چرا با بالا رفتن سن کاهش وزن دشوارتر می‌شود؟ تغییراتی که با بالا ـ رفتن سن در متابولیسم، ساخت بدن، نیازهای غذایی، و میزان فعالیت بدن

www.takbook.com

ایجاد می‌شود، کاهش وزن را کمی دشوارتر می‌کند. با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن کندتر می‌شود و بدن کالری کمتری می‌سوزاند. اما، دلیل دیگر این سوزاندن کمتر کالری، این است که میزان فعالیت ما نیز کاهش می‌یابد. فعالیت جسمانی و ورزش بدون شک بهترین راه برای مقابله با کند شدن متابولیسم بدن می‌باشد. نکته ۷ – چه مقدار باید ورزش کنیم تا بدن به چربی سوزی برسد؟ گرچه ۱۵ دقیقه ورزش کمی چربی می‌سوزاند، به طور کل ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن به سراغ ذخیره چربی‌های بدن برود. اگر قصد دارید وزنتان را پایین بیاورید، باید ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط مثل پیاده روی، را سه روز در هفته در برنامه خود قرار دهید. نکته ۸ – بهترین ورزش برای کاهش وزن کدام است، پیاده روی یا دو؟ یک مایل پیاده روی به همان اندازه یک مایل دویدن کالری می‌سوزاند. بعلاوه، پیاده روی فواید خاصی برای کاهش وزن دارد. نیمی از سوخت بدن در حین پیاده روی از چربی‌ها تامین می‌شود. اما طی دویدن، کمتر از یک سوم کالری‌های سوخته شده از چربی‌ها تامین می‌شود. نکته ۹ – بیشترین منبع چربی برای خانم‌ها کدام است؟ برخلاف آنچه که تصور می‌کنید، چربی‌های بدن شما به خاطر خوردن گوشت یا شیرینی‌جات نیست. مقصر اصلی همان سس سالادتان است که ٪۹ از چربی مصرفی شما را تشکیل می‌دهد. به جای سس سعی کنید از آبلیمو، فلفل و کمی نمک برای چاشنی سالاد استفاده کنید. نکته ۱۰ – سیریال شکل هم اهمیت دارد. فیبر موجود در پوست گندم سالیان سال است که دفاع مکمی در مقابل سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ به حساب می‌آید. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که در سیریال‌های صبحانه، شکل اهمیت بسیار زیادی دارد. با اینکه پوست گندم برای مقابله با سرطان روده آلت دفاعی خوبی است، این تحقیق دریافته است که پوست گندم گرم شده و فراورده‌ای تاثیر بیشتری دارد. پوست گندمی که برای مصارف تجاری به شکل نوارهای کوتاه و ترد درآمده است در جلوگیری از سرطان روده کارآمدتر است. نکته ۱۱ – سایز میانتنه‌تان را کم کنید. خانم‌هایی که ورزش می‌کنند کمتر از خانم‌هایی که ورزش نمی‌کنند دچار چربی شکم می‌شوند. یک تحقیق جدید نشان داد که خانم‌هایی که ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کرده‌اند، ۱۷ درصد کمتر از خانم‌هایی که ورزش نکردند دچار چربی شکم شده‌اند. بهترین ورزش هم همان طور که قبلاً ذکر شد پیاده روی است. نکته ۱۲ – آیا عادت دارید شب‌ها غذا بخورید؟ شما می‌توانید هر وقت که میل داشتید غذا بخورید. اکثر خانم‌ها تصور می‌کنند که اگر شامشان را در هنگام بخورند مستقیماً در بدنشان تبدیل به چربی خواهد شد. طبق یک تحقیق جدید، هیچ جای نگرانی نیست. محققان دریافته‌اند، خانم‌هایی که بیش از ٪۵۲ از کالری‌های مصرفیشان را بعد از ساعت ۵ عصر مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که بیشتر کالری‌های مصرفیشان را در طول روز مصرف می‌کنند، چربی بیشتری به دست نمی‌آورند. مهم مقدار کالری‌هایی است که در روز مصرف می‌کنید نه ساعت مصرف آن. نکته ۱۳ – آب بخورید ... وزن کم کنید. خیلی از افراد نمی‌دانند که آب راه بسیار خوبی برای از بین بردن اشتهاست. افراد زیادی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند و در نتیجه پرخوری می‌کنند. دفعه بعد که خواستید به خوردن تنقلات روی بیاورید، به جای آن یک لیوان بزرگ آب بنوشید. اگر هنوز گرسنه‌تان بود، احتمالاً یک خوراک مختصر می‌تواند گرسنگیتان را تا وعده غذای بعد از بین ببرد. نکته ۱۴ – آجیل= قلبی سالم. اکثر ما خوب می‌دانیم که آجیل حاوی میزان زیادی چربی است. از این رو آنهایی که خیلی نگران وزنشان هستند، از خوردن آن خودداری می‌کنند. اما آیا می‌دانستید که چربی موجود در آجیل از جمله چربی‌های غیر اشباع بسیار سالم است؟ تحقیقی جدید نشان می‌دهد که افرادی که بیشترین میزان آجیل را می‌خورند، کمترین احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارد. نکته ۱۵ – از خوردن چیپس اجتناب کنید. چیپس‌ها هم مثل همان چیپس‌های سیب زمینی هستند شاید بدتر هم باشند. هر ۳۰ گرم از این چیپس‌ها چیزی در حدود ۱۵۰ کالری دارد که تقریباً ۱۰ گرم آن چربی است. نکته ۱۶ – خمیر بادام زمینی و موز؟ درست است. خمیر سیب زمینی و ساندویچ موز که با نان گندم کامل درست شده باشد، برای سلامت قلب شما بسیار مفید است. بادام زمینی، موز و گندم حاوی میزان زیادی ویتامین B۶ می‌باشند. طبق تحقیقات جدید، افرادی که بالاترین میزان ویتامین B۶ را دارا هستند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. منابع خوب دیگر برای این ویتامین عبارت است از

www.takbook.com

سینه مرغ و سیب زمینی پخته. نکته ۱۷ – بهترین راه برای کسب آنتی اکسیدان‌های ضد پیری آب انگور بنوشید. آنتی اکسیدان موجود در یک لیوان آب انگور معادل آنتی اکسیدان موجود در ۱۲ موز، ۱۱ هلو، و ۴۱ فنجان کاهو می‌باشد.

ابهام در مورد شیر و فراورده‌های لبنی

شیر به عنوان یک غذای کامل شناخته می‌شود و علاوه بر این بسیار مغذی هم هست. در سالهای اخیر جمله شیر گاو فقط مخصوص گوساله هاست به صورت شعار محکم گروه‌های مختلف پزشکی درآمده است. آنها معتقد هستند که شیر چیزی نیست جز یک سم کشنده. اگر شما طرفدار این گروهک‌ها هستید و تصور می کنید که شیر عامل به وجود آمدن بسیاری از بیماری‌های خطرناک است در این قسمت دعاوی که در مقابل شیر قد علم کرده‌اند را بیان نموده و به آنها پاسخ داده ایم. فرضیه فراورده‌های لبنی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. حقایق اگر شما میزان زیادی شیر و پنیر استفاده می کنید، این احتمال وجود دارد که کلسترول خونتان افزایش پیدا کند. این درست است؛ اما شما هر غذایی که دارای چربی‌های اشباع شده باشد را مصرف کنید، احتمال افزایش کلسترول خون در آن وجود دارد. مخالفان شیر معتقدند که شیر همان شیر است اما همان طور که می‌دانید امروزه فراورده‌های کم چرب و یا بدون چربی آن تولید می‌شود که کلسترول خون را به میزان زیادی افزایش نمی‌دهند. در حقیقت شواهدی وجود دارند که حاکی از آن است که حتی درون شیر مواد و ترکیباتی وجود دارد که می‌تواند به پایین آوردن کلسترول خون نیز کمک کنند. (البته در شیرهای پرچرب میزان چربی بر روی این مواد غلبه دارد) و از آنجایی که شیر سرشار از کلسیم و منیزیم می‌باشد به بهبود بیماری فشار خون نیز کمک می کند. اما مخالفان شیر همواره در نشریه‌های مختلف مربوط به سلامتی دعاوی را به چاپ می‌رسانند که گویای این مطلب هستند که حتی انواع کم چرب شیر باز هم خطر بیماری‌ها و حملات قلبی را افزایش می‌دهد. اما مقالات آنها اغلب ساده انگارانه و گمراه کننده می‌باشد. بر اساس تحقیقی که در ۳۲ کشور در مورد مصرف شیر و بروز بیماری‌های قلبی انجام شده هیچ چیز بر ضد شیر ثابت نشده. دلایل بروز بیماری‌های قلبی آنقدر گسترده بوده‌اند که دیگر جایی برای شیر باقی نگذاشتند. همچنین در این تحقیقات مشخص نشده بود که چه نوع شیری (کم چرب و یا پر چرب) در کشورهای مصرف کننده مورد استفاده قرار می گرفته. فرضیه فراورده‌های لبنی ریسک ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش می‌دهند. حقایق تحقیقات نشان می‌دهند که میان لاکتوز (قند شیر) و گالاکتوز (یکی دیگر از قندهای موجود در شیر) و سرطان تخمدان ارتباط وجود دارد. این در حالی است که سایرین هیچ گونه اعتقادی به این قضیه ندارند. یکی از تحقیقات معتبری که در ژورنال بیماری‌های مسری در آمریکا صورت پذیرفته، این ادعا را به طور کلی رد می کند. به این معنا که ثابت شده است خانم‌های با سرطان تخمدان مقدار بیشتر و یا کمتری را نسبت به همنوعان سالم خود مصرف نمی کردند. فرضیه فراورده‌های لبنی به طور کلی ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. حقایق مشکل از شیر نیست بلکه به خاطر کل مقدار چربی مصرفی بدن می‌باشد. برای نمونه، میزان زیاد چربی ریسک ابتلا به سرطان روده و ریه را افزایش می‌دهد. اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که شیرهای کم چرب می‌توانند به نوعی ریسک ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهند. در حقیقت آزمایشاتی که بر روی حیوانات انجام شده نشان داده‌اند که ترکیبات شیر می‌توانند رشد سرطان را متوقف کنند. به علاوه شواهدی بر این اساس که شیر ریسک ابتلا به سرطان روده را نیز کاهش می‌دهد، وجود دارد. کلسیم و ویتامین D که در شیر وجود دارد از روده در برابر بیماری‌ها محافظت می کند. فرضیه فراورده‌های لبنی ریسک ابتلا به دیابت در سنین پایین را افزایش می‌دهند. حقایق این یکی از وحشتناکترین دعاوی بود که چند سال پیش از طرف گروهی از پزشگان مخالف شیر، بیان شد. مرحوم دکتر بنجامین سپاک نیز جزئی از آنها بود. آنها در حقیقت مخالف مصرف هر گونه محصولاتی که از حیوانات بدست می‌آید، بودند. این حقیقت دارد که در تحقیقی که در سال ۱۹۹۲ به پایان رسید تثبیت شده بود که پروتئین مخصوصی که در شیر گاو وجود دارد مستقیما باعث واکنش غیر طبیعی کودکان به طور ژنتیکی شده و نوعی

www.takbook.com

سلول‌های انسولین ساز در آنها شروع به تکثیر می‌کند. اما تحقیقات وسیع تر در این زمینه هیچ گونه ارتباطی را بین دیابت در کودکی و شیر ثابت نکردند. تنها ثابت شد بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند ریسک کمتری در ابتلا به دیابت دارند. هیچ مقام رسمی اعلام نکرده بود که چنین کودکانی به هیچ وجه از لبنیات و یا شیر گاو استفاده نمی‌کرده‌اند. فرضیه شیر باعث ایجاد خلط در گلو می‌شود. حقایق شواهد علمی اظهار می‌دارند خیر، اینگونه نیست. این تصور غلط به این دلیل ایجاد شده که پس از مصرف شیر، به دلیل جنس خاص آن در دهان باقی مانده و کل سطح داخلی آن را می‌پوشاند. در تحقیقی که در استرالیا انجام شد به تعدادی از افرادی که معتقد بودند شیر باعث ایجاد خلط می‌شود، مقداری شیر کاکائو و یا شیر سویا داده شد، البته بدون اینکه خودشان متوجه شوند. کسانی که شیر خالص خورده بودند اظهار می‌داشتند که دهان آنها لزج شده و خلط در گلویشان به وجود آمده، اما آن عده دیگر که شیر سویا و یا انواع مشابه آن را مصرف کرده بودند نیز چنین ادعایی داشتند؛ بنابراین ما نمی‌توانیم با این روش شیر گاو را تحریم کنیم و به سرزنش آن بپردازیم. اگر احساسی که بعد از خوردن شیر در دهانتان ایجاد می‌شود را دوست ندارید و یا تصور می‌کنید که آب دهانتان آنقدر سنگین می‌شود که قورت دادن آن برایتان مشکل است، بنابراین تمام این عوامل دلایل دیگری هستند که از شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید. فرضیه فراورده‌های لبنی در حقیقت ریسک ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهند. حقایق این تصور اشتباه در بسیاری از کشورها نظیر چین که تا حدود زیادی از سبزیجات تازه استفاده می‌کنند و به ندرت از فراورده‌های لبنی بهره می‌برند و به طور عادی پوکی استخوان در بین ساکنان آن وجود ندارد، بیان می‌شود. البته در این مطالعات تضادهایی هم دیده شده است بسیاری از بررسی‌ها نشان داده‌اند که مصرف کلسیم زیاد (به ویژه از طریق لبنیات آنهم در دوران جوانی) باعث ساخته شدن استخوان‌های محکم می‌شود، اما برخی آزمایشات هم وجود دارند که نشان می‌دهند فراورده‌های لبنی و یا مصرف کلسیم به هیچ وجه از شکسته شدن استخوان‌های لگن جلوگیری نمی‌کنند. یکی از دلایل شاید این باشد که شیر سرشار از پروتئین است که پروتئین خود باعث می‌شود تا کلسیم بیشتری (کلسیوم در بدن نقش مهمی را در متراکم شدن بافت‌های استخوانی بازی می‌کند) از طریق ادرار دفع شود. البته کلسیمی که در شیر وجود دارد خیلی بیشتر از آن است که پروتئین بتواند بر آن غلبه کند. عوامل وراثتی نیز تاثیر چشم گیری بر روی این مطلب می‌گذارند. اکثر محققین همچنان مصرف لبنیات را به تمام افراد توصیه می‌کنند. (البته به همراه تمرینات ورزشی و در صورت لزوم مکمل‌های حاوی کلسیم) و آن را به عنوان بهترین راه در جلوگیری از پوکی استخوان معرفی می‌کنند. فرضیه افرادی که در هضم لاکتوز مشکل دارند، می‌توانند لبنیات مصرف نکنند. حقایق بسیاری از افراد تصور می‌کنند که به هیچ وجه نمی‌توانند لاکتوز (قند شیر) را هضم کنند. آنها نمی‌دانند که نفخ شکم و ناراحتی‌های معده‌ای تنها به دلیل لاکتوز موجود در شیر نمی‌باشد. البته باید توجه داشت که دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که کسانی که به هیچ وجه نمی‌توانند لاکتوز را تحمل کنند به راحتی می‌توانند روزی ۱ تا ۲ فنجان شیر در بین وعده‌های غذایی خود میل کنند. البته اگر این افراد باز هم با مشکل برخورد کردند می‌توانند از انواع شیرهای کم لاکتوزی که امروزه در بازارها به وفور یافت می‌شود، استفاده کنند. راه شیری شیر و سایر فراورده‌های لبنی سرشار از کلسیم می‌باشند و نه تنها می‌توانند استخوان‌های شما را در سلامت کامل نگاه دارند، بلکه می‌توانند از فشار خون، بیماری‌های قلبی، سرطان روده و حتی دیابت نیز جلوگیری کنند. آنها همچنین یکی از منابع مهم سایر مواد مغذی نظیر ریبو فلاوین، ویتامین A، D و چند ماده معدنی دیگر نیز می‌باشند. شیر و سایر محصولاتی که از آن بدست می‌ایند به طور قطع دارای مقادیر فراوانی چربی هم می‌باشند، به همین دلیل است که کودکان بالای دو سال و بزرگسالان بلید از شیرها و ماست‌های کم چرب (۱٪) یا بدون چربی استفاده کنند.

اختلالات تغذیه‌ای در کودکان

در بچه ها، به ویژه نوجوانان، نگرانی درمورد تناسب اندام و وزن امری متداول است. طی دوران بلوغ، بدن کودکان به طور کلی

www.takbook.com

تغییر پیدا می‌کند و آنها دچار فشارهای جدید اجتماعی می‌شوند، مثل برخورد با جنس مخالف و جذاب دیده شدن از نظر آنها. متاسفانه، عدم توازن و نوسان داشتن در وزن، در رشد میزان قابل توجهی از کودکان و نوجوانان تاثیرگذار بوده تا جایی که زندگی روزمره آنها را دچار بحران کرده و عملکردهای حیاتی بدن را مختل می‌کند. حدود ۱۰ میلیون نوجوان دچار اختلال در خورد و خوراک، رفتارها و گرایشات غیرعادی مثل بی اشتهایی عصبی می‌باشند. در اکثر این نوجوانان، اختلال خورد و خوراک از سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌شود. این مشکل در میان دختران رواج بیشتری دارد، اما پسران نیز ممکن است دچار آن شوند. البته کمال تاسف است که اکثر قریب به اتفاق این نوجوانان این مشکل خود را ماه‌ها و حتی سالها از والدینشان مخفی می‌کنند. شما می‌توانید با تقویت روحیه اعتماد به نفس در فرزندانتان، و آموزش رفتار صحیح در برخورد با تغذیه و ظاهرشان، احتمال ابتلای آنان به این اختلالات را کاهش دهید. اگر می‌ترسید که فرزندتان به این مسئله دچار شده باشد، به این دلیل که وزن او معمولاً در نوسان است و نگرانی او از بالا-رفتن وزنش در کارهای روزانه‌ی او تاثیر گذاشته است، وظیفه شماست تا او را از مراقبت‌های پزشکی مربوط به این مشکل آگاه کنید. اختلال خورد و خوراک چیست؟ به طور کلی، اختلال در خورد و خوراک شامل افکار و احساسات منفی و خود انتقادی در مورد غذا و بالا رفتن وزن بدن، و عادات غذا خوردنی که بدن را از انجام عملکردهای طبیعی خود بازمی دارد، و همچنین فعالیت‌های روزانه زندگی می‌شود. فرد مبتلا به بی اشتهایی عصبی آنقدر به خود گرسنگی می‌دهد تا میزان بسیار زیادی وزن کم می‌کند و بسیار لاغر می‌شود تا حدودی که ٪۱۵ زیر وزن طبیعی خود می‌شوند. در برخی از موارد این بیماری عصبی، فرد علاوه بر محدود کردن خورد و خوراک خود، برای کنترل و کم کردن وزن بدن خود با استفاده از داروهای ملین و ضد یبوست، اقدام به استفراغ و پالایش معده می‌کند. اختلال بولیمی یا پرخوری نیز یکی دیگر از این مشکلات است که فرد در آن اشتهای بسیار زیادی پیدا می‌کند و بسیار غذا می‌خورد، اما همه را از طریق استفراغ بالا می‌آورد. این افراد [دچار] نوسان در وزن می‌شوند اما کاهش وزن آنها به اندازه اختلال بی اشتهایی عصبی فاحش نیست. تفاوت بسیار زیادی بین تصویر آنها از خودشان و تصویر واقعی کودکان و نوجوانانی که به اختلالات خورد و خوراک مبتلا هستند وجود دارد. وقتی آنها سعی می‌کنند به خود گرسنگی بدهند، بدنشان هرچه بیشتر و بیشتر ... شده و سخت تر می‌شود، و هرچه لاغرتر می‌شوند، بیشتر احساس چاق بودن به آنها دست می‌دهد. شایان ذکر است که اختلال خورد و خوراک چیزی نیست که کودک یا نوجوان خود بتواند آن را کنترل کند. این مسئله‌ای است که نیاز به مراقبت‌ها و درمان‌های پزشکی دارد. عوامل اختلالات خورد و خوراک آنچه باعث این اختلال می‌شود کاملاً- مشخص نیست، اما ترکیبی از عوامل روانی، ژنتیکی، اجتماعی، خانوادگی در آن تاثیر گذار است. ورزش‌های خاصی مثل ژیمناستیک، باله، و کشتی، به خاطر تاکید بر لاغر بودن دارند، قادر به ایجاد این اختلال هستند. ژنتیک نیز در این زمینه نقش دارد. افرادی که در سابقه‌ی خانوادگی خود چنین اختلالی مشاهده می‌شود، بیشتر مستعد ابتلا به آن هستند. اختلالات روانی مثل اضطراب، و وسواس فکری - عملی نیز اثر گذار است. گاهی اوقات مشکلات خانوادگی مثل اعتیاد والدین، کودک را بیشتر در معرض این مشکل قرار می‌دهد. برخی تحقیقات اشاره بر این دارد رسانه‌های گروهی نیز در این زمینه بی تاثیر نیستند. اکثر زنان در تبلیغات، فیلم‌ها و برنامه‌های ورزشی، بسیار لاغر هستند و این نکته باعث می‌شود دختر خانم‌های جوان تصور کنند که ملاک زیبایی لاغر بودن است. پسرها نیز بر اساس همین رسانه ها، سعی می‌کنند کمتر غذا بخورند و بیشتر ورزش کنند تا اندام ورزشکاران را پیدا کنند. و بدبختانه این مسئله در سنین اوان جوانی آغاز می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که ٪۴۲ از دختران دوره راهنمایی در پی لاغر شدن هستند و ٪۸۱ از بچه‌های ۱۰ ساله هم از چاق شدن وحشت دارند. معمولاً اکثر کودکان و نوجوانانی که با این اختلال دست به گریبان هستند، اعتماد به نفس بسیار کمی دارند و علاقه آنها به لاغر شدن، راهی برای دستیابی به کنترل روحی است. تاثیرات اختلالات خورد و خوراک با اینکه اختلالات خورد و خوراک از مشکلات فکری و رفتاری جدی نشات می‌گیرد، می‌تواند منجر به سایر مشکلات جدی سلامتی نیز شود. کودکی که مبتلا- به بی اشتهایی عصبی است، ممکن است از

www.takbook.com

کمبود آب بدن نیز رنج ببرد. در مراحل پیشرفته این اختلال حتی به مغز نیز آسیب می‌زند و موجب گیجی، ضعف، بیقراری، گم گشتگی، عدم تمرکز و از دست رفتن حافظه شود. این اختلالات در رشد و تراکم استخوان کودک نیز تاثیر گذاشته و ممکن است منجر به بلوغ دیررس و بی نظمی در ضربان قلب و مشکلات فشار خون و بیماری‌های ریوی و معدی شود. استفراغ‌های متوالی در این بیماری، ممکن است باعث التهاب جدی مری، اختلال معده، و آسیب دیدگی مینای دندان شود. مشکلات رفتاری مثل بی بند و باری جنسی، اقدام به قتل و اعتیاد به مواد مخدر و الکل نیز در این نوجوانان به کرات دیده می‌شود. علائم اختلالات خورد و خوراک تشخیص علائم این اختلالات در کودکان و نوجوانان برای والدین بسیار دشوار است، به این خاطر که با اینکه اکثر نوجوانان، به ویژه دختران، برای لاغر شدن و لاغر ماندن رژیم می گیرند، اما همه‌ی آنها به این اختلالات مبتلا نیستند. کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلالات، رفتارها و علائم فیزیکی غیرعادی بسیار آشکاری دارند که عبارتند از علائم بی اشتهایی عصبی کاهش فاحش وزن (تقریباً ٪ ۱۵ پایین تر از وزن طبیعی بدن) رژیم گرفتن به طور مرتب (با وجود لاغری) احساس چاق بودن، حتی پس از کاهش وزن ترس از اضافه وزن اختلال در عادت ماهیانه حساسیت زیاد نسبت به خورد و خوراک، میزان کالری‌ها و... ورزش بیش از حد حالت تهوع و استفراغ بیخوابی شکنندگی مو و ناخن افسردگی و اجتماع گریزی علائم بولیمی (پراشتهایی) پرخوری غیر قابل کنترل خالی کردن بدن به وسیله رژیم‌های سخت، روزه گرفتن، ورزش شدید یا بالا آوردن سوء استفاده از داروهای ملین برای کاهش وزن انجام مداوم عمل دفع پس از غذا خوردن قرمز شدن انگشتان (به خاطر اقدام به استفراغ) باد کردن گونه و گلو (به خاطر بالا آورن زیاد) افسردگی و تغییر حالت عصبی بی نظمی در عادت ماهیانه مشکلات دندان، مثل پوسیدگی دندانها تپش قلب اعتیاد به مواد مخدر و الکل، بی بندوباری جنسی و اقدام به جنایت اگر احساس می کنید که فرزندتان مبتلا به اختلالات خورد و خوراک است، بهتر است دوستانه موضوع را با خود او در میان بگذارید و از او بخواهید که به پزشک مراجعه کند. ظن به ابتلا به اختلال خورد و خوراک معمولاً اکثر کودکان و نوجوان، وقتی برای مرتبه اول با این مشکل روبه رو می‌شوند، عصبانی شده و حالات دفاعی می گیرند. برای آنها سخت است به خود بقبولانند که دچار این مشکل شده‌اند. کمک کردن به کودک و نوجوانی که احساس می کند هیچ نیازی به کمک ندارد، کار دشواری است. خاطرتان باشد، تشخیص این بیماری در فرزندتان کار شما نیست، فقط یک پزشک می‌تواند آن را تصدیق کند. تنها کاری که شما باید بکنید این است که نگرانی هایتان را ابراز کنید و به فرزندتان توضیح دهید که دلیل این نگرانی شما چیست. و او را راضی کنید تا همراهتان نزد پزشک متخصص برود تا پزشک به درستی صحت این مطلب را بررسی کند. باید دوستانه با او صحبت کنید، نه طوری که او را بترسانید. از زمانهایی استفاده کنید که فرزندتان آرام است و هیچ دغدغه فکری ندارد. اگر با او درمورد نگرانیهای خودتان صحبت کنید، فرزندتان واکنش بهتری نشان خواهد داد. سعی نکنید طوری مسئله را بازگو کنید که ذهن او برهم ریزد. آرامش او را حفظ کنید. اگر فرزندتان همچنان در برابر این مسئله مقاومت کرد و انکار کرد که دچار چنین مشکلی است و از قبول هرگونه کمکی سرباز زد، بهتر است خود با پزشک او در این رابطه مشورت کنید، مطمئناً کمکتان خواهد کرد. برخورد با اختلال خورد و خوراک هدف درمانی اختلاف خورد و خوراک، کمک کردن به کودکان و نوجوانان برای برخورد و کنار آمدن با رفتارهای اختلال انگیز غذا خوردنشان، و ایجاد الگوهای جدید در فکر آنها در رابطه با غذا خوردن است. درمان این اختلال شامل نظارت پزشکی، مشاوره تغذیه، و معالجه می‌باشد. متخصصین احساس و فکر کودک را در رابطه با اندام خود، نحوه غذا خوردن خود، و غذاهایی که می‌خورد را هدف قرار می‌دهند. در موارد جدی ممکن است کودک را بستری کنند تا وضعیت خورد و خوراک او به دقت مورد بررسی قرار گیرد. به طور باید بگویم که هرچه این تشخیص زودتر باشد و مراجعه به پزشک نیز زودتر انجام گیرد، مراحل درمانی نیز کوتاه تر خواهد بود. پیشگیری از اختلال خورد و خوراک برخورد شما نسبت به تغذیه نقش بسیار مهمی در شکل گیری رفتار و برخورد فرزندتان نسبت به این قضیه دارد. اندام خودِ شما می‌تواند فرزندتان را تحت تاثیر قرار دهد. اگر شما هم همواره بگویید

www.takbook.com

چاق هستم یا چاق شده ام در مورد ورزش شکایت کنید و مدام رژیم بگیرید، دختر یا پسرتان نیز تصور خواهد کرد این مسائل اموری عادی هستند. فرزندتان باید از عشق و علاقه‌ی شما نسبت به خود مطمئن باشد، او باید بداند که شما خودِ او را دوست دارید نه شکل ظاهری او را. در روزگاری که چاقی و لاغری اینقدر مهم شده است، برای شما والدین عزیز صحبت کردن در مورد عادات و آداب غذا خوردن برای فرزندانتان کار ساده‌ای است، چون فکر آنها برای شنیدن آن آماده است. بیشتر والدین نگرانند که مبادا فرزندانشان اضافه وزن بیاورند و چاق شوند و درصدد پیدا کردن رژیم غذایی مناسب برای آنها هستند. همین مسئله کودک را دچار تشویش و اضطراب می‌کند. بهترین کاری که شما می‌توانید بکنید این است که اهمیت سلامتی را به طور مداوم برای آنها متذکر شوید، نه وزنشان را. شما باید نقش اساسی را در سلامت زندگی فرزندتان ایفا کنید. درست کردن و پختن غذاهای سالم و نیروزا را به آنها آموزش دهید. به آنها یاد بدهید که ایرادی ندارد وقتی گرسنه هستند غذا بخورند و از ترس چاق شدن از خوردن سر باز نزنند. ورزش را برای آنها به شکل تفریحی جالب درآورید و به آنها خاطر نشان کنید که برای سالم ماندن باید آن را به طور مرتب انجام دهند. شما می‌توانید بهترین الگو برای فرزندانتان باشید. پس وظیفه‌تان را از همین امروز آغاز کنید!

ادویه‌جات و افزایش طول عمر

اگر غذای فلفل دار و تند می‌خورید، بیشتر عمر خواهید کرد. امروزه، تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که غذاهای فلفل دار با سسهای تند را در برنامه غذاییشان جا می‌دهند، سالم تر و طولانی تر از افرادی که غذاهای تند نمی‌خورند زندگی خواهند کرد. پس به راهتان ادامه بدهید، مقدار بیشتری فلفل به تخم مرغتان اضافه کنید و مقداری گالینا بلانکا روی استیک بریزید. با اینکار زندگیتان را طولانی تر خواهید کرد. تاریخچه انواع فلفل‌ها فرهنگ‌های بسیاری در سرتاسر جهان در طول سال‌ها از ادویه‌ها و سس‌های تند، نه فقط برای مزه، استفاده کرده‌اند. فلفل و ادویه‌های تند و سایر ادویه‌جات در ابتدا در تمدن‌های باستانی برای تزئینات و مصارف داروئی استفاده می‌شد. امروزه، ترکیبات بسیاری از غذاهای سنتی هنوز در امریکای لاتین، آسیا، خاورمیانه و آفریقا مورد استفاده قرار می‌گیرند. متداول ترین نوع فلفل که در سر تا سر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد، شیلی پِپر یا همان فلفل قرمز است که بعد از نمک محبوب ترین ادویه به حساب می‌آید. این نوع فلفل ابتدا در پرو، مکزیک و توسط سرخپوستان امریکایی ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در قرن ۱۵ و ۱۶ استفاده می‌شد. فلفل قرمز و سایر انواع فلفل‌های ادویه دار توسط کاشفین به سایر جهانیان در اروپا، آسیا و افریقا معرفی شدند. اخیراً چین، ترکیه، نیجریه، اسپانیا و مکزیک بزرگ ترین تولید کننده‌های فلفل قرمز دز جهان هستند و محصولاتشان را به همه‌ی نقاط صادر می‌کنند. امروزه، یافتن این نوع فلفل‌ها و سایر ادویه‌جات تند کار بسیار ساده‌ای است. در هر سوپر مارکتی یافت می‌شود. چرا ادویه‌جات تند سلامتی بخش هستند؟ تمام فایده‌ها و اثرات مثبت فلفل قرمز و سایر فلفل‌های تند در کپسای سین، شیره این فلفل هاست که تندی این فلفل‌ها نیز به خاطر وجود این ماده است. کپسای سین ماده‌ای بی بو و بی مزه است و از نظر علمی ثابت شده است که در بسیاری از موارد از قبیل فشار خون، کلسترول، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات گوارشی برای سلامتی مفید است. کپسای سین ابتدا درد را کمی تحریک می‌کند اما بعد شدت آن را کاهش می‌دهد. به این دلیل معمولاً ـ از کپسای سین به عنوان درمانی مناسب برای رهایی از درد به خصوص برای دردهای بعد از عمل جراحی، درد مفاصل، درد گلو و ناراحتی‌های پوستی خاص استفاده می‌شود. اما فلفل‌ها تنها مواد تند مزه‌ای نیستند که سلامتی شما را بالا می‌برند. زردچوبه که ماده اصلی بسیاری از سس‌های تند و کاری‌ها است و اولین بار در غذاهای خاور میانه، هند و آسیای جنوب شرقی یافت شده است، نیز بسیاری فایده‌ها از خود نشان داده است. ماده اصلی زردچوبه، کارکامین است که پیشرفت بعضی امراض ویروسی را در بدن کند می‌کند. اخیراً هم نتایجی در مورد بروز بیماری آلزایمر نشان داده است و می‌تواند به عنوان دارویی جلوگیری کننده در این رابطه استفاده شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در فرهنگ‌هایی که در برنامه‌ی غذاییشان از فلفل و

www.takbook.com

ادویه‌جات استفاده می‌کنند، بیماری‌های سرطانی و حملات قلبی و انسداد جریان خون کمتر اتفاق می‌افتد. غذاهای تند بخورید، بیشتر زندگی کنید گفته میشود که فلفل قرمز و سایر ادویه‌جات تند باعث تنگی نفس، زخم معده و دل درد می‌شود. باید بگوییم که به جز تنگی نفس، از بیشتر ادویه‌جات و سس‌های تند در حقیقت برای علاج یا جلوگیری از این ناخوشی‌ها استفاده می‌شود. رژیم‌های غذایی که در آن‌ها بسیار از فلفل قرمز و سایر فلفل‌های حاوی کپسای سین و بسیاری ادویه‌های تند دیگر مثل زردچوبه استفاده می‌شود، سلامتی عمومی بدن را بالا می‌برد و ممکن است از خیلی بیماری‌های جدی و خطرناک جلوگیری کند.

ارتباط رژیم غذایی و الگوی خوابیدن

مواد غذایی که شما در طول روز مصرف می‌کنید تاثیر مستقیمی بر روی شیوه‌ی خوابیدنتان می‌گذارد. اگر از فراورده‌های شیمیایی و مصنوعی بیش از حد مجاز استفاده می‌کنید، شاید نوبت به آن رسیده باشد که مقداری از محصولات طبیعی و سالم را نیز در رژیم غذایی خود بگنجانید. بد نیست میزان مصرف شکر، چربی و مواد نگهدارنده را حذف کرده، یا کاهش دهید و برای آنها جایگزین مناسب تری انتخاب کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا شب‌ها راحت تر بخوابید و از این گذشته سلامت کلی بدنتان را نیز افزایش خواهد داد. سعی کنید رژیم غذایی را به کار گیرید که در آن تعادل رعایت شده باشد. تا جایی که می‌توانید میوه و سبزیجات تازه بخورید، از کربوهیدرات‌های مرکب استفاده کنید و پروتئین را از انواع غذاهایی انتخاب کنید که میزان چربی در آنها پایین باشد. به این منظور می‌توانید از جایگزین‌های بیشماری که این روزها برای گوشت به بازارها عرضه می‌شوند، مانند توفو، سویا، و برگرهای سبزیجات استفاده نمایید. برای اینکه بتوانید سلامت عمومی بدن خود را تضمین نمایید، باید ببینید که نسبت به چه غذاهایی آلرژی دارید و پس از تشخیص سعی کنید آنها را از رژیم غذایی خود حذف کرده و برایشان جایگزین مناسبی پیدا کنید. اگر نسبت به غذایی حساسیت داشته باشید و از آن استفاده کنید، علاوه بر ایجاد مشکلات جسمی، ممکن است سیستم فکری و احساسی شما نیز تحت الشعاع قرار بگیرد. عامل فوق می‌تواند بر روی خواب شما تاثیر منفی بگذارد و سبب ایجاد برخی مشکلات خوابیدن گردد. برخی از غذاهای آلرژی زا که گمان می‌رود سبب ایجاد بی خوابی می‌شوند به شرح زیر می‌باشند ذرت، گندم، و شکلات. سعی کنید آخرین وعده‌ی غذایی خود را حداقل ۴ ساعت قبل از خواب میل کنید. شام را سبک تر در نظر گرفته و در آن از غذاهای سالم و طبیعی مصرف کنید. سعی کنید پرخوری نکنید چرا که احساس سنگینی و خواب آلودگی به شما دست می‌دهد. اگر هنگام غروب و پس از صرف غذا، چرت کوتاهی بزنید، شب موقع خواب به مشکل برمی خورید و شب موقع خواب به مشکل برمی خورید. بنابراین سعی کنید هنگام غروب به اندازه کافی غذا بخورید تا بعداً احساس گرسنگی به شما دست ندهد که بخواهید دنبال غذاهایی بگردید که سرشار از شیرینی و چربی هستند. با این وجود اگر قبل از خواب باز هم احساس گرسنگی به شما دست داد، می‌توانید یکی دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب یک وعده اسنک کوچک بخورید. در این زمان باید از مصرف غذاهایی که دارای پروتئین زیادی بوده و سرشار از شکر و چربی هستند به شدت خودداری نمایید. همچنین باید از مصرف غذاهای پرحجم و تند نیز پرهیز کنید. به عنوان مثال می‌توانید از مخلوط غلات و شیر استفاده کنید و یا یک وعده ماست کم چرب میل کنید. هدف شما از شام خوردن این است که بدن خود را کمی تغذیه کنید تا از شدت گرسنگی، دچار سوزش معده نشوید؛ نه اینکه هر چیز دم دستتان می‌آید بخورید و شکم خود را کاملاً پر کنید. هدف شما باید از بین بردن حس گرسنگی باشد؛ با این کار به بدن خود اجازه داده‌اید که آرام شده و به خوبی استراحت کند. مطمئن شوید که در طول روز به اندازه‌ی کافی آب مصرف می‌کنید. تحقیقات گویای این مطلب هستند که میزان مصرف روزانه آب ۸ لیوان یا همان ۲ لیتر است. اگر در طول روز به میزان مناسب آب مصرف کرده باشید و بدن به اندازه‌ی کافی آب داشته باشد، در طول شب برای آب خوردن بیدار نخواهید شد. سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن آب مصرف نکنید چرا که مجبور می‌شوید در طول شب برای تخلیه‌ی ادرار از خواب بلند

www.takbook.com

شوید. هرچقدر بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنید، به همان اندازه نیز هم از نظر فیزیکی و هم روحی احساس تعادل و توازن بیشتری به شما دست خواهد داد. هدف این مقاله آموزش تکنیک‌هایی بود که به واسطه‌ی آن بتوانید راحت تر بخوابید و در حین خواب بدون علت بیدار نشوید.

از رنگهای دلخواه خود تغذیه کنید

شما تنها با انتخاب رنگ‌های دلخواهتان در غذاها به راحتی می‌توانید از فرایند سالخوردگی و آلزایمر جلوگیری نمایید. این بار که می‌خواستید میوه یا سبزی انتخاب کنید، از انواع کوچک اما پر خاصیت مانند توت سیاه استفاده کنید. یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که افزودن توت سیاه و بویسن بری (گیاهی که از پیوند شاه توت و تمشک بدست می‌آید) به برنامه غذایی روزانه افراد می‌تواند به عنوان یک ماده مؤثر از فرایند افزایش سن جلوگیری نماید، از تمام قسمت‌های بدن شما محافظت کرده و همچنین گسترش آلزایمر و سایر بیماری‌های زوال عقل را نیز به تاخیر بیندازد. توت و انواع میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ دیگر سرشار از پلی فنول می‌باشند. این ماده نوعی ضد اکسنده است که توانایی این را دارد که حتی از ریز ترین سلول‌های بدن نیز محافظت کند. به همین دلیل بدن نوعی مصونیت در مقابل استرس، اضطراب‌های محیطی و فرایند سالخوردگی پیدا می‌کند. این ماده شیمیایی سودمند در چای سبز، روغن زیتون، شکلات خالص، و انار نیز یافت می‌شود. چگونه می‌توان از مزایای این میوه‌های ضد سالخوردگی بهره گرفت؟ در یک پژوهش جدید که در ژورنال علم کشاورزی و تغذیه منتشر خواهد شد، به همه پیشنهاد میشود تا رنگ‌های دلخواهشان را بخورند. از آنجایی که پلی فنول مسئول رنگ دادن به انواع و اقسام میوه‌ها و سبزی‌ها می‌باشد، انتخاب رنگ‌های مختلف به شما کمک می‌کند که بدن خود را با انواع مختلف آنتی اکسیدان‌ها اشباع کنید. در این میان می‌توان به زغال اخته، توت فرنگی، آب انگور سیاه، و انار اشاره کرد. هر چه رنگ غذاهایی که مصرف می‌کنید به رنگین کمان نزدیک تر باشد، بهتر است. اکثر افراد متوجه نیستند که استفاده از رنگ‌های مختلف میوه‌ها و سبزیجات برای قلب نیز مفید است. جیمز جوزف عصب شناس و مدیر آزمایشگاه عصب شناسی در مرکز تحقیقات دانشگاه تافتز اظهار می‌دارد که آنتی اکسیدان‌ها از شریان‌های قلب محافظت کرده مواد مغذی لازم را به آنها می‌رسانند و آنها را نیرومند نگه می‌دارند. شریان‌های خونی سالم نه تنها سلامت سیستم قلبی – عروقی را تضمین می‌کنند بلکه از سفید شدن زود رس موها نیز جلوگیری نموده و سلامت سلول‌های خاکستری را نیز تامین می‌کنند. به عقیده جوزف چیزی که برای قلب خوب باشد، برای مغز هم مفید است. بعید نیست که روزی از انواع توت‌ها در پودرها و مکمل‌های غذایی استفاده شود؛ اما به هر حال استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه تاثیر دو چندانی در بر دارد. جیمز جوزف می‌گوید در فرایند صنعتی شدن بسیاری از ترکیبات اصلی آنها از بین می‌روند. او همچنین معتقد است که در میوه و سبزی ترکیبات شیمیایی وجود دارد که ممکن است ما از وجود آنها بی خبر باشیم. البته با افزودن رنگ‌های متفاوت به رژیم غذایی خود نباید انتظار داشته باشید که همه چیز یک شبه درست شود. برای برخورداری از سلامت کامل باید این موارد را در نظر بگیرید رژیم غذایی مناسب، تمرین ذهنی و جسمی. ورزش کردن روی مغز تاثیر مشابهی نظیر اثر پلی فنول می‌گذارد. محققان مؤسسه دانشگاهی فلوریدا به این نتیجه دست پیدا کردند که موش‌هایی که در لانه خود چرخ بازی دارند، علائم پیری کمتری نسبت به همسالان خود که هیچ تحرکی نداشتند، نشان می‌دهند. همین آزمایش برروی انسان‌ها نیز انجام شده و نتایج مشابهی بدست آمده. حال می‌رسیم به تمرین ذهنی. کتاب خواندن، حل جدول‌های متقاطع، و سایر تمرین‌های ذهنی می‌تواند سلامت مغز را تضمین کرده و از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر آلزایمر نیز بکاهید. البته با دانستن این مطالب تنها نیمی از راه طی کرده ایم. حال که دانستیم غذا و ورزش سلاح‌های مفیدی برای مبارزه با انواع بیماری‌ها هستند، دیگر هیچ بهانه‌ای برای عدم انجام مبارزه وجود نخواهد داشت.

www.takbook.com

استروئیدها – تقویت کننده عضلانی

خیلی از آقایونی که خود را به شدت درگیر فیتنِس و بدنسازی کرده‌اند، به دنبال راه و روش‌های مختلف برای پیشرفت بیشتر در این عرصه هستند. این افراد در اکثر موارد به سراغ استیروئیدها می‌روند که گفته می‌شود سریع ترین راه برای افزایش حجم عضلانی بدن است. قبل از سال ۱۹۳۵، شواهدی وجود نداشت که ثابت کند استیروئیدها می‌توانند به عنوان یک فراورده آنابولیک و تقویت کننده عضلانی مورد استفاده قرار گیرد. همان سال، دو دانشمند کشف کردند که تزریق استیروئید در سگ‌ها باعث تقویت و رشد قابل توجه ماهیچه‌ها می‌شود. در اواخر دهه‌ی چهل، وزنه برداران برای مشاهده میزان پیشرفت خود در باشگاه، شروع به استفاده از این داروها کردند. طی سالها، استروئیدهای آنابولیک مصارف پزشکی بسیاری داشته‌اند. و مصرف این مواد امروزه در ایالات متحده تحت کنترل است. به این معنا که برای مصرف ورزشکارن به منظور تقویت گر عضلانی، غیرقانونی است، اما برای درمان و معالجات برخی بیماریها مثل کاهش وزن ناشی از بیماری ایدز و در درمان‌های جایگزین هورمون در مردانی که سطح تستوسترون در آنها پایین است، بلامانع است. طریقه عملکرد استیروئیدهای آنابولیک، ترمیم بافت‌ها را سریعتر کرده و سنتز پروتئین را نیز افزایش می‌دهد. این ماده، هورمون مردانه تستوسترون را برای بدن فراهم آورده که در رشد جسمانی مردها اهمیت بسیار زیادی دارد و موجب تقویت و افزایش حجم عضلانی بدن می‌شود. از آنجا که این ماده‌ای آنابولیک است، با هر نوع واکنش کاتابولیک که منجر به کاهش حجم عضلانی و افزایش حجم چربی بدن می‌شود، مقابله می‌کند. در بسیاری از مصرف کنندگان، این ماده احساساتی مثل شادی و همچنین تکاپو و پشتکار را افزایش می‌دهد و افراد تحمل بیشتری در مقابل استرس پیدا می‌کنند. این تاثیرات باعث می‌شود بتوانند بیشتر و طولانی تر تمرین کنند. طریقه مصرف استیروئیدها معمولاً به صورت چرخشی مورد استفاده قرار می‌گیرند مدت هر چرخه برحسب تجربه فرد و نوع استیروئید مصرفی تعیین می‌شود. برخی ممکن است به کوتاهی چهار هفته و برخی حتی تا بیست هفته نیز به طول انجامند. پس از اتمام یک چرخه، فرد باید مدت زمانی قبل از شروع دوباره، مصرف خود را قطع کند. برخی از این افراد هم به استفاده از چند نوع از استیروئیدها مبادرت می‌ورزند. گفته می‌شود که برخی استیروئیدها مکمل یکدیگر هستند و ترکیب آنها به این شکل باعث افزایش تاثیر آنها می‌شود. استیروئید معمولاً با سوزن به درون ماهیچه‌ها تزریق می‌شود، اما به شکل قرص و کرم نیز موجود است. عوارض جانبی متداول ترین عوارض جانبی استیروئیدها شامل موارد زیر است جوش ژنیکوماستی (بزرگ شدن سینه‌ها در مردان) بالا رفتن فشارخون، که ممکن است منجر به حملات قلبی و سکته شود آسیب دیدگی کبد افزایش LDL (کلسترول مضر) و کاهش HDL (کلسترول مفید) که ممکن است منجر به بیماری‌های قلبی – عروقی شود کچلی در مردانی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند بزرگ شدن پروستات کوچک شدن بیضه متوقف شدن رشد در نوجوانانی که رشد جسمانیشان کامل نشده است قبل از مصرف خوب فکر کنید! اگر می‌خواهید از استیروئیدها استفاده کنید، باید قبل از مصرف فواید و مضرات آن را خوب بررسی کنید. این عوارض جانبی نه تنها می‌توانند برای شما خطرناک باشند، بلکه همه‌ی آنها که از این مواد استفاده می‌کنند به آنچه می‌خواهند دست نمی‌یابند. این شما هستید که باید تصمیم بگیرید، مصرف آن ارزش ریسک کردن دارد یا نه!

اسرار شکلات

شکلات از درخت کاکائو (CACAO TREE) تهیه می‌گردد. درخت کاکائو معمولا- در نواحی استوایی و به ویژه در آمریکای جنوبی، آفریقا و اندونزی می‌روید. میوه درخت کاکائو به بزرگی یک آناناس کوچک است. دانه‌های این میوه همان دانه‌های کاکائو را تشکیل می‌دهند (CACAO BEANS) . دانه‌های کاکائو از لحاظ کیفیت به ۳ دسته تقسیم می‌گردند ۱ – CRIOLLO

www.takbook.com

دانه‌های کریولو گرانقیمت ترین، کمیابترین و بهترین نوع از دانه کاکائو می‌باشد. ۲ - FORASTERO دانه‌های فوراسترو سخت تر از کریولو بوده و ٪۸۰ کاکائو جهان را به خود اختصاص می‌دهد. ۳ - TRINITRIO دانه‌های ترینیتریو نوع پیوندی دو دانه فوق می‌باشد. ٪۱۵ کل کاکائو جهان را به خود اختصاص می‌دهد. تاریخ مصرف شکلات به ۱۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد که برای نخستین بار قوم مایا در آمریکای مرکزی و متعاقب آنان آزتک‌ها در مکزیک کنونی اقدام به تولید شکلات و مصرف آن کردند. اما نحوه تولید شکلات آزتکها و مایاها با شکلات امروزی تفاوت داشت آنان پودر کاکائو را با فلفل (جای شکر) و دیگر ادویه‌ها ترکیب کرده و مصرف میکردند. آنان این فراورده را خوکوآت (آب تلخ) = (XOCOATL) می‌نامیدند. نحوه تولید شکلات ۱ - ابتدا دانه‌های کاکائو را به حال خود رها کرده (معمولا یک هفته) تا تخمیر گردند. ۲ - سپس دانه‌های کاکائو را زیر نور خورشید خشک می‌کنند. ۳ - سپس دانه‌های کاکائو را برشته می‌کنند. این عمل سبب سست شدن پوسته دانه‌های کاکائو گردیده و طعم دانه‌ها را خارج میسازد. ۴ - سپس دانه‌های کاکائو را بوجاری می‌کنند. بدین معنی که مقابل جریان هوا قرار می‌دهند. این عمل سبب جداسازی مغز دانه کاکائو (NIB) از پوسته کاکائو می‌گردد. ۵ - با آسیاب مغز دانه‌های کاکائو مایع غلیظ و لزجی حاصل می‌گردد که عصاره شکلات (CHOCOLATE LIQUOR) نامیده می‌گردد. عصاره شکلات، شکلات خالص و بسیار تلخ مزه می‌باشد. ۶ - در این مرحله شکلات دو مسیر را طی می‌کند. یا همان عصاره شکلات قالبریزی شده و وارد بازار می‌گردد و یا وارد مراحل بعدی فراوری می‌گردد. ۷ - توسط پرسهای هیدرولیکی عصاره شکلات را تحت فشار قرار داده و چربی آن را جدا میسازند. چربی شکلات کره کاکائو (COCOA BUTTER) نامیده می‌گردد. هنگامی که کره کاکائو از عصاره شکلات جدا گشت چیزی که باقی میماند کیک کاکائو خشک می‌باشد. ۸ - با آسیاب کیک خشک کاکائو پودر کاکائو (COCOA POWDER) حاصل می‌گردد. ۹ - برای تهیه شکلات عصاره شکلات می‌باید مراحل تکمیلی خاصی را طی نماید. این مراحل به قرار زیر می‌باشد ۱ - اضافه کردن مواد افزودنی همچون شکر، وانیل و شیر به عصاره شکلات. ۲ - در این مرحله شکلات توسط غلتک‌ها و همزنهای صنعتی کاملا- بهم زده شده و ورز داده میشود. این مرحله ممکن است ۳ روز بطول انجامد. هدف از این مرحله ترکیب یکنواخت مواد افزودنی با عصاره شکلات، کاهش رطوبت و حذف اسیدهای فرار عصاره شکلات، و از آنجایی که عصاره شکلات ظاهر و حالتی شن مانند دارد این مرحله به عصاره شکلات ظاهر و حالت یکدست و همواری میبخشد. ۳ - در این مرحله طی فرایندی شکلات به آرامی و آهستگی حرارت داده شده و سپس مجددا به آهستگی سرد می‌گردد. این مرحله سبب می‌گردد تا مولکولهای کره کاکائو به پایدارترین حالت کریستالی خود در بیایند. در غیر این صورت کره کاکائو پس از در قالب ریختن شکلات از شکلات جدا می‌گردد (مانند جدا گشتن خامه از شیر) . درخشندگی خاص سطح شکلات نیز به این مرحله بستگی دارد. انواع شکلات ۱ - UNSWEET /BAKING/BITTER CHOCOLATE (شکلات تلخ) این همان شکلات خالص بدون شکر و شیر است که حاوی حداقل ٪۷۵ عصاره شکلات می‌باشد. این نوع شکلات در شیرینی پزی و آشپزی مورد استفاده قرار میگیرد. ۲ - BITTERSWEET/DARK/NOIR CHOCOLATE (شکلات تلخ و شیرین یا سیاه) مانند شکلات تلخ بوده اما به آن لسیتین، کره کاکائو، وانیل و مقدار بسیار اندکی شکر افزوده گشته است. ۳ - SEMISWEET CHOCOLATE (شکلات نیمه شیرین) این شکلات مانند شکلات تلخ و شیرین بوده اما میزان شکر آن اندکی بیشتر می‌باشد. ۴ - SWEET/MILK CHOCOLATE (شکلات شیرین و یا شیری) این شکلات حاوی حداقل ٪۲۰ عصاره شکلات، لسیتین، کره کاکائو، شکر و شیر می‌باشد. ۵ - WHITE CHOCOLATE (شکلات سفید) در واقع شکلات نبوده و از ترکیب کره کاکائو، شکر و شیر تهیه می‌گردد. ۶ - LOW FAT CHOCOLATE (شکلات کم چرب) کره کاکائو در این شکلات کمتر از ٪۱۰ می‌باشد. ۷ - COUVERTURE شکلاتی است که درصد کره کاکائو در آن بالا می‌باشد (حداقل ٪۴۰) . از این شکلات در شیرینی پزی برای پوشاندن سطح شیرینیها استفاده می‌گردد. ۸ - GANACH شکلات نرمی است که از ترکیب تکه‌های ریز

www.takbook.com

شکلات نیمه شیرین و کره کاکائو درون خامه در حال جوش تهیه می‌گردد. ۹ - GIANDUJA شکلاتی است که از ترکیب فندق، عصاره شکلات، کره کاکائو و شکر تهیه می‌گردد. واژه نامه شکلات ۱ - TRUFFLE (ترافل) نوعی شکلات که از شکلات، خامه، کره و روکشی از کاکائو تهیه می‌گردد. ۲ - DUTCH POWDER پودر کاکائوئی می‌باشد که توسط ماده‌ای با خاصیت قلیایی فرآوری شده تا اسیدهای طبیعی موجود در آن خنثی گردد. این نوع پودر کاکائو تیره رنگ تر از پودر کاکائو معمولی بوده و طعمش نیز اندکی متفاوت تر است. ۳ - HOT CHOCOLATE (هات چاکلت) نوشیدنی است که از ترکیب شیر، شکلات و یا پودر کاکائو، و شکر تهیه می‌گردد. ۴ - MALTITOL (مالتیتول) قند جایگزین شکر معمولی می‌باشد که سبب افزایش قند و انسولین خون نشده و در شکلاتهای رژیمی از آن استفاده می‌گردد. ۵ - PRALINE (پرالین) نوعی مغزی شکلاتهای مغز دار می‌باشد که از از کارامل، بادام و یا فندق برشته و وانیل تهیه می‌گردد. ۶ - NOUGATINE (نوگاتین) نوعی مغزی شکلاتهای مغز دار می‌باشد که از کارامل، بادام و یا فندق برشته، سفیده تخم مرغ و عسل تهیه می‌گردد. ۷ - MARZIPAN (مارزیپان) نوعی مغزی شکلاتهای مغز دار می‌باشد که از بادام آسیاب شده و شکر سفید تهیه می‌گردد. ۸ - RAISIN کشمش. ۹ - ALMOND بادام. ۱۰ - HAZELNUT فندق. ۱۱ - PISTACHIO پسته. ۱۲ - PEANUT بادام زمینی. ۱۳ - CASHEW بادام هندی. نحوه نگهداری شکلات بهترین دمای نگهداری شکلات در ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی گراد می‌باشد. شکلات را در یک ظرف دربسته، بدور از تابش مستقیم نور، و جای خشک نگهداری کنید. از قرار دادن مواد غذایی با بوی تند در مجاورت شکلات خودداری کنید زیرا شکلات جاذب بو می‌باشد. هیچگاه شکلات را در فریز نگهداری نکنید. ترکیبات شیمیایی موجود در شکلات و فواید شکلات برای سلامتی ۱ - در شکلات ۳۰۰ ترکیب شیمیایی متفاوت موجود می‌باشد. ۲ - ANANDAMIDE (آناندامید) شکلات دارای ترکیب روانگردان آنانـدامین می‌باشد که اثرات مشابه مواد روانگردان را در بدن ایجاد می‌کند. (البته میزان این ماده بسیار ناچیز می‌باشد.) ۳ - CAFFEINE شکلات حاوی کافئین بوده که یک ماده محرک محسوب می‌گردد. ۴ - THEOBROMINE (تئوبرومین) یک ماده محرک می‌باشد که در انسان مانند کافئین موجب افزایش تمرکز می‌گردد. مصرف این ماده برای حیواناتی همچون سگها، اسبها، گربه ها، طوطی‌ها و دیگر پرندگان یک سم مهلک می‌باشد. به همین خاطر است که میگویند نباید به سگها شکلات داد. حیوانات مذکور قادر به متابولیزه کردن این ماده نبوده و در صورت مصرف شکلات دچار تشنج، ایست قلبی، خونریزی داخلی و در نهایت مرگ می‌گردند. ۵ - TRYPTOPHAN (تریپتوفان) تریپتوفان یک نوع اسید آمینه می‌باشد که مصرف آن موجب ترشح سروتونین در مغز می‌گردد که ایجاد احساس سرخوشی، لذت و وجد می‌کند. ۶ - PHENYLETHYLAMINE (فنیل اتیل آمید) این ماده سبب ترشح دوپامین در بدن می‌گردد که ایجاد احساس نشاط و سر خوشی کرده و ضد افسردگی می‌باشد. این همان احساسی است ما هنگام عاشق شدن در بدن خود احساس می‌کنیم. به همین خاطر شکلات را خوراکی عاشق پیشگان مینامند. ۷ - EPICATECHIN (اپی کاتچین) اپی کاتچین از خانواده فلاونوئیدها می‌باشد. فلاونوئیدها (FLAVONOID) مواد هستند که خاصیت آنتی اکسیدان دارند. این مواد برای بدن بسیار مفید می‌باشند. فلاونوئیدها سبب کاهش تجمع پلاکتها در دیواره عروق گشته و سلامتی قلب و عروق را تضمین می‌کنند. فلاوونوئیدها همچنین از سکته پیشگیری کرده و فشار خون را نیز کاهش می‌دهند. هر چه شکلات سیاه تر باشد میزان فلاونوئید آن نیز بیشتر می‌باشد. ۸ - مصرف شکلات سبب ترشح آندورفین در بدن می‌گردد که یک ماده مخدر طبیعی بدن می‌باشد. ۹ - شکلات حاوی آهن و منیزیوم نیز می‌باشد. ۱۰ - شکلات یک منبع انرژی همیشه در دسترس می‌باشد. دو نکته در مورد شکلات ۱ - مصرف شکلات بر خلاف تصور ایجاد جوش صورت (آکنه) نمی‌کند. ۲ - دمای ذوب شکلات پایین تر از درجه حرارت بدن می‌باشد به همین خاطر است که در دهان به سرعت آب می‌گردد.

اسرار مربوط به غذاهای فست فود

www.takbook.com

در آمریکا بیش از ۳۰۰ نوع رستوران زنجیره‌ای فست فود وجود دارد و این رستوران‌ها بیش از ۴۰ درصد فروش کل رستوران‌های آمریکا را دارند. مثل اینکه باید علاقه‌ی این ملت به برگرها و سرخ کردنی‌ها را کاهش داد. از طرف دیگر، دولت برای مبارزه با چاقی و بیماری‌های مربوط به آن دست به عملیات‌های مختلف زده است و مردم را تشویق می‌کند تا بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنند. اما حال که آمریکایی‌ها سالانه بیش از ۱۱۰ بیلیون دلار برای غذاهای فست فود خرج می‌کنند، فکر نمی‌کنم که این طرح‌ها کارآمد باشند. بله، این غذاها ارزان است و اندازه اش هم می‌تواند هر گرسنه‌ای را سیر کند. اما کمی صبر کنید. این راهنمایی‌ها و اسرار را در مورد غذاهای فست فود بخوانید و بعد قضاوت کنید. ببینید رستوران فست – فود مورد علاقه‌ی شما چطور غذایتان را آماده می‌کند سیب زمینی سرخ کرده‌تان طعم سیب زمینی نمی‌دهد – طعم گوشت می‌دهد همه می‌دانند که خوردن یک برگر بدون سیب زمینی سرخ کرده در کنارش اصلاً مزه نمی‌دهد. به همین دلیل است که همه‌ی رستوران‌های زنجیره‌ای فست – فود در طی این سال‌ها سعی کرده‌اند که هنر سرخ کردن را به خوبی یاد بگیرند تا بتوانند مشتریانشان را راضی و خوشحال نگاه دارند. چیزی که انسانهای متوسط متوجه نمی‌شوند این است که طعم سیب زمینی سرخ کرده شان به طعم خود سیب زمینی برنمی گردد بلکه مربوط به طریقه‌ی سرخ کردن آن است. تا همین چند سال پیش، سیب زمینی‌ها در رستوران‌های مک دونالد با ۹۳ درصد پیه گاو سرخ می‌شد و در سیب زمینی سرخ کرده هایشان روغن اشباع بیشتری حتی نسبت به برگرها وجود داشت. به خاطر تبلیغات منفی که بر علیه بالا ـ بودن حجم کلسترول غذاهای مک دونالد در آمریکا شد، این رستوران‌ها در سال ۱۹۹۰ به استفاده از روغن‌های گیاهی روی آوردند. هرچند مک دونالد هنوز هم از ترکیبی به اسم چاشنی طبیعی که از یک حیوان به دست می‌آید استفاده می‌کند (تا به حال فاش نشده است که کدام حیوان) . در میلک – شیک ها، از فراورده‌های جانبی حیوانات استفاده می‌شود یک میلک – شیک متوسط توت فرنگی در یک رستوران فست – فود از ۵۰ نوع ماده‌ی شیمیایی مختلف درست شده است که برای شناسایی بیشتر آنها نیاز به یک دانشمند است. به جز چهار پنج ترکیبی که روی خود محصول نوشته می‌شود، آنها چیزی به اسم طعم دهنده‌های طبیعی نیز استفاده می‌کنند که همان طور که در بالا ذکر شد ممکن است از یک ماده طبیعی گرفته شده باشند، اما نه به آن صورت که شما انتظار دارید. اداره‌ی کل دارو و غذاها اصرار دارد که حتماً در محصولات غذایی از طعم دهنده‌هایی استفاده شود که واقعاً منبعی طبیعی داشته باشند. منابع طبیعی شامل گیاهان، ادویه جات، مخمرها، ریشه ها، میوه ها، سبزیجات، گوشت گاو، مرغ و سایر حیوانات می‌باشد. بنابراین، ممکن است طعم دهنده‌ی طبیعی که در میلک – شیک توت فرنگی شما استفاده شده است، واقعاً از توت فرنگی نباشد. در واقع، متوجه شده ایم که بیشتر رستوران‌های فست – فود از فرآورده‌های حیوانی مثل ژلاتین برای طعم دادن به میلک – شیک هایشان استفاده می‌کنند. در برگر مرغتان ممکن است گوشت گاو پیدا کنید شواهد بسیاری هست که می‌گوید همبرگرهای رستوران‌های فست – فود واقعاً از گوشت گاو درست نمی‌شوند. اینجا می‌خواهیم کمی به رستوران‌های فست – فود اعتبار بدهیم اکثر این رستوران‌ها امروزه ۱۰۰ درصد از گوشت گاو استفاده می‌کنند. اما چیزی که متوجه شده ایم این است که بسیاری از محصولات با گوشت مرغ این رستوران‌ها نیز حاوی گوشت گاو است، به خصوص ناگت‌ها و ساندویچ ها. در این غذاها هم برای مزه دار کردن از گوشت گاو استفاده می‌شود. به استثنای ساندویچ‌های نیم مرغ – نیم گوشت، در بیشتر محصولات دیگر از افزودنی‌های طعم دهنده استفاده می‌شود. وقتی یک چیزبرگر سفارش می‌دهید، احتمالاً همان چیزی نخواهید بود که انتظار داشتید. همه چیز در رستوران‌های فست – فود در یک روغن سرخ می‌شود، به همین دلیل ممکن است همه چیز طعم یکسانی داشته باشد. الان می‌پرسید که پس چطور این رستوران‌ها اینقدر پولدار شده‌اند، وقتی همه چیز طعم روغن می‌دهد. بله، این رستوران‌ها به غذاها افزودنی‌های طعم دهنده میزنند. این افزودنی‌ها توسط دانشمندان در آزمایشگاه‌ها ساخته می‌شود که در کار خود خبره هستند. ممکن است فردی که برگر شما را درست کرده است، دستهایش را نشسته باشد. مجله‌ی

www.takbook.com

داتلین که معروف به فاش اسرار صنعت‌های بزرگ است، اولین رسانه‌ای بود که درمورد نظافت کلی رستوران‌های فست – فود تحقیقاتی انجام داد. روزنامه نگاران داتلین به طور سری و مخفی برای کشف کثیفی ۱۰ تا از بهترین رستوران‌های زنجیره‌ای فست – فود رفتند. بعد از تحقیق در مورد ۱۰۰۰ رستوران در ۳۸ ایالت آمریکا، متوجه شدند که تعداد کمی از آنها مسائل نظافتی را رعایت می‌کرده‌اند. در این تحقیقات، کارکنان این مجله حتی حشرات و جانورهایی (مرده و زنده) و کثافت و آشغال هم در این غذاها پیدا کردند. در تاکوبل کالیفرنیا مردی در غذای خود آدامس جویده شده پیدا کرده بود. در وندی شیکاگو، یک موش مرده در آشپزخانه‌ی رستوران دیده شده بود. در بیش از ۶۰ درصد رستوران‌ها تخلفات بحرانی که در تشخیص نظافت یک رستوران مورد توجه قرار می‌گیرد، داشته‌اند. می‌دانید متداول ترین این تخلفات چه بوده است؟ بله، شسته نبودن دست‌های کارکنان رستوران (در بیشتر این رستوران‌ها حتی در دستشویی‌ها صابون وجود نداشته است) ، دمای نامناسب برای نگاهداری مواد غذایی، گوشت‌های نپخته و نگاه داشتن غذاها توسط کارکنان بدون استفاده از دستکش. غذاهای فست – فود حاوی مواد آلرژی زا هستند، اما به شما نمی‌گویند کدام مواد در غذاهای فست – فود از مواد مختلفی استفاده می‌شود. بنابراین اگر آلرژی غذایی دارید، بهتر است از در سوسیس بوریتو ی رستوران مک دونالد بیش از ۵۰ نوع مواد مختلف استفاده میشود که شامل شیر، تخم مرغ، گندم، شیره‌ی ذرت و گروهی از مواد شیمیایی و نگاه دارنده‌ها است. بعضی از این رستوران‌ها اعلام می‌کنند که ممکن است بعضی از غذاهایشان حاوی مواد آلرژی زا باشند ولی هیچگاه نمی‌گویند که کدام مواد آلرژی زا. سیب زمینی سرخ کرده ها، ۱۰۰ درصد از سیب زمینی درست نشده‌اند وقتی رستوران‌های فست – فوت تازه شروع به کار کردند، در سیب زمینی سرخ کرده‌ها ۱۰۰ درصد از سیب زمینی استفاده می‌شد که هر روز صبح پوست کنده شده و خلال می‌شد. اما امروزه دیگر از سیب زمینی‌های منجمد استفاده می‌شود. از آنجا که با منجمد شدن رنگ سیب زمینی‌ها تغییر می‌کند (وقتی در دمای ۴۵ درجه فارنهایت انبار می‌شوند) برای جلوگیری از تغییر رنگ، در موقع عملیات کاشت باید سولفیت به آنها افزوده شود. پوست کندن و خلال شدن آنها هم که دیگر همه توسط دستگاه انجام می‌گیرد. برای سفید کردن سیب زمینی‌ها هم از دی اکسید سولفور استفاده می‌شود. همچنین گاهاً از شکر نیز برای شیرین تر کردن سیبزمینی‌ها استفاده می‌شود. به علاوه‌ی این مواد نگاه دارنده، سیب زمینی‌ها در روغن‌های هیدروژن دار نیز سرخ می‌شوند که به دوام و ماندگاری سیب زمینی‌ها کمک می‌کند. اما این روغن‌ها منجر به بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان می‌شود. ملت فست – فود خور حال که پرده از اسرار مربوط به غذاهای فست – فود برداشته شد، دیگر می‌دانید که چه می‌خورید. پس قبل از اینکه غذای فست – فود بعدی خود را سفارش دهید، کمی بیشتر فکر کنید.

اسراری در مورد چربی و اضافه وزن

چربی کلمه‌ای است که اکثر ما نمی‌خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می‌آید. چربی ما را یاد هیکلی چاق، لباسهای تنگ و زندگی نا متوازن می‌اندازد. با وجود اینکه چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات روزانه بدن دارد و هم جنبه‌های مثبت و هم منفی دارد. این کلمه‌ی چهار حرفی رازهایی در خود پنهان دارد که شما نمی‌دانید ... ۱ – سلول‌های چربی می‌توانند شش برابر خود بزرگ شوند وقتی بیش از مقداری که می‌سوزانید کالری مصرف می‌کنید، سلول‌های چربی شش برابر اندازه‌ی خود بزرگ می‌شوند و شروع به زیاد شدن می‌کنند – از ۴۰ بیلیون گرفته و در بزرگسالان به ۱۰۰ بیلیون نیز می‌رسد. همه سلول‌های چربی را در خود دارند. این سلول‌ها قبل از تولد شروع به شکل گیری می‌کنند. تقریباً در ۱۶ سالگی، سلول‌های چربی بدن بالغ می‌شوند و بعد از این زمان شیوه‌ی زندگی و ژن‌ها در کاهش یا افزایش وزن تاثیر می‌گذارند. سلول‌های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره‌ی بدن کمک می‌کنند. چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده‌های آتی ذخیره می‌شود. به همین دلیل، وقتی هر روز غذاهای پر کالری می‌خورید، سلول‌های چربیتان بزرگتر و

www.takbook.com

بیشتر می‌شوند و باعث افزایش وزنتان می‌شود. ۲ – سلول‌های چربی استروژن اضافی در خود پنهان می‌کنند حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون هایتان تاثیر می‌گذارد و به بیماریهای مختلفی منجر می‌شود. استروژن که هورمونی مخصوص خانم هاست در خود چربی ذخیره می‌کند و به میزان بسیار کم این هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می‌کنید، میزان استروزن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری‌ها می‌شود. اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون تمایلات جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بالا ـ می‌برد و از قلب محافظت می‌کند. زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می‌رود، میزان تستوسترون کاهش می‌یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسیشان پایین می‌آید و در بعضی موارد باعث بزرگ تر شدن پروستات نیز می‌شود. به عبارت دیگر باید بگویم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد. ۳ – اگر وزن زیادی کم کنید، سلولهای چربی در بدنتان کوچک و جمع می‌شوند، اما از بین نمیروند داشتن ۱۰۰ بیلیون سلول چربی به خاطر وزن زیاد ترسناک به نظر می‌رسد. خبر خوبی که می‌توانم بدهم این است که شما حتی بعد از اینکه سلول‌های چربی در بدنتان بزرگتر و بیشتر شده‌اند هنوز می‌توانید وزن کم کنید. در واقع، وقتی وزن کم می‌کنید، سلول‌های چربیتان منقبض و کوچک می‌شوند. اگرچه تعداد کلیشان کم کم کاهش می‌یابد، این سلول‌ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می‌کنند و در بدن باقی می‌مانند و منتظر می‌مانند تا شما دوباره به سمت غذاهی پر کالری بروید تا دوباره متورم شوند. به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا مداوماً کاهش یا افزایش وزن داشته باشید. کسی که همیشه وزن نرمال خود را حفظ کرده است خیلی راحت تر می‌تواند برای همیشه در آن وزن باقی بماند نسبت به کسی که سلول‌های چربیش بزرگتر و بیشتر شده است. ۴ – بافت‌های عصبی سلول‌هایی را جذب می‌کنند که قابلیت تورم داشته باشند به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می‌کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد. بافت‌های چربی سلول‌های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می‌کند. بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدنتان شروع به واکنش دفاعی می‌کند همان طور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری‌های دیگر این کار را می‌کند. دلیل تورم این سلول‌ها مقابله با بیماری است. به همین دلیل بدن شما به کالری‌های اضافه‌ی مصرفیتان به چشم یک تهدید و بیماری نگاه می‌کند. اما نگران نباشید. نیازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان را به کل کنار بگذارید. تحقیقات نشان می‌دهد که کم کردن اضافه وزن حتی ۱۰ درصد هم می‌تواند به بهبود سلامتیتان و محدود کردن واکنش‌های سیستم دفاعی بدنتان کمک کند. ۵. سلول‌های چربی در قسمت‌های مختلف بدن، متفاوت عمل می‌کنند مردها معمولاً در قسمت‌های میانی بدن وزن اضافه می‌کنند. به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکمتان خواهد رفت. چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا ـ خواهد برد. چربی‌های موجود در قسمت شکم معمولاً ـ فعالیت بیشتری نسبت به چربی‌های سایر نقاط بدن دارند. اسید چربی بیشتری تولید می‌کنند که به دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان‌های بخصوص منجر می‌شود. چربی‌های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می‌اندازند. متاسفانه، هیچ راه طبیعی برای کاهش وزن موضعی نیست. بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت‌های میانی بدن بسیار سریعتر کاهش می‌یابد. ۶ – اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدنتان را مختل خواهید کرد اگر از مصرف چربی به طور کلی پرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدنتان را برای انتقال ویتامین‌ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهید کرد. همان طور که قبلاً ذکر شد، وجود چربی‌ها برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مثل جذب ویتامین‌ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E و K) بدن نمی‌تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون‌ها مختل می‌شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می‌شود. کمبود ویتامین‌های محلول در چربی سلامتی بدن را دچار مشکلات جدی مثل شب کوری، نرمی استخوان، کم خونی و خونریزی داخلی خواهد کرد. و زمانی که بدن نتواند به خوبی کلسیم جذب کند، استخوانها نیز ضعیف و شکننده خواهند شد. ۷ – کالری‌های چربی باید ۳۰

www.takbook.com

درصد کل کالری‌های مصرفی روزانه باشند برخلاف همه‌ی مشکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار معینی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین‌هایی بخصوص کمک می‌کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می‌کند. در هر برنامه‌ی غذایی خوب باید حداکثر ۳۰ درصد نیز چربی وجود داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها در خود کالری دارد. و چربی‌ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها سالمتر هستند. چربی اشباع شده که از گوشت قرمز و محصولات لبنی به دست می‌آید، کلسترول را بالا می‌برد و نسبت به چربی‌های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست می‌آید پرخطرتر است. با چربی‌ها کنار بیایید با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می‌توانید با چربی‌ها رابطه‌ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می‌کنیم سعی کنید از چربی‌های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده‌ی چربی‌های زیان آور دوری کنید. سعی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید. اگر دیدید که به خاطر زیاد پشت میز یا ماشین نشستن شکم آورده‌اید، به باشگاه‌های ورزشی بروید.

آسیب دیدگی‌های متداول در ورزش

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحت‌ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش‌های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش‌های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می‌رود. راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، در حالی که بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی‌های پر خطری بحساب می‌آیند. تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش‌های پرخطر عقب نیستند. آسیب‌های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت‌های ویژه‌ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضاء در خطر صدمه خوردن هستند. در این مقاله متداول ترین صدمات و جراحت‌های ورزشی را به شما معرفی می‌کنیم و راه‌های جلوگیری و درمان آنها را نیز بیان می‌کنیم. نکته RICE مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می‌باشد که یکی از درمان‌های متداول برای آسیبهای ورزشی است. ۱. ورم تاندون آشیل وقتی از تاندون پشت زنو – تاندون آشیل – زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می‌کند. این آسیب بیشتر در دونده‌ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می‌افتد. پیشگیری و درمان دادن تمرین‌های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه‌های ساق پا می‌تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند. RICE و درمان‌های ضد – تورمی و تقویت ماهیچه‌های ساق پا بهترین درمان‌های ممکن برای این عارضه هستند. تا برطرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد. ۲. ضربه‌ی مغزی این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می‌شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع می‌باشد. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی‌باشد. در ورزش‌های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می‌افتد. البته در ورزش‌هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می‌دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه‌ی مغزی در خیلی افراد به آسیب‌های جدی می‌انجامد. پیشگیری و درمان بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش‌های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی‌رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می‌توانید از قرص‌های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه‌ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره‌ی ورزش‌های برخوردی اجتناب کنید. ۳. کشیدگی ماهیچه‌های ران این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که هنگام دویدن در ورزش‌هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. علائم آن شامل درد عمیق،

www.takbook.com

ورم و گاهی کبودی داخل ران می‌باشد. پیشگیری و درمان بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. RICE و درمان‌های ضد – تورمی بهترین روش‌های درمانی برای این آسیب می‌باشد. از انجام فعالیت‌های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جداً خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می‌توانید ماهیچه‌ها را کشیده و تقویت کنید. ۴. درد و ورم ساق پا این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می‌افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود. پیشگیری و درمان پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا- نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه‌های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان‌های ضد – تورمی، بهترین راه‌های درمانی می‌باشند. ۵. درد پایین کمر اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می‌افتد، اما ممکن است برای دونده ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است. پیشگیری و درمان اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می‌دهد. راه‌های درمانی پیشنهادی RICE، داروهای ضد – تورمی و کشش عضلات است. ۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می‌باشد. معمول ترین ماهیچه‌هایی که کشیده می‌شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دو میدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می‌باشد. البته ماهیچه‌های دیگری نیز با توجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند. پیشگیری و درمان بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. RICE و داروهای ضد – تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین درمان برای این عارضه می‌باشد. خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشش دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می‌توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکث کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید. ۷. آسیب‌های آرنج در ورزش تنیس و گلف تعجب آور است که این آسیب ٪۷ کل آسیب‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون‌های آرنج به خاطر ضربات مکرر بَک هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج می‌شود. ، البته گاهاً ممکن است قسمت خارجی هم صدمه ببیند. پیشگیری و درمان بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساعد و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه‌ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می‌تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه RICE و داروهای ضد – تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت‌ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است. ۸. رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا این آسیب در میان افرادی که فوتبالف هاکی، بسکتبال و والیبال بازی می‌کنند، بسیار متداول است. می‌توان گفت در ورزش‌هایی که با دویدن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ خوردن مچ پا و گاهی پاره شدن یک تاندون یا لیگامنت شود. با عکسبرداری می‌توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر. پیشگیری و درمان تقویت مچ پا با حرکات نرمشی، بستن مچ یا استفاده از مچ بند می‌تواند از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی درکار نیست که اگر افتادید یا حرکاتی اشتباه انجام دادید صدمه نبینید. پیچ خوردگی مچ پا را می‌توانید با RICE و داروهای ضد – تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید مچ پایتان را به نرمی تکان داده و بچرخانید تا از ورم آن کم شود. ۹. آسیب دیدگی شانه ٪۲۰ آسیب دیدگی‌های ورزشی مربوط به شانه است که شامل دررفتگی، رگ به رگ شدن و ضرب دیدگی می‌شود. این آسیب دیدگی در ورزشهایی مثل تنیس، شنا، وزنه برداری، بیسبال و والیبال بیشتر اتفاق می‌افتد. علائم ای

www.takbook.com

عارضه، بروز درد، کوفتگی عضلانی و احساس ضعف و ناتوانی در شانه می‌باشد. پیشگیری و درمان برای پیشگیری از وقوع این عارضه که بیشتر زمانی اتفاق میافتد که مدتی از شانه خود استفاده نکرده باشید. مثل دوران تعطیلات لیگ، بهتر است قبل از شروع ورزش عضلات آن را با وزنه زدن تقویت کنید. بهترین راه‌های درمانی برای این عارضه نیز RICE و داروهای ضد – تورمی است. ۱۰. آسیب دیدگی زانو در دونده‌ها آسیب دیدگی زانو ٪۵۵ آسیب دیدگی‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد و تقریباً ¼ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می‌شود. البته دونده‌ها تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند. دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ایروبیک استپ کار می‌کنند، و آنها که فوتبال و بسکتبال و والیبال بازی می‌کنند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند. در این عارضه، استفاده بیش از حد از زانو باعث ناراحتی و آسیب رسیدن به تاندون زیر کاسه‌ی زانو می‌شود. پیشگیری و درمان کفش یا کفی کفش هایتان را مرتباً عوض کرده و از نوع مناسب استفاده کنید. بین تمریناتتان مدت بیشتری استراحت کنید. اگر زانویتان آسیب دید حداقل دو روز از انجام دوباره‌ی ورزش خودداری کرده و از داروهای ضد – تورم استفاده کنید. قبل از شروع دوباره‌ی ورزش حتماً خود را خوب گرم کرده و در محل آسیب دیده از یخ استفاده کنید. پیشگیری بهترین درمان است اکثر آسیب دیدگی‌های ورزشی به خاطر گرم نکردن صحیح و انجام حرکات کششی به طریقی نادرست قبل از ورزش کردن است. بالا بردن ناگهانی شدت ورزش هم می‌تواند به شما صدمه بزند. از این رو بهترین راه پیشگیری انجام حرکات صحیح کششی قبل و پس از ورزش و افزایش شدت ورزش به تناسب مهارت‌ها و تجاربتان در آن ورزش می‌باشد.

اشتهای کاذب – میخورید اما گرسنه نیستید!

اکثر اوقات گرسنه‌تان نیست. وقتی غذایی بو، ظاهر یا مزه خوبی دارد، شما واقعاً گرسنه نیستید، اما ممکن است خلاف این را تصور کنید. بیشتر غذاها باعث تحریک حس چشایی شما می‌شوند، حتی اگر گرسنه هم نباشید. با وجود مسائل دیگری مثل استرس، فشارهای روحی، مشکلات شخصی یا کاری، اضطراب، و بحران‌های زندگی، چه اول هفته باشد چه تعطیلات آخر هفته، چه روز باشد و چه شب، چه تنها باشید و چه با دوستان و خانواده، می‌توان گفت که شما ۲۴ ساعت شبانه روز گرسنه نیستید، اما ممکن است تصور کنید که هستید. برخورد و مواجهه شما با انواع غذاها به طرق مختلف صورت می‌گیرد تعارفات دوستان، دسرهای مختلف، بوی پاپکرن در سینما، و ... شناخت این تحریکات احساسی و بصری، به شما کمک می‌کند تا بتوانید جلوی واکنش‌های خود را که منجر به خوردن زیاد می‌شود، با وجود گرسنه نبودن، بگیرید. همین که به خود یادآور شوید که گرسنه‌تان نیست، خود کمک بسیار خوبی برای شما خواهد بود. ممکن است دلایلی برای این کار خود داشته باشید، دلایلی که باعث می‌شود شما مدام به غذا فکر کنید و با وجود گرسنه نبودن، خوردنتان را برای خود توجیه کنید. بهانه‌های زیادی مثل از اینکه تاکسی پیدا نکرده بودم، عصبانی شده بودم یا بدون چتر زیر باران مانده بودم و ... خیلی از این دلایل می‌تواند برای متقاعد کردن شما برای خوردن غذا کافی باشد. اما اگر راستش را بخواهید، این دلایل چندان هم معقول نیستند. البته در مواقع عصبانیت، غذا می‌تواند مانند دارویی مُسکِن خشم شما را خاموش کند. اما فکر کنید، آیا وقتی غذا می‌خورید عصبانیتتان واقعاً از بین می‌رود؟ یا اینکه خستگی ناشی از خوردن، قوای شما را برای داد و بیداد بیشتر تحلیل می‌برد؟ فکر کنید ببینید چه زمانهایی آستانه ناراحتی شما واقعاً دچار چالش می‌شود؟ وقتی خسته‌اید؟ چه زمانهایی غذا برای شما جایگزین خواب می‌شود؟ آیا دردهای احساسیتان با خوردن کاهش می‌یابد؟ آیا تصور می‌کنید ارزشش را دارد به خاطر این عادت زیان بخش – که احساس تسکین موقت به شما می‌دهد وزنتان روز به روز بالا رود، بیماری‌های مختلف به سراغتان بیاید، و اعتماد به نفستان هم روز به رو کاهش یابد؟ ایا واقعاً ارزشش را دارد؟ البته می‌دانم که تغییر در رویه و رفتار انسان، دشوار بوده و همیشه با ناراحتی همراه است. همین که بتوانید وزنتان را حتی خیلی کم هم پایین بیاورید، خود نوعی تغییر است. و یادتان باشد که بدون ایجاد تغییر در شیوه زندگی، هیچ پیشرفتی صورت نمیگیرد. اما راه‌هایی

www.takbook.com

هست که با استفاده از آنها می‌توانید این ناراحتی‌ها را کاهش دهید. شما عادت داشتید با خوردن غذا، دردهایتان را تسکین دهید، حالا خیلی راحت می‌توانید به یک روش دیگر هم عادت کنید. آیا شما هم از روی عادت غذا می‌خورید، نه از روی گرسنگی؟ شناسایی این عادات نیاز به بررسی، راهنمایی و صبر دارد، اما بیش از همه اینها به صداقت نیازمند است. وقتی تا زمانی که اشتباهتان را قبول نکرده باشید، قادر نخواهید بود تصمیم به ترک آن بگیرید. خیلی غیرمعقول است اگر توقع داشته باشیم به یکباره عادات غذاییمان متحول شود و به جای خوردن غذا از روی عادت و اعتیاد، با آرامش و معقولانه غذا بخوریم. کاری که می‌توانید برای از بین بردن این عادات اشتباه انجام دهید، این است که عادات دیگری را جایگزین آن کنید. این انتخاب‌های جدید، وزن شما را به طور تدریجی کاهش خواهد داد نه یکباره. پس تصمیم بگیرید، دیگر وقتش رسیده است که تحولی عمده در زندگیتان ایجاد کنید. غذاها مواد مخدر در خود ندارند، اما این قدرت را دارند که به همان اندازه مواد مخدر شما را دامنگیر خود کنند. کسی که تصور می‌کند با غذا خوردن درد و عصبانیتش فروکش می‌کند، احتمالاً از بچگی این عادت را در خود ایجاد کرده است. اما این عادت نادرست دیگر فایده‌ای برایتان ندارد، باید عادت دیگری را جایگزین آن کنید. من به شما می‌گویم که وقتی گرسنه نیستید اما باز به سوی غذا می‌روید، چه باید بکنید. وقتی غذایی را پخته شده و آماده جلوی رویتان می‌گذارند، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. باید بتوانید دربرابر وسوسه خوردن خود را کنترل کنید. وقتی چند ساعتی بیشتر نیست که غذا خورده‌اید، اما باز فکر خوردن چیز دیگری در ذهنتان است، کاری که برای جلوگیری از وسوسه خوردن می‌توانید بکنید این است که ساعتتان را برای یک یا دو ساعت دیگر تنظیم کرده و خود را به کاری مشغول کنید. بعضی وقت‌ها من خودم وقتی ساعت را کوک می‌کنم، آنقدر مشغول کاری می‌شوم که وقتی ساعت زنگ می‌خورد، حتی فراموش می‌کنم که به چه دلیل ساعت را کوک کرده ام. یکی از بیمارانم خانمی است که در روند تغییر عادات غذاییش خاطره‌ای برایم تعریف کرده است. او می‌گفت که در یک روز آفتابی وقتی مشغول پیاده روی در خیابان بود، مردی را مشاهده می‌کند که مشغول خوردن بستنی قیفی است (محرک چشمی) . او با استفاده از این تکنیک سعی می‌کند که وسوسه خود را خاموش کند و با خود میگوید به چیز دیگری فکر کن، از خیابان رد شو، و با خنده از خیابان عبور می‌کند. او خود را مطمئن کرده بود که همه چیز تمام شده است. دو دقیقه بعد، لباس زیبایی در ویترین مغازه‌ای می‌بیند و با مشاهده آن فکر بستنی به کلی از ذهنش می‌پرد. مشخص است که این خانم خیلی خوب روی این تکنیک کار کرده است و به محض مشاهده قیف بستنی، عکس العمل نشان داده و سعی داشته حواس خود را به چیز دیگری معطوف کند. همه‌ی ما باید اینگونه باشیم تا بتوانیم در مقابل وسوسه خوردن مقاومت کنیم. همه چیز در ذهن ما شروع می‌شود. پس باید ذهنمان را برای این واکنشات آماده کنیم. علاوه بر این متد، راه‌های دیگری هم برای مقاومت در برابر خوردن وجود دارد. می‌توانید به خودتان انگیزه بدهید! مثلاً به خودتان انگیزه بدهید که برای مجلس عروسی یکی از بستگان که در راه است، باید وزنتان را کاهش دهید. یا برای شاد کردن و جلب رضایت همسرتان باید اینکار را انجام دهید. با وجود چنین انگیزه‌هایی در شما، وقتی غذایی به شما تعارف می‌کنند، دیگر زیاده روی نمی‌کنید، یا باوجود سیر بودن، دوباره و دوباره غذا نمی‌خورید. قصد، خودداری و اراده قوی می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند. با این تکنیک ها، حتی اگر از خوردن کامل این غذاها هم پرهیز نکنید، مطمئناً میزان کمتری غذا برای خود خواهید کشید، زودتر دست از غذا خوردن برمی دارید و با حرص و ولع کمتری غذا می‌خورید. اولین بار ممکن است کمی برایتان سخت باشد و عذاب بکشید، چون کاری است که عادت به انجام آن ندارید. مهم نیست که در ابتدای ایجاد این عادت در خود چقدر سختی بکشید، اما مطمئن باشید عذاب آورتر از چاقی و بیماری نیست. هیچ چیز بدتر از این نیست که وقتی برای خرید لباس بیرون می‌روید، دست خالی برگردید چون هیچ لباسی به اندامتان مناسب نیست و سایز شما لباس گیر نمی‌آید. با ایجاد این تغییرات مثبت، نتایج مثبتی نیز مشاهده خواهید کرد. از گفتن هر صحبت منفی درمورد خودتان شدیداً اجتناب کنید، اینکار فقط اعتماد به نفستان را پایین آورده و در برداشتن این قدم مهم سستتان می‌کند. برای گرفتن نتایج بیشتر و بهتر، می‌توانید در آنِ واحد چند تغییر

www.takbook.com

در زندگیتان ایجاد کنید. شاید اگر یک روش به تنهایی کافی نباشد، ترکیب چند روش بتواند کمکتان کند. مهم این است که هدف داشته باشید و قدم اول را بردارید. همه چیز به خودی خود پیش می‌رود. گاهی اوقات ممکن است با اینکه چند روش را پیش میگیرید، اما آن لحظه اجتناب از خوردن باز هم برایتان آزار دهنده باشد. اما این به آن معنا نیست که باید دست از تلاش بردارید. این فقط یعنی نتایج به دست آمده به آن اندازه نبوده است که تغییر کلی در زندگیتان ایجاد کند و شما باز باید تلاش کنید. با تلاش بیشتر، و حتی شکست خوردن، عادت نادرست قدیمی کم کم در شما از بین می‌رود و رفته رفته به موفقیت نزدیک تر می‌شوید. برای از بین بردن عادات و رفتارهای سابق باید بتوانید روش‌ها و متدهای مختلف را امتحان کنید. مطمئناً تلاش زیادی لازم است تا به آنچه می‌خواهید برسید. برای هر کس روش متفاوتی ممکن است جوابگو باشد، چون هر فرد نسبت به محرک‌های مختلف، به طرز متفاوتی واکنش می‌دهد. ترکیبی از چند روش معمولاً ـ نتیجه بیشتری را در بر خواهد داشت. باید خلاق باشید. عادات غذاییتان را بررسی کنید. از کوچکترین آنها هم گذشت نکنید. نگویید قهوه اشکالی ندارد یا سبزیجات چاق نمی‌کند. آیا خودتان غذا را آماده می‌کنید؟ یا کس دیگری برای شما سرو می‌کند؟ آیا هرچه برایتان سرو می‌شود را تمام و کمال میل می‌کنید؟ یکی از بیماران من عادت داشت که پشت سر وعده‌های غذایی هم باز خوراکی‌های مختل بخورد. او چندین ماه با این عادت نادرست خود مقابله کرد. هفته‌ی پیش که با او صحبت می‌کردم، او گفت الان چند وقت است که بعد از شام حتی یک تکه بیسکویت هم نخورده است. این خانم با اینکه ۵۹ ساله است، اما با اراده قوی خود توانسته است در برابر این مشکل مقاومت کند. یادتان باشد اگر مواد غذایی کمتری بخرید، غذای کمتری درست کرده و سرو کنید، کمتر هم خواهید خورد. این روشی بسیار عالی است. اگر غذایی ظاهر، بو یا مزه خوبی ندارد، نخورید، مجبور نیستید! ما ایرانی‌ها عادت داریم هر چه که در بشقابمان می‌کشیم را تا انتها بخوریم، اما این کار به هیچ وجه ضرورت ندارد. ممکن است بگویید که غذا حیف و میل می‌شود. اما آیا فکر می‌کنید اگر آن غذا را داخل بدنی بریزید که هیچ نیازی به آن ندارد، حیف و میل نمی‌شود؟؟ پس بهتر است که بیرون بریزید تا آسیب‌های کمتری هم ببینید. اگر برایتان پیش آمد که نتوانستید جلوی خودتان را بگیرید و از برنامه‌تان تخلف کردید، ناامید نشوید و آن را یک شکست تصور نکنید. می‌توانید دوباره به برنامه‌تان برگردید. با خودتان فکر کنید که برای جلوگیری از بروز دوباره چنین رفتاری چه باید بکنید. هرچه زودتر به برنامه‌تان برگردید، انگیزه و هدفتان کمتر از بین می‌رود. پس این بار قبل از خوردن هر چیز، حرف‌ها من را به یاد آورید و هر چه زودتر برنامه‌ی مناسبی برای خورد و خوراکتان تنظیم کنید.

اشتهایتان را فریب دهید تغذیه سالم – ورزش منظم

اگر روی کره ماه زندگی می‌کردید، وزنتان کمتر بود. اگر در دنیایی که بشقاب هایش کوچکتر و پارک هایش بزرگتر بود زندگی می‌کردید هم وزنتان کمتر از الان بود. محیط اطراف ما، از اندازه کاسه سوپمان گرفته تا بلندی پله‌های خانه مان، بر مقدار غذایی که می‌خوریم و مقدار ورزشی که انجام می‌دهیم، تاثیرگذار است. البته غذا و ورزش بر وزن و سلامت ما تاثیر زیادی دارد. با اینکه نمی‌توانید پله‌های خانه‌تان را از نو بسازید، می‌توانید با ایجاد تغییرات بسیار ساده در محیط اطرافتان، کاری کنید که شما را بیشتر به ایجاد عادات غذایی و ورزشی سالم ترغیب کند. فرصت برای ایجاد تغییر در هر جایی می‌تواند اتفاق بیفتد؛ می‌توانید از کابینت آشپزخانه‌تان شروع شود. با خریدن لیوان‌های بلند و باریک، خواهید دید که خیلی کمتر از لیوانهای کوتاه و پهن، نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های پر کالری و مضر خواهید نوشید. اگر نمی‌خواهید لیوانهای قدیمیتان را که همه کوتاه و پهن بودند را دور بریزید، می‌توانید حداقل آنها را در پشت لیوانهای بلند و باریک خود در کابینت قرار دهید که دسترسی به آنها را دشوار کند و فقط برای نوشیدن آب، نوشیدنی بدون کالری، از آنها استفاده کنید. همان طور که شکل لیوان می‌تواند بر میزان نوشیدن ما تاثیر بگذارد، تعداد بشقاب‌هایی که در کابینت قرار می‌دهیم هم می‌تواند ما را به خوردن بیشتر تشویق کند. در یک تحقیق روی پذیرایی در چند

www.takbook.com

میهمانی آزمایش شد. در یک مهمانی هر نوع از تنقلات در یک کاسه بزرگ سرو شد، در حالی که در میهمانی دیگر همان تعداد تنقلات در ۱۲ کاسه کوچکتر تقسیم شد. میهمانان میهمانی دوم تا ۱۶٪ بیشتر از تنقلات خوردند، به این خاطر که تعداد زیاد کاسه‌ها در ذهن آنها اینطور به نظر می‌رسید که آنها باید تنقلات متنوع تری را امتحان کنند. پس هیچوقت دو بشقاب از یک غذا سر میز نگذارید. سعی کنید آن را در یک ظرف بزرگ بریزید تا خیال تنوع غذاها در میهمانان از بین برود و پرخوری نکنند. حقه‌هایی که چشمانمان بر روی شکممان پیاده می‌کند، دلیل بر این نیست که بر علیه ما کار کند. همان چیزی که ما را به پرخوری ترغیب می‌کند، می‌تواند ما را به پرخوری سبزیجات هم ترغیب کند. یک سالاد مخلوط از انواع سبزیجات که حسی از تنوع به ما بدهد، باعث می‌شود مقدار بیشتری از این سبزیجات سالم استفاده کنیم تااینکه بخواهیم بشقاب کلم را از هویج جدا کنیم. همان طور که می‌توانید هویج را قابل دسترس تر برای خوردن بگذارید، می‌توانید فرصت ورزش کردن را هم در دسترس خود قرار دهید. اکثر مردم تصور می‌کنند که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروند یا تردمیل داشته باشند. این باور اصلاً درست نیست. شما به هر طریقی می‌توانید ورزش و فعالیت جسمانی را وارد برنامه زندگیتان کنید. این تا حدودی جزء برنامه‌های دولت است. شهرداری باید با ایجاد فضاهای ورزشی بیشتر، گسترده تر کردن فضاهای سبز، و ساختن مسیرهای دوچرخه سواری، مردم را ورزش کردن بیشتر تشویق کند. بهترین فرصت برای ورزش کردن را می‌توانید در وسایل حمل و نقل خود جستجو کنید. به جای راندن ماشین تا دانشگاه یا محل کار، چرا نباید از دوچرخه استفاده کنید؟ حتی اگر دوچرخه هم نداشته باشید، باز هم می‌توانید ورزش را وارد زندگیتان کنید. برای مثال، می‌توانید به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا و پایین بروید یا با دوستان خود به پیاده روی بروید. با خاطر نشان کردن اهمیت تاثیر محیط اطرافتان بر آنچه که می‌خورید و انجام می‌دهید، خواهید توانست ورزش و تغذیه را جزئی از برنامه زندگیتان قرار دهید.

آشنایی با آنتی اکسیدان‌ها

عمل اکسیداسیون در بدن انسان سبب آسیب رساندن به غشای سلولی، پروتئین‌های سلولار، لیپیدها، و دی. ان. ای (DNA) می‌شود. در طی فرایند متابولیسم اکسیژن، رادیکال‌های آزاد بوجود می‌آیند که به الکترونها هجوم آورده و باعث آسیب وارد آوردن به ملکولها میشوند. بدن این توانایی را دارد که بر میزان معینی از رادیکال‌های آزاد فائق آمده و از آنها به نفع خود استفاده کند، اما تجمع بیش از اندازه رادیکال‌های آزاد سبب ایجاد برخی بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی، کلیوی، و انواع خاصی از سرطان‌ها می‌شود. اکسیداسوین به موجب استرس، استعمال دخانیات، الکل، نور خورشید، آلودگی هوا و عوامل دیگر افزایش پیدا می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها در برخی از مواد غذایی خاص وجود دارند و سبب خنثی سازی رادیکال‌های آزاد می‌شوند. در این میان می‌توان به غذاهایی که شامل ویتامین A، C و E هستند و مواد معدنی نظیر مس، روی (زینک) و سلنیوم اشاره کرد. فیتوکمیکال‌هایی که در گیاهان یافت می‌شوند و زوکمیکال‌هایی که در فراورده‌های حیوانی وجود دارند نیز مقادیر بیشتری ضد اکسنده در بر دارند. از فیتوکمیکال‌ها می‌توان به لیکوپنز (Lycopenes) که در گوجه فرنگی و آنتی اکیانینز (Anthocyanins) که در زغال اخته وجود دارد، اشاره کرد. تاثیر رادیکال‌های آزاد برخی شرایط بحرانی که بر اثر وجود رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شوند به شرح زیر می‌باشند بد شدن وضعیت عدسی چشم که منجر به کوری می‌شود. تورم مفاصل (رماتیسم) آسیب رساندن به سلول‌های مغزی که نهایتاً منجر به ایجاد پارکینسون و آلزایمر می‌شود. تسریع فرایند سالخوردگی افزایش ریسک انسداد شرائین، از آنجاییکه رادیکال‌های آزاد سبب تقویت لیپوپروتئین‌های کم چگال می‌شوند (LDL) در نتیجه کلسترول به دیواره رگ‌های خونی می‌چسبد. سرطان‌های مختلف به همراه تخریب دیواره سلولی و از بین بردن DNA آنتی اکسیدان‌های ضد بیماری رژیم غذایی که حاوی مقادیر بسیار زیادی ضد اکسنده باشد می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها نظیر

www.takbook.com

بیماری‌های قلبی و سرطان‌های مختلف جلوگیری به عمل آورد. آنتی اکسیدان‌ها مانند تنظیف عمل کرده و بدن را از رادیکال‌های آزاد پاک می‌کنند. تاثیرات موثر ضد اکسنده‌ها در سراسر جهان در حال تحقیق و بررسی است. به عنوان مثال پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کرده‌اند که آقایونی که در رژیم غذایی خود از ضد اکسنده لیکوپی استفاده می‌کنند (آنتی اکسیدانی که در گوجه فرنگی یافت میشود) در مقایسه با سایرین احتمال کمتری در ابتلا- به سرطان پروستات دارند. لوتئین (ماده زرد رنگی به فرمول $C_{40}H_{56}O_2$) که بیشتر در اسفناج و ذرت یافت می‌شود، از فساد عدسی چشم جلوگیری می‌کند و کوری را در افراد سالخورده در حد بسیار زیادی کاهش می‌دهد. فلاوانوئید که در چای سبز یافت می‌شود، توانسته در ژاپن درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. منابع غنی آنتی اکسیدان از جمله منابع غنی آنتی اکسیدان‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد ترکیب آلیوم و سولفور – تره فرنگی، پیاز، سیر آتنوکیانین – بادمجان، انگور، انواع توت بتا کاروتین – کدو تنبل، انبه، هلو، هویج، اسفناج، جعفری کیتچین - چای مس – غذاهای دریایی، گوشت بره، شیر، آجیل کریپتوزانتیس – فلفل قرمز، کدو تنبل، انبه فلاوانوئید – چای، چای سبز، مرکبات، پیاز، سیب ایندول - سبزیجات گلدار مانند بروکلی، کلم ایزو فلاوانوئید – سویا، توفو، عدس، نخود، شیر لیگنان – کنجد، سبوس گندم، بار و بنشن، سبزیجات لوتئین – سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، ذرت لیکوپین –گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه منگنز – غذاهای دریایی، گوشت، شیر، آجیل پلی فنول – پونه و آویشن سلنیوم – غذاهای دریایی، دل و جگر، غلت، گوشت ویتامین C – پرتقال، کشمش سیاه، کیوی، انبه، بروکلی، اسفناج، فلفل، توت فرنگی ویتامین E –روغن‌های گیاهی مانند روغن ریشه گندم، آوکادو، آجیل، غلات زینک – غذاهای دریایی، گوشت، شیر، آجیل زو کمیکال‌ها –گوشت قرمز، دل و جگر، ماهی. همچنین در گیاهانی که حیوانات از آنها تغذیه می‌کنند نیز وجود دارند. مکمل‌های ویتامینه برخی از تحقیقات گویای این مطلب هستند که اگر آنتی اکسیدان‌ها از مواد غذایی اصلی جدا شده و به صورت مصنوعی به مکمل‌ها افزوده شوند، خاصیت اولیه خود را از دست می‌دهند. به عنوان مثال ویتامین A (بتا کاروتین) سبب کاهش برخی بیماری‌ها می‌شود اما ثابت شده که مصرف بیش از اندازه آن سبب ایجاد انواع خاصی از بیماری‌های دیگر می‌شود. به عنوان مثال اگر افراد سیگاری از ویتامین A تصفیه شده استفاده کنند احتمال بروز سرطان ریه در آنها افزایش پیدا می‌کند. تحقیقی که در آن تاثیرات ویتامین E مورد بررسی قرار گرفته بود نشان داد که مکمل‌های حاوی این ویتامین، به اندازه مصرف طبیعی آن سودمند نیستند. همچنین مواد معدنی ضد اکسنده اگر بیش از میزان مقرر مصرف شوند، می‌توانند موجب تخریب آنتی اکسیدان‌ها نیز بشوند. بهره گیری از یک رژیم غذایی مناسب که شامل انواع مختلف آنتی اکسیدان‌ها باشد، بهترین گزینه به شمار می‌رود. اگر شما مصر هستید که از مکمل‌ها استفاده کنید، به دنبال تولیداتی بروید که انواع مختلف آنتی اکسیدان‌ها را با توجه به معیار استاندارد مصرف در بر داشته باشند. توصیه‌های عمومی پژوهشگران هنوز هم بر سر مفید بودن استفاده آنتی اکسیدان‌ها در مکمل‌ها با یکدیگر به توافق نرسیده‌اند. به همین دلیل توصیه می‌شود که روزانه مقادیر متناوبی میوه، سبزی، غلات، گوشت، و لبنیات مصرف کنید. یک رژیم غذایی سالم شامل ۵ وعده میوه و سبزی می‌شود. هر وعده شامل یک میوه متوسط و نصف فنجان سبزی آبپز می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید با پزشک و یا متخصص تغذیه مشورت کنید. از کجا کمک بگیرید. پزشک متخصص، متخصص تغذیه به خاطر داشته باشید عمل اکسیداسیون در بدن انسان سبب آسیب رساندن به غشای سلولی، پروتئین‌های سلولار، و لیپیدها می‌شود. تجمع بیش از اندازه رادیکال‌های آزاد سبب ایجاد برخی بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی، کلیوی، و انواع خاصی از سرطان‌ها می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها در غذاهایی که با رادیکال‌ها آزاد هجوم برده و آنها را از بین می‌برند، یافت می‌شوند. شواهد حاکی از آن هستند که مکمل‌های حاوی ضد اکسنده، به اندازه آنتی اکسیدان‌های طبیعی موثر نیستند و بهتر است از انواع طبیعی آن‌ها که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، استفاده شود.

آشنایی با انواع فلفلها

www.takbook.com

فلفل سیاه (PIPER NIGRUM) در تیره پیپراسه (PIPERACEAE) قرار دارد و میوه آن به صورت خشک و پودر به عنوان ادویه مصرف می‌گردد. میوه آن فلفل دانه (PEPPERCORN) نام دارد. فلفل سفید، سیاه، قرمز و سبز همگی از همین میوه بدست می‌آیند. رنگ فلفل عرضه شده به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن فلفل دانه بستگی دارد. میوه نارس فلفل پس از چیده شدن، خشک شدن و تخمیر شدن به فلفل سیاه تبدیل میشود. فلفل سفید از میوه‌های کاملا رسیده تهیه میشود. در تهیه این نوع فلفل پوسته‌های خارجی دانه پس از خیساندن جدا میشوند. در تهیه فلفل قرمز از میوه‌های رسیده استفاده شده و در ضمن عمل خشک کردن دانه‌ها به سرعت انجام میگیرد، تا از تخمیر فلفل دانه‌ها جلوگیری شود. برای تهیه فلفل سبز دانه‌های زرد و نارس فلفل برداشت شده و سپس دانه‌ها را در معرض نمک یا سرکه قرار می دهند تا از تخمیر شدن آنها جلوگیری شود. از میان آنها فلفل سفید از همه تند تر و فلفل سبز از همه ملایم تر است. اما در مقابل فلفل‌های سیاه و سبز معطر تر از فلفل سفید می‌باشند. فلفل دانه سبز عطر گیاهی و فلفل دانه قرمز طعم شیرین و تند دارد. فلفل دانه‌ها به صورت خشک و یا ترشی انداخته موجود می‌باشند. طعم تند و تیز فلفل دانه‌ها عمدتا به خاطر حضور ماده‌ای به نام پیپرین (PIPERINE) می‌باشد. فلفل‌ها از طریق تبخیر مواد فرار و قرار گرفتن در معرض نور طعم و عطر خود را از دست می‌دهند. به همین خاطر توصیه می گردد جای خرید پودر فلفل، فلفل دانه بخرید و خودتان بوسیله آسیاب فلفل (PEPPER MILLS) آنها را آسیاب کنید. تولید کنندگان عمده فلفل دانه در جهان به ترتیب ویتنام، اندونزی، هند، برزیل، مالزی، سریلانکا، تایلند و چین می‌باشند. پیپرین (PIPERINE) و سایر روغن‌های فرار فلفل دانه‌ها باعث عطسه و همچنین تحریک ترشح شیره معده می گردد. به همین خاطر مصرف فلفل باعث تقویت اشتها و سیستم هاضمه بدن می‌شود. ناگفته نماند که از عصاره پیپرین به عنوان حشره کش نیز استفاده میشود. فلفل‌های چیلی (CHILI PEPPERS) میوه درخت کاپسیکوم (CAPSICUM) و از تیره سولاناسه (SOLANASEAE) می‌باشند. فلفل‌های چیلی دارای بیش از ۲۰۰ گونه هستند. به طور کلی فلفل‌های چیلی به انواع شیرین، ملایم، تند و خیلی تند تقسیم بندی میگرند. ۱ - فلفل‌های دلمه‌ای (BELL PEPPERS) بسته به زمان برداشت به رنگ سبز، زرد، نارنجی، قرمز، سفید، قهوه‌ای و ارغوانی موجود می‌باشند. رنگ سبز نارس و مابقی رسیده می‌باشند. فلفل دلمه‌ای سبز اندکی تلخ مزه است. در برخی کشورها این نوع فلفل‌ها به طور کلی پاپریکا (PAPRIKA) نامیده میشوند. فلفل دلمه‌ای کاملا رسیده و قرمزرنگ پیمنتو (PIMENTO) نامیده می گردد. این نوع فلفل‌ها طعم شیرین و ملایمی دارند. ۲ - جالاپنو (JALAPENO) طعم آن از ملایم تا تند متغیر است. یک طعم اسیدی خاصی نیز دارد. نوع دودی شده آن چیپوتل (CHIPOTLE) نامیده میشود. آشنایی با چند فلفل دیگر کاین (CAYENNE) - تاباسکو (TABASCO) - ناگا جولوکیا (NAGA JOLOKIA) - هابنارو (HABENARO) - اسکاچ بانت (SCOTCH BONNET) - روکوتو (ROCOTO) - پوبلانو (POBLANO) که خشک شده آن آنچو (ANCHO) نام دارد - پکین (PEQUIN) - سرانو (SERRANO) - پاسیلا (PASILLA) - آناهایم (ANAHEIM) - میراسول (LIRASOL) - چیلی تایلندی (THAI CHILE) - پپروچینی (PEPPERONCINI) - آربول (ARBOL) - دانديکات (DUNDICUT) - جامائیکا (JAMAICAN HOT) - سانتاکا (SANTAKA) - کرونادو (CORONADO) - نیو مکزیکو (NEW MEXICO) - آجی (AJI) - باهامایی (BAHAMIAN) - مانزانو (MANZANO) - گوآجیلو (GUAJILL۰) - مکسی بل (MEXIBELL) - تپین (TEPIN) کشورهای عمده تولید کننده‌ی فلفل‌های چیلی به ترتیب چین، ترکیه، مکزیک، نیجریه، اسپانیا، امریکا، مصر، کره، اندونزی و ایتالیا می‌باشند. نحوه انتخاب فلفل‌های چیلی پوست خارجی فلفل‌ها باید فاقد چروکیدگی و رنگ پریدگی باشد. خواص فلفل‌های چیلی ۱ - فلفل‌های چیلی حاوی ویتامین C فراوانی می‌باشند. بطوری که فلفل‌های چیلی ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مرکبات حاوی ویتامین C می‌باشند. ۲ - فلفل‌های چیلی منبع خوبی از بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می‌باشند. ۳ - فلفلهای چیلی منبع

www.takbook.com

خوبی از ویتامینهای گروه B، آهن، منیزیوم و پتاسیم می‌باشند. ۴ – فلفل‌های چیلی به علت دارا بودن کپسایسین دارای خواص دیگری نیز می‌باشند که به آنها اشاره خواهیم کرد. کپسایسین (CAPSSICIN) طعم تند و تیز فلفل‌های چیلی مربوط به این ترکیب شیمیایی می‌باشد. کپسایسین و ترکیبات مشابه آن کپسایسینوئیدها (CAPSAICINOIDS) نامیده می‌گردند. این ترکیبات از فلفل در برابر گیاه خواران محافظت می‌کند، اما پرندگان نسبت به آنها مقاوم می‌باشند. کپسایسین خالص یک ماده چربی دوست، بی بو و بی رنگ، بلورین و یا مومی شکل می‌باشد. کپسایسین اصلی ترین کپسایسینوئید موجود در فلفل‌های چیلی می‌باشد (۷۰٪) . جدول زیر مقادیر دیگر ترکیبات کپسایسینوئیدهای موجود درفلفل را نشان می‌دهد. کپسایسین باعث سوزش زبان و دهان، افزایش ضربان قلب، اشک ریزش، آبریزش بینی و تعریق میشود درجه تندی و حرارت فلفلهای چیلی براساس مقیاس اسکوویل (SCOVILLE SCALE) اندازه گیری میشود. این مقیاس توسط ویلبوراسکوویل (WILBUR SCOVILLE) در سال ۱۹۱۲ ابداع گردید. در گذشته فلفل آنقدر با آب شیرین مخلوط میشد تا دیگر تندی فلفل قابل احساس نباشد. اما از آنجایی که این اندازه گیری قابل اعتماد نبود امروزه به کمک ماشین‌های کروماتوگرافی مایع پر فشار میزان تندی فلفل‌ها تعیین می‌گردد. نکته ۱ – صرفنظر از گونه فلفل، آب و هوا، کیفیت خاک، اقلیم و زمان برداشت بروی تندی فلفل‌ها تاثیر گذار است. ۲ – هر چه فلفل بزرگتر باشد طعمش ملایم تر و شیرینتر، و هر چه کوچکتر باشد تند و تیزتر است. ۳ – فلفل‌های قرمز تند تر از فلفل‌های سبز می‌باشند. (متعلق به یک گونه) ۴ – فلفل‌های خشک شده تند و تیز تر از فلفلهای تازه می‌باشند. (متعلق به یک گونه) ۵ – تند ترین قسمت فلفل در کیسه‌های ریزی که در طول دیواره داخلی فلفل وجود دارد متمرکز است. خطوط سفید رنگی که درطول فلفل‌ها قرار دارند و سپس تخم فلفل‌ها تند تر از دیگر قسمتها می‌باشند. برای کاهش تندی می‌توانید این قسمت‌ها را از فلفل جدا سازید. ۶ – تند ترین فلفل جهان که در هند می‌روید ناگا جولوکیا (NAGA JOLOKIA) نام دارد، با شدت تندی ۸۵۵ هزار تا یک میلیون واحد اسکوویل. پس از آن فلفل ساوینا هابانرو (RED SAVINA HABANERO) با شدت تندی ۵۷۷ هزار واحد اسکوویل در مکان دوم قرار دارد. مقایسه شدت تندی فلفلها خواص و ویژگیهای کپسایسین کپسایسین یک مولکول غیر قطبی و آبگریز است. به همین علت نوشیدن آب باعث کاهش تندی و احساس سوزش زبان نشده بلکه باعث پخش شدن بیشتر کپسایسین بروی سطح زبان می‌شود. برای کاهش احساس سوزش ناشی از فلفل ازغذاهای حاوی چربی استفاده کنید تا مولکول‌های کپسایسین را در خود حل کرده و از غلظت آنها بکاهند. مصرف شیر، نان، برنج، کره، خامه و ماست پر چرب بهترین گزینه‌ها می‌باشند. همچنین مصرف آبلیمو و یا آب گوجه فرنگی با خنثی کردن اثر قلیایی کپسایسین نیز می‌تواند موثر باشد. مکانیسم عمل کپسایسین این ماده باعث تحریک گیرنده‌های گرمایی (V۱R) زبان میشود. این گیرنده‌ها با حرارت بالای ۴۳ درجه سانتی گراد و کپسایسین تحریک میشوند و با گشوده شدن کانالهای آنها و جریان یافتن یونها، پیامی به مغز ارسال می‌گردد که یک چیز گرم و داغ با زبان شما تماس یافته است. نکته کپسایسین باعث ایجاد سرخوشی، شادی و نشاط نیز میشود. این ماده باعث ترشح آندروفین‌ها (مسکن‌های درد طبیعی بدن) میشود. به همین خاطر مصرف فلفل می‌تواند اعتیاد آور نیز باشد. نکتهمصرف فلفل می‌تواند ایجاد تحمل کند، یعنی آستانه احساس سوزش به تدریج افزایش می‌یابد. مصارف دارویی کپسایسین ۱ – کپسایسین به عنوان کرم موضعی برای کاهش درد و التهاب خفیف و همچنین بی حس کردن موضعی بکار میرود. دردهای خفیف آرتریت، رگ به رگ شدگی‌ها و گرفتگی عضلات را می‌توان با آن تسکین داد. هنگامی که کپسایسین بروی موضع قرار داده میشود نورونها از انتقال دهنده‌های عصبی تخلیه میشوند. بنابراین دیگر پیام دردی به مغز مخابره نمیشود. ۲ – کپسایسین در درمان سرطان پروستات، سردردها و عفونت‌های سینوسی نیز مفید است. ۳ – کپسایسین افزایش دهنده بزاق و یک میکروب کش می‌باشد. ۴ – کپسایسین از انعقاد خون در رگ‌ها جلوگیری کرده و همچنین باعث کاهش فشار خون و کلسترول خون میشود، بنابراین برای سلامتی قلب و عروق مفید است. ۵ – کپسایسین احتقان مجاری تنفسی را رفع می‌کند. ۶ – کپسایسین در درمان اسهال نیز می‌تواند مفید باشد. مصارف امنیتی جزء فعال افشانه‌های فلفل

www.takbook.com

کپسایسین می‌باشد که در کنترل شورش و یا دفاع شخصی کاربرد دارند. تماس اسپری فلفل با پوست، چشم‌ها و پوشش‌های مخاطی بسیار دردناک می‌باشد. سایر مصارف کپسایسین به عنوان دفع کننده حشرات و حیوانات نیز مورد استفاده قرار میگیرد. نکتهمصرف مقادیر زیاد کپسایسین می‌تواند کشنده باشد. علایم مصرف بیش از حد آن شامل اشکال در تنفس، آبی شدن رنگ پوست و تشنج می‌باشد. اما مصرف فلفل هیچگاه نمی‌تواند برای انسان مشکل ساز باشد. نکتههنگام خرد کردن فلفل‌های خیلی تند حتما از دستکش استفاده کنید. و یا دستان خود را از قبل با روغن نباتی چرب کنید. چنانچه پس از دست زدن به فلفل‌های تند دست خود را به چشمها، دهان، بینی و یا کشاله ران بزنید احساس سوزش شدیدی ایجاد خواهد شد.

اصطلاحات نگهداری و افزودنیهای مواد غذایی

۱ - پاستوریزه سازی (PASTEURIZATION) روشی برای کشتن اغلب میکروارگانیسمهای بیماریزا (کاهش تعداد آنها تا حدی که ایجاد بیماری نکنند) و غیر فعال ساختن آنزیمهای موجود در مواد غذایی به منظور به تعویق انداختن فساد در مواد غذایی اطلاق می‌گردد. * (LTLT) حرارت دادن مواد غذایی تا ۶۲. ۸ سانتی گراد به مدت نیم ساعت. * (HTST) حرارت دادن مواد غذایی تا ۷۲. ۸ سانتی گراد به مدت ۱۵ ثانیه. * (ULTRA - PASTEURIZED) = (UHT) حرارت دادن مواد غذایی تا ۱۴۰ - ۱۵۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱ تا ۲ ثانیه. در این روش بیشتر میکروارگانیسمهای بیماریزا نابود می‌گردند و در صورتی که مواد غذایی پس از پاستوریزه شدن با این شیوه بسته بندی مناسبی داشته باشند می‌توان آنها را به مدت ۳ ماه بیرون از یخچال نگهداری کرد. (البته تا وقتی که بسته بندی آنها باز نشده باشد) ۲ - استرلیزه سازی و یا سترون سازی (STERLIZATION) در این روش تا حدودی تمام پاتوژنها (عوامل بیماریزا) موجود در مواد غذایی کشته میشوند. در این روش مواد غذایی در دمای ۱۱۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرارت داده میشوند. مواد غذایی استرلیزه شده را می‌توان تا ۴ ماه بیرون از یخچال نگهداری کرد (البته تا زمانی که بسته بندی آنها باز نشده باشد) ۳ - هموژنیزاسیون و یا همگن سازی (HOMOGENIZATION) به یکنواخت کردن بافت و ترکیبات مواد غذایی اطلاق می‌گردد. برای مثال هنگامی که شیر تازه را درون یخچال قرار دهید پس از چند ساعت چربی شیر جدا گشته و به سطح شیر می‌آید و خامه تشکیل می‌گردد. برای جلوگیری از این فرایند شیر داغ را با فشار زیاد از منافذ بسیار ریزی عبور می‌دهند تا گویچه‌های چربی به اجزای ریزی شکسته شوند و به طور یکنواخت در شیر معلق باقی بمانند. ۴ - نگهداری در یخچال (REFRIGERATION) دمای پایین رشد و تکثیر میکروبها و سایر میکروارگانیسمها را به تعویق می‌اندازد. ۵ - فریز کردن و یا منجمد کردن (FREEZING) در دمای خیلی پایین تکثیر میکرو ارگانیسمها به طور کامل متوقف می‌گردد. ۶ - خشک کردن (DRYING) با کاهش فعالیت آب، تکثیر میکروبها را متوقف و یا به تاخیر می‌اندازد. با این روش اغلب میوه‌ها را نگهداری می‌کنند (DRIED FOOD) . میوه‌های خشک مدت زمان بیشتری بیرون از یخچال و فریزر سالم میمانند و تاریخ مصرف بالاتری دارند. میوه‌های خشک از آنجایی که بیشتر آب خود را از دست داده‌اند طعم قوی تری نسبت به میوه‌های تازه داشته اما بیشتر ویتامین C خود را ازدست داده‌اند. برخی میوه‌های خشک دارای SULUR DIOXIDE می‌باشند که موجب تحریک بیماری آسم می‌گردند. ۷ - بسته بندی وکیوم (VACUUM PACKING) محیط خلاء و فاقد اکسیژن باکتریهای هوازی را غیر فعال میسازد. ۸ - کنسرو کردن (CANNING) به پختن میوه، سبزیجات و مواد غذایی دیگر و قرار دادن آنها درون قوطی و یا ظروف شیشه‌ای کاملا در بسته و جوشاندن ظروف به منظور انهدام و یا کاهش تعداد باکتریها اطلاق می‌گردد. کنسرو کردن طعم و کیفیت مواد غذایی را تغییر می‌دهد. ۹ - ترشی و شور انداختن (PICKLING) عمل آوری غذا با قرار دادن و یا پختن در آب نمک و سرکه (و یا در موارد نادر دراتانول، روغنهای نباتی و یا سدیم هیدروکساید) به منظور انهدام و یا کاهش میکروارگانیسمهای بیماریزا اطلاق می‌گردد. ۱۰ - خشک کردن انجمادی (FREEZE - DRYING) ابتدا مواد غذایی منجمد

www.takbook.com

گشته و سپس آب آنها با تصعید برداشته میشود. مواد غذایی منجمد شده را در محیط خلاء و کم فشار قرار می‌دهند تا آب منجمد مواد غذایی به طور مستقیم از فاز جامد به گاز تبدیل گردد. در این روش مواد غذایی خشک شده کمتر چروک خورده و افت حجمی پیدا می‌کنند و همچنین طعم و بوی آنها نیز بدون تغییر باقی می‌ماند. در این روش گلها را نیز خشک می‌کنند. مواد غذایی خشک شده با این روش را می‌توان در محیط اتاق و بیرون از یخچال نگهداری کرد. ۱۱ - نمک سود کردن (SALTING) میکروارگانیزمها در یک محیط پر نمک قادر به ادامه حیات نمی‌باشند. روشی برای نگهداری مواد غذایی. ۱۲ - کاراملیزه کردن (CARAMELIZATION) به حرارت دادن مواد غذایی حاوی شکر زیاد اطلاق می‌گردد. حرارت دادن شکر در دمای ۱۲۰ درجه سانتی گراد موجب اکسیداسیون شکر شده و تولید ماده قهوه‌ای رنگی بنام کاراملی می‌کند. ۱۳ - گاز دار کردن (CARBONATIOIN) به انحلال دی اکسید کربن با فشار زیاد در آب و یا مایعات دیگر اطلاق می‌گردد. این انحلال تولید محلول رقیق اسید کربنیک را می‌کند. برخلاف تصور عام طعم گاز دار بودن و یا همان احساس سوزش ملایم هنگام نوشیدن نوشابه‌های گاز دار بخاطر تشکیل حباب نیست بلکه همین اسید کربنیک رقیق است که چنین احساسی را پدید می‌آورد. حذف اکسیژن در نوشابه‌های گاز دار تکثیر باکتریها را متوقف میسازد. ۱۴ - دود دادن (SMOKING) دود آلود کردن سطح مواد غذایی به منظور طعم دادن، پختن و یا نگهداری آنها. در این روش مواد غذایی را در معرض دود حاصل از سوختن چوب قرار می‌دهند. دود یک آنتی باکتریال و آنتی اکسیدان محسوب می‌گردد اما از آنحایی که در این روش تنها سطح خارجی مواد غذایی با دود پوشیده می‌گردد و دود به عمق مواد غذایی نفوذ نمی‌کند نمی‌تواند روشی مناسبی برای نگهداری مواد غذایی باشد. ۱۵ - پرتو دهی (IRRADIATION) این روش به پاستوریزه کردن سرد و یا الکترونیکی نیز معروف است. (COLD/ELECTRONIC PASTEURIZIATION) در این روش مواد غذایی را در معرض پرتوهای یونیزه کننده‌ای مانند اشعه ایکس، اشعه گاما و پرتو الکترون قرار می‌دهند تا میکروارگانیزمهای مواد غذایی کشته شود. این روش کیفیت مواد غذایی را کاهش نمیدهد. از این روش برای نگهداری گوشت، ادویه‌جات و برخی میوه‌ها استفاده میشود. ۱۶ - CURING در این روش با فرایند اسمز رطوبت گوشت گرفته میشود. در این روش از نمک، شکر، نیتراتها و نیتریتها استفاده می‌گردد. ۱۷ - تخمیر کردن (FERMENTATION) با این روش مواد غذایی توسط میکروارگانیزمها فرآوری میشوند. تاثیر میکروارگانیسمها بروی کربوهیدراتهای محصول و تولید الکل و یا اسید که تکثیر میکروبها را به حداقل میرساند. تخمیر اتانول (تجزیه شکر به اتانول و دی اکسید کربن) در تهیه نان و مشروبات الکلی و تخمیر لاکتیک اسید (تجزیه شکر به اسید لاکتیک) در عضلات و تهیه ماست کاربرد دارند. ۱۸ - کافئین زدایی (DECAFFEINATION) به حذف کافئین از نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند چای و قهوه اطلاق می‌گردد. ۱۹ - شیرین کننده ها (SWEETENERS) هر نوع شیرین کننده به غیر از شکر که به منظور کاهش کالری غذاها و کنترل چاقی، کنترل دیابت و جلوگیری از پوسیدگی دندانها به مواد غذایی افزوده میشوند. مانند سوربیتول، مالیتول، ساخارین، آسپارتام، گلیسرول، مانیتول، گزیلیتول و استویا. ۲۰ - نگهدارنده ها (PRESERVATIVE) مواد شیمیایی طبیعی و یا مصنوعی که به منظور به تعویق انداختن فساد مواد غذایی استفاده می‌گردند. مانند نیترات سدیم، نیتریت سدیم، دی اکسید سولفور، نمک، شکر و یا سرکه. ۲۱ - عامل شلات و یا کلات کننده (CHELATING AGENT) این مواد به یونهای فلزی سمی مانند آرسنیک، سرب و جیوه چسبیده و آنها را به ترکیبات کمتر سمی و قابل دفع تبدیل میسازند. عامل کلات ساز با بدام انداختن اتمهای فلزی از بی رنگ شدن و یا ترشیده شدن مواد غذایی نیز جلوگیری می‌کند. ۲۲ - جاذب رطوبت (HUMECTANT) موادی هستند که به منظور جلوگیری از خشک شدن مواد غذایی مورد استفاده قرار میگیرند. ۲۳ - طعم دهنده ها (FLAVOURES) این مواد طعم و بوی خاصی به مواد غذایی میبخشند. ۲۴ - تثبیت کننده ها (STABALIZERS) این مواد قوام و استحکام بافت مواد غذایی را افزایش می‌دهند. مانند آگار و پکتین. ۲۵ - غلیظ کننده ها (THICKENERS) این افزودنیها با جذب آب موجود در مواد غذایی،

www.takbook.com

ویسکوزیته (گرانروی) مواد غذایی را افزایش می‌دهند. مانند نشاسته، کلاژن، زرده تخم مرغ، آگار، ژلاتین و پکتین. ۲۶ - رنگ دهنده غذا (FOOD COLORING) این مواد به منظور جبران رنگ از دست رفته طی فرآوری محصولات و یا برای جذاب ساختن مواد غذایی کاربرد دارند. کارامل و زعفران دو رنگ دهنده طبیعی می‌باشند. ۲۷ - امولسیون کننده‌ها (EMULSIFIERS) امولسیون به مخلوط دو ماده (مایع) امتزاج ناپذیراطلاق می گردد مانند مخلوط روغن در آب. مواد امولسیون کننده مخلوط‌های امولسیون را پایدار نگه می‌دارند تا دو ماده از یکدیگر جدا نشوند. ۲۸ - آنتی اکسیدانها (ANTIOXIDANTS) آنتی اکسیدانها به عنوان نگهدارنده (با جلوگیری از تاثیر اکسیژن بر غذا) و یا به عنوان مواد مفید برای سلامتی به فراورده‌های غذایی افزوده می گردند. آنتی اکسیدانها از اکسید شدن چربیها و روغنهای غیر اشباع، رنگها و طعم دهنده‌ها جلوگیری می کنند. مانند ویتامین C. ۲۹ - حجم دهنده ها (BULKING AGENTS) این مواد حجم مواد غذایی را افزایش می‌دهند. مانند نشاسته. ۳۰ - عامل ضد کلوخه ساز (ANTICAKING AGEN) این مواد از بهم فشرده شدن و تشکیل کلوخه مواد پودری شکل همچون نمک و یا شیر خشک جلوگیری می کنند. ۳۱ - مواد کف زدا (ANTIFOAMING AGENT) این مواد تشکیل کف و یا گاز در مواد غذایی را کاهش داده و یا حذف می کنند. ۳۲ - عامل کنترل کننده اسیدیته (PH CONTROL AGENT=ACIDITY REGULATOR) این مواد برای تغییر و یا کنترل خصلت اسیدی و یا قلیایی مواد غذایی استفاده می گردند. ۳۳ - اسیدها (ACIDS) نوعی افزودنی که به عنوان طعم دهنده، آنتی اکسیدان و یا نگهدارنده از آنها استفاده میشود. مانند اسید مالیک، اسید تارتاریک، اسید لاکتیک، اسید فرماریک، اسید سیتریک و سرکه.

اصول انجام فعالیتهای ورزشی

پیش از اقدام به فعالیت‌های ورزشی باید بدن را طی مراحلی برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیبهای جسمی آماده ساخت. هر برنامه ورزشی دارای ۲ مرحله بسیار با اهمیت و ضروری می‌باشد ۱ - گرم کردن بدن (WARM UP) نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن می‌باشد. مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر استر - افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات. - تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبینها افزایش می‌یابد. - تسهیل جریانات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن. - افزایش جریان خون به عضلات. - افزایش تدریجی حرارت بدن. - کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات. - کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن. - آماده سازی سیستم عصبی، رباطها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی - عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص. - بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات. - آماده سازی ذهن و روان ورزشکار. اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن - دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن افزایش حرارت بدن و عضلات. - حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. هدف آن افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات. - تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه. ۲ - انجام فعالیت ورزشی مورد نظر. ۳ - سرد کردن بدن (COOL DOWN) پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می‌باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولا اغلب افراد این مرحله را حذف می کنند اما باید بدانند که این مرحله بسیار مهم بوده و حذف آن می‌تواند منجر به آسیبهای نا خواسته گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است - کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دستها و پاها. - کاهش تدریجی درجه حرارت بدن. - کمک به پراکنده سازی و پاک سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می گردد. - کاهش گرفتگی و درد عضلانی. - کاهش سطح آدرنالین در خون. اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن - دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از

www.takbook.com

متابولیسم در عضلات. - حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد. انعطاف پذیری (FLEXIBILITY) قابلیت عضلات و تاندونها برای کشیده شدن انعطاف پذیری نام دارد. در واقع انعطاف پذیری توانایی استخوانهای بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل می‌باشد. قدرت (STRENGTH) میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه. استقامت (INDURANCE) میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی. چالاکی (AGILITY) میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن به طور سریع. تعادل (BALANCE) توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت. سرعت (SPEED) توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن به طور سریع. حرکات کششی (STRETCHING) حرکات کششی بسیار ضروری و مفید می‌باشند انواع گوناگونی دارند که به شرح زیر است - پویا (DYNAMIC) در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند. شامل حرکات آرام و کنترل شده‌ای می‌باشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده می‌گردد. مانند بالا و پایین کردن دستها از ناحیه کتف. نباید آن را با حرکات کششی بالستیک (BALLISTIC) اشتباه گرفت. حرکات کششی بالستیک شدید بوده و هدف آن انجام حرکات فراتر از دامنه حرکت مفاصل و عضلات می‌باشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمی‌کنیم. - ایستا (STATIC) بی خطر تر از بقیه می‌باشد. در این کششها در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات بتدریج کشیده می‌گردند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگاه داشته می‌گردد (۲۰ - ۶ ثانیه) . خود آن به دو نوع تقسیم بندی می‌گردد یکی حرکات کششی ایستایی فعال مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیر فعال مثلا همان مثال فوق اما نگاهداشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر. - ایزومتریک (ISOMETRIC) در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این می‌باشد که هرگاه عضله‌ای کشیده می‌گردد فرد سعی می‌کند نیروی مقاومی بر خلاف آن کشش اعمال کند مثلا در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده میشود و روی میز قرار داده می‌گردد فرد به آرامی سعی می‌کند پای خود را به سمت پایین بازگرداند بر اساس آنکه بدن چگونه انرژی لازم برای فعالیت عضلات را تامین می‌کند، فعالیتهای بدنی به ۲ دسته تقسیم بندی می‌گردند ۱ - فعالیتهای هوازی (AEROBIC) مانند دویدن هدف از این نوع فعالیت افزایش استقامت و کارایی قلب و عروق می‌باشد. ۲ - فعالیتهای بی هوازی (ANAEROBIC) مانند بدنسازی. هدف از این نوع فعالیت افزایش قدرت و استقامت عضلات می‌باشد. عضلات بدن انرژی مورد نیاز خود را از ماده‌ای بنام آندوزین تری فسفات (ADENOSINE TRIPHOSPHATE=ATP) تامین می‌کند. در واقع این ماده تشکیل شده است از نوکلئیتید آدنین که با ۳ گروه از مولکول فسفات پیوند بر قرار کرده است. هنگامی که این پیوندها گسسته می‌گردند انرژی آزاد میشود. هنگامی که گروه نخست فسفات از آ - ت - پ جدا می‌گردد. آ - ت - پ تبدیل به (ADENOSINE DIPHOSPHATE= ADP) آدنوزین دی سولفات و یک مولکول آزاد فسفات می‌گردد. در صورت نیاز باز این روند ادامه یافته و گروه دوم از فسفات از ساختار مولکولی آ - ت - پ جدا گشته و مبدل به آدنوزین منو فسفات می‌گردد (AMP) در نخستین مرحله هنگامی که عضلات شروع به فعالیت شدید می‌کنند. عضلات انرژی خود را از ATP موجود در اطراف سلولهای ماهیچه‌ای تامین می‌کنند. هنگامی که ATP تبدیل به ADP می‌گردد مجددا توسط یک ترکیب فسفات دار پر انرژی بنام کراتین فسفات (CREATINE PHOSPHATE) تبدیل به ATP می‌گردد. این عمل توسط آنزیم کراتین کیناز (CREATINE KINASE) انجام میپذیرد بطوری که این آنزیم مولکول کراتین فسفات را تجزیه کرده و گروه فسفات آن را جدا میسازد این گروه فسفات نیز با متصل گشتن به ADP مبدل به ATP می‌گردد. این چرخه تنها قادر به فعالیت تا مدت ۱۰ - ۸ می‌باشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته می‌گردد. در مرحله بعد بدن می‌باید انرژی خود را از طریقی دیگری که گلیکوژن - لاکتیک (GLYCOGEN LACTIC) نام دارد تامین کند.

www.takbook.com

گلیکوژن ذخیره کربوهیدراتی عضلات می‌باشد که سلولهای ماهیچه‌ای آن را به گلوکز تجزیه کرده و با انجام تنفس بی هوازی (ANAEROBIC) گلوکز را تبدیل به ATP و یک فراورده جانبی به نام اسید لاکتیک می کنند. ۱۲ واکنش شیمیایی متناوب برای این نوع تنفس باید صورت پذیرد. این نوع تامین انرژی نیز تنها تا ۹۰ ثانیه جوابگو می‌باشد زیرا پس از این مدت با تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن سبب خستگی و درد عضلانی می گردد. هنگامی که بدن فعالیت شدیدی را میخواهد در زمان اندکی انجام دهد مجبور به استفاده از دو روش فوق می‌باشد زیرا در این مدت اندک بدن قادر به تامین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمی‌باشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی (AEROBIC) عضلات میرسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت تنفس هوازی آغاز می گردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی می گردد. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تامین می گردد ۱ – جذب از طریق روده کوچک. ۲ – تجزیه گلیکوژن موجود در کبد. ۳ – و تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلولهای ماهیچه ای. پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی‌ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه پروتئینها تامین می گردد. تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۱۵ – ۶ سال) ۱۰۰ – ۷۰ ضربان در دقیقه و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا) ۱۰۰ – ۶۰ ضربان در دقیقه می‌باشد. اما حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می‌آید بیشینه تعداد ضربان قلب نامیده می گردد (MAXIMUM HEART RATE) برای بدست آوردن این میزان از فرمول زیر استفاده کنید برای مردان سن – ۲۲۰ = ماکسیمم ضربان قلب برای زنان سن – ۲۲۶ = ماکسیمم ضربان قلب اما رسیدن ضربان قلب به حداکثر قابلیت خود می‌تواند برای افراد به ویژه افرادی که به تازگی شروع به فعالیت بدنی و ورزشی کرده‌اند بسیار خطرناک باشد به همین لحاظ ضربان قلب برای افراد مبتدی نباید بیش از ٪۶۰ ماکسیمم ضربان قلبشان فراتر رود. و کلا محدوده بی خطر بین ٪۸۵ – ۶۰ ماکسیمم ضربان قلب می‌باشد. چگونه از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی جلوگیری کنیم ۱ – روزی ۱۲ – ۸ لیوان آب بنوشید. ۲ – در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد. ۳ – نیم ساعت پیش از فعالیت بدنی یک لیوان آب بنوشید. ۴ – در فواصل زمانی ۲۰ – ۱۵ دقیقه حین فعالیت بدنی ۲ – ۱ فنجان آب بنوشید. ۵ – از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه‌های گاز داد و همچنین نوشیدنیهای کافئین دار خودداری ورزید. فواید و مزایای فعالیت بدنی منظم و مستمر ۱ – افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن. ۲ – کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش برون دهی قلب. بهبود جریان خون در کل بدن. ۳ – بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات. افزایش واکنش عضلات به محرکها. ۴ – تحکیم استخوانهای بدن. ۵ – کاهش چربی بدن. ۶ – کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تنش. ۷ – تقویت اعتماد بنفس. ۸ – غلبه بر بی خوابی. ۹ – پیشگیری و یا بهبود بیماریهای فشارخون بالا، چاقی، دیابت، پوکی استخوان، قلبی – عروقی و سرطان. ۱۰ – افزایش انرژی بدن. افزایش شادابی و سرزندگی. ۱۱ – افزایش تمرکز فکری. ۱۲ – کاهش ٪۶۰ احتمال ابتلا به سرطان سینه و کاهش دردهای قاعدگی. ۱۳ – افزایش قدرت و استقامت بدن. ۱۴ – بهبود سیستم گوارش بدن و افزایش اشتها. ۱۵ – بهبود تناسب اندام. ۱۶ – افزایش هماهنگی و تعادل در اعضاء بدن. افزایش چابکی وفرزی. ۱۷ – افزایش قوه جنسی. ۱۸ – تسکین علایم واریس. ۱۹ – بهبود عملکرد کبد. ۲۰ – سلامتی عمومی بدن و طول عمر بیشتر. همیشه ورزش کنید!

اصول تناسب اندام جایگاه ویژه شنا

با شنا فشار زیادی متحمل نخواهید شد و به راحتی می‌توانید به تناسب اندام برسید. آناهیتا خاطرات بسیار زیادی از کودکی خود دارد، می‌توان گفت که بیشتر اوقات به شنا مشغول بوده و تمام تابستان را در استخر به شنا کردن اختصاص می‌داده. او بعدها غریق نجات شد و در روزهای گرم تابستان هزاران نفر را از اعماق آب‌ها نجات داد. او از دوران دبیرستان برای حفظ تناسب اندام خود،

www.takbook.com

به شنا روی آورد. اما از دو سال پیش همه چیز تغییر کرد. او در سن ۳۱ سالگی وزنش به ۱۰۰ کیلو گرم افزایش پیدا کرد و به مدت ۱۰ سال ورزش و به ویژه شنا را به طور کلی کنار گذاشت. سرانجام یک برنامه کاهش وزن گرفت و تصمیم گرفت که مجدداً ورزش و نرمش را از سر بگیرد. او می‌گوید مردم به من پیشنهاد می‌کردند که باید بدوم و پیاده روی کنم، اما زمانی که این کار را انجام می‌دادم، زانوها و مچ پاهایم درد می‌گرفتند. با خودم فکر می‌کردم که من مجبور هستم ورزش کنم، اما چه ورزشی را انتخاب کنم که به آن علاقمند باشم و بتوانم بیش از آنچه لازم است آن را انجام دهم، چرا که علاقه سبب می‌شود شما با اشتیاق بیشتری نرمش مورد نظر را انجام دهید. او شنا کردن را انتخاب کرد. به استخر رفت و با خودش تصمیم گرفت که حداقل یک دور طول استخر را شنا کند. او اظهار می‌دارد هر هفته احساس می‌کردم که قوی و قوی تر می‌شوم. شنا واقعاً بدون اینکه هیچ گونه مشکلی برایم ایجاد کند، مرا نیرومند تر می‌کرد و شمای کلی بدنم را نیز متعادل می‌ساخت. آناهیتا که در سالن آرایش کار می‌کرد، باز هم به واقع ارزش شنا کردن را نمیدانست، تا اینکه در یک سفر کاری متوجه شد (از زبان خودش بشنویم؛) من در حال حمل چمدان هایم بودم که متوجه شدم این کار برایم خیلی ساده شده و دیگر مجبور نیستم مانند گذشته نفس نفس بزنم و فشار بیش از اندازه‌ای روی من وارد شود. با بدن خود خوب رفتار کنید دکتر رابرت راجرز فیزیولوژیست و مدیر لابراتوار ورزشی دانشگاه نیومکزیکو، معتقد است که شنا برای همه افراد به ویژه کسانی که محدودیت‌های جسمانی داشته و قادر به انجام سایر ورزش دکتر رابرت در ادامه اضافه می‌کند که شنا ورزشی است که در آن تمام عضلات بدن به کار گرفته شده و برای بیماران رماتیسمی، و کسانی که اضافه وزن دارند، مناسب می‌باشد. شناور بودن در آب سبب می‌شود یک تناسب عمومی به بدن القا شود، فشار آب سبب می‌شود مفاصل سفت شده و خطر آسیب رسیدن به بدن در مقایسه با ورزش‌هایی که در خشکی انجام می‌شود پایین بیاید. زمانی که در آب شناور هستید، بدن تنها ۵۰٪ از وزن اصلی خود را تحمل می‌کند، در این حالت وزن سینه ۲۵٪ تا ۳۰٪ شده و وزن گردن نیز به ۱۰٪ کاهش پیدا می‌کند. ورزشکاران برای بهبود آسیب‌هایی که در طول مسابقات به آنها وارد می‌گردد و همچنین برای رهایی از دردهای مفصلی، شنا را انتخاب می‌کنند. افرادی که دچار رماتیسم و یا سایر ناتوانایی‌های جسمی هستند، می‌توانند با استفاده از شنا، هم تناسب اندام خود را حفظ کنند و هم درد خود را تا میزان بسیار زیادی کاهش دهند. شنا همچنین برای افرادی که دچار بیماری‌هایی هستند که ممکن است در اثر فعالیت‌های شدید بدنی افزایش پیدا کند، نیز مثمر ثمر واقع خواهد شد. حتی به افرادی که دچار آسم هستند نیز توصیه می‌شود که از بین ورزش‌های متفاوت شنا را انتخاب کنند. چرا که هوای مرطوب و گرم سبب می‌شود تحریک کمتری در مجاری تنفسی آنها ایجاد شود. فواید شنا در تناسب اندام نه تنها در هنگام شنا فشار زیادی به بدن وارد نمی‌شود، بلکه بهترین راه برای ایجاد تناسب اندام نیز محسوب می‌شود. هنگام شنا کردن تمام عضلات بدن به کار گرفته می‌شوند که در این میان می‌توان به ماهیچه‌های شانه، کمر، شکم، پا، باسن، و ران اشاره کرد و از آنجایی که مقاومت آب ۱۲ برابر هواست، سبب می‌شود که قدرت و نیروی فرد افزایش پیدا کند. شنا کردن هم سبب افزایش نیروی جسمانی می‌شود و هم دستگاه تنفسی را تقویت می‌کند که با توجه به این مطلب کمتر ورزشی را می‌توان پیدا کرد که شامل چنین مزایایی باشد. اما آیا شنا می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند؟ دکتر رابرت در این زمینه می‌گوید سؤالات مختلفی در این مورد مطرح می‌شود و اغلب افراد سؤال می‌کنند که شنا چگونه می‌تواند به سوختن کالری کمک کند؟ تحقیقاتی در این زمینه انجام شده که حاکی از آن است که کاهش وزن از طریق شنا کردن قدری مشکل است. زمانی که در آب غوطه ور می‌شویم، این فرورفتگی در آب سبب می‌شود که متابولیسم بدن کاهش پیدا کند، زمانی که متابولیسم آرام شود، بدن نیاز به کالری کمتری پیدا می‌کند و بالطبع میزان کمتری از کالری سوخته میشود. در حالی که رابرت چنین نظریه‌ای را بیان می‌کند در پایان می‌افزاید که البته این نتیجه نیازمند تحقیقات بیشتر است و هنوز به طور قطعی نمی‌توان ادعا کرد که شنا به درد کاهش وزن نمی‌خورد؛ اما بد نیست نظریه محققان دیگر را نیز بشنویم آنها معتقدند که شنا نیز مانند سایر ورزش‌ها نیاز به ممارست و تداوم داشته و برای بدست آوردن نتیجه مطلوب باید از یک برنامه مدون استفاده

www.takbook.com

شود. پژوهشگران معتقدند که برای کاهش وزن از طریق شنا، ابتدا باید یک مرحله تند و با فشار زیاد (سرعتی) را انجام دهید، سپس فشار خون را پایین آورده، وارد یک مرحله کند و استقامتی شوید. اگر طبق این دستور العمل شنا نکنید، مثل این است که در حال پیاده روی نرم و آهسته هستید. سو نلسون کارشناس ورزش‌های آبی در مؤسسه ورزش‌های آبی کلورادو، آمریکا، اظهار می‌دارد که بیماران چاق بسیار زیادی را از طریق شنا درمان نموده. او می گوید مردی ۲۵۰ کیلویی به من مراجعه کرد که دچار رماتیسم مفصلی نیز بود. من او را به عنوان یکی از کارکنان مجموعه پذیرفتم و او موفق شد ۱۵۰ کیلو از وزن خود را کم کند. از کجا باید شروع کرد محققان معتقدند که برای شروع می‌توانید مربی شنا بگیرید یا به استخرهای گروهی ملحق شوید. البته برخی از استخرها هستند که نام حرفه ای را به ابتدای اسم مجموعه ورزشی خود اضافه کرده‌اند؛ نباید کلمه حرفه ای شما را به اشتباه بیندازد و تصور کنید که فقط افرادی که شنا را به طور کامل بلد هستند می‌توانند به این استخرها وارد شوند؛ نه! این مجموعه‌ها دوره‌های ابتدایی، متوسط و پیشرفته را برگزار می کنند و حتی کلاس‌های تفریحی نیز دارند. در جلسات اول، انجام حرکات ریتمیک شنا و نفس گیری قدری مشکل به نظر میرسد. مربیان شما را به تدریج با نحوه درست انجام حرکات و نفس گیری آشنا می کنند. آنها در هر زمان به طور مجزا بر روی یک مبحث تمرین می کنند. اگر جزء افراد مبتدی هستید، به آرامی شروع کنید؛ ابتدا می‌توانید تنها برای ۱۰ دقیقه شنا کنید. با ۳ تا ۵ مرتبه تمرین در طول هفته، مدت زمان شنا کردن را به ۳۰ دقیقه برسانید. البته در این نیم ساعت باید گرم کردن و سرد کردن را نیز بگنجانید. در زمان باقیمانده هم بر روی قدرت، سرعت، و کیفیت ارائه کار خود تمرکز کنید. سو می گوید من واقعاً مبتدی‌ها را تشویق می کنم، یاد گرفتن شنا نیازمند مدت زمان زیادی است؛ ما روی خاک زندگی می کنیم به همین دلیل آب برایمان کمی غریب و ناآشنا است. راههای بسیار زیادی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند از پس شنا کردن بر بیایید. می‌توانید حرکات را بر روی تخته شنا انجام دهید و در امتداد طول استخر راه بروید و حرکات را در خشکی اجرا کنید. سو معتقد است که مبتدی‌ها می‌توانند وارد قسمت کم عمق شوند و با راه رفتن تنها حرکات دست را اجرا کنند. سپس سر خود را نیز در آب فرو ببرند و نفس گیری را نیز تمرین کنند. یک لباس شنای راحت و عینک مناسب از ملزومات کار به شمار می‌رود. اگر احساس می کنید که هنوز نمی‌توانید سر خود را درون آب فرو ببرید، می‌توانید بعداً از عینک استفاده کنید. انتخاب صحیح زمانی که آناهیتا، ۲ سال پیش تصمیم گرفت هفته‌ای ۲ مرتبه شنا کند، قادر نبود هیچ ورزش دیگری را انجام دهد. اما هنگامی که ۱۰ کیلو از وزنش کم شد و سیستم تنفسی او نیز در شرایط بهتری قرار گرفت، توانست پیاده روی کرده و به تدریج دویدن را نیز امتحان کند. او امسال قصد دارد که در مسابقات سه گانه بانوان (شامل دو ۱۰۰ متر، پرش ارتفاع، و پرتاب وزنه) شرکت کند. برای آناهیتا شنا بهترین انتخاب به شمار می‌رود. او معتقد است برای بدست آوردن تناسب اندام، شنا بهترین انتخاب است و برای بدن نیز هیچ گونه مشکلی ایجاد نمی کند. احساس می کنم که این ورزش باعث ایجاد آرامش نیز می‌شود. زمانی که گوش گیرها را در گوشتان قرار می‌دهید، و کلاه شنا را بر سر میگذارید، فقط شمایید و آب؛ تلفن همراه یا. . وجود ندارد و همه چیز بی رنگ می‌شود. .

اضافه کردن وزن در دوران نوجوانی

دوست دارم مثل موقعی که در دوره راهنمایی درس می‌خواندم، بسکت بازی کنم، اما الان که دبیرستانیم، همه همکلاسیم وزن اضافه کرده‌اند اما وزن من فرقی نکرده است. چکار باید بکنم؟ همه دوستانم شانه‌های پهنی دارند و مثل وزنه بردارها به نظر می‌رسند. اما من لاغر و استخوانیم. چکار می‌توانم بکنم؟ نمی خواهم خیلی وزنم بالاتر برود، اما دوست دارم، بدنم انحناهای قشنگی پیدا کند. چکار باید بکنم؟ بسیاری از نوجوانان فکر می کنند که بیش از حد لاغر هستند و دوست دارند بدانند که می‌توانند برای آن کاری بکنند یا نه. چرا بعضی‌ها می‌خواهند وزنشان بالا برود؟ بعضی از دلایل اینکه بعضی افراد دوست دارند وزنشان بالاتر

www.takbook.com

رود، به قرار زیر است نگران این هستم که مشکلی داشته باشم. اگر به خاطر اینکه فکر می‌کنید، یک مشکل یا ناراحتی پزشکی دارید، می‌خواهید وزن اضافه کنید، حتماً نزد پزشک بروید. درست است که برخی مشکلات و ناراحتی‌ها پزشکی می‌تواند باعث شود که فرد پایین تر از وزن نرمال خود باشد، اما اکثر آنها علائمی به جز لاغری هم با خود دارند، مثل دل درد، یا حالت تهوع. به همین دلیل اگر لاغری شما به خاطر یک مشکل یا ناراحتی پزشکی بود، مطمئناً احساس خوبی نخواهید داشت و حالتان بد باید باشد. نگران هستم چون همه دوستان و هم سن و سالانم وزن اضافه کرده‌اند اما من نکرده ام. بسیاری از دخترها و پسرها تا قبل از رسیدن به دوره بلوغ لاغر و استخوانی هستند. تغییراتی که طی بلوغ در بدن ایجاد می‌شود شامل اضافه شدن وزن، و در پسرها، پهن تر شدن شانه‌ها و افزایش حجم عضلانی است. این مسئله در بدن هر فرد متفاوت است به همین دلیل خیلی از افراد، مثلاً دخترها حتی در ۸ سالگی و پسرها حتی در ۱۰ سالگی، شروع به اضافه کردن وزن می‌کنند اما برای کودکان نرمال، دوره بلوغ تا قبل از ۱۲ سالگی یا بیشتر برای دخترها و ۱۴ سالگی و بیشتر برای پسرها شروع نمی‌شود. و زمانی که بلوغ در شما شروع می‌شود، ۳ تا ۴ سال طول می‌کشد که به طور کامل رشد کرده و همه وزن و حجم عضلانی که به عنوان یک فرد بالغ نیاز دارید را به دست آورید. بعضی افراد بلوغ دیررس را تجربه می‌کنند. اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید، اگر نگاهی به خانواده و اقوام خود بیندازید، می‌بینید که برخی از آنها نیز وضعیتی مشابه شما داشته‌اند. اکثر نوجوانانی که بلوغ دیررس دارند، نیازی نیست کار خاصی انجام دهند؛ چون بالاخره به طور طبیعی رشد خواهند کرد - که اضافه کردن وزن و حجم عضلانی نیز شامل آن است. اگر نگران بلوغ دیررس خود هستید می‌توانید با پزشکتان مشورت کنید. من همیشه دوست داشتم یک ورزش خاص انجام دهم اما الان نمی‌دانم می‌توانم یا نه. خیلی افراد در دوره ابتدایی یا راهنمایی عاشق یک ورزش خاص هستند، اما وقتی هم تیمی هایشان سریعتر رشد می‌کنند، می‌بینند که نمی‌توانند به پای آنها برسانند و همیشه روی نیمکت ذخیره هستند. اگر همیشه دوست داشتید فوتبال بازی کنید، اگر بدنتان کشش آن را نداشته باشد، برایتان سخت خواهد بود. باید صبر کنید تا بدنتان بلوغ را تجربه کند تا بتوانید دوباره با تیم همسالانتان فوتبال بازی کنید. کار دیگری که می‌توانید انجام دهید این است که یک ورزش دیگر را انتخاب کنید. اگر سریعترین بازیکن دفاعی تیم دوره راهنماییتان بوده‌اید، احتمالاً بدنتان از نوع باریک و کشیده است، و ورزش دو میدانی می‌تواند انتخاب خوبی برای شما باشد. بسیاری از بزرگسالان متوجه می‌شوند که ورزشی که دوست می‌دارند، ورزشی است که نوع و تیپ بدنیشان برای آن مناسب است. از وضعیت اندامم متنفرم. رشد به اندازه کافی سخت است چه برسد به اینکه بخواهید بهترین و کاملترین هم باشید. بدن شما تغییر می‌کند، بدن دوستان و همسالانتان هم تغییر می‌کند، و شما شاهد این هستید. خیلی راحت است اگر بخواهید خودتان و دوستانتان را از روی ظاهر قضاوت کنید. گاهی اوقات، به نظر میرسد که زندگی مثل یک مسابقه زیبایی می‌ماند. بدن شما متعلق به شماست، اما خیلی چیزها هست که تغییر یا تسریع آن در دست شما نیست. تنها کمکی که می‌توانید بکنید، این است که سعی کنید بدنتان را سالم و سلامت حفظ کنید تا بتوانید رشد کرده و خوب بزرگ شوید. عزت نفس هم در این میانه دخیل است. افرادی که یاد می‌گیرند بدنشان را دوست داشته باشند، و آن را همان طور که هست قبول کنند، اعتماد به نفس بسیار بالایی پیدا می‌کنند که به آنها کمک می‌کند جذاب تر و زیباتر به نظر برسند. اگر با تصویر بدنتان مشکل دارید، با کسی که دوستش دارید و به او اعتماد می‌کنید، در این رابطه صحبت کنید. شاید پدر و مادرتان، دکترتان، مشاورتان، مربیتان یا معلمتان بتواند در این زمینه به شما کمک کند. مهم نیست که دلیل شما برای اضافه کردن وزن چه باشد، یک واقعیت ساده اینجا وجود دارد اکثریت نوجوانان هیچ دلیلی - چه پزشکی یا هر چیز دیگر - برای سعی در اضافه کردن وزن ندارند. تلاشی مثل این مطمئناً جواب نمی‌دهد و در بدترین حالت این است که فقط چربی بدن شما را بالاتر می‌برد و شما را در خطر مشکلات و بیماری‌های مختلف قرار می‌دهد. پس به جای اینکه روی اضافه کردن وزن تمرکز کنید، روی قوی تر شدن و بالا بردن قدرت بدنیتان متمرکز شوید. سالم و سلامت نگه داشتن بدن باعث می‌شود بدنتان خیلی خوب رشد کند و این یکی از وظایف شما به

www.takbook.com

عنوان یک نوجوان است. توصیه‌های زیر می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند تغذیه سالم دوستانتان که می‌خواهند لاغر شوند بیشتر سالاد و میوه می‌خورند. شما هم باید همین کار را بکنید. با خوردن انواع مختلفی از مواد غذایی سالم به جای خوردن غذاهای ناسالم، با قند و چربی بالا به هدف چاقتر شدن، بیشتر به نفع بدنتان کار خواهید کرد. این احتمال وجود دارد که اگر بخواهید به زور خودتان را به خوردن مجبور کنید، هیچ کمکی به اضافه کردن وزنتان نخواهد کرد و حتی اگر هم وزنتان بالاتر رود، این وزن اضافه فقط چربی خواهد بود. مصرف انواع و اقسام غذاهای سالم، خوردن غذا در وعده‌های غذایی منظم و خوردن تا جایی که احساس سیری کنید، مواد مغذی و سوخت مورد نیاز بدنتان را تامین کرده و به سلامت نگه داشتن آن کمک می‌کند. یک تغذیه خوب لزوماً چیز پیچیده‌ای نیست. در زیر به برخی نکات ساده اشاره می‌کنیم مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات کامل استفاده کنید. هر روز صبحانه بخورید. از تنقلات سالم به طور منظم استفاده کنید. از انواع و اقسام غذاها استفاده کنید. این مواد غذایی می‌تواند گاهی شامل مواد غذایی که کمتر مغذی هستند مثل چیپس و نوشابه هم باشد. اما سعی کنید مصرف این مواد غذایی را محدود کنید تا از خوردن مواد غذایی و نوشیدنی‌های سالمتر جا نمانید. داشتن تغذیه خوب و مناسب در این دوره از زندگی به دلایل مختلف اهمیت زیادی دارد. تغذیه خوب کلید اصلی رشد طبیعی است. همچنین خیلی خوب است که از همین سن عادات خوب غذایی را در خودتان پرورش دهید. حرکت و فعالیت بدنی یکی دیگر از راه‌های سالم نگه داشتن بدن، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم و مداوم است. این ورزش می‌تواند خیلی ساده باشد مثل پیاده روی تا مدرسه، فوتبال یا والیبال بازی کردن با دوستان در زنگ تفریح، یا کمک به مادر در کارهای خانه باشد. همچنین می‌توانید یک باشگاه یا تیم ورزشی خاص را برای خود انتخاب کنید. در دو راه نوجوانی باید حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی منظم هر روزه (مثل پیاده روی تا مدرسه) و سه جلسه ۲۰ دقیقه‌ای در هفته فعالیت‌های ورزشی شدیدتر (مثل فوتبال یا والیبال و سایر ورزشها) داشته باشید. بدنسازی اگر خوب انجام شود راه خوبی برای ورزش کردن است اما لزوماً باعث حجیم تر شدن شما نخواهد شد. پسرها معمولاً طی دوران بلوغ حجم عضلانی بیشتری به دست می‌آورند اما بلوغ هیچ تضمینی برای این نیست که شما به یک مانکن برای مجلات بدنسازی و فیتنس تبدیل شوید. تیپ بدنی بعضی افراد به طور طبیعی مناسب اینکار نیست. ژنتیک نقش بسیار مهم و حیاتی در تعیین نوع و تیپ بدنی شما بازی می‌کند. اندام افراد بزرگسال هم انواع و اقسام مختلفی دارد و خیلی افراد تا پایان عمرشان لاغر و باریک باقی می‌مانند. اگر به دوران بلوغ رسیده‌اید، یک مقدار مناسب از تمرینات بدنسازی می‌تواند به شما برای بالا بردن قدرت و استقامت عضلانی کمک کند. و وقتی فرد به دوران بلوغ می‌رسد، بدنسازی خوب و مناسب می‌تواند به حجیم کردن شما هم کمک کند. اما حتماً باید با یک مربی خوب و کاردان تمریناتتان را شروع کنید که به شما کمک کند بدون آسیب رساندن به خودتان تمریناتتان را انجام دهید. استفاده از مکمل به فکر این هستید که با استفاده از نوشیدنی‌ها و قرص‌های مکمل، حجم بدنیتان را افزایش دهید؟ مسئله‌ای که باید بدانید این است که مکمل‌هایی که چنین وعده وعیدهایی می‌دهندجز هدر دادن پول فایده‌ای برایتان ندارند و حتی ممکن است برای سلامتیتان مضر باشند. بهترین راه برای تامین سوخت مورد نیاز بدنتان برای عضله سازی، داشتن تغذیه‌ای خوب و سالم است. قبل از استفاده از هر نوع مکمل، حتی اگر یک قرص ویتامین ساده باشد، حتماً با پزشک مشورت کنید. خواب کافی خواب یکی از مهمترین مسائل در رشد طبیعی است. اگر خواب کافی داشته باشید، انرژی لازم برای رشد را تامین می‌کنید. هنگام خواب بدن شما در حال فعالیت است، اکسیژن به مغز می‌رسد، هورمون‌های رشد ترشح میشوند، و استخوان‌های شما حتی در موقع استراحت رشد می‌کنند. روحیه خوب داشتن روحیه خوب به شما کمک می‌کند به خود بقبولانید که در ماه‌ها و سالهای آتی، بدنتان به اندازه کافی رشد خواهد کرد. تعداد کمی از ما در سن ۲۵ سالگی همان اندام دوران ۱۵ سالگیمان را خواهیم داشت. داشتن احساسی خوب نسبت به خودتان و اندمتان به شما اعتماد به نفس می‌دهد و شما را در نظر دیگران جذاب تر جلوه می‌دهد.

اعتقادات غلط در مورد ورزش

www.takbook.com

در این مقاله قصد داریم اعتقادات اشتباهی که باعث می‌شود مردم ورزش نکنند و نتوانند هیکل متناسب مورد علاقه‌ی خود را داشته باشند را برای شما عنوان کنیم. عقاید اشتباه زیادی در این زمینه دور و بر شما را گرفته است که باعث می‌شود نتوانید حقیقت را ببینید. چند مورد از آن را در اینجا مطرح می‌کنیم. ۱. وقت کافی برای ورزش کردن ندارم. هیچکس برای ورزش کردن وقت ندارد. ما در عصر فعالیت و کُنِش زندگی می‌کنیم و دیگر عصر بعد از ظهرهای آزاد و لم دادن روی کاناپه و تماشای تلویزیون به سر آمده است. همه سعی می‌کنند تا می‌توانند کارهای مختلف را پشت سر هم انجام دهند یا حتی در یک زمان چند کار را با هم انجام دهند. اما اگر خوب فکر کنید، می‌بینید که ورزش خود باعث افزایش زمان می‌شود، چون طول عمر را بیشتر می‌کند. اگر هر روز فقط ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای ورزش اختصاص دهید، خواهید توانست در سالهای طلایی زندگیتان پر از انرژی به همه‌ی کارهای خود برسید. هیچوقت با کمبود توان و انرژی روبه رو نخواهید شد، و قادر خواهید بود از بروز بیماریهایی که با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود نیز جلوگیری کنید. ورزش و رژیم غذایی دو اصل مهم در دوران جوانی است. در همان ۳۰ دقیقه‌ای که من پیشنهاد کردم، می‌توانید مواد شیمیایی مفید را بدن ایجاد کنید و پرانرژی و شاداب بمانید. ۲. من چاقم، چون از بچگی متابولیسم بدنم پایین بوده است. تحقیقات نشان داده است که اکثر انسانها متابولیسمی متوسط دارند. اما اکثراً چون می‌بینند که خیلی راحت چاق می‌شوند، تصور می‌کنند که بدنشان متابولیسم خوبی ندارد. حقیقت این است که اگر درست غذا بخورند و ورزش کنند، متوجه تغییراتی فوق العاده می‌شوند. البته افراد چاقی هم هستند که متابولیسم بدنشان واقعاً پایین تر از حد متوسط است و به آسانی چاق می‌شوند. اما راه‌های زیادی برای کمک به این دسته از افراد وجود دارد. البته این افراد نباید توقع داشته باشند که هیکل مانکنی پیدا کنند، اما می‌توانند حداقل هیکلی متوسط داشته باشند. ۳. اگر ورزش کنم، هیکلم مثل بدنسازها می‌شود. می‌دانم که ممکن است دوست نداشته باشید هیکلتان مثل هیکل ورزشکاران بدنساز به نظر برسد. اما مطمئناً دلتان هم نمی‌خواهد که هیکلتان مانند هیکل برخی افراد گنده و چاق باشد. اگر من راه‌هایی را به شما معرفی کنم که از طریق آن بدنسازان حرفه‌ای چربی بدنشان را به پایین ترین حد می‌رسانند، متابولیسم بدنشان را افزایش می‌دهند و به بدنهایشان شکل و فُرم می‌دهند، چه؟ به علاوه، عضله بسیار متراکم تر از چربی است و فضای کمتری می‌گیرد. درواقع، میزان مساوی ماهیچه، نصف فضای چربی را می‌گیرد. به هیچوجه تصور نکنید که ماهیچه آوردن بدهیکلتان می‌کند، برعکس به هیکلتان فرم می‌دهد و آن را زیباتر می‌سازد. ۴. چون درست غذا می‌خورم، لازم نیست ورزش کنم. اصلاً درست نیست. تغذیه‌ی مناسب و ورزش باید با هم همراه باشد تا نتیجه‌ی مطلوب حاصل شود. فکر نکنید اگر کم غذا بخورید، خوش هیکل می‌مانید. باید بدانید که اگر کالری لازم برای بدن به آن نرسد، بدن به دو چیز پناه می‌برد یکی ماهیچه‌ها و یکی چربی ها. متاسفانه، برای بدن آسانتر است که سراغ ماهیچه‌ها برود و آن‌ها را از بین ببرد. به همین خاطر است که اکثر رژیم‌های غذایی مدت زمانی طولانی به طول می‌انجامد. چون مردم میزان کالری مصرف خود را به پایین تر از حد معمول میرسانند، بدن نیز برای جبران به ماهیچه‌ها پناه می‌برد و متابولیسم بدن به این طریق کاهش می‌یابد. به همین خاطر معمولاً رژیم گرفتن کاری بسیار دشوار است. اما اگر هر روز ورزش کنید، بدنتان قبل از رجوع به ماهیچه‌ها صبر می‌کند و با خود فکر می‌کند که برای بلند کردن وزنه‌ها به این عضلات نیاز دارد پس دست از آن می‌کشد و به سراغ چربی‌ها می‌رود. به همین خاطر است که رژیم غذایی همراه با ورزش همیشه نتیجه‌ی مثبت می‌دهد. ۵. چند وقت ورزش می‌کنم، بعد دست از آن می‌کشم. حتی اگر از ابتدا به خود عادت نداده باشید که همراه با رژیم غذایی مناسب ورزش هم بکنید، نگران نباشید، هر وقت بخواهید می‌توانید شروع کنید و بدنتان را عادت بدهید. همه‌ی ما در طول روز کارهایی را انجام می‌دهیم که برای ما به شکل عادت درآمده است دوش گرفتن، صبحانه خوردن، سر کار رفتن، و ... چرا نباید ورزش را نیز جزئی از این عادت‌ها درآوریم؟ چرا نباید زمانی را هرچند اندک به ورزش کردن اختصاص دهیم و این کار را پیوسته و هر روز انجام دهیم و به هیچ وجه پشت گوش نیندازیم. با اینکار خیلی زود

www.takbook.com

تغییرات شگرفی را هم از لحاظ فیزیکی و هم روحی در خود مشاهده خواهید کرد و بعد با خود می گویید که واقعاً ارزشش را داشته است. مطمئن باشید این هم خیلی زود، مثل غذا خوردن، جزء عادت هایتان درمی آید. شما می‌توانید ... این افکار و تصورات غلط از نظر من خیلی متداول هستند. سالهای سال است که با مردم سر و کار دارم و این حرفها به گوشم خورده است. اما بهتر است بدانید که این تصورات اشتباه فقط شما را از رسیدن به آن هیکل دلخواهان دور می کند و هیچ فایده دیگری ندارند. پس از همین امروز شروع کنید و این تصورات را دور بریزید

اعتیاد به ورزش

اعتیاد به ورزش مسئله‌ای نادر است اما حقیقت دارد. به ازای هر انسانی که بیش از حد ورزش می کند، صدها انسان هستند که اصلاً ورزش نمی کنند. معمولاً آندسته از افرادی زندگی بهتر و سلامت تری خواهند داشت که به تناسب ورزش کنند. محققان برای این منظور، خانواده ۱۵۰۰ عضو یک باشگاه دوندگی را مورد بررسی قرار دادند. اکثریت قریب به اتفاق این خانواده‌ها اعلام کردند که آنها تصور می کنند ورزش چیز خوبی است و فقط ۵ درصد آنها اعلام کردند که دویدن برای آنها مشکل ساز بوده است. سالها پیش، فیزیولوژیست‌های ورزش تصور میکردند که این احتمال وجود دارد که افراد به ورزش کردن معتاد شوند، دقیقاً مثل اعتیاد به مورفین و مواد مخدر. ورزش شدید باعث افزایش میزان اندورفین در بدن می‌شود. نام اندورفین ترکیبی از واژه درونی، و مورفین است و این مواد شیمیایی با گیرنده‌های مشابه مواد مخدر کار می کنند. اندورفین بدن با فعالیت فیزیکی زیاد افزایش می‌یابد. دانشمندان تصور می کردند که این می‌تواند همان دلیل اعتیاد فرد به ورزش شود. اکثر تمرینات ورزشی شدید باعث افزایش اندورفین می‌شود. یکی از تحقیقات انجام گرفته در این زمینه نشان داد که وزنه برداری باعث بالا رفتن اندورفین می‌شود، که مشابه با افزایش آن به سبب دویدن بر روی تردمیل می‌باشد. بدن فقط در زمان فعالیت اندورفین تولید می کند، و بیشتر بودن این ماده باعث می‌شود قدرت تحمل ما دربابر فشارهای فیزیکی بیشتر شود. خود را جای پیشینیان بگذارید و تصور کنید که قصد فرار از دست یک ماموت پشمالو را دارید. دوست دارید بتوانید همینطور به دویدن خود ادامه دهید و هیچ ناراحتی جسمی نیز تحمل نکنید، حداقل تا زمانی که به پناهگاهی امن برسید. اینجا زمانیست که‌اندورفین به کمک شما می‌آید و باعث می‌شود ناراحتی جسمی و فیزیکی برایتان به وجود نیاید. باوجود میزان بالای اندورفین، اکثر افراد بعد از آن به ورزش اعتیاد پیدا می کنند. وقتی سخت ورزش می کنید، بدنتان برای ترمیم ماهیچه ها، مفاصل، بافت‌ها و استخوان‌هایی که طی ورزش از آنها استفاده نموده‌اید، به کالری بیشتر نیاز دارد. بدون کالری کافی، بافت‌های شما ضعیف شده و آسیب خواهید دید. ورزش وقتی مانع فعالیت‌های نرمال در خانه و محل کار شود، اعتیاد به شمار می‌رود. مثل سایر فعالیت ها، افراد به ورزش کردن نیز می‌توانند اعتیاد پیدا کنند یعنی هرچه بیشتر ورزش کنند، بیشتر نیاز به ورزش کردن پیدا می کنند. برای افرادی که به این مشکل مبتلا شده‌اند، دست کشیدن از ورزش کاری محال است. حتی اگر آسیب هم ببینند، باز دوست دارند زمان و شدت تمریناتشان را افزایش دهند. اما، چقدر ورزش زیاد است؟ ورزش زمانی اعتیاد به شمار می‌رود که باعث شود شما از سایر مسائل زندگی وا بمانید – خانواده، دوستان، و سایر مسئولیت ها. در اینجا جدولی تهیه کرده ایم که شامل سوالاتی است که به شما کمک می کند ببینید تا چه حد به ورزش اعتیاد دارید. اکثر اوقات، اعتیاد به ورزش به مشکلات مهم و جدی دیگری نیز منجر می‌شود، مثل اختلال وسواس فکری – عملی، یا افسردگی، که در این صورت نیاز به مراجعه به متخصص می‌باشد آیا به ورزش اعتیاد دارید؟ اگر به سوالات زیر پاسخ مثبت دهید، یعنی به ورزش اعتیاد پیدا کرده‌اید ۱. برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه تان، برنامه‌های ورزشی است. ۲. جعبه‌ی داروهایتان حاوی ایبوپروفن، ناپروسین و بِنگای می‌باشد. ۳. قفسه‌ی لباسهایتان، بیش از سایر لباسها، پر از کفشها و لباسهای ورزشی است. ۴. آخرین باری که از ورزش جا ماندید موقع انتخابات ریاست جمهوری بود. ۵. فکر می کنید درد داشتن جالب و سرگرم کننده است. ۶. اسم سگ

www.takbook.com

هایتان را نایک یا آدیداس می گذارید. ۷. مراسم عروسیتان در استادیوم ورزشی انجام شده و در مجلس نوشابه‌ی انرژی زا سرو می‌شده است. وقتی ورزش کنید، سلامت خواهد بود. ورزشِ متناسب و به اندازه باعث می‌شود بتوانید بهتر فکر کنید، کمتر احساس افسردگی کنید، اضطراب کمتری داشته باشید، و بیخوابیتان نیز مداوا خواهد شد. برای آندسته از افرادی که مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط هستند، ورزش حتی بهتر از داروهای ضد افسردگی عمل خواهد کرد. همه‌ی انواع ورزش‌ها دارای این فواید سلامتی هستند، و اگر ورزشتان را برحسب علاقه انتخاب کنید، مطمئناً لذت بیشتری خواهید برد.

آقایون رژیم غذایی مناسب جهت بهبود باروری

تغذیه تاثیری مستقیم بر توانایی اسپرم دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن عادات بد غذایی، برای مثال مصرف مکرر مشروبات الکلی، می تواند باعث پایین آوردن کیفیت و مقدار اسپرم شده و لقاح تخم را دشوارتر می‌کند. و از آنجا که ناباروری به همان اندازه که جزء مشکلات خانم هاست، مشکل آقایون نیز به حساب می‌آید - تقریباً ٪۴۰ از ناباروری‌ها به مردها برمی گردد - داشتن تغذیه سالم احتمال بچه دار شدن شما را بالا- خواهد برد. باروری تنها دلیل ایجاد تغییر در رژیم غذایی نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که پدرهایی که در ماه قبل از لقاح تخم، زیاد از مشروبات الکلی استفاده می کنند - تقریباً دو نوشیدنی الکلی در روز - نوزادانشان تقریباً ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان دیگر وزن دارند. وزن کم در هنگام تولد مشکلی بسیار جدی است که می‌تواند بر سلامت فیزیکی و ذهنی کودک شما در ادامه زندگیش، تاثیر بگذارد. اینکه نوشیدن قهوه به قدرت باروری شما صدمه می‌زند یا آن را تقویت می کند، چندان روشن و آشکار نیست. گرچه برخی تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه باروری آقایون را مختل می کند، اما یک تحقیق برزیلی نشان داد که اسپرم مردانی که قهوه مینوشند، قدرت شناوری بیشتری داشته که می‌تواند باعث تقویت قدرت باروری شود. مطمئن ترین کار این است که مصرف قهوه را تا یک تا دو فنجان در روز محدود کنید. کدام مواد مغذی از اهمیت بیشتری برخوردارند؟ رژیم غذایی شما باید به اندازه رژیم غذایی همسرتان متعادل، متنوع، و مغذی باشد. چند توصیه مفید برای پدران آینده به اندازه کافی از مواد غذایی سرشار از ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان‌ها استفاده کنید. این مواد مغذی به جلوگیری از نقص و عیب اسپرم کمک کرده و جنبندگی آن را افزایش می‌دهد. یک لیوان آب پرتقال در روز تقریباً ۱۲۴ میلیگرم ویتامین C در خود دارد. خوب است که در روز حداقل ۹۰ میلیگرم یا بیشتر و اگر سیگار می کشید حداقل ۱۲۵ میلیگرم استفاده کنید. به اندازه کافی روی (zinc) مصرف کنید. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد که حتی کمبودهای کوتاه مدت روی می‌تواند حجم نطفه و سطح تستوسترون را کاهش دهد. منابع عالی که می‌توانید مقدار توصیه شده روزانه یعنی ۱۱ میلیگرم روی را از آن مصرف کنید شامل صدف خوراکی (۸ عدد صدف متوسط تقریباً حاوی ۱۶ میلیگرم روی است) ، گوشت پشت مازو گاو (۸۵ گرم حاوی ۴. ۸ میلیگرم روی است) ، لوبیا پخته (یک فنجان از آن حاوی ۳. ۵ میلیگرم روی است، و قسمت‌های سیاه گوشت مرغ (۲. ۳۸ میلیگرم روی در هر ۸۵ گرم) می‌شود. اسید فولیک مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مردانی که سطح ویتامین B در بدنشان پایین است، اسپرم کمتری دارند. می‌توانید ۴۰۰ میکروگرم مورد نیاز روزانه‌تان را با خوردن سیریال‌های صبحانه، سبزیجات، و آب پرتقال تامین کنید اما مصرف مکمل اسید فولیک یا مولتی ویتامین برای اطمینان بیشتر می‌تواند به شما صدمه بزند. مقدار کلسیم و ویتامین D مصرفیتان را بالا ببرید. طبق تحقیقی که در دانشگاه ویسکونسین در مدیسون انجام گرفت، مصرف ۱۰۰۰ میلیگرم کلسیم و ۴۰۰ IU (ده میکروگرم) ویتامین D در روز می‌تواند قدرت باروری را در مردان بالا ببرد. منابع خوب کلسیم عبارتند از شیر کم چرب (یک لیوان از آن حاوی ۳۰۲ میلیگرم کلسیم است) و ماست (یک فنجان از آن حاوی ۴۱۵ میلیگرم کلسیم است) . ویتامین D مصرفی خود را نیز می‌توانید از شیر (یک لیوان شیر حاوی ۹۸ IU ویتامین D است) و ماهی آزاد (۸۵ گرم از آن حاوی ۳۶۰ IU ویتامین D است) تامین کنید. تا می‌توانید از نوشیدنی‌های الکلی استفاده نکنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مشروب می‌تواند مقدار

www.takbook.com

تستوسترون و اسپرم را در شما پایین آورده و مقدار اسپرم‌های غیرطبیعی را در انزال شما بیشتر می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات باروری را در مردان تقویت می‌کند تحقیقات جدید عنوان می‌کند، مردانی که می‌خواهند قدرت باروری خود را افزایش دهند، ممکن است به خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات روی بیاورند. محققان در نشست انجمن پزشکی باروری، اعلام کردند که هرچه مصرف میوه‌ها و سبزیجات در مردان بیشتر باشد، اسپرم آنها نیز جنبندگی بیشتری می‌یابد. ۴۸ مرد نابارور و ۱۰ مرد بارور که در سال گذشته صاحب فرزند شده بودند، پرسشنامه‌ای را در رابطه با رژیم غذاییشان تکمیل کردند. نتایج نشان داد که ۸۳ درصد از مردان نابارور مقدار بسیار کمی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده می‌کردند، یعنی کمتر از ۵ وعده در روز. به طور کلی مردانی که کمترین مقدار میوه و سبزیجات را مصرف می‌نمودند، کمترین میزان جنبندگی اسپرم را داشتند. دکتر ویویان لوئیس، پروفسور زنان و زایمان در دانشگاه روچستر، نیویورک در این زمینه می‌گوید، تصور می‌کنیم که کیفیت اسپرم تا حد زیادی به مصرف آنتی اکسیدان در رژیم غذایی بستگی دارد. او در ادامه صحبت‌های خود می‌گوید، آنتی اکسیدان ها، مثل آنچه در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، می‌تواند به جلوگیری از آسیب رسیدن به اسپرم که باعث میشود کند و تنبل شوند و توانایی بارور کردن تخم را از دست دهند، کمک می‌کند. به ویژه، آنتی اکسیدان‌های گلوتاتیون و کریپتوکسانتین، که بیشتر در سبزیجات، گوجه فرنگی، فلفل و پرتقال وجود دارد، قدرت و سلامت اسپرم را تضمین می‌کند. دکتر لوئیس توصیه می‌کند که مردهایی که می‌خواهند بچه دار شوند، بهتر است از انواع و اقسام میوه‌ها و سبزیجات، حداقل ۵ وعده در روز، استفاده کنند. همچنین مردها بهتر است از خوابیدن طولانی مدت در وان آب داغ و کشیدن سیگار و ماریجوانا که همه به اسپرم آسیب می‌رساند، خودداری کنند. تاثیر تلفن همراه بر ناباروری در مردان تحقیق دیگری نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه با آسیب رسیدن به اسپرم در ارتباط است اما محققان و سایر متخصصین می‌گویند این تحقیق چندان پیشرفته نیست که براساس نتایج آن بتوانیم به مردان توصیه کنیم برای تقویت قدرت باروری خود، کمتر از تلفن همراه استفاده کنند. دکتر ربکا سوکول، پزشک زنان و زایمان در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در لوس آنجلس می‌گوید، فقط می‌توانیم بگوییم استفاده از تلفن همراه با این مسئله در ارتباط است. اما نمی‌توانیم نتیجه گیری کنیم که استفاده از آن منجر به ناباروری می‌شود. در تحقیقی که روی ۳۶۱ مرد که تحت آزمایش ناباروری قرار گرفتند انجام شد، محققان دریافتند که هرچه مقدار زمانی که مردها در روز از تلفن همراه استفاده می‌کنند، بیشتر باشد، اسپرم آنها ناسالم تر خواهد بود. برای مثال، مردانی که بیش از ۴ ساعت در روز با تلفن همراه صحبت می‌کنند در مقایسه با دسته‌ای که از تلفن همراه استفاده نمی‌کنند، مقدار اسپرم در آنها کمتر بوده، جنبندگی اسپرم در آنها کمتر بوده و اسپرمشان غیرعادی تر بوده است. این تفاوت بین ۳۰ تا ۵۰ درصد بوده است. دکتر آشوک آگاروال اعتقاد دارد، میدان الکترومگنتیکی که تلفن همراه ایجاد می‌کند می‌تواند باعث اسیب رسیدن به اسپرم شود. اما وی خاطر نشان می‌کند که این مسئله شامل استفاده از کامپیوترهای نوت بوک، PDAها و سایر ابزارهایی که EMF دارند، نمی‌شود و البته نیاز به تحقیقات گسترده تری است. جوزف فارن، گوینده CTIA – انجمن بی سیم – که نماینده صنعت تلفن همراه است، درعلیه نتایج این تحقیق به مباحثه پرداخت. او می‌گوید، یک تحقیق، همان طور که محققان اذعان دارند، دلیل بر این نیست که استفاده از تلفن همراه مقدار اسپرم را در مردان کاهش می‌دهد.

آنچه باید در مورد مکمل کراتین بدانید

یکی از پرطرفدارترین مکمل‌های ورزشی موجود در بازار، کراتین است که به شما کمک می‌کند اندامی قدرتمند و عضلانی بسازید. همه مربیهای تمرینی و ورزشکاران به دنبال آرین و بهترین راه برای گرفتن نتیجه در سریعترین زمان ممکن هستند. به همین خاطر اگر کسی ادعا کند که کراتین، همان ماده جادویی برای بدنسازی است، احتمال آن زیاد است که بقیه از او پیروی کرده و به دنبال کراتین بیافتند. اما آیا کراتین واقعاً شایسته نام پرآوازه خود است؟ آگاهی از طریقه عملکرد کراتین بر بدن به شما کمک

www.takbook.com

می‌کنـد آگاهانه تصـمیم بگیریـد که آیا تمریناتتان از این مکمل فایده می‌برد یا نه. کراتین و تمرینات کراتین نقش بسیار مهمی در کمک به ساختن ATP، که منبع انرژی عضلات حین فعالیت‌های شدید است، دارد. هرچه پر کردن ذخیره ATP شما سریعتر انجام شود، زودتر می‌توانیـد تمرینات عضـلانیتان را دوباره شـروع کنید. از آنجا که ATP فقط طی تمرینات شـدت بالا غیر گلیکولیتیک تخلیه می‌شـود، کرآتین فقـط برای این نوع تمرینـات می‌توانـد فایـده بخش باشـد. از اینرو، ورزشـکاران بـا اسـتقامت متوسـط فایـده چنـدانی از اسـتفاده از این مکمـل عایـدشان نخواهـد شـد. امـا برای آنها که در فعالیت‌های غیرهوازی مثل وزنه برداری و بـدنسازی شرکت می‌کننـد، مفیـد واقع میشود. کرآتین به طور طـبیعی در بـدن بـا سه آمینواسـید تولیـد می‌شود – گلیسـین، آرژنین و متیونین. همچنین در مواد غـذایی که مصـرف می‌کنید به ویژه گوشت قرمز و ماهی نیز وجود دارد. کرآتین نقش مهمی در سـنتز دوباره منبع سوخت عضلات یعنی ATP دارد. بدون ATP، شـما قادر نخواهید بود قدرت و توان مورد نیاز عضلات را برای انجام فعالیت‌هایی مثل وزنه برداری و بـدنسازی تولیـد کنیـد. همان طور که می‌بینیـد، کرآتین جزء مهمی از موفقیت تمرینات شـما به حساب می‌آیـد. کرآتین با تقسـیم شدن به دو مولکول فسفات، که بعداً به یک مولکول ADP میچسبند، برای سنتز ATP عمل می‌کند. این ترکیب ATP جدیـد می‌سـازد که توسـط عضـلات مصـرف می‌شود. وقتی ذخیره فسـفات کرآتین در بـدن تخلیه می‌شود، تمرینـات شـدتی متوقف می‌شوند چون ADP دیگر بـا فسـفر ترکیب نمی‌شود. از این رو اگر بتوانیـد راهی برای افزایش ذخیره کرآتین بـدنتان انجام دهیـد، مطمئناً کـارایی تمریناتتـان افزایش خواهـد یـافت. اسـتفاده از مکمل‌هـای کرآتین پروتکـل معمول برای مصـرف مکمل‌های کرآتین شامـل یـک دوره بـارگیری و بعـد دوره تثبیت است. طی دوره بـارگیری، شـما بـا مصـرف ۲۰ تـا ۳۰ گرم کرآتیـن در روز (مخلوط بـا آب یـا آبمیوه‌هـای غیر اسـیدی) ، عضـلات را با کرآتین اشـباع می‌کنیـد. آب انگور برای این منظور بسـیار عالی به نظر می‌رسد و کمی کربوهیدرات اضافی هم برای بدنتان تامین می‌کند که جذب کراتین را در سـلول‌های عضـلانی بیشتر می‌کند. دوره بـارگیری چهار تا هفت روز طول می‌کشـد، که بعـد از آن شـما وارد یک دوره با مصـرف ثابت ۵ تا ۱۵ گرم از این مکمـل روزانه می‌شویـد. نیازی به مصـرف بیشتر از این مقـدار نیست چون عضـلات شـما باید کاملاً از دوره بارگیری اشـباع بمانند. وقتی وارد این دوره (دوره تثبیت) می‌شویـد، دو راه برای ادامه کـار پیش روی شـماست. برخی انتخـاب می‌کننـد که کراتین را چرخشـی مصـرف کنند، یعنی به مدت شش هفته، ۵ تا ۱۵ گرم مصـرف کننـد، و بعد دو هفته وقفه بیندازند و دوباره وارد دوره بارگیری شوند. برخی دیگر تصمیم می‌گیرند که دوره تثبیت را شش هفته کامل ادامه دهند و بعد بدون ایجاد وقفه مستقیماً به دوره بارگیری بعدی بروند. کراتین هم به صورت قرص و هم پودر موجود است. اما پودر کراتین سـریعتر جـذب بـدن می‌شود؛ از این رو سـریعتر نتیجه خواهید گرفت. نکات مهم در مورد کراتین قبل از شروع استفاده از مکمل کراتین، دانستن این چند نکته اهمیت زیادی دارد اکثر افرادی که از کراتین اسـتفاده می‌کنند، در اول کار دچار اضافه وزن ناشـی از افزایش آب بدن می‌شوند. این مسـئله ممکن است باعث شود که تصور کنید عضـله جدید ساخته‌اید، درصورتی که در واقعیت فقط آب بدنتان بیشتر شده است. سرانجام، این آب اضافه از بدن شما خـارج شـده و وزنتـان به حالت اولیه برمی گردد. آگاهی از این واقعیت از ابتـدای کار، احتمال ناامیـدی را کاهش می‌دهـد. پس از اتمام مصـرف کراتین، ممکن است کمی وزن کم کنید. اما اگر پروتکل تمریناتتان را درست دنبال کرده باشـید، باید کمی از وزنی که اضافه کرده‌اید را حفظ کنید. کراتین به نوبه خود هیچ خاصـیت جادویی ندارد. اگر فردی کراتین مصرف کند اما فعالیتی نداشته و صـبح تا شب یک جا بنشـیند، و انتظار داشـته باشد که‌اندامی عضـلانی پیدا کند، مطمئناً خسته خواهد شد. عوارض جانبی کراتین کراتین عـوارض جـانبی بسـیار کمی دارد. این عوارض عبارتنـد از کمی گرفتگی عضـلانی و نـاراحتی معـده روده، به همراه حـالت تهوع. معمولاً ـ این مشـکلات فقـط در هفته‌های اول اتفاق می‌افتـد و به تدریـج از بین می‌رود. البته همه دچار عوارض جانبی کراتین نخواهنـد شـد. مسـئله مهم این است که تحقیقات انجام گرفت روی کراتین هیچکـدام طولانی مدت نیسـتند، به همین دلیل ریسـک مصـرف آن دیگر برعهده خودتان است. احتمالاً نوع مصرف چرخشی کرآتین بهترین پروتکل مصرف آن است. حجم دهی کراتین

www.takbook.com

به شما این امکان را می‌دهد که سخت تر در باشگاه تمرین کنید و بین جلسات سریعتر ریکاور شوید. تا زمانی که دوز معمول از این مکمل را مصرف کنید و مصرفتان کاملاً ـ عاقلانه باشد، این مکمل می‌تواند عملی ترین و مطمئن ترین مکمل برای افزایش قدرت بدنی و عضله سازی برای شما باشد.

آنچه که باید در مورد فیتنس و بدنسازی بدانید

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟ وقتی به خانه می‌آیید کمتر احساس خستگی کنید؟ بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسرتان بگذرانید؟ یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟ اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، ورزش چاره‌ی کارتان است! فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه‌ای برای شروع یک برنامه‌ی ورزشی هستید یا می‌خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می‌کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه‌ی لازم را در شما ایجاد کند. ۱. ورزش قوای مغزی را تقویت می‌کند. دیوید اَتکینسون، مربی حرفه‌ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می‌شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می‌کند. ورزش سطح انرژی بدن را بالا ـ برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می‌شود را نیز افزایش می‌دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می‌کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند. شرکت‌ها و کمپانی‌هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی‌های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه‌های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می‌شوند، بلکه در کل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت. ۲. جنبش و تکاپو، استرس را از بین می‌برد. به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه‌ی جنبه‌های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد. سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی‌ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت می‌کند. او همچنین می‌گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند. شما تنها کسی نیستید که می‌تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد. هرچه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زود رنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه‌تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد. ۳. ورزش به شما انرژی می‌دهد. ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می‌شود، بقیه‌ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت. و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله‌ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مسئله باعث می‌شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید. یکی از مهمترین بهانه‌های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می‌کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصین عقیده دارند با آنکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی‌آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی‌های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژیتان روز به روز بیشتر خواهد شد. ۴. پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست. اَتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیرید. باید با یک تیر دو نشان بزنید. فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده‌اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده‌اید. با بچه‌ها به شنا بروید. حتی قایم موشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می‌رود و بهتر از هیچی است. با همکارانتان قرار پیاده روی و گلف بگذارید. این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه‌تان

www.takbook.com

به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد. اتکینسون می‌گوید، همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جارو برقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه‌ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسرتان هنگام شب می‌تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد. دستورالعمل‌های جدید دولت عنوان می‌کند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می‌کند. ۵. ورزش به ایجاد رابطه‌ها کمک می‌کند. مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه‌تان با او بسیار مثمر ثمر خواهد بود. علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دو نفره انجام شود، لذت بخش تر می‌شود. به همین خاطر برنامه‌ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسرتان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستتان هم برنامه‌ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می‌کنند، در ادامه‌ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می‌کنند. ۶. ورزش از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند. ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می‌کند. سدریک بریانت عقیده دارد، از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می‌شود، از بسیاری از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می‌شود، می‌کاهد. ورزش همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می‌شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد. بریانت می‌گوید، هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد. ۷. فیتنس قلبتان را تقویت می‌کند. بریانت عقیده دارد ورزش نه تنها به مقابله با بیماری‌ها مقابله می‌کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می‌کند. و این مسئله باعث می‌شود ورزش کردن یا سایر فعالیت‌های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود. او می‌گوید، قلب شما و سیستم قلبی – عروقیتان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک‌های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد. فقط پس از چند روز از شروع تمریناتتان، بدن خود را با این محرکات جدید هماهنگ می‌کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد. تنفستان نیز حین ورزش بهتر می‌شود. ۸. ورزش اجازه می‌دهد بیشتر بخورید. حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی‌های بدن می‌سوزانند. از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد. و وقتی هم که ورزش می‌کنید کالری بیشتری می‌سوزانید. اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می‌کنید می‌توانید هر از گاهی از شیرینی‌جات یا شکلات‌هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی‌شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید. ۹. ورزش کارائیتان را بالا می‌برد. بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده‌اند. ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می‌کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می‌کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می‌دهید. بریانت در این زمینه می‌گوید، عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می‌کنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد. ۱۰. کاهش وزن مهمترین هدف نیست. یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد کم کردن وزن است. اما مطمئناً این تنها فایده‌ی یک برنامه‌ی ورزشی نیست. بریانت می‌گوید، کاهش وزن برای آندسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده‌اند، هدفی دراز مدت است و این می‌تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد. مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه‌ی کار نیستند. از این رو بریانت عقیده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می‌تواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر

www.takbook.com

کنند. این هم می‌تواند انگیزه‌ای برای ادامه‌ی راهشان باشد. وقتی برنامه‌ی ورزشیتان را شروع می‌کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد. سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می‌دهد، برای اینکه استرستان را کم می‌کند و قوای جسمانیتان را تقویت می‌کند به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

اندامی پیدا کنید

این حرکات ورزشی که الهام گرفته از تمرینهای مشابه در باله هستند، به شما کمک می‌کنند تا از نوک انگشتان پا تا فرق سرتان را به تحرک وا دارید. (نیاز به وسیله‌های جانبی زیادی هم نیست) تقریبا هر کسی که به اندام بلند، کشیده و لاغر بالرین‌ها نگاه می‌اندازد، به آنها حسادت می‌کند. آنها بدن خود را در وضعیت بسیار زیبایی قرار می‌دهند، حرکات با طمانینه‌ای انجام می‌دهند و پاهای بسیار زیبا و خوش فرمی دارند. این حرکات بیشتر جهت تقویت عضلات نیم تنه پایینی بدن از جمله جلو و پشت ران، و باسن می‌باشند. حرکات باید با قدرت و تمرکز بالا انجام شوند. با انجام این تمرینات به راحتی می‌توانید شکل و فرم پاهای خود، به ویژه ران‌ها را تغییر داده و از بروز سلولیت جلوگیری کنید. هدف دیگر این تمرینات تقویت داخلی و خارجی ماهیچه‌های ران و به طور کلی پاهای شما می‌باشد. حرکات ورزشی که مخصوص بالرین‌ها هستند به شما کمک می‌کنند تا ماهیچه‌های نیرومند، و انعطاف پذیرتری پیدا کنید و احساس خواهید کرد که بدن وزین تری دارید؛ البته این احساس هیچ گاه تنها با انجام دادن حرکات ورزشی در باشگاه در شما به وجود نخواهد آمد. الیزابت هافپاپ مربی باله در شهر نیویورک است و به عنوان یکی از اولین طراحان این نوع حرکات شناخته می‌شود؛ او معتقد است شما با حرکات بسیار ساده و ظریف شروع می‌کنید که این حرکات به نوبه خود تمام عضلات را از یکدیگر جدا می‌سازند. به این دلیل که فشار زیادی در طول تمرین به بدن وارد نمی‌شود، مفاصل شما از معرض آسیب در امان خواهند بود. تنها چیزی که نیاز دارید یک عدد صندلی بزرگ و محکم (یا طاقچه‌ای که بتوانید دست خود را بر روی آن بگذارید) یک حوله، تشک و یا زمین فرش شده است. پیش از شروع تمرینات خود را گرم کنید. ۱۰۰ مرتبه در جا بزنید و دست هایتان را تاب دهید. البته باید به این مطلب هم اشاره داشت که انجام این کار سه مرتبه در هفته، مفیدتر خواهد بود. یک موزیک کلاسیک هم بگذارید و آنوقت آماده انجام تمرینات خواهید بود. خمیدگی (Plie) برای فرم دادن به عضلات ساق و ران الف) یکی از دست‌های خود را بر روی لبه صندلی و یا طاقچه بگذارید، دست دیگر را به طور مستقیم به سمت بالا بیاورید، پاشنه پاها را به هم چسبانده به طوری که انگشتان پا به سمت خارج باشند. پاشنه پا را به اندازه ۴ سانتی متر از روی زمین بلند کنید، به طوری که بر روی پنجه‌ها بایستید. ب) در این حرکت باید شکم تو، شانه‌ها به سمت پایین، و کمر راست باشد. زانوها را خم کنید و بدن خود را به اندازه ۲۵ سانتی متر به سمت پایین بیاورید. یک شماره در این حالت بمانید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید. در تمام طول تمرین باید بر روی پنجه هایتان ایستاده باشید. این حرکت را برای دو ست ۱۰ تایی تکرار کنید. خمیدگی در حالت کاملا باز (Wide Pile) برای استحکام بخشیدن به ماهیچه‌های ران و ساق پا الف) برای حفظ تعادل با یکی از دست‌های خود صندلی ویا طاقچه را نگه دارید، دست دیگر را به طور مستقیم به سمت سقف بلند کنید. پاهای خود را به اندازه ۴۰ سانتی متر از یکدیگر باز کنید. طرز قرار گرفتن کف پا درست مانند تمرین قبل است. عضلات شکم را منقبض کرده، شانه‌ها را به سمت پایین رها کنید. لگن خود را به سمت پایین هدایت کرده و زانوها را رفته رفته خم کنید. پاشنه پاها را تا آنجا که می‌توانید از روی زمین بلند کنید (مانند آنچه در تصویر نمایش داده شده است) ب) همچنان که لگن خود را جمع کرده‌اید، عضلات باسن خود را منقبض کرده و ران و زانو را به سمت عقب فشار دهید. (این حرکت بسیار ظریف است) یک شماره در این وضعیت باقی بمانید و سپس بدن خود را آزاد کنید. مجددا حرکت را تکرار کنید، در تمام طول تمرین بر روی پنجه پاها بایستید و زانوها را خم نگه داشته

www.takbook.com

باشید. این حرکت را برای دو ست ۲۰ تایی تکرار کنید.

انگیزه‌هایی برای ورزش کردن

برای ورزش کردن به کمی انگیزه نیاز دارید؟ نکاتی که در این مقاله عنوان می‌کنیم به شما کمک می‌کند با داشتن یک برنامه تمرینی خوب، فعال و شاداب بمانید. همه آدمها با انگیزه کافی برای ورزش کردن به دنیا نمی‌آیند. اگر شما هم یکی از آندسته از آدمها هستید که هر کاری را به دویدن روی تردمیل ترجیح می‌دهند، یا ترجیح می‌دهند هر جایی باشند ولی در باشگاه نباشند، نکات زیر می‌تواند کمی به شما انگیزه بدهد و ذهن شما را درمورد ورزش تغییر دهد. * تغییر ایجاد کنید. اگر از اینکه مجبور باشید هر روز همان کارهای تکراری را انجام بدهید خسته شده‌اید، کمی در برنامه‌تان تغییر ایجاد کنید. هیچ کس نگفته که مجبورید هر روز در همان مسیر همیشگی پیاده روی کنید. شما به کمی تنوع فعالیت نیاز دارید. با کار کردن روی گروه‌های عضلانی مختلف، بدنتان هم شاداب تر خواهد بود. * ورزش را به نوعی ارتباط اجتماعی تبدیل کنید. دوستانی پیدا کنید که علایقی شبیه به شما داشته باشند. ورزش کردن با دوستان انگیزه بسیار زیادی به شما می‌دهد. اینکار باعث می‌شود همدیگر را به ادامه راه تشویق کنید و تمایل کمتری به دست کشیدن از تمرینات داشته باشید. * با فرزندان و حتی حیوانات خانگیتان به ورزش بپردازید. اگر پیاده روی و دویدن ورزش مورد علاقه شماست، می‌توانید این کار را به همراه سگتان انجام دهید یا با بچه‌تان به دویدن بروید. اگر آنها به این کار علاقه مند باشند، انگیزه بسیار زیادی در شما ایجاد خواهد شد. * واقع بین باشید. اهدافی برای خود تعیین کنید که می‌دانید که از عهده آن برمی آیید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که می‌دانید می‌توانید به خوبی انجام دهید. اگر فکر می‌کنید که مداوم از تمریناتتان خسته می‌شوید، شاید موقع آن رسیده که کمی تغییر در برنامه‌تان ایجاد کنید. * فعالیت‌هایی را پیدا کنید که تمرین ورزشی نباشند. فعال بودن است که اهمیت دارد حتی اگر یک تمرین ورزشی درست و حسابی هم نباشد. مثلاً می‌توانید به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. در وقت ناهارتان به پیاده روی بروید. با اینکار از فعال بودنتان احساس خوبی پیدا می‌کنید و کمی هم در برنامه همیشگیتان تنوع ایجاد می‌کنید. * یادداشت کنید. داشتن یک دفتر یادداشت برای ثبت پیشرفت‌هایی که در زمینه ورزش می‌کنید، به شما کمک می‌کند ببینید که روند پیشرفتتان چگونه است و اهداف جدید برای خود تعیین کنید. اگر فکر می‌کنید که سالیان سال است که همان فعالیت‌های تکراری را انجام می‌دهید، یک تغییر عمده در برنامه‌تان پیاده کنید و روند پیشرفتتان را ثبت کنید. * پاداش! اگر ورزش کردن در نظرتان شکنجه و عذاب است، چیزی به خودتان بدهید که به شما انگیزه بدهد بتوانید تمریناتتان را کامل انجام دهید. اگر ۴ روز در هفته تمرین می‌کنید، اگر از عملکرد خود راضی بودید به خودتان جایزه بدهید. این جایزه می‌تواند یک روز باشگاه نرفتن، خریدن یک شلوار جین نو، و ... باشد. خودتان را خوشحال کنید چون لیاقتش را دارید. * رشته‌های ورزشی مختلف هم به حساب می‌آیند. اگر از اینکه مجبور باشید برای ورزش کردن بیرون بروید متنفرید، می‌توانید در تیم والیبال شرکت یا دانشگاه عضو شوید. تنیس یاد بگیرید یا هر رشته ورزشی دیگری که به نظرتان جالب می‌آید. با اینکار هم از فعالیتتان لذت می‌برید و هم ورزش کرده‌اید. * موقع ورزش لباسهای خوب بپوشید. اگر در لباس‌های ورزشیتان احساس خوبی پیدا می‌کنید، این احتمال وجود دارد که بخواهید با آنها پز بدهید. پس یک لباس ورزشی خوب بخرید که وقتی تنتان می‌کنید از خودتان خوشتان بیاید. * حواستان را به چیز دیگری منحرف کنید. اگر می‌خواهید از دوچرخه ثابت یا تردمیل استفاده کنید، می‌توانید جلوی تلویزیون اینکار را بکنید. چیزی پیدا کنید که موقع ورزش روی آن تمرکز کنید، مطمئن باشید خیلی کمکتان می‌کند. * اگر در اول کار موفق نشدید ... شانس اینکه دوباره ورزش را از نو آغاز کنید نامحدود است. اگر ورزش را ول کرده‌اید و هفته‌ها از انجام آن شانه خالی می‌کنید، دوباره تلاش کنید وقتی تمرین روزانه‌تان را به پایان رساندید، مطمئناً از اینکه دوباره ورزش را شروع کرده‌اید خوشحال و راضی خواهید بود.

www.takbook.com

اهمیت حفظ فرم صحیح در ورزش

یکی از متداول ترین مشکلاتی که افراد در باشگاه‌ها مرتکب می‌شوند، داشتن فرم و قالب نادرست است. این مسئله مانع گرفتن نتیجه می‌شود و شما را در خطر آسیب‌های جدی قرار خواهد داد که مهمترین آنها مشکلات پشت و کمر است. از آنجا که هفته‌ها طول می‌کشد تا این آسیب‌ها درمان شوند، معمولاً مشکل ساز می‌شوند و اگر به خوبی تحت مراقبت قرار نگیرند، ممکن است تا آخر عمر برایتان مسئله ایجاد کنند. ورزش کردن با فرم مناسب و صحیح از جمله مهمترین نکاتی است که باید همیشه از آن آگاه باشید. دلیل اهمیت جلوگیری از آسیب دیدگی یکی از مهمترین دلایل حفظ قالب و فرم صحیح در ورزش، جلوگیری از آسیب دیدگی است. وقتی وزنه‌های زیادی را حمل می‌کنید، بدن تعادل خود را از دست داده و باعث می‌شود که عضلات، مفاصل و تاندون‌هایتان نا میزان قرار گرفته و باعث کشیدگی و پارگی آنها خواهد شد. اگر می‌بینید با حمل وزنه‌های سنگین تعادلتان را از دست می‌دهید، بهترین کار این است که وزنه‌های خود را حین ورزش سبک تر کنید. تمرکز بر عضله‌ی صحیح و مناسب از آنجا که اکثر تمرینات وزنه برداری بر روی گروه‌های خاص از ماهیچه‌ها تمرکز دارد، نداشتن فرم صحیح حین ورزش ممکن است باعث شود شما عضلات و ماهیچه‌های متفاوت و نادرستی را کار بیندازید و یا باعث کشیدگی عضله‌ی مورد نظر شوید. اما حفظ فرم مناسب حین تمرین باعث خواهد شد با تمرکز صحیح بر روی ماهیچه‌ی موردنظر بهترین نتیجه را بگیرید. حفظ تنفس صحیح تنفس صحیح در تمرینات استقامتی بسیار اهمیت دارد، چون باعث می‌شود نیروی بیشتری تولید کنید و احتمال مشکلات قلبی یا بالا رفتن فشارخون را نیز کاهش می‌دهد. وقتی حین ورزش فرم مناسب داشته باشید، داخل و خارج کردن هوا به ریه بسیار آسان تر خواهد بود. امکان بلند کردن وزنه‌های سنگین تر برای بالا بردن ماکسیمم وزنه، باید عضلاتتان در حالت ایده‌آل قرار گیرند تا بتوانید نیروی بیشتری اعمال کنید. اگر بدنتان از حالت تعادل خارج شود، ماهیچه‌ها در زاویه‌های غیرطبیعی قرار خواهند گرفت و توانایی کارکرد آنها کاهش پیدا خواهد کرد. با قرار گرفتن در فرم مناسب و ایده‌آل قادر خواهید بود تا وزنه‌های سنگین تری بالا ببرید، و در کوتاه ترین زمان بیشترین نتیجه عایدتان خواهد شد. کاهش اعمال متعادل کننده غیرضروری وقتی حین تمرین فرم مناسب را حفظ نکنید، عضلات زیادی باید اضافه کار کنند تا بدنتان به تعادل برسد و از احتمال آسیب دیدگی جلوگیری کند. این اعمال انرژی شما را خواهد گرفت و به طور قابل مشاهده‌ای تاثیر تمریناتتان را کاهش خواهد داد. قوس دادن پشت حین تمرین پِرس نظامی روش اصلاح بهتر است حین بردن وزنه بالای سرتان، عضلات سرینی خود را منقبض کرده و فشار دهید. این کار باعث خواهد شد که پشتتان به حالت تعادل برگردد. میزان نکردن پاها با زانوها حین تمرینات اسکوات روش اصلاح این عمل باعث مشکلات جدی برای زانو خواهد شد. بهترین راه برای جلوگیری از آن این است که همیشه حرکات اسکوات را جلوی آینه انجام دهید تا مطمئن شوید که زانوهایتان حتماً در بالای پاها قرار گرفته‌اند. دقت کنید تا جایی که در توان دارید پایین بروید، اگر بیش از توان مفصل هایتان پایین بروید، زانواهایتان از حالت توازن خارج خواهند شد. بالا نگهداشتن پشتتان از سکو، حین حرکت بِنچ پِرس روش اصلاح وقتی وزنه‌ی سنگین بلند می‌کنید، طبیعی است که پشتتان را قوس دهید چون احساس می‌کنید که این حرکت باعث میشود نیروی بیشتری اعمال کنید. با اینحال از افزایش خطر آسیب دیدگی در این وضعیت مطلع نیستید. برای جلوگیری از این مسئله، سعی کنید که کمرتان را حتماً به سکو بفشارید. اگر بیش از اندازه‌ی دست خوابیده از پشت کمرتان عبور کند، باید وزنه را سبک تر کنید. خمیده کردن پشت حین تمرین خم شدن روی ردیف‌ها روش اصلاح حین انجام تمرین به بالا نگاه کنید. اینکار باعث یم شود تا ستون فقراتتان در حالت توازن قرار گیرد. همچنین اگر حرکت را در جلوی آینه انجام دهید، می‌توانید مطمئن شوید که حین انجام حرکت قوز نمی‌کنید. شتاب دادن حرکت در حرکت کِرل عضلات دوسر روش اصلاح این یکی از متداول ترین اشتباهات است. افراد بسیاری سعی می‌کنند با تاب دادن بدنشان برای کمک به بالابردن وزنه‌ها به سمت شانه، حرکت

www.takbook.com

را شتاب دهند. این کار باعث ایجاد استرس بر حلقه‌ی شانه می‌شود، و اگر وزنه‌ها سنگین هم باشند، باعث خواهد شد تا تعادلتان نیز برهم بخورد. اگر از وزنه‌های سبک تر استفاده کنید و عضلات دو سر را مجزا کنید، بهتر خواهد بود. برای جلوگیری از این مشکل، همچنین بهتر است حرکت را به صورت نشسته بر یک سکو یا ایستاده به صورتی که به دیوار تکیه بزنید، انجام دهید. فرم صحیح اگر اخیراً دچار دردهای نامعمول شده‌اید، بهتر است تا فرم و حالت قرار گیری خود را حین تمرینات وزنه برداری کنترل کنید، ممکن است این دردها ناشی از توازن نادرست شما حین تمرینات باشد.

آیا به غذا اعتیاد دارید؟

گاهی از اوقات می‌بینید که نمی‌توانید جلوی خوردن چیزی را در خودتان بگیرید، به آن اعتیاد غذایی گفته می‌شود. اعتیاد غذایی در شکل‌ها و انواع مختلف وجود دارد که می‌تواند به چاقی بیش از حد، دیابت، جوع و سایر بیماری‌های خطرناک منجر شود. فهمیدن دلیل ابتلا به این اعتیادهای غذایی کار ساده‌ای نیست، اما اگر می‌بینید که نمی‌توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مقاله را حتماً مطالعه کنید. انواع اعتیادهای غذایی بعضی از انواع غذاهای اعتیادآور کافئین چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیاد آور سیستم عصبی به شمار می‌رود. اما همه شما می‌دانید که ... شکر مصرف شکر زیاد، مکانیسم تولید گلوکز را در بدن مختل می‌کند. مهمترین منبع گلوکز در بدن کربوهیدرات‌ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، که یکی دیگر از منابع گلوکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته میشود. شکلات شکلات حاوی تئوبرومین است – ماده‌ای شبیه به کافئین – همچنین حاوی فنتیلامین (PEA) ، ماده‌ای که روی وضعیت روانی تاثیر می‌گذارد و شهوت جنسی را بالا می‌برد. غذاهای افیونی یک نظریه می‌گوید مواد لبنی و حبوبات مثل پاستا، نان و چیپس می‌توانند اعتیادآور باشند. این باور وجود دارد که پروتئین موجود در این غذاها حاوی پپتیدهای اعتیادآور است که افیون نامیده می‌شود و باعث می‌شود که بدن اکسورفین تولید کند. اکسورفین تاثیرات بسیاری روی بدن میگذارد، از قبیل بالا بردن شهوت و میل جنسی و اعتیاد. بعضی بر این عقیده‌اند که لبنیات و حبوبات به این دلیل تاثیر اعتیادآور روی بدن میگذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ماکارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی‌بینیم. این غذاها می‌تواند در بدن ایجاد حساسیت و آلرژی نیز بکند. اعتیادهای آلرژی را دانشمندان اخیراً کشف کرده‌اند که انسانها نمی‌توانند به دلیل نوعی از آلرژی اعتیادهای غذایی خود را کنترل کنند. این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت‌های غذایی در قسمت‌های کناره‌ای مغز ما وجود دارند – همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تشنگی است – به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت‌ها می‌تواند روی احساس گرسنگی یا تشنگی ما تاثیر بگذارد. ممکن است فردی بعد از استفاده‌ی یک غذای آلرژی زا به خاطر کاهش شدید قند خون، احساس گرسنگی بیشتری کند. اعتیادهای غذایی مختل کننده‌ی اعصاب اگرچه این نوع از اعتیاد میان خانم‌ها متداول تر است، اما بعضی از مردها هم که مشکلات احساسی دارند می‌توانند به این مسئله دچار شوند. از دست دادن اختیار با دیدن غذایی که به آن اعتیاد دارید، فقط یک عادت نیست. مردهایی که مشکلات احساسی و اجتماعی دارند در بیشتر مواقع با زیاد خوردن آرامش می‌گیرند. برای این مردان غذاهای خوشمزه می‌تواند جای تنهاییشان، اعتماد به نفس پایینشان و افسردگیشان را بگیرد. مردم بستنی می‌خورند چون خوشمزه است، اما هر غذای خوشمزه‌ای می‌تواند به عنوان یک آرامش بخش هم استفاده شود. مردم خیلی زود به این مسئله عادت می‌کنند. چطور از اعتیادهای غذایی جلوگیری کنید همان طور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیادآورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند ممکن است به آن معتاد شود. نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌تواند باعث اعتیاد شود. همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی محصولات لبنی و حبوبات نیز می‌تواند اعتیاد بیاورد. هنوز مشخص نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد را مصرف کند تا به آن معتاد شود. حفظ تعادل در خوردن

www.takbook.com

مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدنتان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه تر شدید، بدانید که آن از غذاهای آلرژی زا بوده است. شراب خواری به خاطر وجود مشکلات در زندگی نیز جزء همین اعتیادها است. مردانی که متعلق به خانواده‌ای هستند که سابقه‌ی مشکلات روانی در آن وجود داشته است، بیشتر دچار این مسئله می‌شوند. برای کنار گذاشتن ان حتماً باید با متخصص مشورت کنند. آیا شما هم یک معتاد غذایی هستید؟ در اینجا به بعضی از علائم آن اشاره می کنیم میل زیاد برای غذایی بخصوص خوردن زیاد چیزی گرسنه شدن بعد از مصرف بعضی غذاها گوشه گیری اضطراب کج خلقی و بداخلاقی هنگام گرسنگی سوء تغذیه به مدتی طولانی افزایش وزن خستگی با اعتیاد خود مبارزه کنید همان طور که دیدید اعتیاد غذایی مسئله‌ی ساده‌ای نیست. البته ممکن است از اعتیاد به مواد مخدر بهتر باشد اما باز هم می‌توانند اثرات سوئی روی سلامتی شما بگذارد. روی واکنش بدنتان به غذاهای مختلف دقت کنید تا بتوانید بفهمید که نسبت به کدام غذا اعتیاد دارید.

آیا چربی‌ها و روغن‌ها هم می‌توانند سالم باشند؟

حفظ مداوم یک رژیم غذایی کم چربی ممکن است بسیار دشوار باشد. چربی‌ها و روغن‌ها فقط یک نوع نیستند و انواع و دسته بندیهای مختلفی دارند. شامل سه دسته اصلی هستند تک اشباع نشده، چند اشباع نشده و اشباع شده و هر کدام از اینها فواید و ضررهای خاص خود را دارند. کدام یک از این انواع از همه سالم تر است؟ به بعضی از محصولات و تولیدات بی چربی می گویند که به میزان بسیار کمی از یکی از انواع این روغنها استفاده می کنند، اما چقدر کم؟ برای کشف این راز، بیایید ابتدا هر کدام از این روغن‌ها را یکی یکی بررسی کنیم. اما قبل از آن به این حقایق در مورد چربی‌ها و روغن‌ها نگاهی بیندازید. حقایقی در مورد چربی‌ها و روغن‌ها نیمی از بزرگسالان در امریکا اضافه وزن دارند. افرادی که می‌خواهند کالری مصرفی خود را پایین بیاورند باید از غذاهای پر چرب دوری کنند چون یک گرم چربی ۹ کالری دارد. وزن ماهیچه ۲۳ درصد بیشتر از چربی است. وقتی می‌خواهید با ورزش وزنتان را پایین بیاورید، این را به خاطر داشته باشید. هر چه بزرگتر می‌شویم، سلول‌های چربی بدنمان اضافه نمی‌شوند. از وقتی به دنیا می‌آییم تا وقتی به سن بلوغ می‌رسیم سلول‌های چربیمان تغییری نمی کنند و یکسان هستند. فقط این سلول‌ها بزرگتر می‌شوند. بیشتر این چربی‌های مصرفیمان زیر پوست و دور اعضای حیاتی بدن جمع می‌شوند. مقدار خیلی کمی از این چربی‌ها در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شوند. انواع مختلف چربی‌ها و روغن‌ها و حالا سوال اصلی مطرح می‌شود. همه می‌دانیم که سه نوع مختلف چربی وجود دارد، اما می‌خواهیم بدانیم که کدام خوب و کدام بد هستند. چربی‌های تک اشباع نشده این نوع چربی از نظر بسیاری روغن خوب تلقی می‌شود. LDL کلسترول را پایین می‌آورد (همان نوع بد که به دیواره‌های شریان‌ها می‌چسبد) و HDL کلسترول را بالا می‌برد (نوع خوب کلسترول) . بر طبق نظریات انجمن قلب در آمریکا، این نوع چربی خطر بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورد. کشورهایی که بیشتر چربی مصرفیشان را از روغن کانولا (منبعی خوب دارنده این نوع چربی تک اشباع نشده) استفاده می کنند، درصد بسیار کمتری به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. کجا می‌توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟ این نوع چربی را می‌توان بیشتر در سبزیجات و میوه‌جات به خصوص اوکادو یافت. بیشتر گیاهان روغن ساز دارای این نوع چربی هستند. می‌توان آن را در زیتون، کانولا، کافیشه و در بسیاری از انواع آجیل از قبیل بادام، آکاژو و بادام زمینی پیدا کرد. اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می‌شود؟ وزنتان بیشتر خواهد شد، اما خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نخواهید داشت. چربی‌های چند اشباع نشده این نوع روغن معمولاً در دمای اتاق به حالت مایع است و دو نوع دارد امگا ۳ و امگا ۶. این نوع چربی ممکن است به اندازه نوع قبل که بررسی کردیم سالم نباشد، اما تاثیر مهمی روی سلامتی ما دارد. ممکن است مضر باشد چون این نوع چربی متغیر و ناپایدار است و ممکن است که به سادگی به حالت بد تغییر کند. از طرف دیگر، ما به این نوع چربی برای جلوگیری از کمبود اسید چربی لینولئیک در بدن که بسیار لازم است نیاز داریم. کمبود لینولئیک اسید در بدن باعث ضعف، خراب شدن پوست و تاری چشم می‌شود. کجا می‌توانیم این نوع

www.takbook.com

چربی را پیدا کنیم؟ نوع امگا – ۳ رامی توان در ماهی‌های روغن دار مثل ماهی قزل آلا یافت. در بعضی سبزیجات نیز یافت می‌شود. اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می‌شود؟ استفاده زیاد از این نوع چربی ممکن است به سرطان و پایین آمدن HDL بیانجامد که اصلاً خوب نیست. چربی‌های اشباع شده این نوع چربی بدترین نوع می‌باشد. این نوع چربی‌ها معمولاً در دمای اتاق حالت جامد دارند و معمولاً ـ به صورت شیمیایی ساخته می‌شوند و این باعث می‌شود که برای بدن، کار کردن روی این چربی دشوارتر شود. چون بدن نمی‌داند که با این ماده چه کار کند، آن را برای استفاده احتمالی در آینده کنار می‌گذارد. به عبارت دیگر، گوشه‌ای آن را جمع می‌کند. کجا می‌توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟ چربی‌های اشباع شده را می‌توان در مارگارین، همه چربی‌های حیوانی و لبنیات یافت. همچنین در روغن نارگیل هم قابل مشاهده است. اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می‌شود؟ استفاده زیاد از این نوع چربی LDL کلسترول را بالا ـ می‌برد که احتمال ابتلا ـ به بیماریهای قلبی را زیاد می‌کند. تا آنجا که می‌توانید از آن دوری کنید. سخن آخر حال می‌دانید که چربی‌های تک اشباع نشده بهترین نوع روغن هستند و بعد از آن هم تا حدودی چربی‌های چند اشباع نشده. از چربی‌های اشباع شده باید تا حد ممکن دوری کرد. اگر به کلمه هیدروژن دار شده پشت قوطی محصولات برخورد کردید، سریعاً آن را سر جای خود قرار دهید.

آیا شما هم به شیرینی‌جات اعتیاد دارید؟

معمولاً ـ اضافه وزنمان را به آن نسبت می‌دهیم و بهانه‌ی خوبی برای خوردن دومین تکه کیک شکلاتی برای دسر است بله ... این همان اعتیاد به شیرینی‌جات است. مردم معمولاً اعتیاد به شیرینی‌جات را مثل اعتیاد به سیگار یا الکل جدی تلقی نمی‌کنند. گذشته از اینها مگر یک تکه شیرینی شکلاتی چقدر می‌تواند خطرناک باشد؟ اما خبر بدی برای دوستداران شکلات و شیرینی دارم بر طبق تحقیقات و مطالعات علمی فراوان، اعتیاد به شیرینی‌جات به همان اندازه‌ی اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، خطرناک است. اگر همین یک جمله باعث نشد که از خوردن باقی شکلاتتان دست بکشید، پس مقاله را با ما دنبال کنید. هوس شیرینی‌جات همه‌ی ما تجربه اش کرده ایم – صدای آرامی در مغزمان وادارمان می‌کند برویم و از یخچال بسته‌ی دیگری شکلات برداریم. البته قابل قبول است مواد قندی نشاط بخش هستند و همه‌ی افرادی که به شیرینی‌جات اعتیاد پیدا کرده‌اند هم این نکته را تصدیق می‌کنند. به نظرتان خنده دار است؟ ولی باور کنید که همینطور است. تحقیقات جدید نشان می‌دهند که انسانها از بچگی به شیرینی‌جات علاقه مندند. و زمانی که بدن طعم شیرین مواد قندی را یکبار تجربه کرد، به سرعت به آن اعتیاد پیدا می‌کند. اعتیاد به شیرینی‌جات از زمان تولد آغاز می‌شود. شیر مادر مایعی بسیار شیرین است و انسان اولین بار لذت طعم و مزه‌ی شیرین را با آن تجربه می‌کند. هجوم شیرینی‌جات اما چه چیز این میل و هوس را به وجود می‌آورد؟ پس از خوردن چیزی شیرین، مغز مواد شیمیایی طبیعی را به نام اوپیوئید ترشح می‌کند که حس لذت و خوشی زیادی در بدن ایجاد می‌کند. مغز این احساس را تشخیص داده و میزان بیشتری از آن ماده طلب می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که قسمت‌های مشخصی در مغز وجود دارند (به ویژه هیپوکامپ، اینزولا، و کودات) که در چنین زمان‌هایی که بدن شیرینی بیشتری طلب می‌کند، فعال می‌شوند. شواهدی نیز دال بر این است که این قسمت‌های مغز وقتی معتادین مواد مخدر طلب مواد می‌کنند نیز فعال می‌شوند. این مسئله گواه بر آن است که اعتیاد به شیرینی‌جات واقعاً وجود دارد و حقیقی است. حال ببینیم پس از مصرف مواد شیرین، در بدن چه اتفاقی می‌افتد. پس از ورود شیرینی به جریان خون، سطح قند خون در بدن بالا می‌رود و باعث می‌شود لوزالمعده انسولین ترشح کند (انسولین برای تبدیل قند به انرژی مورد نیاز است) . وقتی میزان زیادی مواد قندی مصرف شود، انسولین بیشتری تولید می‌شود. انسولین قند را به منبع فوری انرژی تبدیل می‌کند و همین دلیل آن شادی و خوشی زودگذر پس از مصرف شیرینی‌جات است. پس از ترشح میزان بالایی انسولین، سطح قند خون بدن به سرعت پایین می‌آید، از این رو به فاصله‌ی کمی پس از آن احساس شادی و لذت، احساس ضعف خواهید کرد. انسولین علاوه بر

www.takbook.com

تبدیل قند به انرژی، ذخیره‌ی چربی را نیز بالا می‌برد. بنابراین، هرچه بیشتر مواد قندی و شیرینی‌جات مصرف کنید، بدنتان انسولین بیشتری تولید می‌کند، و احتمال چاق شدنتان نیز بالا می‌رود. شکر علاوه بر چاقی و خرابی دندان ها، مضرات دیگری نیز برای سلامتی شما دارد، مثل نوسان و جابه جایی وضعیت روانی، ضعف سیستم دفاعی بدن و دیابت. مواد مخدر و مواد قندی همان طور که در بالا ذکر شد، مواد قندی مرکز مربوط به احساس خوشی و لذت را در مغز فعال می‌کند که باعث ترشح اوپیوئید می‌شود که میل و کشش به سمت این مواد را افزایش می‌دهد. تحقیقات اخیر در رابطه با این میل و اعتیاد نشان می‌دهد که هروئین و مرفین نیز مواد شیمیایی مشابهی در مغز تولید می‌کنند. هنوز هم فکر می‌کنید اعتیاد به شیرینی‌جات جدی و خطرناک نیست؟ همان تحقیقات نشان می‌دهد که مواد قندی قسمت‌هایی از مغز را فعال می‌کند که باعث تحریک و تقویت رفتارها می‌شود. این به آن معناست که، مشابه با اعتیاد به هروئین، بدن پی از یک بار مصرف، میل و کشش بیشتری برای استفاده‌ی دوباره از آن ماده پیدا می‌کند. برای اثبات این مطلب، دانشمندان ترکیبی برای انسداد گیرنده‌های اوپیوئید در مغز تهیه کردند. مدت زمان کمی پس از دریافت این ترکیبات، افراد علاقه و میل کمتری به شیرینی‌جات از خود نشان دادند. دلایل علمی این اعتیاد تحقیقات دانشگاه پرینستون و مینِسوتا بر روی موش‌های صحرایی، شدت این مسئله را بیشتر می‌کند. وقتی به این موش‌ها قند داده شد، آنها حالت‌های شبه اعتیاد از خود بروز دادند که شامل میل و کشش زیاد به این مواد، زیاده روی و گوشه گیری می‌شود. وقتی این مواد را موقتاً از آنها دور کردند، و پس از مدتی در اختیارشان گذاشتند، همان علائم دوباره بروز کردند. علاوه بر تحقیقاتی که روی حیوانات انجام گرفته، اسکن‌های مغز انجام شده بر روی انسانها نشان داده که تصور بستنی در مغز بیماران نرمال همان لذتی را ایجاد می‌کند که تصویر مواد مخدر در مغز بیماران معتاد به مواد مخدر ایجاد می‌کند. قند تحت نام‌های مختلف امریکایی‌ها به طور متوسط ۱۶۰ پوند در سال مواد قندی مصرف می‌کنند. البته جای تعجب نیست چون این روزها در همه چیز آثاری از آن مشاهده می‌شود، در سس‌های کچاپ، چاشنی‌های سالاد و سوپ‌های آماده. بازاریابان مواد غذایی موفق شده‌اند که مواد قندی را تحت نام‌های مستعار زیادی در محصولات غذایی وارد کنند. نام‌های متداول آن، ساکروز، فراکتوز، دکستروز و شیره‌ی ذرت با فراکتوز بالا هستند و با اینکه هیچ شباهت ظاهری با قند ندارند، اما دقیقاً به همان مفهومند. ممکن است در طول زندگیتان پیش آمده باشد که زمانی بیش از مقداری که تصور کنید، مواد قندی مصرف کرده باشید و نتیجتاً بدنتان به آن معتاد شده باشد. غذاهای بسیاری که در طول روز استفاده می‌کنید، حاوی مواد قندی هستند، مثل آب میوه ها، قهوه‌ی سرد، چای، ماست، نان گندم، و اکثر سیریال‌های صبحانه، حتی اگر «سودای لایت» و بدون قند نیز مصرف می‌کنید، مطمئن باشید که به اندازه‌ی ۱۰ قاشق چای خوری شکر در خود دارد که بیش از میزان مصرف توصیه شده برای یک روز است. قند چیزی جز افزایش آنی انرژی به شما نمی‌دهد. عاری از هرگونه ویتامین، مواد معدنی، فیبر، و آنتی اکسیدان است که در مواد غذایی طبیعی یافت می‌شود. بدتر از همه اینکه چاقتان هم می‌کند. هَوَستان را زیر پا بگذارید درست است که حذف کامل مواد قندی از برنامه غذای روزانه کاری غیر ممکن می‌نماید، اما در اینجا راهنمایی‌هایی برای کاهش مصرف آن به شما توصیه می‌کنم. از خوردن مواد غذایی بسته بندی شده اجتناب کنید و تا می‌توانید مواد غذایی طبیعی مصرف کنید. به جای خوردن میوه‌های کمپوت و کنسرو شده، میوه‌های تازه بخورید. در طول روز میزان کافی آب بنوشید چون ممکن است تشنگی را با گرسنگی اشتباه بگیرید. در هر وعده‌ی غذایی از پروتئین استفاده کنید. پروتئین بسیار کندتر از کربوهیدراتهای ساده هضم می‌شود و باعث می‌شود مدت زمان بیشتری احساس سیر بودن در شما باقی بماند. به مدت سه هفته خوردن ماده‌ی غذایی شیرین مورد علاقه‌تان را کنار بگذارید. این احتمال وجود دارد که در عرض این سه هفته اعتیاد و میل شما نسبت به آن ماده از بین برود. از هرگونه خورده خوری در طول روز اجتناب کنید. اگر دلتان پیراشکی شکلاتی هوس کرد، با این احساس مقابله کنید و خود را با کارهای دیگر سرگرم کنید. این احتمال وجود دارد که با اینکار میل شما برطرف شود.

بازگشت به باشگاه بعد از صدمه دیدن

www.takbook.com

سؤال‌های زیادی از طرف کسانی که به تازگی صدمات جسمی وارده در باشگاه‌های ورزشی را پشت سر گذاشته‌اند و می‌خواهند دوباره به سمت ورزش بازگردند پرسیده می‌شود، اما خیلی مشتاق برای پاسخگویی به آنها نبودم چون فکر می‌کنم بهتر است که بیماران توصیه‌ی پزشکان خود را نادیده نگیرند. اما اگر پزشکتان مخالفتی با بازگشت شما به باشگاه نداشته است، من می‌توانم نکات بسیار مفیدی برایتان یادآور شوم تا از آسیب دیدن دوباره‌تان جلوگیری کند و بازگشت شما را به وضعیت سابق ساده تر کند. بهبودی شما ارجحیت دارد وقتی بفهمید که بهبودی و باز یافتن دوباره‌ی سلامتیتان بر همه چیز مقدم است، انتظاراتتان از آنچه می‌توانید در باشگاه ورزشی به دست آورید معقول تر خواهد بود. بهتر است قبل از اینکه شروع کنید دوباره پنج پوند ماهیچه‌ی نو بسازید، ماهیچه ها، استخوان ها، تاندون‌ها و مفصل هایتان بهبود یافته و ترمیم شده باشند. به خاطر داشته باشید که باز یافتن سلامتیتان بسیار مهم تر از هر چیز است. مثلاً اگر آرنج دست راستتان صدمه دیده است، مسلم است که نمی‌توانید به باشگاه برگشته و وزنه بزنید. اما می‌توانید در این زمان تا بهبودی کامل آرنجتان تمرینات مربوط به پا را انجام دهید. پس عجله نکنید. بگذارید تا عضو صدمه دیده کاملاً- بهبود یابد. اگر اذیتتان می‌کند، انجامش ندهید! درد همیشه نشانه‌ی خطر است. پس هنگام انجام اعمال ورزشی به این مسئله کاملاً توجه داشته باشید و اگر دردی در نقطه‌ی صدمه دیده حس کردید از آن آسان نگذرید. خوشبختانه، معمولاً تمرینات ورزشی بسیاری برای کار کردن روی ماهیچه‌ها وجود دارد. و از آنجا که نباید تمریناتی با شدت زیاد روی نقاط آسیب دیده انجام دهید، می‌توانید از تمرینات سبک با شدت کم استفاده کنید. در اینجا به چند نمونه از این صدمات و آسیب‌های جسمی و تمرینات مربوط به هر کدام اشاره می‌کنیم. آرنج، عضلات دو سر و سه سر اگر در این نواحی از بدنتان احساس درد می‌کنید، لزوماً باید از تمرینات مربوط به این نواحی پرهیز کنید. می‌توانید تمریناتی با شدت کم تا متوسط در دوره‌های یک ربع، دو ربع و سه ربع ساعت انجام دهید. اگر نمی‌توانید یک دوره تمرینی را بدون درد انجام دهید، حتماً باید از تمرینات مربوط به آن عضو خودداری کنید. شانه در مواقعی که عضو آسیب دیده شانه‌ها باشند می‌توانید از دستگاه اسمیت برای تمرین استفاده کنید. چون در این حالت می‌توانید به راحتی فشار و شدت وارده بر شانه‌ها را کنترل کنید. همچنین می‌توانید با دمبل‌های وزن پایین با شدت کم نیز ورزش کنید. عضلات سینه برای این اعضاء نیز دستگاه اسمیت وسیله‌ی خوبی برای تمرین می‌باشد چون با تنظیم شدت و فشار می‌توانید از بروز درد در نواحی صدمه دیده جلوگیری کنید. از دمبل سبک هم می‌توانید استفاده کنید اما دست‌ها را باید تک تک ورزش دهید نه با هم تا شدت وارده به نواحی سینه کمتر شود. زانوها، عضلات جلو ران و پشت زانو در این موقع می‌توانید از دستگاه‌های مربوط به پا استفاده کنید اما شدت آنها باید محدود باشد. سعی کنید از شدت پایین شروع کرده و تا حد متوسط بیشتر جلو نروید و فقط روی مفصل‌ها و ماهیچه‌ها کار کنید. آرام آرام شروع کنید ... این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کند که هم ماهیچه‌ی جدید بسازید و هم به عضلات و تاندون‌ها و مفصل هایتان اجازه دهید که به وضعیت سابق خود بازگشته و بهبود یابند. نکته‌ی مهم این است که حتماً باید تمرینات را کم کم و آرام آرام جلو ببرید. از تمرینات سبک شروع کنید. توصیه‌های پزشکتان را نادیده نگرفته و به آنها عمل کنید. با این کار خیلی زود بهبودی خود را به دست آورده و می‌توانید باز هم مثل سابق از ورزش لذت ببرید.

بالا رفتن سن و افزایش وزن

آیا با افزایش سن ما محکوم به چاقی می‌شویم؟ می‌توان آن را نوعی بحران میان سالی نامید. زمانی که به میان سالی نزدیک می‌شویم، شلوارهای استرچ به سایز ما نمی‌خورند و به دلیل پیدا کردن بازوهای پهن و شل باید تمام لباس‌های آستین حلقه‌ای را از کمد لباس هایمان دور بریزیم. آیا ما با افزایش سن محکوم به چاقی می‌شویم و یا نه کاری برای جلوگیری می‌توان انجام داد؟ وزن

www.takbook.com

و فرایند افزایش سن بر اساس تحقیقات انجمن یائسگی آمریکای شمالی بیشتر خانم‌ها پس از یائسگی از حالت گلابی (ران‌های کشیده و کمر باریک) به شکل سیب (شکم‌های بزرگ) تغییر حالت می‌دهند. بخش اعظمی از این مشکل به دلیل کاهش قابل توجه هورمون استروژن در بدن می‌باشد، اما تنها با استفاده از میزان بالایی از این هورمون نمی‌توان وزن بدن را به حالت عادی باز گرداند. خانم‌ها پس از یائسگی به طور معمول در حدود ۶ تا ۷. ۵ کیلو وزن اضافه می‌کنند که این افزایش وزن با تعرق در شب و شکایت از گرما همراه می‌باشد. به علاوه متابولیسم بدن کالری را فقط برای زنده بودن می‌سوزاند. هر ده سال که از زندگی یک فرد می‌گذرد میزان سوزانده شدن کالری در بدن او ۵ درصد کاهش پیدا می‌کند. این بدان معنا است که اگر ما همان میزان کالری که قبلا ـ استفاده می‌کردیم را به بدن برسانیم متاسفانه دچار اضافه وزن می‌شویم. کی بود می‌گفت زندگی زیباست؟ متابولیسم، استروژن - - آیا می‌توان چیز دیگری را سرزنش کرد؟ تقریبا ۱۰ درصد از خانم‌ها به کم کاری غده تیروئید مبتلا هستند. کم کاری و یا از کار افتادن غده تیروئید دلیل دیگر برای کاهش سوخت و ساز (متابولیک) بدن می‌باشد. در این حال استفاده از داروهای تیروئید کمک خوبی می‌کند و مصرف آنها اکیدا پیشنهاد می‌شود. ۳ راه برای کنترل وزن مرحله ۱ ما نباید نسبت به اضافه وزن خود در سنین میان سالی بی توجهی کنیم. هر چه تحرک ما بیشتر باشد کمتر چاق می‌شویم. خانم‌هایی که بیش از سایرین ورزش می‌کنند، به ویژه ورزش‌هایی که نیاز به تحرک و نیروی بیشتری داشته و قلب را به تندتر تپیدن وا می‌دارند، شکم‌های کوچک تری دارند و چربی بدن آنها از سایرین کمتر است. اگر در حال حاضر ورزش و نرمش انجام می‌دهید باید شدت و مدت زمان آن را به طور متوالی افزایش دهید. مسیر پیاده روی روزانه خود را تغییر دهید و از تپه‌ها بالا روید و تا آنجا که می‌توانید تند تند راه بروید. تردمیل را بر روی بالاترین سرعت قرار دهید. کوه پیمایی را هم به پیاده روی خود اضافه کنید و دویدن را نیز به آن اضافه کنید. اگر در حال حاضر ورزش نمی‌کنید، سعی کنید این کار را رفته رفته شروع کنید. از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید. بعد از یک یا دو هفته آن را به روزی ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این کار را ادامه دهید تا مدت زمان ورزش روزانه‌تان به ۶۰ دقیقه در هر روز ارتقا پیدا کند. نکته خوب این است که باز هم می‌توانید مدت زمان آن را تا آنجا که دوست دارید افزایش دهید و از مزایای کاهش وزن برخوردار شوید. چطور است ماشین خود را ۱۰ دقیقه دورتر از محل کارتان پارک کنید. (این یعنی ۲۰ دقیقه پیاده روی با نشاط) به علاوه ۴۰ دقیقه تمرین تحت نظر مربی ورزش در بعد از ظهرها را نیز به آن اضافه نمایید؟ مرحله ۲ مصرف الکل را متوقف نمایید. در مهمانی دوستان و همسایه‌ها دور هم جمع می‌شوند و وقت شام خوردن فرا می‌رسد، که ممکن است به مصرف الکل ختم شود. الکل یک منبع لایزال کالری است که به نظر می‌رسد به صورت وزن اضافه در بدن افراد میان سال جمع می‌شود. مصرف الکل را متوقف کنید تا ببینید تا چه حد وزن شما پایین می‌آید. فقط باید مراقب باشید که یک نوشیدنی بدون کالری را جایگزین آن نمایید به عنوان مثال آب معدنی یک جانشین بی نظیر است. مرحله ۳ به میوه‌ها و سبزیجات پاسخ مثبت دهید. یکی از آشنایان من که سن او حدود ۵۰ سال بود با اضافه کردن این دو مورد در طی چند سال اخیر در حدود ۱۵ کیلو وزن کم کرد. اگر شما میوه و سبزی بیشتری بخورید، دیگر شکم شما برای هله هوله جایی نخواهد داشت! به علاوه مواد فیبردار، ویتامین‌ها و فیتوکمیکال‌ها سلامت بدن شما در حین فرایند کاهش وزن تضمین می‌کنند. برای چند روز مصرف میوه و سبزی خود را محاسبه کنید تا دقیقا متوجه شوید چه میزان از آنها در رژیم غذایی شما جای دارند. سپس میزان مصرف روزانه آنها را افزایش دهید. سعی کنید هر هفته میزان مصرف میوه و سبزی خود را بیشتر از هفته گذشته کنید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا در طول روز ۹ مرتبه از میوه و سبزی استفاده کنید. در این قسمت نمونه‌ای از یک رژیم غذایی که در آن ۹ وعده میوه و سبزی وجود دارد آمده است صبحانه ½ فنجان گرانولا همراه با ½ فنجان توت خشک (در یک وعده) و ½ فنجان ماست کم چرب میان وعده صبح ½ فنجان سبزیجات نیم پز، می‌توانید کمی فلفل و هویج نیز به آن اضافه کنید به همراه ۲ قاشق سوپخوری سرکه خانگی نهار ۲ فنجان سالاد (۲ وعده) به همراه ۹۰ گرم جوجه سوخاری؛ یک فنجان میوه مخلوط میان وعده عصر یک میوه تازه (یک وعده) شام ۹۰ گرم ماهی قزل آلا ـ به همراه½

www.takbook.com

فنجان لوبیا سبز (یک وعده ½) ، فنجان گل کلم (یک وعده) و ½ فنجان برنج

باورهای غلط درباره ورزش بدنسازی

امروزه تمرین‌های ورزشی و رژیم‌های غذایی مختلفی وجود دارد و این کار ما را دشوارتر کرده است. زیرا نمی‌دانیم که کدامیک از این برنامه‌ها نتیجه دلخواه را به ما می‌دهد. افراد آگاه و مطلع زیادی وجود دارند که بشما توصیه کنند چگونه به اهدافتان برسید. اما بهتر است که از چند اصل مهم در دنیای بدنسازی مانند کربوهیدرات‌ها دشمن سلامتی نیز آگاه شوید. اگر چه در طول زمان این باور تغییر یافته و اصلاح شده است و مردم دوباره از این ماده مغذی در رژیم‌های غذاییشان استفاده می‌کنند. پس به این عقاید و باورها اعتقاد نداشته باشید چون پیشرفتتان کندتر شده و حتی ممکن است صدماتی نیز متحمل شوید. اولین عقیده برنامه دوستتان برای شما نتیجه‌ای مشابه خواهد داشت. این تصوری بسیار متداول بین بدنسازان است که دائماً از دوستان ورزشکارشان در مورد برنامه‌ها و رژیم‌های غذاییشان پرس و جو می‌کنند. و فکر می‌کنند که اگر آنها هم همان راه را پیش بگیرند، نتیجه‌ای مشابه و یکسان دارد. البته ممکن است خیلی هم دور از واقعیت نباشد. ممکن است برنامه بسیار خوبی بوده باشد و شما حتی نتایج مثبتی هم ار آن بگیرید، اما به یاد داشته باشید که شرایط جسمی و روحی هر انسانی متفاوت است. و عکس العمل بدن شما در مقابل تمرینات مختلف شبیه به دوستتان نیست. پس بهترین کار این است که ابتدا نیازهای بدن خود را تشخیص داده و بعد تمریناتی مناسب برای آن انجام دهید. ممکن است تعداد دفعات تکرار هر تمرین را کاهش یا افزایش دهید و به این صورت برنامه متفاوتی خواهید داشت. مهم این است که بهترین برنامه را که مناسب شماست به کار گیرید. دومین عقیده نیازی نیست تمرینات پا انجام دهید. این روزها وقتی به باشگاه می‌روید به نظر می‌رسد که همه در حال کار کردن روی بازوهایشان هستند و کسی روی ران و پاهایش کار نمی‌کند. معمولاً آقایان از تمرینات پا صرف نظر می‌کنند و بیشتر روی بالا تنه شان کار می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که وقتی صبح‌ها می‌دوند و یا هنگام دوچرخه سواری به اندازه کافی روی پاهایشان کار کرده‌اند. واقعیت این است که کار کردن روی پاهایتان باعث رشد بالا تنه‌تان نیز خواهد شد. عضله‌های پا بسیار بزرگ هستند، و زمانی که تحریک می‌شوند مقدار زیادی تستوسترون (اولین هورمون آنابولیسم مخصوص رشد عضله ها) در بدن ترشح می‌کنند. بنابراین شما می‌توانید حتی در روزهایی که روی بالا تنه‌تان کار نمی‌کنید به آنها فایده برسانید. همچنین، داشتن پائین تنه‌ای قوی برای ادامه تمریناتتان بسیار لازم است. و اگر نه، مثل اینمی مانند که بخواهید خانه‌ای بدون پایه یا فونداسیون بسازید. پس تمرین پا را نادیده نگرفته و عقب نیندازید. سومین عقیده انجام حرکات بالا برنده ضربان قلب به صورت سبک به مدت یک ساعت، بهترین راه برای سوزاندن چربی در بدن است. بسیاری از مردم هنوز باور دارند که بهترین راه برای سوزاندن چربی‌های بدن، یک جلسه انجام حرکات بالا برنده ضربان قلب است. البته این صحیح است که با بالا بردن ضربان قلب، بدن کالری‌های چربی بیشتری می‌سوزاند، اما مهمتر از آن مقدار کلی کالری‌هایی است که سوزانده‌اید. زمانی که شما تمریناتی انجام می‌دهید که با فاصله زمانی ضربان قلب را بالا می‌برد، مقدار کالری‌هایی که در هر دقیقه می‌سوزانید بیشتر از زمانی است که ضربان قلبتان پائین است. اما این وضعیت را نمی‌توانید خیلی ادامه دهید، و باید وقفه‌ای بین این تمرینات بیندازید. و مقدار کالری که در هر یک از این دوره‌ها می‌سوزانید تقریباً یکسان است. اما مزیت آن این است که تمرین با وقفه زمانی باعث می‌شود بدن شما مقدار قابل توجهی کالری بعد از اتمام تمریناتتان بسوزاند. این به آن معنی است که شما بعد از تمرین همچنان کالری می‌سوزانید و بنابراین مقدار کلی کالری‌های سوزانده شده در روز بالاتر خواهد رفت. و این باعث خواهد شد که وزن بیشتری کم کنید. تمرینات بالا برنده ضربان قلب با وقفه زمانی به حفظ بافت‌های ماهیچه‌ای نیز کمک می‌کند. در حالی که اگر وقفه‌ای بین این تمرینات وجود نداشته باشد و مدت زمان آن بالا باشد، ممکن است باعث از بین رفتن ماهیچه‌ها شود. چیز مهمی که باید در خاطر دشته باشید این است که شما نمی‌توانید این تمرینات را هر روزه انجام دهید. و باید زمانبندی

www.takbook.com

مشخصی برای این تمرینات داشته باشید. این تمرینات باید حداکثر ۲۰ دقیقه طول بکشد تا بدنتان بتواند از ذخیره‌ی چربی خود استفاده کند. در ۲۰ دقیقه اول ممکن است فقط کربوهیدرات‌هایی که در ساعات اخیر مصرف کرده‌اید را بسوزانید. برای بالا بردن تمریناتتان می‌توانید با تمرینات کوتاه مدت ۶ تا ۱۰ دقیقه‌ای هم میزان سوزاندن چربی هایتان و هم سلامتی خود را افزایش دهید. چهارمین عقیده برای ساختن عضله باید مقدار زیادی پروتئین استفاده کنید. هر چه پروتئین بیشتری بخورید، عضله‌های بیشتری خواهید ساخت، درست است؟ خیر صحیح نیست. بدن شما فقط میزان مشخصی پروتئین در روز نیاز دارد. زمانی که شما بیش از نیازش به او پروتئین برسانید، به همان ترتیب کربوهیدرات‌ها و کالری‌های چربی بیشتری تولید خواهد شد. پروتئین‌ها از بین خواهند رفت و مقداری از آن دفع می‌شود و مقداری دیگر نیز به چربی تبدیل خواهد شد و به عنوان منبع تولید انرژی بدن استفاده می‌شوند. نیاز به پروتئین ۲/۱ تا ۵/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار مطمئناً نیاز بدن شما را برای ساخت عضله‌های جدید برطرف خواهد کرد. به جای خوردن پروتئین، بهتر است در رژیم غذایی خود از مقدار بیشتری کربوهیدرات استفاده کنید زیرا آن‌ها بهترین منابع انرژی برای ساخت بافت‌های عضلانی در بدن هستند. پنجمین عقیده برای نتیجه گرفتن، طی تمریناتتان وقفه نیندازید. یکی از عوامل مهم برای نیرومند تر شدن، استراحت است. اگر شما هر روز به باشگاه ورزشی بروید و از خودتان به بالاترین حد کار بکشید، هیچ نتیجه‌ای از تمریناتتان نخواهید برد و قوی تر نیز نخواهید شد. زمانی که بدن در حال استراحت است، تنها زمانی است که می‌تواند خود را تسکین داده و روز بعد قوی تر و سرحال تر باشد. اگر قبل از اینکه بدنتان استراحت کند دوباره تمریناتتان را ادامه دهید، عضله هایتان از بین خواهند رفت و به جای اینکه نیرومند تر شوید، ضعیف تر هم خواهید شد. به برنامه تمریناتتان چند روز کم کار یا بیکار اضافه کنید تا به بدنتان فرصت دهید که‌اندکی تسکین یابد. در این حالت برای تمرینات بعدی آمادگی بیشتری خواهید داشت

باورهای نادرست درمورد کاهش وزن

خیلی از ایرانی‌ها اضافه وزن دارند و چاقی در کشور ما بسیار بیشتر از قبل شده است و تعداد افراد چاق نیز روز به روز در حال افزایش است. این به آن معناست که بیماری‌ها و اختلالات ناشی از چاقی و اضافه وزن مثل بیماری قلبی کرونری و دیابت، نیز رو به ازدیاد است. لاغری معجون جادویی ندارد رژیم‌های غذایی منجر به ایجاد باورهای نادرست و اشتباهی درمورد لاغری و کاهش وزن شده است. مطمئن باشید که هیچ معجون جادویی برای لاغر شدن و کاهش وزن وجود ندارد. برای پایین آوردن وزنتان، باید تغییرات کوچک و قابل وصول در شیوه زندگیتان ایجاد کنید. باید طریقه غذا خوردن خود را عوض کرده و فعالیت جسمیتان را نیز افزایش دهید. بعضی از چربی‌های غذایی باعث بالا رفتن وزن می‌شود میزان کالری موجود در هر گرم چربی، نسبت به هر گرم کربوهیدرات و پروتئین، تقریباً دو برابر است. اینها نوع خیلی متراکم از انرژی هستند. اگر شما میزان زیادی چربی مصرف کنید، نسبت به زمانی که میزان بالایی کربوهیدرات مصرف می‌کنید، بیشتر در معرض بالا رفتن وزن قرار دارید. نوع چربی مصرفیتان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که روغن‌های حیوانی (چربی‌های اشباع) ، بیشتر از روغن‌های گیاهی و روغن ماهی چاق کننده هستند. روغن‌های گیاهی و روغن ماهی بیشتر توسط بدن به عنوان سوخت مصرف می‌شوند و کمتر به عنوان ذخیره در شکم انبار می‌شوند. حتی فوایدی هم می‌توانند برای سلامتی شما داشته باشند. کربوهیدرات و پروتئین اضافی نیز می‌تواند به چربی تبدیل شود. اگر بیش از نیاز روزانه خود کالری مصرف کنید، چه این کالری‌ها از چربی باشد و چه از کربوهیدرات و پروتئین، وزنتان بالا خواهد رفت. رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات کم/متوسط و بالا در کوتاه مدت، رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات بالا- برایتان به ارمغان می‌آورد. اما در دراز مدت تفاوت آنها در کاهش وزن، بسیار کم خواهد بود. رژیم‌های غذایی که میزان کربوهیدرات‌ها در آنها بسیار پایین است، اگر مصرف چربی های

www.takbook.com

حیوانی بالا باشد و از خوردن سبزیجات نیز خودداری شود، برای سلامتی مضر خواهد بود. تاثیرات این رژیم‌ها در دراز مدت هنوز شناخته نشده است. ۵ باور نادرست درمورد رژیم‌های غذایی و کاهش وزن باورها و عقاید نادرست بسیاری درمورد غذاها و تاثیرات آنها در کاهش یا افزایش وزن وجود دارد. در زیر به ۵ مورد از آنها اشاره می‌کنیم ۱. سیب زمینی باعث چاقی می‌شود. زمانی اینطور تصور می‌شد که راز کم کردن وزن در کاهش مواد غذایی با میزان کربوهیدرات بالا است مثل پاستا، برنج، و سیب زمینی. اما الان می‌دانیم که کربوهیدرات‌ها بهترین منبع انرژی برای بدن به شمار می‌روند. خوردن سیب زمینی یا سایر غذاهای حاوی کربوهیدرات، الزاماً شما را چاقتر نمی‌کند. اما اگر به دقت مراقب وزنتان هستید، می‌توانید به تعادل از خوردن این غذاها بهره ببرید. برای بالا رفتن وزن، باید بیش از نیاز بدن به آن کالری برسانید. اینکار با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات، سخت تر از خوردن غذاهای حاوی چربی است. اگر در رژیم غذاییتان بتوانید بیشتر از غذاهای حاوی کربوهیدرات (و البته فیبر) استفاده کنید، چربی‌ها به خودی خود از رژیمتان بیرون می‌روند. ۲. رژیم‌های غذایی ترکیب کننده غذاها خیلی خوب اثر می‌کند. خیلی از رژیم‌های غذایی بر مبنای این باور استوارند که دستگاه گوارش قادر به هضم برخی از ترکیبات غذایی نیست. عموماً گفته می‌شود که پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها با هم سازگاری ندارند و باعث ایجاد مشکلات گوارشی و بالا رفتن وزن می‌شوند. عکس آن نیز عموماً صادق است. بعضی از غذاها اگر با هم خورده شوند به دستگاه گوارش کمک می‌کند. مثلاً ویتامین C موجود در آب پرتقال می‌تواند جذب آهن را از غذاهایی مثل مرغ یا گوشت گاو افزایش دهد. تعداد خیلی کمی از غذاها هستند که به طور خالص کربوهیدرات یا به طور خالص پروتئین باشند. اکثر غذاها ترکیبی از هر دو اینها هستند. دستگاه گوارش آنزیمی دارد که به خوبی قادر به شکستن کلیه انواع مواد غذایی هست. از این رو بهتر است از رژیم‌های غذایی ترکیب کننده غذاها اجتناب کنید. ۳. صبحانه فقط باید شامل میوه‌جات شود. هیچ دلیل و مدرکی نیست که ثابت کند خوردن میوه به تنهایی برای صبحانه فایده خاصی برای سلامتی یا کاهش وزن دارد. اکثر میوه‌ها میزان زیادی کربوهیدرات پیچیده که بدن بعد از گذراندن روزه شبانه به آن نیاز دارد، در خود ندارند. اما منبع خوبی از فیبر و ویتامین‌ها هستند. انواع غذاهای تشکیل شده از غلات مثل نان، سیریال‌های صبحانه، کلوچه و از این قبیل منابع بهتری برای صبحانه هستند. ۴. بعضی از مواد غذایی به طور معجزه آسایی باعث کاهش وزن می‌شوند. برخی از مواد غذایی مثل گریپ فروت، گفته می‌شود که در بدن چربی سوزی می‌کنند. این گفته صحت ندارد. فیبر گرفته شده از رژیم غذایی برای این منظور کارآمدتر است چون باعث می‌شود فرد با خوردن مینیمم کالری، احساس سیری کند. مواد غذایی با فیبر بالا مثل میوه جات، سبزیجات، نان گندم کامل و سیریال‌ها نیز میزان چربی سیار کمی دارند. ۵. آب خوردن موقع غذا خوردن باعث چاقی می‌شود. تئوری پشت این باور این است که مایعات و آنزیم‌های گوارشی با خوردن مایعات رقیق می‌شوند و این مسئله روند گوارش را کند می‌کند و باعث می‌شود غذاها به صورت چربی در بدن ذخیره شوند. هیچ مدرک و دلیل علمی پشت این فرضیه وجود ندارد. در واقع، شواهد نشان می‌دهد که خوردن آب به همراه غذا حتی به گوارش آن کمک هم می‌کند. البته ممکن است مایعات با کالری بالا مثل مشروبات الکلی اگر زیاد استفاده شود باعث چاقی شود اما نوشیدن آنها به همراه غذا تفاوت چندانی نمی‌کند. رمز و راز لاغر شدن در زیر به چند توصیه مفید برای کاهش وزن اشاره می‌کنیم رژیم‌های سخت نگیرید چون خیلی زود (در کمتر از ۵ سال) وزن از دست رفته دوباره برمی گردد. سعی کنید روند کاهش وزن خود را تدریجی کنید. نباید چیزی بیشتر از نیم کیلو در هفته یا ۱۰ کیلو در شش ماه وزن کم کنید. هدفتان این باشد که در طول شش ماه ۱۰ سانتی متر از دور کمرتان کم کنید. این مسئله خیلی بیشتر از مقدار وزنی که کم می‌کنید برای سلامتیتان مفید است. از خوردن چربی‌های غذایی به ویژه چربی‌های اشباع تا حد ممکن خودداری کنید. از مصرف شکر و قند تصفیه شده تا حد ممکن اجتناب کنید. مصرف میوه‌جات و سبزیجات، نان‌های گندم کامل و سیریال خود را افزایش دهید. از مشروبات الکلی استفاده نکنید. حداقل نیم ساعت در روز ورزش کنید. فعالیت‌های روزانه‌تان را بیشتر کنید. از خوردن هیچکدام از غذاها خودداری نکنید. روزانه از میان انواع و اقسام مواد غذایی

www.takbook.com

مفید استفاده کنید و تا می‌توانید از غذاهای فراورده‌ای و کارخانه‌ای کمتر استفاده کنید. هر روز حداقل ۱۵۰۰ میلی لیتر آب بنوشید. از چه کسی کمک بگیرید پزشک خانوادگی - متخصص خوب تغذیه نکات مهم رژیم‌های سخت می‌تواند بر سلامت جسمی و فکر شما تاثیر منفی بگذارد. هیچ ماده غذایی یا راه معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد. بهترین راه کاهش وزن، تدریجی، با اعمال تغییرات کوچک در شیوه غذا خوردن و عادات ورزشتان است.

بخورید و زیبا شوید

چیزهایی که می‌خورید می‌تواند به زیباتر شدن شما کمک کند. برنامه زیبایی خود را با صبحانه، ناهار و شام آغاز کنید. جوانتر به نظر بیایید بادام خواص فوق العاده‌ی ضد پیری دارد. نه تنها حاوی میزان زیادی ویتامین E است (می دانید که این ویتامین جزء ویتامین‌هایی است که معمولاً- پشت ظرف کِرِم‌ها و لوازم آرایشی از آن نام می‌برند) ، بلکه حاوی میزان زیادی اسید چرب هم می‌باشد (که به نرم کردن پوست کمک می‌کند) ، همچنین حاوی آنتی اکسیدان سلنیم می‌باشد. اما حواستان باشد که زیاد از این ماده‌ی غذایی نخورید. درست است که خواص زیبایی و آرایشی زیادی دارد، اما میزان کالریش هم بالا است و ممکن است باعث چاقی شود. ناخن‌هایی محکم داشته باشید با خوردن پروتئین می‌توانید به ناخن هایتان استحکام بیشتری داده و آنها را تقویت کنید. پروتئین باعث ساختن کراتین (ماده‌ی تشکیل دهنده‌ی ناخن) می‌شود. سینه‌ی مرغ بدون پوست و استخوان، گوشت بوقلمون، ماهی تن و حبوبات همه در این منظور به شما کمک می‌کنند. موهایی براق داشته باشید مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین B هستند برای براقتر کردن مو بسیار مفیدند. ویتامین B در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می‌شود. سیلیکا نیز در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه‌ی لوبیا منابع اصلی این ماده‌ی معدنی به شمار می‌روند. خشکی پوستتان را از بین ببرید ماهی به شما در این زمینه کمک زیادی می‌کند. ماهی (به خصوص ماهی‌های روغن داری مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا ۳ می‌باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می‌کند. چین و چروک پوستتان را برطرف کنید ویتامین C سازنده‌ی کولاژن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می‌آید چون تقریباً هر کیوی بیش از ۱۰۰ درصد از این ویتامین را در خود دارد. ویتامین C اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد، که یکی از این تاثیرات کمک به ساختن کالوژن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کالوژن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت تر از بین می‌روند. منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است. آفتاب سوختگیتان را درمان کنید اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال اخته بخورید. این میوه‌های خوشمزه حاوی میزان زیادی ویتامین E می‌باشند. این ویتامین به برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می‌کند. همچنین با افزایش قابلیت کشسانی پوست، در از بین بردن چین و چروک نیز موثر است. دندانهایتان را سفیدتر کنید همه‌ی ما می‌دانیم که سودا، قهوه، چای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می‌شوند. اما آیا می‌دانستید که سیب و کرفس به از بین بردن این تغیر رنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می‌کنند؟ گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید هیچ کس دوست ندارد که زیر چشمهایش گود رفته و سیاه شود. اما اگر به این وضعیت دچار شده‌اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید. این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گود رفتگی زیر چشم هستند. از سینه‌ی مرغ بدون استخوان و پوست (منبعی عالی از آهن) به همراه فلفل سبز، زرد یا قرمز (منبع ویتامین C) استفاده کنید. پوستتان را براق تر کنید برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تابه حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می‌شود. از سرطان پوست پیشگیری کنید گوجه فرنگی در این زمینه بسیار موثر است چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است بتا کاروتین، ویتامین C و

www.takbook.com

لیکوپن. گوجه فرنگی را به هر شکلی می‌توانید استفاده کنید خام، پخته یا حتی به شکل سُس. اگر می‌خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، گوجه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون بپزید.

بخورید و لاغر شوید مواد غذایی چربی سوز

با مصرف غذاها و نوشیدنی‌های رژیمی، متابولیسمتان را بالا برده و کالری بسوزانید. پس دفعه‌ی بعد که برای خرید مواد غذایی بیرون می‌روید، یادتان نرود که این مواد را هم جزء لیست خرید خود قرار دهید. یادتان باشد میزان کالری مواد غذایی اهمیت زیادی دارد، و هیچ چیز را نمی‌توانید جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی منظم کنید. این ۱۰ ماده‌ی غذایی عبارتند از ۱. آب تحقیقات جدید اشاره بر این دارند که نوشیدن آب، کاهش وزن را تسریع میبخشد. محققان در کشور آلمان دریافته‌اند که متابولیسم افراد مورد تحقیق، با نوشیدن حداقل ۱۷ اونس آب، تا ۳۰ درصد افزایش یافته است. این نوشیدنی طبیعی همچنین اشتها را نیز کاهش می‌دهد و با کمک به دفع سدیم و سموم بدن، نفخ و باد شکم را نیز از بین می‌برد. نوشیدن میان کافی آب در روز باعث می‌شود دیگر تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید! ۲. چای سبز تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره‌ی چای سبز، متابولیسم بدن را افزایش داده و به کاهش وزن کمک می‌کند. این چای که در روحیه نیز تاثیر مثبت دارد، خواص ضد سرطانی نیز در خود دارد که از بروز بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کند. ۳. سوپ با خوردن یک کاسه سوپ به عنوان پیش غذا، هم کمتر غذا خواهید خورد و هم سریعتر چربی می‌سوزانید. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، سوپ در کاهش اشتها تاثیر بسیار شگرفی دارد، به این دلیل که از مایعاتی تشکیل شده که گرسنگی را برطرف می‌کند. در این تحقیق، زنان می‌بایست از بین سه پیش غذای ۲۷۰ کالری یکی را انتخاب می‌کردند. زنانی که سوپ مرغ و برنج را انتخاب کردند، ۱۰۰ کالری کمتر از سایرین مصرف کردند. ۴. گریپ فروت رژیم گریپ فروت افسانه نیست! محققان دریافته‌اند که شرکت کنندگانی که با هر وعده‌ی غذایی یک نصفه گریپ فروت مصرف می‌نمودند، به طور متوسط ۳. ۶ پوند وزن کم کردند. این تحقیق اشاره بر این دارد که ویژگی‌های خاص غذایی موجود در این میوه سرشار از ویتامین C، باعث پایین آوردن سطح انسولین خون می‌شود که به کاهش وزن می‌انجامد. نکته اگر از داروهای خاصی استفاده می‌کنید، حتماً از پزشک خود سوال کنید که احیاناً گریپ فروت اثر منفی روی آنها نداشته باشد. ۵. سیب و گلابی براساس تحقیقات انجام گرفته، زنان چاقی که به رژیم غذایی خود سه عدد سیب یا گلابی کوچک افزودند، نسبت به زنانی که میوه را در رژیم خود وارد نکردند، بیشتر وزن کم کردند. افراد میوه خوار میزان کالری کمتری در روز مصرف می‌کنند. مصرف این میوه‌های سرشار از فیبر و کم کالری، باعث می‌شود که احساس گرسنگی شما برطرف شده و کمتر غذا بخورید. ۶. کلم بروکلی تحقیقات بسیار زیادی رابطه‌ی بین کلسیم و کاهش وزن را به اثبات رسنده‌اند. کلم بروکلی نه تنها سرشار از کلسیم است، بلکه سرشار از ویتامین C است که جذب کلسیم را نیز بالا می‌برد. این ماده‌ی غذایی همچنین سرشار از ویتامین A و فیبر است. این کلم که هر فنجان آن فقط ۲۰ کالری در خود دارد، نه تنها با چربی‌ها مقابله می‌کند، بلکه حاوی مواد گیاشیمی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از شما در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند. ۷. ماست کم چرب طبق تحقیقات انجام گرفته، محصولات لبنی به کاهش وزن کمک فراوانی می‌کنند. افرادی که تحت رژیم‌های کم کالری هستند، و سه تا چهار وعده مواد لبنی را جزء برنامه‌ی غذایی خود درآورده‌اند، نسبت به کسانی که با همان میزان کالری، مواد لبنی کمتری در رژیم غذایی خود داشتند، بسیار بیشتر وزن کم کردند. ماست کم چرب، منبع بسیار غنی از کلسیم است که توصیه می‌شود ۴۵۰ میلی گرم از آن را روزانه مصرف کنید. ۸. گوشت بوقلمون بدون چربی این ماده‌ی غذایی که جزء غذاهای محبوب بدنسازان است، چربی سوزی می‌کند. تحقیقات بسیاری ثابت کرده‌اند که پروتئین هم می‌تواند باعث بالا رفتن متابولیسم بدن شود، چربی بسوزاند و بافت‌های ماهیچه‌ای جدید در بدن بسازد تا شما کالری بیشتری بسوزانید. مصرف ۳ اونس در یک وعده از سینه بوقلمون بدون چربی و بدون استخوان و

www.takbook.com

پوست حدوداً ۱۲۰ کالری در خود دارد که حاوی ۲۶ گرم از پروتئین کاهنده‌ی اشتها، یک گرم چربی و فاقد هرگونه چربی اشباع است. ۹. آرد جو دو سر این ماده‌ی غذایی که برای سلامت قلب بسیار مفید است، جزء بهترین انواع کربوهیدرات به شمار می‌رود چون منبع بسیار عالی از فیبر است که حلال چربی و مقابله کننده با کلسترول می‌باشد (۷ گرم در هر ¾ فنجان) . این ماده‌ی غذایی معده‌ی شما را به خوبی پر نگاه می‌دارد و انرژی لازم برای انجام فعالیت هایتان را به شما می‌دهد. از خوردن انواع آماده‌ی این ماده‌ی غذایی خودداری کنید چون نوع تازه‌ی ان است که می‌تواند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر لازم برای بدنتان را تامین کند. ۱۰. فلفل تند محققان دریافته‌اند که خوردن فلفل تند متابولیسم بدن شما را بالا برده و اشتهایتان را تقلیل می‌دهد. علت آن این است که کپسای سین (ماده‌ی موجود در فلفل) موقتاً بدن را برای ترشح بیشتر هورمون‌های استرس زا تحریک می‌کند، که این عمل متابولیسم را بالا برده و باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید. این ۱۰ ماده‌ی غذایی مفید به طریق زیر به کاهش وزن کمک می‌کنند هریک از این مواد غذایی مفید برای کاهش وزن، معده‌تان را خوب پر می‌کند و با میزان کالری کمتر، گرسنگی شما را کاملاً برطرف می‌کند. میوه‌های تازه و آبدار، سبزیجات، و سوپ، کالری‌های موجود در مواد غذایی را کاهش داده و باعث می‌شود بدون تجاوز از حد تعادل کالری ها، بیشتر بخورید. میوه‌های پر فیبر، سبزیجات و حبوبات دستگاه گوارش شما را سلامت و سطح انسولین خونتان را در حد تعادل نگاه می‌دارد، که باعث می‌شود چربی کمتر در بدن ذخیره شود. گوشت لخت و بدون چربی متابولیسم را بالا برده و کالری می‌سوزاند، زیرا برای هضم نسبت به مواد غذایی دیگر به انرژی بیشتری نیاز دارد.

بدنتان را از سموم و آلودگیها پاک نگهدارید.

سموم مختلفی در محیط وجود دارد – در هوایی که تنفس می‌کنیم، در غذایی که میخوریم و آبی که می‌نوشیم – همه این سموم می‌توانند در بدن ما جمع شده و تاثیرات مختلفی روی سلامتی ما بگذارند. این مقاله را بخوانید تا بفهمید که چطور این ناپاکی‌ها را از بین برده و جسمی سالم داشته باشید. زهر زدایی چیست؟ سموم و زهرها می‌توانند در خون ما جمع شوند بنابراین زهرزدایی یعنی خروج این مواد مضر از جریان خونمان. کبد نقش مهمی در این عملیات ایفا می‌کند چون کبد است که روی این سموم در خون عملیات انجام می‌دهد. کلیه ها، روده، پوست، غدد لنفاوی و ریه نیز به تصفیه و از بین بردن سموم کمک می‌کنند، اما اگر کل سیستم خوب و درست عمل نکند، عملیات تصفیه تاثیرگذار نخواهد بود. به همین دلیل کل بدن در عملیات تصفیه و زهرزدایی شریک هستند. یک برنامه زهرزدایی چطور عمل می‌کند؟ می‌توانید یک برنامه دقیق و فشرده سه تا هفت روزه را انتخاب کنید (یا حتی طولانی تر، اما این نوع برنامه پیشنهاد نمی‌شود چون ممکن است سلامتیتان به خطر بیفتد) . یا اینکه فقط مکمل‌های غذایی جدیدی به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. اگر بخواهید می‌توانید هر دو این تکنیک‌ها را با هم ادغام کنید. برنامه سه تا هفت روزه زهرزدایی می‌تواند برای هر انسانی یک بار در سال بسیار مفید باشد. به خصوص اگر دچار خستگی، ناراحتی‌های پوستی، آلرژی، حرکت‌های نا متعارف شکمی، عفونت‌های کم، سختی در تمرکز یا هر ناراحتی ضعیف دیگری باشید یکبار آن را امتحان کنید. چه کسانی باید از برنامه‌های زهرزدایی استفاده کنند؟ هرچند که برنامه‌های زهرزدایی برای هر فرد سالمی هم می‌تواند مفید باشد، اما نباید خیلی از این برنامه‌ها استفاده کرد. اگر مبتلا به یک بیماری مزمن و ویروسی مثل سرطان یا سل یا هر بیماری جدی دیگری هستید، قبل از شروع چنین برنامه‌ای باید با پزشک مشورت کنید. همچنین، اگر دچار سردرد، حالت تهوع و استفراغ شدید نشاندهنده این است که این برنامه خیلی سریع انجام شده است و بدنتان نمی‌تواند سموم را به این سرعت از بین ببرد. در این حالت، برنامه زهرزدایی را کاملاً قطع کنید تا این علائم از بین برود. انواع مختلف رژیم‌های زهرزدایی کدام است؟ بعضی رژیم‌های زهرزدایی فقط روی خون و کبد تمرکز می‌کنند، بعضی دیگر روی کلیه ها، و سایر رژیم‌ها نیز ممکن است روی روده وشکم، پوست یا ریه کار کند. می‌توانید برای سلامت کردن کل بدنتان این رژیم‌ها را با هم ادغام کنید. همه چیز به خودتان بستگی دارد.

www.takbook.com

همان طور که در بالا اشاره شد، می‌توانید از یک برنامه فشرده یک هفته‌ای استفاده کنید یا اینکه بعضی از این متدهای تصفیه را به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. رژیم آبمیوه نوشیدن آب سبزیجات، آب میوه‌های تازه و آب به مدت سه تا هفت روز کاملاً سموم و زهرها را از بدنتان دفع می‌کند، در حالی که بدنتان را نیز از انواع ویتامینها، مواد مغذی، مواد معدنی و آنزیم‌های مورد نیاز غنی می‌کند. اما این کار را به مدت زیاد انجام ندهید و در طول یک هفته کاری این رژیم را شروع نکنید چون ممکن است برای انجام کارهایتان انرژی لازم را نداشته باشید. هنگام مسافرت بهترین زمان برای انجام این کار است و اگر احساس کردید که خیلی ضعیف شده‌اید، زمانش رسیده است که رژیم را قطع کنید. زهرزدایی گیاهی گیاهان بسیاری وجود دارند که بخواهید با آنها رژیم بگیرید. بیشتر این گیاهان به صورت پودر، قرص یا چای وجود دارند. می‌توانید این مکمل‌ها را که بیشتر روی شکم و روده تمرکز دارند در فروشگاه‌های مواد غذایی بیابید. اگرچه می‌توانید این مکمل‌ها را در هر زمانی استفاده کنید، اما بهتر است که همراه آن از یک برنامه غذایی سالم نیز استفاده کنید چون در این صورت موثرتر خواهد بود. درست نیست که در طی استفاده از این مواد زهرزدا از غذاهای ناسالم استفاده کنید. در اینجا به چند مکمل غذایی که برای اعضاء مختلف مناسب هستند اشاره می‌کنیم روده و شکم ریشه قاصدک، خار شیری، چغندر قرمز، جعفری، بسفایج، بابونه، گیاه دم اسب، برگ درخت قان، کوهاش، سنبل خطایی، جنتیانا و علف طلایی. کلیه‌ها جعفری، قاصدک، گل مهر طلا، کران بری، فلفل قرمز، تخم اردج، اووا اورسی، مریم گلی و زنجبیل. ریه کامفری، بوسیر، نارون امریکایی، علف شیر امریکایی و خطمی. حمام‌ها و سوناهای زهرزدایی راه‌های متفاوتی وجود دارد که پوستتان را از ناپاکی‌ها پاک کنید. سوناها و حمام‌های بخار به شما کمک می‌کند که فلزات سنگین را با عرق کردن دفع کنید. استفاده از محصولات مراقبتی طبیعی پوست که سموم پوست را به خود جذب می‌کنند نیز می‌تواند تاثیر زیادی روی سلامتیتان بگذارد. پوستتان را در حالت خشک با لیف‌های مخصوص پاک کنید و این کمک می‌کند تا سموم و ناپاکی‌ها از روزنه‌های پوست دفع شوند. حمام‌های زهرزدایی نیز بسیار خوب می‌باشد. یکبار در هفته در طی یک برنامه زهرزدایی از این حمام‌ها نیز استفاده کنید و بعد از اتمام برنامه ماهی یکبار این کار را ادامه دهید ½. فنجان جوش شیرین یا نمک دریا در آب حمامتان بریزید، و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این آب بخوابید و بعد پوستتان را به آرامی با یک صابون طبیعی و لیف بمالید. سیاهی آب به خاطر دفع فلزات سنگین – مرکوری و سلنیوم – از پوستتان است. پاک کردن روده و شکم سمومی که در کبد رویشان کار شده است برای دفع به سمت روده می‌روند. بنابراین پاک کردن روده بسیار روی سلامتی موثر است. بهترین راه شروع یک برنامه غذایی پر فیبر که شامل مقدار زیادی میوه تازه و سبزیجات باشد است. همچنین محرکات گیاهی زیادی برای روده وجود دارد که از نظر قدرت درجات مختلفی دارند. اما آگاه باشید افراد نسبت به گیاهان مختلف واکنش‌های مختلفی دارند. بنابراین ابتدا مقدار کمی از آن گیاه را استفاده کرده تا بفهمید نسبت به آن حساسیت دارید یا خیر. و به خاطر داشته باشید که این گیاهان را باید به صورت دوره‌ای استفاده کنید چون اعتیادزا هستند. آنزیم‌ها آنزیم‌ها در هر برنامه زهرزدایی بسیار مهم هستند و یکی از مهمترین عوامل برای به دست آوردن سلامت عمومی بدن هستند. اگرچه در مکمل‌های غذایی یافت می‌شوند، اما بهترین منبع آنزیم‌ها میوه‌ها و سبزیجات نارس است. برای گرفتن بهترین نتیجه، این میوه‌ها و سبزیجات را بین وعده‌های غذایی بخورید تا مستقیماً به سمت خون رفته و درگیر مراحل گوارش غذا نشوند. آنزیم‌ها همچنین به پاک کردن روده و قوی تر کردن آن نیز کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها آنتی اکسیدان‌ها مثل ویتامین A، C و E برای زهرزدایی بسیار ضروری هستند چون به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد که باعث خرابی سلول‌ها میشود کمک می‌کنند. به ویژه ویتامین C بسیار مهم است چون به ساختن ماده‌ای به نام گلوتاتیون کمک می‌کند که باعث دفع سموم می‌شود. نه تنها این آنتی اکسیدان‌ها برای سلامتی عمومی ما موثر هستند، بلکه عملکرد کبد و اعضاء دیگر بدن که در عملیات زهرزدایی موثر هستند را بهتر می‌کند. آنتی اکسیدانها را می‌توانیم در مواد غذایی مثل پرتقال و انبه (ویتامین C) ، تخم مرغ، شیر و جگر (ویتامین A) ، و غلات و بادام (ویتامین E) بیابیم. هرچند استفاده آنها به صورت قرص آسان تر

www.takbook.com

خواهد بود. آیا راه‌های ساده تر دیگری وجود دارد تا روزانه سموم را از بدن دفع کنیم؟ راه‌های بسیار زیادی وجود دارد تا بدنتان را روزانه پاک کنید روزانه دو بطری یک کوارتی آب بنوشید. به طور منظم ورزش کنید تا سموم به شکل عرق از بدنتان خارج شود. مواد غذایی زهرزدا مثل گل کلم، چغندر، تربچه، کلم، کنگر فرنگی و جلبک دریایی به غذاهای روزانه‌تان اضافه کنید. در دوره‌های کوتاه گوشت را از برنامه غذاییتان حذف کنید. این کمک می‌کند تا سموم از بدنتان خارج شود چون گوشت بسیار سخت هضم می‌شود و برای گوارش به آنزیم‌های زیادی نیاز دارد. تنفس عمیق داشته باشید تا اکسیژن کاملاً به سلول هایتان برسد. جسم و روحتان را پاک کنید به یاد داشته باشید که برای زهرزدایی کردن از بدنتان نیز نباید زیاده روی کنید. یک دوره کوتاه زهرزدایی یا حتی دادن تغییرات کوچکی به شیوه‌ی زندگیتان می‌تواند به دفع سموم و ناپاکی‌ها از بدنتان کمک کند. در زمانی کوتاه، چه از نظر جسمی و چه روحی احساس بسیار بهتری خواهید داشت.

بدنی خوش ساخت و عضلانی داشته باشید

یکی از شایعترین سوالات بدنسازی که بین مردان بدنساز تازه کار عمومیت دارد این است که چطور می‌توانند بدنی عضلانی و خوش ساخت داشته باشند. آنها می‌خواهند شکمی شش تکه و سینه‌ای خوش ساخت داشته باشند و عضلات دوسر و سه سرشان سخت و قوی و برجسته باشد. چیزی که مرا نگران می‌کند این است که آنها می‌خواهند یک شبه و بدون هیچ تلاشی بدنشان چنین وضعیتی پیداکند. اما این غیر ممکن است. بعضی افراد بوده‌اند که همه‌ی عمرشان ورزش کرده و رژیم داشته‌اند اما هنوز میزان چربی بدن و شکل و شمایل ماهیچه هایشان آنقدرها رضایت بخش نبوده است. داشتن بدنی عضلانی و خوش ساخت چیزی نیست که یک شبه به دست آید؛ کاری بسیار طاقت فرسا و دشوار است که برای همه پیش نمی‌آید. تعریف من از بدن خوش ساخت به خاطر داشته باشید که منظور من از داشتن بدنی خوش ساخت و عضلانی، بدن فردی است که حجم عضلانی نسبتاً خوب و بین ٪۱۲ تا ٪۱۴. ۵ درصد چربی داشته باشد. البته این مفهوم می‌تواند در اشخاص مختلف متفاوت باشد. مثلاً اکثر بدنسازان حرفه‌ای آرزو دارند تا به بین ٪۶ تا ٪۹ و یا گاهی از این هم پایین تر چربی برسند. رژیم‌های سخت و تمرینات مداوم موضوع بحث این مقاله نیست. باید به اطلاع شما برسانم که متخصصین پزشکی اعلام کرده‌اند که میزان استاندارد و سلامت از چربی بدن باید بین ٪۱۴ تا ٪۲۰ باشد. اگر می‌خواهید بدن خود را آن طور که من می‌گویم بسازید، در اینجا فاکتورها و عوامل اصلی رسیدن به این هدف را برایتان آورده ایم. ۱. تغذیه مناسب قبلاً گفته ام، باز هم می‌گویم به آنچه می‌خورید دقت کنید. چطور انتظار دارید که بدنی خوش ساخت داشته باشید، در حالی که شش روز هفته غذایتان فست فود است؟ ٪۷۰ از شکیل بودن و خوش ساخت بودن بدنتان به رژیم غذایی شما بستگی دارد. در این زمینه راهبردهایی به شما پیشنهاد می‌کنیم سعی کنید کالری مصرفی روزانه‌تان را به ۲، ۰۰۰ تا ۲، ۵۰۰ برسانید. مصرف پروتئین خود را افزایش داده و از خوردن کربوهیدرات بعد از ساعت ۶ عصر خودداری کنید. مداوم آب بنوشید. وعده‌های غذاییتان را بیشتر و کم حجم تر کنید. به هیچ وجه به خود گرسنگی ندهید، در عوض برنامه‌ی غذاییتان را به موقع اجرا کنید و یک یا دو روز در هفته به خود تعطیلی بدهید. به خاطر عادات جدید غذاییتان به خود استرس وارد نکنید. عادت‌های سالم غذایی در آخر جزئی از زندگیتان خواهند شد. ۲. عادات منظم برای تمرینات اگر بدنی خوش ساخت می‌خواهید باید برای رسیدن به آن تلاش کنید. یعنی باید سه بار در هفته وزنه بزنید و تمرینات قلبی – عروقی منظمی نیز انجام دهید. برای گرفتن نتایج بهتر باید سعی کنید شدت تمرینات قلبی – عروقی خود را کمتر کرده در عوض طول مدت آن را بیشتر کنید. به عبارت دیگر هر چه مدت زمان این تمرینات بیشتر شوند، چربی بیشتر خواهید سوزاند. انجام این تمرینات را به حد افراط نرسانید، چون ممکن است مقداری از حجم ماهیچه‌ای خود را نیز از دست بدهید. یک ساعت تا ۹۰ دقیقه برای انجام تمرینات وزنه و ورزش‌های قلبی – عروقی کافی می‌باشد. نکته‌ی مهم این است که باید برای انجام تمرینات خود برنامه ریزی کنید. یکی از اساسی

www.takbook.com

ترین اصول برای داشتن بدنی خوش ساخت و عضلانی نظم و برنامه ریزی است. ۳. عادات خوب برای استراحت برای خوش ساخت کردن بدنتان، داشتن استراحت مناسب و کافی نیز بسیار مهم است. باید بین سِت‌ها و تمرینات مختلف به بدنتان میزان استراحت کافی را بدهید. باید بدانید که تمرین بیش از حد هم به اندازه‌ی اصلاً تمرین نکردن بد است. پس بهتر است که بین سِت‌های مختلف یک دقیقه و قبل از انجام تمرینات مشابه روی همان گروه عضلات به خود ۴۸ ساعت استراحت دهید. همچنین باید ۶ تا ۸ ساعت کامل در شب بخوابید و تا آنجا که ممکن است آن ساعتها را به آرامش سپری کنید. ۴. مکمل‌ها من اعتقاد چندانی به قرص‌های چربی سوز ندارم، اما اگر این قرص‌ها به میزان مناسب استفاده شود، مطمئناً تاثیر گذار خواهند بود. اکثر این قرص‌ها حاوی ترکیباتی مثل اِفدرا، ماهواگنگ، و کافئین هستند که متابولیسم بدن را بالا برده و کالری‌های اضافی را می‌سوزاند. توصیه‌ی من این است که فقط زمانی که خسته هستید از این قرصها استفاده کنید تا انرژیتان افزایش یابد. حتماً قبل از استفاده با یک متخصص نیز مشورت کنید. در آخر به یاد داشته باشید هر کس با ژنتیک و توانایی‌های فیزیکی متفاوت به دنیا آمده است. پس صبور باشید، به اندازه‌ی توانایی تان تلاش کنید و اهدافی معقول در سر داشته باشید. با تلاش زیاد مطمئناً خواهید توانست بدنتان را آن طور که دوست دارید بسازید.

برنامه دوچرخه سواری در تابستان

دوچرخه سواری نه تنها می‌تواند اوقات فراغت شما را در تابستان پر کند، بلکه راهی عالی برای ارتقاء فیزیک و اندامتان نیز به شمار می‌رود. برخی از بهترین فوایدی که با دوچرخه سواری می‌توانید به بدنتان برسانید، بالا بردن مصرف اکسیژن بدن، تقویت قدرت عضلانی پاها، تقویت توانایی بدن برای جلوگیری از ساخت اسید لاکتیک و کاهش درصد چربی بدن می‌باشد. از دیدگاه قدرتی، دوچرخه سواری به دویدن به عنوان یک ورزش قلبی – عروقی ارجحیت دارد چون در دوچرخه سواری شما به طور مداوم علیه یک مقاومت در حال ورزش هستید. چند نکته مهم هست که باید برای تنظیم یک برنامه دوچرخه سواری در تابستان به یاد داشته باشید تا بیشتری نتیجه را از تمریناتتان به دست آورید. تنوع تمرینات یکی از مهمترین عواملی که در تمرین دوچرخه باید در نظر داشته باشید، تنوع است. اگر هر روز همان تمرین همیشگی و تکراری را انجام دهید، به مرور زمان دیگر نتیجه نمی‌گیرید. اگر هر از گاهی برنامه‌تان را تغییر دهید، بدنتان خیلی بهتر به تمرینات پاسخ می‌دهد و حوصله‌تان هم از تمرین سر نمی‌رود. اضافه کردن یک تا دو جلسه تمپو به شما کمک می‌کند پایه خوبی برای تمرینات دوچرخه سواری خود در تابستان بسازید. در این تمرینات (تمرینات تمپو) شما ۲۰ تا ۲۵ دقیقه به طور یکنواخت با شدت بالا دوچرخه می‌زنید. این روش به بدنتان کمک می‌کند به تحمل اسید لاکتیک عادت کند بنابراین وقتی تصمیم می‌گیرید که شدت تمرینتان را افزایش دهید، سریع خسته نمی‌شوید. این تمرینات همچنین به شما کمک می‌کند سرعت متوسط خود را بالا ببرید و در نتیجه عملکردتان هم تقویت شود. یک جلسه در هفته را باید به تمرینات با مدت زمان طولانی تر اختصاص دهید. اینکار به شما کمک می‌کند استقامت قلبی – عروقی خود را افزایش دهید. اینکار نه تنها برای سلامتیتان خوب است، بلکه استراحتی از تمرینات شدتی روزهای دیکر برای بدنتان فراهم می‌کند. هدفتان این باشد که مداوم و پیوسته با شدت متوسط تا ۴۵ دقیقه یا یک ساعت رکاب بزنید. هیچ نیازی به تکرار دوباره در این جلسات نیست، مگر اینکه برای یک مسابقه استقامت تمرین می‌کنید. استقامت بیشتر با مشکلاتی برای ریکاوری همراه خواهد بود و شما از سایر تمریناتی که باید روی آن متمرکز شوید، دور می‌کند. آخر اینکه، اضافه کردن یک تا دو جلسه تمرینات اسپرینت هم راه بسیار عالی است چون در واقع همین تمرینات است که سطح فیتنس شما را بالا می‌برد. ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه با سرعت بسیار بالا رکاب بزنید بعد تا دو تا سه برابر زمان اسپرینت، استراحت کنید. این پروسه را ۶ تا ۱۲ مرتبه تکرار کنید و بعد بدن را سرد کنید. استراحت مناسب عامل دیگری که باید در نظر داشته باشید، استراحت است. اگر می‌خواهید در کارتان پیشرفت داشته باشید، مطمئناً استراحت

www.takbook.com

عامل بسیار مهمی خواهد بود. چون اگر اجازه ندهید که بدنتان از تمریناتی که انجام داده است، ریکاور شود، هر جلسه تمرینی فقط فیبرهای عضلانیتان را نابود خواهد کرد. درکنار روزهای تعطیلی که در برنامه‌تان وجود دارد، هر تمرین ورزشی دیگر مثل بدنسازی یا سایر ورزشهایی که در خلال این تمرینات انجام می‌دهید را نیز در نظر داشته باشید. اگر آن تمرینات توانایی زیادی از شما می گیرد، حتماً باید اجازه دهید بدنتان از آن تمرینات هم ریکاور شود و بعد به تمرین دوچرخه‌تان برگردید. افزودن تمرینات بدنسازی اضافه کردن یک برنامه تمرینی بدنسازی خوب به برنامه‌تان برای ارتقاء عملکردتان عالی است. تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند از آسیبدیدگی دور بمانید چون این تمرینات باعث می‌شود رباط‌ها و عضلاتتان بهتر بتوانند فشار وارد را تحمل کنند و همچنین به شما کمک می کنند بتوانید با شدت بالاتری تمرین کنید و سطح تمرینتان را بالا ببرید. اگر دچار هر نوع عدم توازن عضلانی هستید (مثلاً ـ عضلات بیرونی جلو پایتان قوی تر از عضلات داخلی آن است) ، بدنسازی برایتان بهترین راهکار است. مهمترین تمرینات بدنسازی که باید انجام دهید، اسکات، حرکت پشت پا دستگاه، پرس سینه، پرس سرشانه، ددلیفت، و برخی از تمرینات خاص شکم است. این عضلات خاص در تمرینات دوچرخه شدیداً مورد استفاده قرار می گیرند، به همین دلیل تقویت آنها ارجحیت دارد. اضافه کردن جلسات دوچرخه سواری در کوه یکی دیگر از انواع تمریناتی که می‌توانید درکنار برنامه دوچرخه سواری تابستانیتان استفاده کنید، تمرین در کوه است. این تمرینات به طور ویژه برای تقویت قدرت عضلات جلو پا و بالا ـ بردن توانایی شما در مصرف اکسیژن عالی است. از زمین‌های شیب دار نیز می‌توانید استفاده کنید اما دقت کنید که اینکار را آرام آرام شروع کنید تا آسیبدیدگی برایتان اتفاق نیفتد. وقتی کم کم وضعیت قدرت بدنیتان بهتر شد، می‌توانید تمرینات اسپرینت را در کوه هم انجام دهید. تمرینات مخصوص مسابقه اگر تصمیم گرفته‌اید برای یک مسابقه خاص دوچرخه سواری تمرین کنید، باید تمریناتتان را برحسب آن مسابقه تنظیم کنید. باید جلساتی را به برنامه‌تان اضافه کنید که در آن مسافتی تقریباً معادل مسافت مسابقه بپیمایید و اگر توانستید اطلاعاتی در مورد زمین مسابقه به دست آورید، می‌توانید زمین‌هایی مشابه با آن را برای تمرین انتخاب کنید. بلندی محل از سطح دریا اهمیت زیادی دارد و باید بتوانید خودتان را با آن شرایط مسابقه وفق دهید وگرنه دچار مشکل می‌شوید چون هرچه از سطح دریا بالاتر بروید، برای عضلاتتان دشوارتر خواهد بود (چون اکسیژن کمتری در اختیار بدن خواهد بود) . تغذیه صحیح درست مثل هر تمرین ورزشی دیگر، باید تغذیه صحیح را هم جزء فاکتورهای مهم قرار دهید. در جلساتی که مدت زمان بیشتر و سرعت کمتر است، می‌توانید از چربی‌ها به عنوان سوخت بدن استفاده کنید در نتیجه لازم نیست قبل از تمرین یک غذای پرکربوهیدرات میل کنید. اما اگر میخواهید یک ساعت یا بیشتر دوچرخه بزنید، برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشید، بهتر است قبل از تمرین یا در خلال آن کمی کربوهیدرات مصرف کنید تا سوخت لازم به عضلاتتان برسد. اما اگر جلسات اسپرینت را انجام می‌دهید، حواستان باشد که به خاطر طبیعت سیستم انرژی این تمرینات، بدنتان فقط از کربوهیدرات‌ها می‌تواند استفاده کند و در نتیجه لازم است که در وعده قبل از تمرین حتماً کربوهیدرات مصرف کنید. آخر اینکه از مسئله آبرسانی به بدنتان هم نباید غافل شوید چون حتی کمی کم آب شدن بدن می‌تواند منجر به خستگی زودهنگام شده و تاثیر بدی بر عملکرد عضلاتتان داشته باشد. وقتی مسافت‌های طولانی تری را می‌پیمایید حتماً یک بطری آب یا محلول متوازن کننده الکترولیت همراه خود داشته باشید تا ذخیره آب و همچنین سطح سدیم و پتاسیم بدنتان پر شود (برای آنها که حین ورزش زیاد عرق می کنند، محلول الکترولیت بهتر است) . دوچرخه بزنید تا سالم بمانید اگر به دنبال یک فعالیت جدید برای اوقات فراغت تابستان خود هستید، دوچرخه سواری را امتحان کنید. دوچرخه سواری فواید زیادی برای سلامتی شما دارد و علاوه بر این راهی عالی برای چربی سوزی و جلو راندن بدن از رکودهایی است که از تمرینات قبل دچار آن شده است. پس دوچرخه بزنید تا سالم و متناسب بمانید.

برنامه ورزشی ساعت شنی برای تناسب اندام

www.takbook.com

این برنامه تناسب اندام برگرفته از کتاب از اضافات اندام خود خلاص شوید نوشته دکتر ادوارد جکاسکی است. افرادی که در این گروه قرار می گیرند، حتماً تا به حال متوجه شده‌اند که قسمت بالا و پایین بدنشان وزن بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد، درست مانند یک ساعت شنی، و دور کمرشان نیز از سایر قسمت‌ها کم حجم تر است. البته این امر هم در مورد خانمها و هم درمورد آقایون صدق می کند. معمولاً ساعت شنی‌ها قصد دارند تا وزن خود را کاهش دهند، کم یا زیاد ترجیح می‌دهند این مقدار وزن هم از قسمت بالایی و هم از قسمت پایینی بدنشان کاسته شود. آنها تمایل دارند تا پاها و بازوهای خود را لاغرتر کنند. البته تعداد بسیار زیادی از خانم‌هایی که دارای هیکل ساعت شنی هستند، به اشتباه نام هیکل قاشقی بر روی خودشان می گذارند. آنها بیشتر بر روی سایز باسن خود تاکید دارند. در حقیقت هم نیم تنه بالایی آنها چاق می‌شود و هم نیم تنه پایینی، اما در این میان، نیم تنه پایینی استعداد بیشتری در جذب چربی‌ها دارد. این دسته از افراد باید دقت بیشتری را بر روی حرکات استقامتی که به طور مجزا برای قسمت‌های مختلف بدن خود انجام می‌دهند، داشته باشند. یک مزیتی که چنین هیکل‌هایی دارای آن می‌باشند این است که به همان سرعت که اضافه وزن پیدا می کنند به همان سرعت نیز می‌توانند وزن اضافی خود را از دست بدهند. بنابراین هر چند خیلی سریع چاق می‌شوید، اما به راحتی و به همان سرعت نیز می‌توانید وزن اضافی خود را کاهش دهید. این دسته از افراد باید تمرین‌های وزنه برداری را کنار بگذارند تا چربی‌ها به طور یکسان در سراسر قسمت‌های بدنشان پخش شود. به همین دلیل است که یک شخص با چربی‌های پخش شده در تمام قسمت‌های بدن خود، از یک فرد هیکل ساعت شنی با وزن مشابه، لاغر تر به نظر می‌رسد. تنها با رژیم غذایی نمی‌توان به وزن دلخواه دست پیدا کرد به ویژه اگر تنها کاهش وزن مطرح نباشد و کم شدن میلیمترها برای شما ارزش داشته باشد. از دست دادن وزن آن هم در قسمت‌هایی که دارای چربی بیش از اندازه هستند، نیازمند انجام تمرینات متناسب می‌باشد. اگر جزء یکی از افراد پر چربی هستید، ناامید نشوید. هنوز جای امیدواری باقی است. شاید یک مرتبه تبدیل به یک فرد لاغر نشوید، اما به راحتی می‌توانید لباس‌های سایز ۸ را بر تن کنید. حتماً لازم نیست زمانی که روی ترازو میروید تغییر وزن را احساس کنید، بلکه می‌توانید وزن فعلی خود را داشته باشید، اما فقط سایزتان را پایین بیاورید. نقاط مشکل زا و مشخصات آنها افرادی که دارای هیکل‌های ساعت شنی هستند، نسبت به بقیه افراد خوش شانس ترند چرا که دارای استخوان‌های قوی بوده و از ماهیچه‌های خوبی برخوردار می‌باشند. این افراد نسبت به سایرین کمتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند. در افراد مسن این گروه نیز شکستگی‌های کمتری در ناحیه استخوان‌ها دیده می‌شود. آنها برای ورزش‌هایی که نیازمند سرعت، و قدرت هستند، ساخته شده‌اند. همچنین انجام ورزش‌هایی که هم نیازمند تقویت عضلات بالا تنه و هم پایین تنه هستند برای این دسته از افراد راحت تر از سایرین می‌باشد. برای ساعت شنی‌هایی که لاغر هستند، پیاده روی و کوه پیمایی ورزش مناسبی به شمار می‌رود، اما برای سایر افراد این گروه این دو ورزش چندان مناسب نیستند. لازم به ذکر است که افرادی که دارای چنین اندامی می‌باشند، صاحب بدن‌هایی انعطاف پذیر بوده و کمتر دچار ناراحتی‌های مربوط به کمر می‌شوند چرا که عضلات شکمی آنها به طور طبیعی قدرتمند هستند. آنها پاهای لاغر و قوزک‌های کوچکی دارند و ساق هایشان عضلانی است. مشکل اساسی آنها در قسمت خارجی بازوها، داخلی و پشتی ران ها، و زیر باسن می‌باشد. برخی از آنها نیز مشکل اضافه وزن را در قسمت پایینی شکم خود دارند که سبب افزایش اندازه دور شکم آنها می‌شود. این دسته از افراد به راحتی و با به کارگیری حرکات نامناسب ورزشی می‌توانند وزن خود را افزایش دهند به همین دلیل در اجرای تمرینات استقامتی و حرکات با وزنه باید دقت بیشتری به خرج دهند. اگر شما جزء یکی از افراد هیکل ساعت شنی هستید به شما پیشنهاد می کنیم تا برای مدتی انجام حرکات استقامتی و بلند کردن وزنه را کنار بگذارید تا وزنتان کاهش پیدا کند و توده‌های چربی از بین بروند. اگر چنین اتفاقی رخ نداد می‌توانید دو مرتبه تمرین‌های قبلی خود را از سر بگیرید. متاسفانه این دست افراد به دلیل انتشار نامتعادل چربی‌ها در بدن، در مقایسه با سایر افراد، استعداد بالاتری به جذب چربی دارند. بهترین حرکات برای رهایی از اندامی شبیه به ساعت شنی – طناب زدن با سرعت و یا اجرای حرکات دوچرخه

www.takbook.com

(۹۰ تا ۱۲۰) – راه رفتن با سرعت بدون دویدن یا کوه پیمایی (۵ تا ۶ مایل در ساعت بدون انجام حرکات استقامتی و یا عبور از تپه) – دستگاه اسکی با بالاترین سرعت به همراه فشار زیاد و کم هم برای نیم تنه بالایی و هم نیم تنه پایینی (تنها در صورتی که بیش از اندازه اضافه وزن نداشته باشید) – خرک – بالا آوردن زانو و رساندن آن به سینه مخالف، لگد زدن به حالت L، بیرون و تو بردن پا ها، قیچی عمودی – استفاده از دستگاههای وزنه برداری داخل سالنی – انجام ورزش‌های متداول نیم تنه بالایی بدن به همراه میله ۲ کیلویی ایروبیک، پرس پشت گردن، پرس سینه، تمرین عضلات دو سر و سه سر بازویی – بلند کردن وزنه‌های سبک (یا میله خالی بدون وجود وزنه) – اسکات زاویه دار (اگر بیش از اندازه اضافه وزن ندارید) – کشش و پیچش پاها – شنا برای مسافت طولانی (فقط کرال سینه) ورزش‌هایی که باید از آنها پرهیز کنید – تمرین با استپ – حرکات ایروبیک – کیک بوکس – اسکات، پرس پا – تمرین‌های استقامتی – دوچرخه زدن در جا – کوهنوردی و دویدن به ویژه در حال حمل وزنه‌های سنگین – پرش با طناب – استپر یا بالا ـ رفتن از پله به طور استقامتی – کلیه تمرین‌هایی که در آن به قوزک وزنه بسته می‌شود – کلیه حرکاتی که برای تقویت قسمت نیم تنه پایینی بدن در آن از حرکات استقامتی و یا وزنه استفاده می‌کنند – کلیه حرکاتی که برای تقویت قسمت نیم تنه بالایی بدن در آن از وزنه یا حرکات استقامتی استفاده می‌کنند – حرکات استقامتی و وزنه برداری – غلط خوردن روی تپه‌ها – قایقرانی استقامتی خلاصه بهترین نمونه حرکات برای افرادی که دارای اندام‌هایی شبیه به ساعت شنی هستند، تکرار زیاد در رانده‌های مختلف، استقامت کم، و وزنه‌های سبک هم برای قسمت بالایی و هم قسمت پایینی بدن می‌باشد. منظور از تکرار زیاد حداقل ۲۵ تا ۵۰ مرتبه برای کلیه حرکات می‌باشد. به محض اینکه وزن بدنتان کاهش پیدا کرد و کمی لاغرتر شدید، می‌توانید به تدریج تمرین‌های استقامتی و بلند کردن وزنه را نیز به تمرین‌های خود اضافه کنید. آن دسته از ساعت شنی‌هایی که به راحتی اضافه وزن پیدا می‌کنند، می‌توانند حرکات استقامتی و وزنه براداری را برای همیشه فراموش کنند. اگر در حال حاضر مشغول انجام هر یک از ورزش‌های ذکر شده هستید و تمایلی به متوقف کردن آنها ندارید، می‌توانید تعداد دفعات انجام آن در طول هفته را کاهش دهید. اندامتان که به تناسب برسند به راحتی می‌توانید تمرینات خود را به صورت روتین ادامه دهید.

بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی

خیلی از افراد عادت دارند که ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شده و به انجام تمرینات خود بپردازند و عقیده دارند که این زمان بهترین زمان برای ورزش کردن آنهاست چون به آنها برای ادامه روز انرژی می‌دهد. اما خیلی‌های دیگر اصلاً فکرش را هم نمی‌کنند که حتی یک روز قبل از ظهر تمریناتشان را انجام دهند و ترجیح می‌دهند که بعد از شام یک دوری بزنند و کمی پیاده روی کنند. اما آیا ساعت خاصی وجود دارد که تمرین کردن در آن ساعت بیشتر نتیجه دهد؟ واقعیت این است که هیچ سند و مدرکی وجود ندارد که ثابت کند ورزش کردن در یک ساعت خاص کالری بیشتری می‌سوزاند و فایده بیشتری دارد، اما ساعت تمرین کردن تاثیر بسیار زیادی بر احساس شما از تمرین دارد. مهمتر از همه اینکه، متخصصین می‌گویند، بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کرده و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید. ساعت بدن ریتم شبانه روزی بدن شما تعیین می‌کند که چه نوع آدمی باشید، مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد شب‌ها بیدار بمانید و کار چندانی هم از دستتان برای تغییر آن برنمی آید. ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می‌شود. این ریتم‌ها بر عملکردهای بدن مثل فشارخون، دمای بدن، سطح هورمون ها، و ضربان قلب تاثیرگذار است که همه اینها برای آمادگی شما برای انجام تمرینات مهم هستند. استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می‌تواند ایده خوبی باشد. اما مسائل دیگری مثل خانواده و برنامه‌های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند. ورزش اول صبح تحقیقات نشان می‌دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و پایدار، بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند. دلیل آن این است که در این ساعت می‌توانند قبل از اینکه

www.takbook.com

فشارهای زمانی و سایر برنامه‌ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کنـد، تمریناتشان را انجام می‌دهند. توصیه مهم برای ورزش در اول صبح این است که چون دمای بـدن در این ساعت از روز پایین است، بایـد زمان بیشتری را به گرم کردن بدن اختصاص دهید. وقتی پای بی خوابی به میان می‌آید متاسفانه وقتی شب گذشته بیخوابی کشیده باشید، بیدار شدن از خواب در اول صبح کار چندان ساده‌ای نخواهد بود. داشتن عادات خوب و منظم برای خواب، به شما برای مقابله با بیخوابی کمک می‌کند. بدن باید برای خوابیدن آماده شود. ضـربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند. این مسئله کمک می‌کند تا بدن به خواب عادت کند. ورزش کردن یـا غـذا خوردن دیرهنگـام میـل بـدن شـما را به خواب کاهش می‌دهـد. چون هر دو این اعمال باعث بالا بردن ضـربان قلب و دمای بـدن می‌شونـد که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیست. وقتی دیرتر بهتر است برای خیلی از افراد که عادت به زود بیدار شـدن ندارنـد، ورزش کردن اول صـبح چندان هم مناسب نیست. بهترین زمان برای ورزش کردن این افراد عصـرها بعد از اتمام کار است. در این زمان کمتر مجبور می‌شونـد با بـدنشان بجنگند. برای خیلی از افراد هم ساعت ناهار بهترین زمان برای ورزش است، به ویژه اگر همکارانتان هم با شـما همراهی کننـد. اما توجه داشـته باشـید که تمریناتتان را قبل از غذا خوردن انجام دهید نه بعد از آن. ورزش کردن بلافاصله بعد از خوردن غذا صحیح نیست. چون خونی که باید به عضلات شما حین ورزش برسد، به دستگاه گوارش می‌رود. برای ورزش کردن باید حداقل ۹۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین صبر کرد. بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید لازم نیست حتماً تخصـص چندانی درمورد ریتم شـبانه روزی بدنتان داشـته باشـید تا بتوانید بهترین زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنیـد. می‌توانیـد ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول صـبح ورزش کنید، بعد ظهر را امتحان کنید و بعد عصـر را. ببینید که در کدامیک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می‌برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه‌تان را هم در نظر داشـته باشـید. ساعتی را انتخاب کنیـد که بتوانیـد آن را ادامه دهیـد تا ورزش کردن برایتان به شـکل عادت درآید. خلق عادت ورزش کردن یک روز به یک جایی می‌رسـید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشـیدن عادی میشود. در آن زمـان است که نیـاز به تغییر و تنوع پیـدا می‌کنیـد. برای حفـظ فعالیت فیزیکی، برخی از افراد هر از چنـد گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می‌دهنـد. تغییر و تنوع باعث می‌شود لـذت بیشتری از ورزش ببریـد و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیـدا کنیـد. امـا اگر هنوز به ورزش عـادت نکرده‌ایـد و از آن غفلت می‌کنیـد، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرینات به شـما کمک می‌کند که ورزش را نیز جزء عادات زندگی خود در آورید.

بهترین ورزش برای کاهش وزن

یکی از تصورات متداول اما کاملاً اشتباه این است که ورزش ایروبیک باعث سفت و منسجم شدن عضلات می‌شود. حقیقت مطلب این است که این تمرینات تا حدود بسیار کمی بر سـفت کردن عضـلات تاثیر می‌گذارد. ورزشی که خیلی در این زمینه مؤثر است، تمرینـات اسـتقامتی (تمرینـات وزنه) است. انجام این دو نوع تمرینات به اتفاق هم، بیشترین تاثیر را هم در کاهش چربی بـدن، و هم افزایش حجم ماهیچه‌ای خواهـد داشت. اگر قصـد کم کردن وزن دارید، تحقیقات نشان می‌دهد که انجام تمرینات ایروبیک و وزنه به اتفـاق هم، تا ۵۶ درصـد به کـاهش وزن کمک می‌کنـد. درست است که ماهیچه وزن بیشتری دارد، اما اگر حجم عضـلانیتان ر ا بالا ببریـد، حتی وقتی در حال استراحت هستیـد، بـدنتان قادر خواهد بود میزان بیشتری چربی بسوزاند، زیرا متابولیسم بدنتان افزایش می‌یابد. یک پوند ماهیچه، ۳۵۰ تا ۵۰۰ کالری در هفته می‌سوزانـد، در حالی که یک پونـد چربی فقط ۱۴ کالری. تحقیقات جدید ثابت کرده است که عضله سازی به بدن برای مقابله با بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. تمرینات قدرتی برای همه مفید است و به سن یا جنسیت هم بستگی نـدارد، و امروزه یکی از مهمـترین اجزاء فیتنس و بـدنسازی محسوب می‌شود. تحقیقـات اشـاره بر این دارد که کـاهش حجم عضـلانی که در افراد سـالخورده دیـده می‌شود، به دلیـل کهولت سن ایجاد نمی‌گردد، بلکه به خاطر کمبود تحرک و

www.takbook.com

فعالیت است. حتی فرد جوانی که به اندازه کافی تحرک نداشته باشد، ممکن است حجم عضلانی و قوای جسمانی خود را از دست بدهد. تمرینات قدرتی مثل وزنه برداری و انجام ورزش‌های مقاومتی وزنه، به میزان دو بار در هفته هم به شما برای افزایش حجم عضلانی کمک می کند. تمرینات قدرتی که شامل سِت‌های مختلف از تکرارهای مختلف با استفاده از وزنه‌های متوسط است، ممکن است باعث حجیم شدن ماهیچه‌ها نشود، اما در عوض، تراکم استخوانها و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و با سفت و منسجم تر کردن عضلات باعث می‌شود لاغرتر به نظر بیایید. انجام تمرینات ایروبیک به همراه تمرینات قدرتی بسیار مفید است. ورزش ایروبیک باعث قدرت بخشیدن به قلب و ریه‌ها می‌شود و باعث میشود بدن بهتر از اکسیژن استفاده کند که به برای انجام تمرینات قدرتی و فیتنس عالی است. تمرینات قدرتی نیز به نوبه خود باعث افزایش حجم ماهیچه ها، کاهش چربی بدن، و حفظ تراکم استخوان‌ها میشود. ورزش ایروبیک شامل نوعی تمرین است که ضربان قلب و تنفس را برای مدتی مداوم بالا نگاه می‌دارد. این مسئله باعش می‌شود قلب و ریه‌ها بیش از حد معمول کار کنند. این نوع ورزش انواع مختلفی دارد که شامل دوچرخه، شنا، پیاده روی، و استپ می‌شود. انتخاب یکی از این ورزش‌ها بستگی به وضعیت جسمی، سابقه سلامتی، علایق و اهداف شما دارد. اکثر متخصصین عقیده دارند که برای گرفتن نتیجه بیشتر، بهتر است دو نوع از این ورزش‌ها را انتخاب کرده و به طور متناوب انجام دهید. ورزش‌های ایروبیک به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند، پر فشار و کم فشار. بهتر است که نوع پر فشار این ورزش‌ها (که فشار بسیار بیشتری بر بدن وارد می کند و آسیب بیشتری می‌رساند) را با نوع کم فشار آن، (مثل شنا و پیاده روی) به طور متناوب انجام دهید. اینکار باعث می‌شود احتمال آسیب دیدگی و فشار بیش از حد بر روی یک عضله خاص کمتر شود. انجام ۳ تا ۴ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه ورزش‌های ایروبیک به نظر مناسب میرسد. اگر قصد کم کردن وزن یا وضعیت جسمانی خوبی دارید، می‌توانید طول مدن آن را افزایش دهید. ۵ تا ۶ بار در هفته به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه در این صورت عالی است. هیچ نیازی نیست که افراط کنید. تعادل همیشه بهترین نتیجه را می‌دهد و لذت بیشتری نیز از ورزش کردنتان خواهید برد. افراد مبتدی یا آنها که به تازگی از آسیب دیدگی بهبود یافته‌اند، و همچنین آندسته از افراد که بیش از اندازه اضافه وزن دارند، بهتر است با نوع کم فشار و متوسط کار را شروع کنند. گرم کردن و سرد شدن در کاهش ناراحتی و احتمال آسیب دیدگی اهمیت بسیار زیادی دارد. برای گرم کردن باید ابتدا با تمرینات سبک تر کار را شروع کرده و تا آخرین سرعت و توان خود پیش روید. از این مرحله به بعد، باز باید تمرینات را سبک تر و آرام تر کنید تا تمرین به اتمام برسد. مهمترین هدف در ورزش‌های ایروبیک، تحرک و پویایی است. پس بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه مندید و می‌تواند برای مدتی ضربان قلب شما را بالا نگاه دارد. به امید سلامتی شما!

بهترین ویتامین‌ها برای بدنسازان

ویتامین‌هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین‌های B و B کمپلکس تشکیل شده‌اند که عبارتند از تیامین (B۱) ، ریبوفلاوین (B۲) ، نیاسین (B۳) ، پیریدوکسین (B۶) ، فولات، کوبالامین (B۱۲) ، بیوتین و اسید پانتوتنیک. ازآنجا که این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و در نتیجه سخت وارد بافت‌های چربی می‌شوند، در بدن ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن از بدن خارج می‌شود. این یعنی معمولاً مشکل مسمومیت پیش نمی‌آید و این ویتامین‌ها باید به طور پیوسته در رژیم غذایی بدنسازان وجود داشته باشد. ۱. کوبالامین (ویتامین B۱۲) گرچه این ویتامین عملکردهای مختلفی دارد، آندسته از فوایدی که می‌تواند برای بدنسازان مفید باشد شامل متابولیسم کربوهیدرات و حفظ بافت‌های سیستم عصبی است (نخاع و عصب‌هایی که پیام‌ها را از مغز به بافت‌های عضلانی می‌رسانند) . تحریک عضلات از طریق عصب‌ها یک قدم مهم در انقباض، هماهنگی، و رشد عضلات به حساب می‌آید. ویتامین B۱۲ فقط از مواد غذایی با منشاء حیوانی به دست می‌آید؛ در نتیجه برای

www.takbook.com

بدنسازانی که از رژیم‌های غذایی گیاهخواری استفاده می‌کنند، لازم است که با پزشک خود درمورد مصرف مکمل‌های این ویتامین مشورت کنند. در واقع، بین بدنسازان معمولاً تزریق‌های B۱۲ شایع است، چه گیاهخوار باشند چه نباشند، چون اکثر آنها باور دارند که این ویتامین عملکرد آنها را تا حد زیادی تقویت می‌کند. ۲. بیوتین گرچه تحقیقات تغذیه ورزشی بسیار کمی در مورد بیوتین انجام گرفته است، اما به خاطر عملکردهای مهمی که در متابولیسم آمینواسید و تولید انرژی از منابع مختلف دارد، جزء لیست ۱۰ ویتامین برتر برای بدنسازان قرار می‌گیرد. این ویتامین همچنین تنها ویتامینی است که بدنسازان برای مصرف کافی از آن دچار مشکل می‌شوند. دلیل اینکه بدنسازان ممکن است با بیوتین مشکل پیدا کنند این است که این ویتامین می‌تواند با ماده‌ای به نام آویدین (Avidin) متوقف شود. آویدین در سفیده تخم مرغ خام یافت می‌شود و یکی از مواد غذایی اصلی برای خیلی از بدنسازان است. در واقع، بدنسازانی که سفیده تخم مرغ خام می‌خورند یا تخم مرغ خود را قبل از خوردن خوب نمی‌پزند، اگر مقدار تخم مرغ مصرفی آنها بیشتر از ۲۰ عدد در روز باشد، ممکن است با مشکلات رشد و کمبود بیوتین مواجه شوند. خوردن تخم مرغ خام همچنین می‌تواند منجر به عفونت‌های باکتریایی شود که خطرات و عواقب بسیار جدی برای سلامتی فرد دارد. ۳. ریبوفلاوین (ویتامین B۲) ریبوفلاوین در سه وضعیت به تولید انرژی کمک می‌کند ۱) متابولیسم گلوکز، ۲) اکسیداسیون اسیدهای چرب و ۳) انتقال یونهای هیدروژن از طریق چرخه کرب (Kreb) . مسئله‌ای که می‌تواند خیلی مورد علاقه بدنسازان باشد این است که ریبوفلاوین تقریباً با متابولیسم پروتئین در ارتباط است. در واقع، رابطه بسیار قوی بین حجم عضلانی بدن و مصرف ریبوفلاوین در رژیم غذایی وجود دارد. طبق تحقیقات انجام شده، مشخص گردیده که خانم‌ها برای برگرداندن سطح ریبوفلاوین موجود در خون به سطح طبیعی، باید مقدار بیشتری ریبوفلاوین در طول روز مصرف کنند. تحقیقات دیگر همچنین نشان داده است که مکمل ریبوفلاوین قابلیت تحریک پذیری ماهیچه‌ها را بالا می‌برد که برای ورزشکاران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ۴. ویتامین A اکثر ما می‌دانیم که ویتامین A به تقویت بینایی کمک می‌کند، اما این ویتامین می‌تواند فواید دیگری هم برای بدنسازان داشته باشد. اول از همه اینکه، ویتامین A در سنتز پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد که مهمترین پروسه در رشد عضلانی است. دوم اینکه ویتامین A در تولید گلیکوژن نیز دخیل است، که انرژی ذخیره در بدن برای تمرینات شدید است. مشکل وضعیت ویتامین A در بدنسازان دوبرابر است. اول به این دلیل که رژیم‌های غذایی ما ایرانی‌ها معمولاً مقدار کمی ویتامین A در خود، دوم اینکه فعالیت فیزیکی شدید (که جذب ویتامین A را دشوار می‌کند) و رژیم غذایی کم چرب معمولاً میزان این ویتامین را در بدنمان به مخاطره می‌اندازد. بنابراین حین مسابقات باید بسیار مراقب مصرف ویتامین A خود باشید. ۵. ویتامین E ویتامین E آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و این یعنی می‌تواند به خوبی از غشای سلولها محافظت کند. این مسئله اهمیت ویژه‌ای دارد چون بسیاری از فرایندهای متابولیک که در بدن اتفاق می‌افتد، ازجمله تجدید قوا و رشد سلول‌های عضلانی، به سلامت غشای سلولها بستگی دارد. احتمالاً این روزها درمورد آنتی اکسیدانها در اخبار زیاد شنیده‌اید و تحقیقات پشت سر هم فواید این مواد را به اثبات می‌رسانند. آنتی اکسیدان‌ها به طور خاص به کاهش تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد فراورده‌های فرعی تنفس سلولها هستند اما جمع شدن رادیکال‌های آزاد می‌تواند منجر به تغییرات و تخریب سلولی (و حتی سرطان) شود. ۶. نیاسین (ویتامین B۳) این ویتامین تقریباً در ۶۰ فرایند متابولیک بدن که مربوط به تولید انرژی است دخالت دارد و به خاطر اهمیتی که برای تامین سوخت تمرینات دارد، برای بدنسازان بسیار پرفایده است. اما متاسفانه در بدن بدنسازان پس از تمرین میزان بالایی نیاسین یافت می‌شود و این به آن معناست که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار به مقدار بسیار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند. از طرف دیگر، خبر خوب درمورد این ویتامین این است که حتی اگر یک رژیم غذایی مقدار کمی نیاسین در خود داشته باشد، بدن می‌تواند آن را از تریپتوفان اسیدهای آمینه که به مقدار زیاد در گوشت بوقلمون وجود دارد، به دست آورد. اکثر بدنسازان با نوعی نیاسین به نام اسید نیکوتین آشنایی دارند که منجر به اتساع و گشاد سازی عروق می‌شود و می‌تواند به بدنسازان حرفه‌ای موقع

www.takbook.com

مسابقه کمک کند که رگ‌های بیشتر و برجسته تری داشته باشند. اما این نوع ویتامین نیاسین نباید به هیچ وجه حین تمرین مورد استفاده قرار گیرد؛ مقدار بسیار بالای اسید نیکوتین (۵۰ - ۱۰۰ mg) توانایی بدن را در تحرک و چربی سوزی مختل می‌کند. ۷. ویتامین D ویتامین D نقش بسیار مهمی در جذب کلسیم و فسفر ایفا می‌کند. کلسیم برای انقباض عضلانی بسیار مهم است. اگر مقدار کافی کلسیم برای عضلات مهیا نباشد، انقباض کامل و خوب برای بدنساز مقدور نخواهد بود. البته، کلسیم برای تراکم استخوانها نیز لازم است که باید از بافت‌های عضلانی نیز محافظت کرده و تکیه گاهی برای انقباض عضلانی باشد. فسفر را هم فراموش نکنید. فسفر نیز به انقباض عضلانی سریع و قوی کمک می‌کند که در اکثر حرکات وزنه برداری بسیار ضروری است. فسفر همچنین برای سنتز آدنوزین تری فسفات نیز لازم است، مولکول سرشار از انرژی که حین انقباض توسط سلول‌های عضلانی مصرف می‌شود. ۸. تیامین (ویتامین B۱) این ویتامین جزء ویتامین‌هایی است که برای متابولیسم پروتئین و رشد بسیار حیاتی است. همچنین در ساخت هموگلوبین، پروتئینی که در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و اکسیژن را در سراسر بدن منتقل می‌کند، نیز دخیل است. انتقال اکسیژن برای عملکرد بدنسازان اهمیت بسیار زیادی دارد و هرچه شدت و زمان تمرین بیشتر می‌شود، اهمیت آن نیز چند برابر می‌شود. طبق تحقیقات انجام گرفته، تیامین یکی از معدود ویتامین‌هایی است که اگر به صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرد، عملکرد را ارتقاء می‌بخشد و برای ورزشکاران شدیداً مورد نیاز است. نه تنها این، نیاز به تیامین مستقیماً با مصرف کالری‌ها نیز در ارتباط است. هرچه تناوب تمرینات شما بیشتر باشد، شدت و مدت زمان آن بیشتر باشد، به مقدار بیشتری تیامین نیاز دارید. ۹. ویتامین C (اسید آسکوربیک) تعجب کردید نه؟ اکثر ورزشکاران تصور می‌کنند که ویتامین C چه تاثیری می‌تواند در موفقیت آنها داشته باشد. این ویتامین که بیشترین تحقیقات درمورد تغذیه ورزشکاران روی آن انجام گرفته است، نشان داده که می‌تواند به طرق مختلف برای بدنسازان مفید باشد. اول اینکه ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که از سلول‌های عضلانی در برابر تخریب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و در نتیجه ریکاوری و رشد را ارتقاء می‌بخشد. دوم اینکه، اسید آسکوربیک در متابولسیم آمینواسیدها نیز دخالت دارد، به ویژه در ساخت کلاژن. کلاژن ماده تشکیل دهنده اصلی بافت‌های پیوندی است که استخوانها و عضلات را در کنار یکدیگر قرار می‌دهد. ممکن است این مسئله به نظرتان چندان مهم نیاید، اما هرچه وزنه‌های سنگینتری در تمرینات خود استفاده کنید، فشاری که روی بدنتان وارد می‌کنید بسیار بیشتر خواهد شد. وقتی بافت‌های پیوندی به اندازه لازم سالم و قوی نباشند (مشکلی که معمولاً در مصرف کننده‌های استیروئید دیده می‌شود) احتمال بروز آسیب دیدگی به طور قابل توجهی بالا می‌رود. و سوم اینکه ویتامین C به جذب آهن نیز کمک می‌کند. آهن برای کمک به اکسیژن برای چسبیدن به هموگلوبین خون بسیار لازم است. بدون انتقال کافی آهن در خون، عضلات در فقدان اکسیژن قرار می‌گیرند و توانایی شما برای تمرین به میزان زیادی پایین می‌آید. چهارم اینکه، اسید آسکوربیک همچنین به ساخت و آزادسازی هورمون‌های استیروئیدی کمک می‌کند که می‌تواند شامل هورمون آنابولیک مهم برای بدنسازان یعنی تستوسترون نیز شود. و آخر از همه اینکه، ویتامین C یکی از ویتامین‌هایی است که قابلیت محلول در آب بسیار بالاتری دارد. به عبارت دیگر، این ویتامین خیلی سریع در آب پخش می‌شود. ازآنجا که قسمت عمده سلولهای عضلانی از آب تشکیل شده است، هرچه بدنساز بدن عضلانی تری پیدا می‌کند، ویتامین C بیشتر پراکنده می‌شود و غلظت این ویتامین بسیار مهم در بافت‌های بدن کمتر می‌شود. در نتیجه مصرف ویتامین C برای بدنسازان اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند. یک کمکی در حق خودتان بکنید و رژیم غذاییتان را خوب ارزیابی کنید و مطمئن شوید که در برنامه غذایی روزانه به میزان کافی از این ویتامین‌های مفید بهره می‌گیرید و اگر متوجه کمبودی شدید حتماً با پزشکتان در این رابطه مشورت کنید.

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی

www.takbook.com

عده‌ای از خانم‌ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می‌رسد می‌توانند کیلومترها با آن راه بروند. اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتا دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می‌خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می‌توانید آن را به راحتی در هر کجا انجام دهید. این حرکت بر روی تمام قسمت‌های بدن از شکم به پایین تاثیر می‌گذارد و اگر بین ست‌ها استراحت نکنید به راحتی می‌توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید. دو به سمت جلو با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای شما تقریبا باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست‌های خود را در اطراف بدن تاب دهید درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید. این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرار کنید. سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست‌ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید. دوباره آن را به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود) این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید. به حالت اولیه باز گردید (پاها باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید. خم شدن صاف بایستید و دستان خود را نیز به عرض شانه‌ها باز کنید. ابتدا انگشتان خود را بر روی زمین و پشت ساق پای چپ قرار دهید. عضلات باسن را به سمت جلو متمایل نمایید. هر دو زانو را به حالت تعظیم خم کنید و سپس هر دو پا را صاف نمایید. این حرکت را ۲۰ مرتبه انجام دهید. خود را در موقعیتی که در بالا توضیح دادیم قرار دهید (انگشتان پای راست در پشت ساق پای چپ) هر دو پا را به حالت تعظیم خم کنید و در حین بلند شدن زانوی سمت راست خود را به کنار بیاورید و بلند کنید (تا مرز باسن بالا آورید) دوباره همان حالت تعظیم را به خود بگیرید و پای بلند شده را در همان حال اولیه قرار دهید. این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید. در همان حالت اولیه خم شدن بایستید و زمانی که خم شدید ۲۰ شماره به آهستگی بشمارید. کلیه مراحل را برای پای مخالف نیز تکرار کنید. لغزیدن بر روی دیوار طوری باستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد. پاها باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند. آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست‌های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزانید تا زمانی که رانها با سطح زمین موازی شوند. باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجددا بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده بازگردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته رانهای خود را از خط موازی پایین تر نبرید (زانوهایتان نباید بالاتر از رانها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانوها جلوتر از انگشتان پا نباشند. اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنین حالتی پیش نیاید. اسکات بایستید به طوری که انگشتان پایتان با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی رانها بگذارید. کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید به طوری که رانها با سطح زمین موازی شوند. زمانی که کاملا بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه‌های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه‌ها را مجددا بر روی سطح زمین قرار دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه‌ای تکرار کنید. حرکات جانبی به منظور دور شدن از محور بدن یک پله، چهار پایه و یا سکویی را پیدا کنید که بلندی آن ۱۲ تا ۱۸ اینچ باشد. (بلندی آن باید در حدی باشد که اگر پای خود را بر روی آن قرار دادید زانوها از رانها بالاتر قرار نگیرد.) از پهلو بر روی پله بایستید به طوری که سمت راست بدنتان نزدیک به آن قرار داشته باشد. پای خود را بر روی پله بگذارید. کل وزن بدن را بر روی پای راست بیندازید، راست بایستید و همزمان پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید و به پهلو ببرید. تا آنجا که می‌توانید آن را بکشید و قبل از اینکه دو مرتبه به حالت اولیه بازگردید پا را برای مدت زمانی در همین وضعیت نگه دارید. این حرکت را نیز می‌بایست در ۲ تا ۳ ست ۱۵ مرتبه‌ای برای هر یک از پاها تکرار کنید. پله هر دو پای خود را در روی پله قرار داده و بایستید. پای

www.takbook.com

راست خود را آزاد کنید، به آرامی زانوی سمت چپ را خم کنید، انگشت شست پای راست خود را با سطح زمین تماس دهید اما اینطور نباشد که تمام وزن بدن خود را بر روی آن بیندازید. (فکر کنید که می‌خواهید انگشت خود را برای تست کردن گرمای آب در آن فرو ببرید) زانو را صاف کنید و پای راست را نیز مجددا بر روی پله قرار دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ ست ۱۵ تایی تکرار کنید. اثر این حرکت بر روی عضلات پایی که وزنی بر روی آن نیست، به وضوح احساس خواهد شد.

پخت غذا با روغنهای مختلف

همه‌ی ما می‌دانیم چه غذاهایی برای سلامتیمان مفید است – اما طریقه‌ی پختن این غذاها هم به همان اندازه اهمیت دارد. با اینهمه تنوع در روغن‌ها و کره‌ها که هر کدام ادعای توجه کردن به سلامتی ما را دارند، از کجا باید بدانیم که کدام بهتر است و از کدام باید استفاده کنیم؟ در این مقاله شما را با انواع روغن ها، کره‌ها و مارگارین آشنا می‌کنیم، و طریقه‌ی استفاده‌ی هرکدام را برایتان شرح می‌هیم. ۱ – روغن کانولا ـ روغن کانولا ـ محصولی است که از هیبریداسیون کردن تخم شلغم روغنی به دست می‌آید، اخیراً یکی از محبوب ترین روغن‌ها برای متخصصین تغذیه و پزشکانی که ادعا می‌کنند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد شده است. فواید حاوی میزان کمی روغن اشباع می‌باشد. حاوی میزان زیادی روغن غیر اشباع مونو می‌باشد. حاوی میزان زیادی اسید چرب امگا ۳ می‌باشد. در مقایسه با روغنهای دیگر، بهترین ترکیب اسید چرب را دارا می‌باشد. همه‌ی ما طبق تجربیاتمان می‌دانیم، چیزی که یک سری فایده برای سلامتیمان داشته باشد، از طرف دیگر مضراتی نیز برایمان دارد. روغن کانولا هم همینطور است. باوجود فواید زیاد آن، باعث مشکلات سلامتی زیادی هم می‌شود. مضرات قابلیت فاسد شدن آن نسبت به سایر روغن‌ها بیشتر است. وقتی در دمای بالا ـ به آن گرما داده شود، دود ناشی از آن باعث ابتلا ـ به سرطان ریه می‌شود. تحقیقات و آزمایشات نشان می‌دهد که وقتی این روغن را در دمای بالا ـ گرما دهیم، سم ایجاد می‌شود. طریقه‌ی استفاده از این روغن از روغن کانولا می‌توان برای سرخ کردن غذا استفاده کرد. اما باید میزان کم تا متوسط به آن گرما دهیم. غذاهای مناسب برای این روغن روغن کانولا مزه و بویی ملایم دارد، به همین دلیل برای غذاهای پر ادویه روغن مناسبی محسوب می‌شود چون مزه‌ی این روغن به هیچ وجه با مزه‌ی غذا مخلوط نمی‌شود. ۲ – روغن زیتون روغن زیتون که همه جا به حافظ سلامتی معروف است، پرفروشترین روغن در آمریکا و سایر نقاط جهان شناخته شده است. آنچه باعث محبوبیت این روغن شده است، طعم و بوی خاص و ترکیبات مفید آن برای سلامتی می‌باشد. فواید حاوی میزان زیادی روغن غیر اشباع مونو می‌باشد. حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که باعث کاهش کلسترول و خطرات ابتلا ـ به سرطان می‌شود. حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است. دوام و مدت نگاهداری آن نسبت به روغن‌های دیگر بیشتر است و حتی می‌توان آن را فریز کرد. گرچه فواید روغن زیتون بسیار بیشتر از مضرات آن است، اما این محصول هم ضررهایی دارد. مضرات با گرم شدن، کمی از طعم و بوی این روغن از دست می‌رود. گرم شدن در دمای بالا می‌تواند باعث بی ثباتی و ناپایداری روغن شود، که باعث ایجاد بیماری‌های قلبی در مصرف کنندگان شود. طریقه‌ی استفاده از این روغن گرچه می‌توان از این روغن برای آشپزی استفاده کرد، اما اگر به صورت نپخته استفاده شود، سالم تر است مثلاً با سالاد یا در سُس‌های مختلف. اگر می‌خواهیم از این روغن برای غذا پختن استفاده کنیم، بهتر است از حرارت کم تا متوسط استفاده کنیم. غذاهای مناسب برای این روغن روغن زیتون طعم و بویی قوی دارد که باعث میشود بتوانیم آن را در سُس‌های مختلف چه گرم و چه سرد ترکیب کنیم. همچنین هنگام استفاده آن در غذا پختن، می‌تواند طعم خوبی کنار غذاهای مدیترانه‌ای (مثل غذاهای ایتالیایی و یونانی) باشد. ۳ – روغن سویا همان طور که از نامش پیداست، این روغن روغنی گیاهی است که از سویا به دست می‌آید. به خاطر فوایدی که برای سلامتی دارد، این روغن هم اخیراً جزء روغن‌های محبوب محسوب می‌شود. فواید حاوی میزان زیادی اسید چرب امگا۳ می‌باشد. منبع خوبی برای ویتامین E محسوب می‌شود. حاوی میزان زیادی اسید چرب غیر اشباع پلی می‌باشد. این روغن هم

www.takbook.com

مثل سایر انواع روغن‌های گیاهی، درکنار فوایدش، مضراتی نیز برای سلامتی دارد. مضرات در دمای بالا قدرت پایداری ندارد. تحقیقات و آزمایشات نشان می‌دهد که وقتی این روغن را در دمای بالا- گرما دهیم، سم ایجاد می‌شود. طریقه‌ی استفاده از این روغن از این روغن در مایونز و مارگارین استفاده میشود، به همین خاطر ممکن است بدون اینکه اطلاع داشته باشید از این روغن به کرات استفاده کرده باشید. این روغن برای سرخ کردن گوشت و سبزیجات انتخاب بسیار مناسبی است (البته فراموش نشود، در دمای بسیار کم) . استفاده‌ی آن همراه با سالاد خوب نیست. غذاهای مناسب برای این روغن غذاهای آسیایی، هندی و سایر غذاهای ادویه دار ۴ – کره بخوریم یا نخوریم؟ سالهاست که این سوال فکر متخصصین تغذیه و پزشکان را به خود مشغول کرده است. با اینکه این ماده دشمن قلب شناخته شده است، اما این روزها مصرف بسیار کم آن توصیه می‌شود، چون در مقایسه با مارگارین بسیار راحت تر در بدن تجزیه می‌شود. فواید مزه‌ی خوبی دارد. منبعی برای ویتامین A و ویتامین‌های حلال چربی مثل E، K و D می‌باشد. حاوی سلنیوم می‌باشد که یک آنتی اکسیدان است. همچنین حاوی ایودین می‌باشد که برای غده‌ی تیروئید مفید است. با مواد طبیعی ساخته می‌شود. باوجود این فواید، کره مضرات بیشماری دارد. با توجه به چربی و کلسترول بالای آن، همیشه توصیه می‌شود که به میزان بسیار کم استفاده شود. مضرات حاوی میزن زیادی روغن اشباع و کلسترول است. کالری بسیار بالایی دارد. طریقه‌ی استفاده از این روغن از کره می‌توان در غذا پختن استفاده کرد. همچنین از آن در سُس‌ها مختلف نیز بهره گرفت. غذاهای مناسب برای این روغن سُس‌های خامه ای، ماریناد گوشت، غذاهای پخته و نان ۵ – مارگارین مارگارین به عنوان جایگزینی برای کره‌ی پرچربی و پرکلسترول به جهان معرفی شد. هنگامی که این ماده ساخته می‌شد، در آن از چربی ترنس استفاده شد که این روزها متخصصین تغذیه آن را یکی از عوامل بالا- بردن کلسترول بد و پایین آوردن کلسترول خوب می‌شناسند. گرچه بسیاری از تولیدکننده‌های مارگاری امروزه دیگر از چربی ترنس استفاده نمی‌کنند، اما هنوز هم مارگارین‌های ساخته شده با چربی ترنس در بازار موجود است. فواید مزه‌ی خوبی دارد. نسبت به اکثر روغن‌ها و کره، چربی کمتری دارد. استفاده‌ی آن آسان است. منبع ویتامین E محسوب می‌شود. مضرات گرچه نسبت به کره چربی کمتری دارد، اما اکثر مارگارین‌ها با روغن‌های هیدروژن دار شده درست می‌شوند که باعث بالا بردن کلسترول می‌شود. طریقه‌ی استفاده از این روغن از مارگارین می‌توان به عنوان جایگزینی برای کره در بسیاری از غذاها استفاده کرد. برای سرخ کردن گوشت و سبزیجات نیز می‌توان از آن استفاده کرد. غذاهای مناسب برای این روغن مارگارین طعم بسیار خوشایندی دارد که باعث می‌شود بتوان آن را با غذاهای مختلف ترکیب کرد. مارگارین با غذاهای نپخته مثل نان بسیار خوب است و همچنین اضافه کردن آن به گوشت سرخ شده یا سبزیجات و یا سُس‌های مختلف خوب است. ۶. اسپری روغن گیاهی مخصوص آشپزی این روغن، برای آشپزی بسیار آسان است، چون می‌توان بسیار ساده روغن را در کف ماهیتابه یا روی غذا اسپری کرد. فواید استفاده‌ی آسان. میزانی که از بطری بیرون می‌آید بسیار کم است به همین دلیل چربی زیادی به غذا نخواهد داد. مضرات اکثر این اسپری‌ها حاوی روغن‌هایی بسیار پرچربی می‌باشد. به همین دلیل اگر میزان زیادی از آن را اسپری کنید کالری بسیار بالایی مصرف خواهید کرد. طریقه‌ی استفاده از این روغن به جای ریختن روغن از درون بطری روی ماهیتابه به میزان زیاد، می‌توانید هر اندازه که مایل بودید از این روغن روی غذا یا ماهیتابه اسپری کنید. غذاهای مناسب برای این روغن بهتر است از این نوع روغن به عنوان پایه استفاده کنید تا مطمئن شوید که غذا به ماهیتابه یا قابلمه نچسبد. برای پختن سبزیجات یا گوشت بهتر است از کره با روغن‌های دیگر استفاده کنید. غذاهایتان را با بهترین روغن بپزید حال با خود فکر می‌کنید که کدام نوع روغن را باید استفاده کنید. بهتر است انواع مختلف را خودتان آزمایش کنید. ما معمولاً ترکیبی از همه‌ی روغن‌ها را برای داشتن یک رژیم متعادل توصیه می‌کنیم. استفاده از هر چیز در حد تعادل خوب است. روغن، کره یا مارگارین همه چربی و کالری بسیار بالایی دارند. پس بهتر است با توجه به نوع غذایتان، روغن مصرفیتان را انتخاب کنید. و به یاد داشته باشید همان اندازه که نیاز دارید، نه کمتر و نه بیشتر.

www.takbook.com

پرسش و پاسخ نکاتی در مورد سلامتی تغذیه

تکلیف ما با چربی ترنس چیست؟ چرا سدیم زیاد برای سلامتیمان مضر است؟ آیا می‌توانیم ماهی تن را به میزان زیاد مصرف کنیم؟ نیتراتها چه هستند؟ در اینجا به پاسخ همه‌ی این سوالات خواهید رسید. اگر چربی ترنس اینقدر مضر است، پس چرا در بعضی از مواد لبنی و گوشتی وجود دارد؟ ابتدا بگذارید پاسخ این سوال را که چرا چربی ترنس برای سلامتی مضر است را بررسی کنیم. چربی ترنس یکی از مضرترین انوع چربی ست چون نه تنها مثل چربی‌های اشباع باعث بالا بردن کلسترول بد در بدن شده و به بیماری‌های قلبی کرونر منجر می‌شود، بلکه باعث کاهش میزان کلسترول خوب HDL در بدن می‌شود. چربی ترنس طی عمل هیدروژن دار کردن که عملیاتی برای افزودن هیدروژن به روغن‌های گیاهی برای بالا بردن دوام و ماندگاری و نگهدارندگی مزه و بوی آن صورت می‌گیرد است، تولید می‌شود. این نوع چربی را می‌توان در انواع بیسکویت ها، شیرینی جات، روغن‌های گیاهی ترد کننده‌ی شیرینی، بعضی از انواع مارگارین و ... یافت میشود. البته درست است که میزان بسیار کمی از این نوع چربی در چربی‌های حیوانی مثل مواد لبنی، گوشت گاو، گوسفند موجود است، اما تا زمانی که میزان زیادی از این نوع مواد غذایی استفاده نکنید، خطری متوجه شما نخواهد بود. به جای آن بهتر است روی مصرف بعضی مواد غذایی که با میزان زیادی از این نوع چربی درست شده‌اند دقت کنید. بهتر است به جای مصرف این نوع روغن‌های مضر برای بدن، از روغن‌های غیر اشباع مونو که سالم تر هستند (مثل روغن زیتون و روغن کانولا) و روغن‌های غیر اشباع پلی (که در آجیل، ماهی، ذرت، و آفتابگردان یافت می‌شود) که LDL کلسترول را بالا- نمیبرند استفاده کنید. افرادی که بیرون از خانه کار می‌کنند و وقت آشپزی ندارند، معمولاً- برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود از تخم مرغ و ماهی تن استفاده می‌کنند. اما گفته می‌شود که استفاده‌ی بیش از حد از این مواد غذایی صحیح نیست. آیا این نظریه درست است، و چرا؟ تا اندازه‌ای صحیح است. گرچه در سالهای اخیر گفته می‌شود که تخم مرغ به خاطر بالا- بودن میزان کلسترول در زرده‌ی آن مضر شمرده می‌شود، اما خوردن هفته‌ای ۷ عدد از آن ایرادی ندارد. انجمن قلب امریکا (AHA) مصرف روزانه ۳۰۰ میلی گرم کلسترول را بدون اشکال میداند. پس اگر مصرف سایر مواد غذایی حاوی کلسترول را کنترل کنید، می‌توانید روزانه یک تخم مرغ مصرف کنید. استفاده‌ی بیش ار این مقدار باعث بالا رفتن کلسترول خون شده و خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهد. در مورد ماهی تن هم چه به صورت کنسروی و چه به صورت تازه لازم نیست زیاد نگران باشید. تنها مسئله‌ی نگران کننده در مورد این ماده‌ی غذایی مقدار زیاد جیوه‌ی موجود در آن است. این مسئله به خصوص برای خانم‌های باردار و کودکان زیر شش سال کمی مشکل ساز خواهد بود چون جیوه سیستم عصبی کودک را برهم می‌زند. در افراد بزرگسال نیز مصرف جیوه‌ی زیاد می‌تواند باعث بالا رفتن خطر مشکلات قلبی و فشار خون شود. اما برای افراد سالم هیچ جای نگرانی نیست. سدیم چیست و چرا گفته می‌شود برای سلامتی مضر است؟ سدیم به طور فراوان در نمک خوراکی و در بسیاری از غذاهای آماده مثل سوپ، سودا، ادویه جات، چاشنی‌ها و بعضی داروها یافت می‌شود. گرچه سدیم برای تنظیم انقباض ماهیچه ها، متعادل کردن آب بدن و تکانه‌های عصبی لازم است، اما اغلب افراد سه تا ده برابر بیشتر از حد نیاز روزانه سدیم مصرف می‌کنند. در واقع، فرد متوسط روزانه به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم نیاز دارد. برنامه‌های غذایی که در آن فرد میزان زیادی سدیم مصرف می‌کند، خطر ابتلا به فشار خون بالا و نتیجتاً بیماری‌ها و حملات قلبی، مشکلات کلیه و سکته را افزایش می‌دهد. بهترین راه برای جلوگیری از مصرف زیاد سدیم این است که به غذایتان نمک اضافه نکنید و بیشتر از مواد غذایی کم سدیم استفاده کنید. شنیده ایم که نیترات موجود در سوسیس برای بدن مضر هستند، آیا صحیح است؟ نیترات و نیتریت در ابتدا در غذاهای آماده به خصوص هات داگ و کالباس برای جلوگیری از مسمومیت غذایی استفاده می‌شد. اما اکنون عوارض جانبی آن مشخص شده است. در واقع این مواد هنگام هضم غذا در روده تشکیل نیتروسامین می‌دهد که ماده‌ای سرطان زا است. اما نترسید می‌توانید برای جلوگیری از

www.takbook.com

تولید نیتروسامین، در کنار استفاده از غذاهای حاوی نیترات، از مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل فلفل سبز، آب گوجه فرنگی، کلم بروکلی، مرکبات، کیوی و انبه استفاده کنید. برای کم کردن وزن چه چیز اهمیت دارد - کالری، چربی یا قند؟ به واقع همه‌ی این‌ها اهمیت دارد. هر چند، اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید میزان کلی کالری‌های مصرفی خود را پایین آورده و سعی کنید با ورزش و تحرک کالری بیشتری بسوزانید. برای کاهش وزن تدریجی، سعی کنید میزان کالری مصرفیتان را به ۱۰ برابر وزن بدنتان برسانید. البته میزان مصرف چربی و قند نیز تاثیرگذار است. مصرف قند به میزان طبیعی اشکالی ندارد، اما مشکل اصلی این است که اکثر مواد قندی حاوی چربی نیز هستند که یکی از مهمترین عوامل چاقی است. برای مثال شیرینی ها، کلوچه هاریا، انواع پیراشکی و بستنی حاوی مقدار زیادی قند و چربی هستند. و چون این غذاها خاصیت پُرکنندگی ندارند، هرچقدر بخورید سیر نخواهید شد. همان طور که ملاحظه می‌کنیدف این سه عامل در کنار یکدیگر در کاهش وزن موثر هستند.

پرورش اصولی عضلات پا

در باشگاه نگاهی به اطراف خود بیندازید و ببینید بیشترین جمعیت در کدام قسمت جمع شده است. آیا بیشتر افراد در پی دمبل زدن و پرورش نیم تنه بالایی خود هستند؟ پاسخ مثبت است. بیشتر آقایون به طور عمده به باشگاه می‌روند تا عضلات ساحلی خود یعنی بازوها، سینه و شکمشان را پرورش دهند. در حالی که کار کردن بر روی این دسته از ماهیچه‌ها دارای اهمیت می‌باشد، اما باید به خاطر داشته باشید که بدن شما دارای گروههای ماهیچه‌ای دیگری نیز هست که باید بر روی آن نقاط هم کار شود. برای اینکه یک سری تمرینات متعادل داشته باشید، باید به عضلات این قسمت‌ها نیز توجه کنید و آنها را در تمرینات خود شرکت دهید. با افزودن ورزش‌هایی که موجب پرورش عضلات پاها می‌شوند، به راحتی عضلات ران و باسن تحت تمرین قرار گرفته و می‌توانید به طور مستقیم آنها را نیز تقویت می‌کنید. عضلات قسمت پایین بدن نیم تنه پایینی انسان از عضلات موجود در ران و ساق تشکیل می‌شود. عضلات ران را می‌توان به عضله چهار سر جلویی، ماهیچه راست، و میانی تقسیم نمود. عضلات ساق را نیز می‌توان به عضله دو سر ساق، عضله زردپی و عضله میانی تقسیم نمود. عضلات کوچکتری نیز هستند که در شکل گیری پاها نقش مهمی را ایفا می‌کنند و عبارتند از گاسترونموس و تیبیالیس (که درست پس از زانو در روی پاها قرار دارند) . در نهایت در قسمت انتهایی ران سه ماهیچه عضله سرینی قرار دارند که برای حرکت دادن ران به کار می‌روند ماهیچه سرین، سرین و کفل. که نقش مهمی را در فرم دادن به باسن شما به عهده دارند. داشتن برنامه‌ای که بتواند تمام این عضلات را به تحرک وادارد، بهترین راه برای پرورش مناسب این دسته از ماهیچه هاست. چرا باید حرکات مربوط به پا را انجام دهید؟ پاهای شما پایه کمکی به هر گونه حرکات سنگین و بلند کردن وزنه است. زمانی که آنها را تقویت کنید، قادر خواهید بود تا با نیرو و استحکام بیشتری بر روی سایر نقاط بدن خود کار کنید. همچنین زمانی که بر روی پاهای خود کار می‌کنید، مقدار زیادی تستسترون در خون شما آزاد می‌کنند؛ چرا که ماهیچه‌های این قسمت‌ها بزرگتر و درشت تر از ماهیچه‌های سایر نقاط بدن می‌باشند. تستسترون یکی از مهمترین هورمون‌های آنابولیک برای پرورش اندام می‌باشد. زمانی که این اتفاق روی دهد شما به خودی خود نیروی بیشتری برای تمرینات نیم تنه بالایی بدن پیدا می‌کنید و این تحولات آنابولیکی سبب می‌شود تا سایز بالا تنه نیز افزایش پیدا کند. با توجه به این مطالب اگر به انجام اینگونه حرکات اهتمام نورزید، هیچ شانسی برای پرورش بالاتنه یا به عبارت دیگر ماهیچه‌های ساحلی نخواهید داشت. و اگر خودتان دقت کرده باشید متوجه می‌شوید که یک آقا با بالا تنه تنومند و پاهای لاغر اصلا متناسب به نظر نمی‌رسد. ما می‌خواهیم هیکل متناسبی داشته باشید. و تمرینات پایین تنه به شما در انجام این کار کمک می‌کند. حرکاتی که باید انجام دهید حرکات مناسب پایین تنه مناسب، که باید در برنامه ورزشی تان وجود داشته باشند، عبارتند از بیسیک اسکات از یک دمبل و یا هالتر استفاده کنید. آن را بر روی شانه‌ها و پشت گردن قرار دهید و سپس در حالی که پاها را به عرض شانه باز کرده‌اید، اسکات بزنید

www.takbook.com

(مثل اینکه میخواهید بر روی یک جعبه بنشینید) در این حرکت زانوها باید در امتداد انگشتان پا قرار داشته باشند. در غیر این صورت ممکن است به مفاصل زانو آسیب وارد شود. زمانی که به اندازه کافی پایین آمدید (سعی کنید به زاویه ۹۰ درجه برسید) با فشاری که بر روی پاشنه پا وارد می‌آورید، کم کم بلند شوید و به حالت ایستاده باز گردید. این حرکت انواع مختلفی دارد، مانند اسکات جلو، پشت و سامو (با تغییر وضعیت دمبل و یا هالتر) که می‌توانید هر یک را به طور مجزا انجام دهید. تعداد آن را تا آنجا که می‌توانید افزایش دهید و زمانی که به مراحل پیشرفته رسیدید، هر کدام از اسکات‌ها را به تمرین‌های روزانه خود بیفزایید. وزنه برداری برای انجام این حرکت می‌توانید یک هالتر را در جلوی خود نگه دارید و یا اینکه دو عدد دمبل را در طرفین نگه دارید. یکبار دیگر مانند حرکت اسکات به پایین بیایید، به طوری که سنگینی وزنه‌ها در کنار پاها قرار بگیرند. کمر باید در تمام طول این حرکت صاف نگه داشته شود. برای چند لحظه در این وضعیت باقی بمانید و سپس به موقعیت اولیه باز گردید. پس از ایستادن کامل، فشاری به پاشنه‌های پا وارد سازید. تفاوت اصلی این تمرین با اسکات این است که وزن بدن را طوری هدایت می کنید که بدن کمی به سمت جلو متمایل می‌شود. گردش لانژ یک جفت دمبل را با دستان خود نگه دارید، حرکت گردش لانژ را به این صورت اجرا کنید با پای سمت راست خود گام بزرگی بردارید، هر دو زانو را خم کنید، و بدن خود را تا آنجا که می‌توانید به سمت پایین بکشید. سپس وزن خود را بر روی پای پشتی بدهید (از عضلات چهار سر استفاده کنید) باسن خود را به سمت بالا بیاورید، و با پای سمت چپ یک قدم به سمت جلو بروید. به تکرار این کار ادامه دهید. در این حرکت نیز باید توجه داشته باشید که زانوها مستقیما با انگشتان پا حرکت می کنند و با قوزک پا در یک راستا هستند. برای تنوع دادن به این حرکت می‌توانید طول قدم‌های خود را کم و یا زیاد کنید. قدم‌های کوچکتر موجب پرورش عضلات چهار سر می‌شوند و قدم‌های بزرگتر عضلات عقب ران را به طور موثر نشانه می‌روند. شما می‌توانید این حرکت را هم در حال راه رفتن انجام دهید و هم می‌توانید بر سر جای خود بایستید و فقط جای پاها را عوض کنید. همچنین یک نوع حالت پرشی هم برای این حرکت تعریف شده که می‌توانید به سمت بالا بپرید و در حین مدتی که در هوا هستید جای پاها را با هم عوض کنید. لانژ کناری هم نوع دیگری است که در این حالت باید پاها را از طرفین بیشتر باز کنید تا فشار بیشتری بر روی عضلات باسن وارد شود. کرلینگ بهترین روش انجام این حرکت بر روی دستگاه مخصوص کرلینگ می‌باشد. بر روی ماشین دراز بکشید و سر و پاهای خود را بر روی پد مخصوص قرار دهید تا کاملا احساس راحتی پیدا کنید. (پد سر باید کاملا بالای گردن قرار داشته باشد) ؛ سپس وزنه‌ها را به سمت بالا یا پایین ببرید (بالا و پایین بردن بستگی به دستگاه دارد که برای حرکت نشسته و یا خوابیده طراحی شده باشد) . باید این حرکت را با آرامش کامل و بدون تحمل هیچ گونه فشاری از جانب نیروهای گریز از مرکز (در زمان خم شدن) و متحدالمرکز (سنگینی وزنه) متحمل شوید. بلند کردن ساق برای این حرکت نیز باید یک مرتبه دیگر یک جفت دمبل را در دست بگیرید. سپس مرکز تعادل خود را پیدا کنید و تا آنجا که می‌توانید به سمت انگشتان پا بیایید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهید. برای اینکه این تمرین را قدری سخت تر کنید می‌توانید بر روی یک استپ بایستید تا بدن بیشتر از حالت نرمال خم شود. با این کار، رنج حرکت عضلاتی که در این تمرین به تحرک واداشته می‌شوند، افزایش پیدا می کند. کشش معکوس ساق برای اجرای این حرکت بر روی یک استپ بایستید، به طوری که انگشتان پا به سمت زمین آویزان باشند. سپس یک دمبل و یا هالتر را در دست نگه دارید. به آرامی انگشتان پای خود را تا انجا که می‌توانید بالا بیاورید و تا آنجا که می‌توانید به آنها فشار وارد کنید. سپس آنها را دوباره پایین ببرید (تا مجددا به سمت زمین قرا بگیرند) هر چه رنج حرکت این تمرین را افزایش دهید، می‌توانید خیلی بیشتر عضلات خود را پرورش دهید. نکات کلی تمرینات هر حرکت را ۱۲ – ۸ مرتبه تکرار کنید و بین هر ست در حدود یک دقیقه استراحت نمایید (تا میزان تستسرون آزاد شده به بالاترین میزان خود برسد) برای هر تمرین ۴ – ۲ ست در نظر گرفته شده است. اگر سایر تمرینات شما فشرده است و در طول هفته تمرینات سنگین بالا تنه را انجام می‌دهید، این نوع حرکات

www.takbook.com

مربوط به قسمت پایینی بدن را می‌توانید حداقل یکبار در هفته انجام دهید. اما اگر تمرینات شما آنقدرها هم فشرده نیستند، می‌توانید این گونه تمرینات را تا دو بار در هفته نیز افزایش دهید تا به حد مطلوب و پر تاثیر ورزش‌های پا، دست پیدا کنید. زمانی که می‌خواهید پاهای خود را پرورش دهید، باید به تنهایی بروی آن قسمتها کار کنید و تمام توجه خود را بر روی نحوه انجام حرکات معطوف کنید. هر چند بلند کردن وزنه‌های سنگین تر به تسریع رشد ماهیچه‌ای کمک می‌کند، اما باید به خاطر داشته باشید که تمام تمرین‌ها باید در نهایت توجه و قرار گرفتن در وضعیت مناسب، انجام شود. اگر وزنه‌های بیش از اندازه سنگین را بلند کرده و حالت نادرست به خود بگیرید به راحتی می‌توانید به بدن خود آسیب وارد ساخته و خود را مجروح کنید. مانند هر تمرین دیگر باید یک روز ما بین این تمرینات به خود استراحت بدهید. باید توجه داشته باشید که تمرینات پا نسبت به سایر حرکات سخت تر بوده و فشار بیشتری را به بدن وارد می‌سازند. در عین حال باید از مکمل‌های غذایی مناسب نیز استفاده کنید. حالا هیکل خود را متناسب کنید اگر شما این برنامه آموزشی را دنبال کنید، من گارانتی می‌کنم که به راحتی می‌توانید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. و نه تنها پایین تنه شما روی فرم می‌آید، بلکه بالا تنه نیز استعداد بیشتری برای پرورش یافتن پیدا می‌کند. و خیلی زودتر از آنچه که تصور کنید می‌توانید عضلات ساحلی خود را نمایش دهید؛ اما فقط یک مشکل وجود دارد و آن هم فصل است!

پرورش عضلات بدون استفاده از وزنه

زمانی که از پرورش اندام و تقویت ماهیچه‌ها سخن به میان می‌آید، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد، دمبل و هالتر می‌باشد، اما حقیقت اینجاست که بدون استفاده از وزنه نیز می‌توان عضله آورد. چیزی که مهم است این است که فرد بداند برای عضله آوردن باید ماهیچه‌های آن قسمتی که قصد دارد پرورش دهد را تحریک و بر روی آنها کار کند. حال این کار را هم با استفاده از وزنه و هم بدون استفاده از آن می‌توان انجام داد. تنها تفاوتی که وجود دارد این است که شما با استفاده از وزنه خیلی سریع تر می‌توانید این کار را انجام دهید و در یک بازه زمانی محدود می‌توانید به تدریج میزان وزنه‌ها را افزایش داده و حجم دلخواه ماهیچه‌ای را که در نظر دارید در نقاط مختلف بدن خود ایجاد نمایید. اما زمانی که بخواهید بدون کمک گرفتن از وزنه این کار را انجام دهید، باید بدانید که پروسه کاری قدری کند تر شکل گرفته و دیرتر به نتیجه دلخواه دست پیدا می‌کنید. ما قصد داریم تا در این مقاله شما را با شیوه‌های پرورش اندام بدون بهره گیری از وزنه آشنا کنیم. و اما چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟ در حقیقت راههای بسیار زیادی وجود دارد که شما می‌توانید با توجه به آن، این کار را انجام دهید. برنامه‌هایی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توانید گروهای اصلی عضلات خود را بدون نیاز به هر گونه وزنه‌ای پرورش دهید. واقعاً خیره کننده است که بتوانید بدون بلند کردن کیلو کیلو آهن اندام خود را به شکل دلخواه در آورید. زمانی که در مورد نرمش‌های ساده با شما صحبت می‌کنیم، منظور ما این است که درک طرز انجام دادن آنها راحت است نه اینکه نرمش به خودی خود ساده باشد. البته این نوع نرمش ها، نرمش‌های مرکب هستند بدین معنا که در آن واحد چندین گروه از ماهیچه به کار گرفته می‌شوند و با استفاده از چند تمرین می‌توانید کلیه عضلات بدن خود را به کار بگیرید. ماهیچه مهم بدن را می‌توان به چند بخش تقسیم کرد ماهیچه‌های سینه، دو سر و سه سر، جلو بازو، شانه، کول، شکم، ران، ساق. و این هم برنامه‌ای برای تمام عضلات بدن که می‌توانید بدون استفاده از وزنه به راحتی آنها را انجام دهید. تعداد دفعات تکرار و ست‌ها برای همه افراد یکسان نیستند. شما باید بنا بر توانایی‌ها فردی و نتایجی که از تمرینات خود می‌خواهید داشته باشید، تعداد دفعات تکرار آن را افزایش دهید. اگر شما جزء افراد تازه وارد هستید بهتر است از یک متخصص در زمینه تعداد ست‌ها کم بگیرید. سینه ۱ – شنا با شیب این نرمش عموماً بر روی قسمت بالایی سینه کار می‌کند و در وهله دوم عضلات شانه به ویژه قسمت‌های میانی و جلویی و نهایتاً عضلات سه سر تقویت می‌شوند. پاهای خود را بر روی یک صندلی ثابت بگذارید و دستهایتان را بر روی زمین قرار دهید، به طوری که بدنتان شیبی به سمت پایین داشته باشد. هر

www.takbook.com

چقدر صندلی بلند تر باشد و پاهایتان بالاتر قرار بگیرند بر شدت نرمش افزوده شده و حرکت سخت تر خواهد شد. در این حرکت می‌بایست سینه خود را پایین بیاورید تا تقریباً به زمین نزدیک شود، سپس آن را بالا بیاورید و در مکان اولیه قرار دهید. در تمام طول حرکت کلیه قسمت‌های بدن باید صاف نگه داشته شوند. زمانی که بدن خود را پایین می‌آورید، نفس خود را بیرون بدهید و هنگامی که بالا- می‌آیید هوا را به داخل فرو ببرید. این حرکت را برای ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید. ۲ - شنا میان دو صندلی این تمرین بیشتر بر روی قسمت میانی و خارجی سینه کار می‌کند. در وهله بعد بر روی ماهیچه‌های شانه در قسمت میانی و سه سر اثر گذار می‌باشند. پاهای خود را بر روی یک صندلی محکم قرار دهید. یکی از دستان خود را بر روی یکی از صندلی‌ها قرار داده و دست دیگر را نیز بر روی صندلی دیگر قرار دهید. این دو صندلی می‌توانند به فاصله نزدیک به ۶۰ سانتی متر از یکدیگر قرار بگیرند. صندلی دیگر که پاهایتان را بر روی آن گذاشته‌اید، باید در فاصله ما بین دو صندلی که دست هایتان را بر روی آن قرار داده‌اید، جای گیرد. در هر شرایط میزان فاصله هر یک از صندلی‌ها بستگی به قد شخص دارد. به هر حال تمام قسمت‌های بدن شما باید بالای زمین و بر روی سه صندلی قرار بگیرد. سپس سینه خود را پایین بیاورید تا از میان دو صندلی که دست هایتان بر روی آن قرار گرفته پایین بیاید. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا بتوانید کشش مناسب تری را به قسمت‌های خارجی بدنتان وارد کنید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید. ۳ - شنای برگردان میان دو صندلی این حرکت در درجه اول بر روی قسمت‌های پایینی و خارجی سینه تاثیر می‌گذارد. در وهله دوم ماهیچه‌های شانه و سه سر تقویت خواهند شد. این تمرین نیز شبیه به تمرین قبلی بوده اما تفاوتی که دارد این است که در این تمرین بدن شما برعکس تمرین قبلی قرار می‌گیرد به طوری که کمرتان رو به زمین قرار می‌گیرد. دو دست خود را بر روی دو صندلی بگذارید و پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر بگذارید. دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کرده کل بدن را پایین بیاورید و هنگامی گه به زاویه ۹۰ درجه رسیدید مجدداً آرنج را صاف کرده و بدن را به محل اولیه خود برگردانید. هر چقدر شیب بیشتری را به سینه خود اعمال کنید، تاثیر انجام این حرکت افزایش پیدا می‌کند. هر چقدر قسمت بالایی بدن خود صاف تر نگه دارید، آنوقت فشار بیشتری بر روی بازوها قرار می‌گیرند و به جای سینه بازو تقویت میشود. عضلات دو سر بازو و ساعد ۱ - بارفیکس بسته شما برای انجام این حرکت نیاز به یک بارفیکس دارید تا بتوانید خودتان را از آن آویزان کنید. از یک میله گرد در حدود ۱۰ سانتی متر استفاده کنید و دستهایتان را طوری قرار دهید که به روی خودتان باشند. کل بدن را با استفاده از دست‌ها به بالا بکشید به طوری که سرتان قدری بالاتر از میله بارفیکس قرار بگیرد. سپس بدن خود را در موقعیت اولیه قرار داده و به جایگاه اولیه بازگردید. این حرکت بیش از هر چیزی می‌تواند بر روی عضلات دو سر بازویی کار کند. در وهله دوم عضلات ساعد نیز تقویت شده و ماهیچه‌های کمر به ویژه در قسمت پایینی نیز تحریک می‌شوند. تعداد ست‌ها و دفعات تکرار به خودتان بستگی دارد. برای افراد تازه کار این حرکت بسیار دشوار است. شاید برای بار اول حتی انجام دادن این حرکت برای یک بار هم مشکل باشد و از پس آن بر نیایید. برای راحت تر شدن حرکت می‌توانید از یک صندلی استفاده کنید و یا از کسی کمک بگیرید و بخواهید که شما را نگه دارد تا به انجام این حرکت عادت کنید. ماهیچه سه سر ۱ - شیب با کمک دو صندلی این حرکات شیب دار به راحتی می‌توانند عضلات سه سر را پرورش داده و تنها با کمک گرفتن از دو صندلی می‌توانید تمرینات فوق العاده‌ای را داشته باشید. دو پای خود را بر روی یک صندلی قرار دهید و دست هایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر قرار دهید. بهتر است از صندلی مربع شکل استفاده کنید. فاصله قرار گرفتن دست‌ها از یکدیگر باید ما بین ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد. این حرکت تقریباً شبیه به شنای برعکس بوده با این تفاوت که در این حرکت به جای اینکه دست‌های شما بر روی دو صندلی متفاوت قرار بگیرد بر روی یک صندلی جای می‌گیرد. این حرکت هم مانند همان حرکت قبلی است با این تفاوت که بدن در این حرکت صاف نگه داشته می‌شود تا فشار بیشتری بر روی عضلات سه سر وارد گردد. انجام این حرکت در ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی پیشنهاد می‌شود. ۲ - شنای لوزی این حرکت تاثیر شگرفی بر روی عضلات سه سر می‌گذارد و به راحتی می‌تواند حجم آنها

www.takbook.com

را افزایش دهـد. این حرکت نه تنهـا برای عضـلات سه سر مفیـد است بلکه بر روی عضـلات داخلی سـینه نیز تـاثیر می‌گـذارد. این حرکت شـباهت‌هایی به پرس سـینه و بارفیکس دارد. سـربازانی که عضو ارتش می‌شوند باید حتماً در انجام این حرکت تبحر داشـته باشـند. تنها تفاوت این حرکت با حرکات قبلی طرز قرار گرفتن کف دست و بازو می‌باشـد. در این حرکت دست‌ها بایـد نزدیک به هم قرار بگیرنـد به طوری که به وسـیله دو انگشت اشـاره و شـست‌ها بتوان شـکل یـک لوزی را درست کرد. نکته مهمی که در این حرکت بایـد به یاد داشـته باشـید که بازوها را تا آنجایی که می‌توانیـد بایـد به هم نزدیک کنیـد تا فشار بیشتری به عضـلات سه سـر بـازویی وارد شود. بایـد توجه داشت که این حرکت برای تـازه کارهـا حرکت سـاده‌ای نیست. تکرار این حرکت را می‌توانیـد در ۳ ست ۸ تا ۱۰ تـایی تمرین کنیـد. نکته قابـل توجه در ابتـدا زمـانی که این حرکت را انجام می‌دهیـد بهتر است از همان حرکت ساده استفاده کنیـد چرا که ممکن است بـدن توانایی انجام انواع پیشـرفته آن را نداشـته باشـد. اما پس از اینکه بـدن به انجام این حرکت عـادت پیـدا کرد، می‌توانیـد به منظور این امر که فشـار هر چه بیشـتری را به عضـلات سه سـر وارد آوریـد از انواع پیشـرفته آن بهره بگیریـد. انـواع پیشـرفته حرکت فشـار بیشـتری را به بازوهـا وارد می‌آورنـد. امـا چگـونه می‌تـوان فشـار را افزایش داد؟ به این منظور می‌توانیـد یک صـندلی زیر پای خود قرار بدهیـد تا ارتفاع پاها بالا تر رود. هر چقدر ارتفاع پا از زمین زیاد تر شود، فشار بیشتری به بازوها وارد خواهد شد. این کار حرکت را قدری شبیه به شنای شیب دار می‌کند، اما باید توجه داشته باشید که تفاوت آن، وضعیت قرار گرفتن دست‌ها از یکـدیگر می‌باشـد. به هر حال سـعی کنیـد که ابتدا به انجام حرکت ابتدایی عادت کنید و زمانی که توانستید آرا به راحتی انجـام دهیـد، انواع پیشـرفته تر آن را امتحـان کنیـد. شـانه بیشتر حرکت‌هـایی که مربوط به نیم تنه بالایی بـدن هسـتند، شانه‌ها را نیز در بر میگیرند. حرکاتی که بارفیکس در آنها وجود دارد، گزینه مناسبی برای تقویت عضلات شانه به شمار می‌روند به شرطی که در زمان انجام حرکات دست‌ها را تا آنجایی که می‌توانیـد از هم دور کنیـد و دست هایتان را طوری روی میله قرار دهید که پشت آنها را ببینید و انگشـتانتان به سـمت خارج قرار بگیرند. کمر ۱ – بارفیکس در این حرکت باید دست‌ها به سـمت خودتان قرار بگیرنـد و شـما انگشـتانتان را ببینیـد. همـان طور که در قسـمت حرکـات مربوط به عضـلات دو سـر توضیـح داده شـد، این نوع حرکات به راحتی می‌توانند بر روی عضـله‌های قسمت پایینی و پهلوی کمر و همچنین قسمت میانی آن مفید واقع شوند. ۲ – شنا این نوع حرکت را بایـد به طوری انجام دهیـد که دست‌ها با فاصـله زیاد از هم قرار بگیرنـد. این حرکت بر روی قسـمت بالای کمر تاثیر می‌گـذارد. در وهله دوم عضـلات ساعـد و پشتی شانه نیز پرورش داده می‌شوند. شـکم ۱ – دراز نشسـت این حرکت بیشـتر بر روی قسـمت بالای عضـلات شـکم تاکیـد دارد. بر روی زمین دراز بکشـید، پاهـا را از زانـو خم کنیـد، و کف پاهـا را بر روی زمین قرار بدهید. می‌توانید دست هایتان را زیر سـر قرار بدهید. کمر خود را از روی زمین بلند کنید تا بتوانید کششـی را در ناحیه بالایی شکم خود احسـاس کنیـد. مجـدداً به حـالت اولیه برگردیـد. تکرار این حرکت بلامانع است. می‌توانیـد آن را برای ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید. ۲ – بالا بردن پا این حرکت بیشتر بر روی عضـلات پایینی شـکم تاثیر می‌گذارد. بر روی زمین دراز بکشـید. دو دست خود را در دو طرف بدن و بر روی زمین قرار دهید. پاها را به آرامی از روی زمین بلند کنید تا حداقل با زمین زاویه ۴۵ درجه درست کنند. مجـدداً به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را در ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید. ران ۱ – اسـکات این حرکت تاثیر فوق العاده‌ای بر روی ران‌ها دارد و بر روی عضلات ۴ سر ران، همسترینگ و ماهیچه‌های پشتی پا نیز تاثیر می‌گذارد. این تمرین یک حرکت مرکب بسـیار مناسب است. بایستید، بدن را کاملاً صاف نگه دارید، دست‌ها را پشت سر قرار دهید، زانوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کرده و بـدن را پایین بیاوریـد، سـپس پاها را صاف کرده به حالت اولیه بازگردید. می‌توانید این حرکت را در ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید. ساق پا ۱ – کشـیدن بدن به سمت بالا در حالی که ایستاده‌اید و بدنتان کاملاً صاف است، پاشنه‌های خود را از روی زمین بلند کرده و کل بدن را بالا بکشـید، قسـمت جلویی پا به همراه انگشتان باید همچنان بر روی زمین قرار داشته باشند. به آرامی پاشنه پا را روی زمین قرار دهیـد و حرکت را مجـدداً تکرار کنید. می‌توانید این حرکت را برای ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنیـد. همان طور که مشاهده

www.takbook.com

کردید، برای ورزش کردن و پرورش اندام نیاز به وسایل و تجهیزات آنچنانی ندارید، و همچنین برای اینکه بدنی عضلانی و پرورش یافته داشته باشید حتماً لازم نیست از وزنه‌ها کمک بگیرید. تنها به کمک بارفیکس و صندلی می‌توانید تعداد بیشماری از حرکت‌های مختلف را انجام دهید که می‌توانند کلیه ماهیچه‌های نقاط مختلف بدن را تحریک کنند. اما مطمئناً اگر قصد دارید که حجم ماهیچه‌ای بدن را بیش از پیش افزایش دهید، به هر حال دیر یا زود تمرین با وزنه را نیز باید در برنامه ورزشی خود بگنجانید. و به خاطر داشته باشید که تغذیه مناسب نیز در این میان نقش بسزایی را ایفا می‌کند. رژیم غذایی مناسب پس از تمرینات برای افزایش حجم ماهیچه‌ها پرورش اندام به عنوان یکی از سخت ترین رشته‌های ورزشی شناخته می‌شود. نه تنها افرادی که وارد این رشته می‌شوند باید به سختی ورزش و تمرین کنند، و به همان اندازه هم استراحت کنند، بلکه نیازمند داشتن یک برنامه غذایی مفید و مناسب نیز هستند. این افراد حداقل باید روزی ۶ مرتبه غذا بخورند. بدن آنها به تعداد مشخصی کالری نیاز دارد تا بتواند آنها را در بهترین شرایط ممکن قرار دهد. همان طور که می‌دانید هر ماده‌ای ارزش غذایی مخصوص به خودش را دارد؛ اما از مهم ترین وعده‌های غذایی که تاثیر بیشتری بر روی حجم ماهیچه‌ای بدن می‌گذارد، غذایی است که شما بعد از ورزش‌های خود مصرف می‌کنید. اما چرا اینچنین است؟ زمانی که به شدت تمرین می‌کنید بدن و به ویژه ماهیچه‌ها انرژی خود را از دست می‌دهند و بافت‌های ماهیچه‌ها تا حدودی سست می‌شوند. غذایی که پس از تمرینات خود مصرف می‌کنید، باید حاوی مقادیر متناوبی کربوهیدارت، پروتئین و چربی باشد تا به بدن انرژی لازم را بدهد و بافت‌های ماهیچه‌ای را مستحکم نماید. همان طور که ممکن است خیلی از شماها بدانید زمانی که ماهیچه‌ها سست شده و مجدداً ترمیم می‌شوند از قدرت و توانایی بالاتری برخوردار می‌شوند، و با این روش به مرور زمان رشد کرده و حجیم تر خواهند شد. تمرین‌های نهایی هم از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشند، چرا که اگر شما آنها را انجام ندهید، مانند این است که اصلاً تمرین نکرده‌اید. البته این امر فقط در صورتی صحت پیدا می‌کند که هدف اصلی شما از ورزش کردن، حجم آوردن باشد. اما اگر می‌خواهید که فقط تناسب اندام خود را حفظ کنید، خوب ایرادی ندارد. لازم نیست آنقدرها هم که باید و شاید در مورد مواد غذایی که مصرف می‌کنید، دقیق باشید، اما این امر در مورد بدنسازها متفاوت است. پروتئین‌های با کیفیت، کربوهیدارت‌های با ساختار پیچیده و چربی‌های سالم برای بدن آنها نقش مهمی را بازی می‌کنند. پروتئین بافت‌های ماهیچه‌ای آسیب دیده را ترمیم می‌کند، کربوهیدرات مانند سوخت عمل کرده و انرژی بدن را افزایش می‌دهند و چربی‌ها هم به رشد ماهیچه کمک می‌کنند. به محض اتمام تمرینات می‌توانید از پودر پروتیئن و سفیده تخم مرغ استفاده کنید. پس از ۳۰ دقیقه هم باید یک غذای واقعی که سرشار از پروتئین کربوهیدرات و چربی است را مصرف کنید. منابع سرشار از پروتئین سینه مرغ (بدون پوست) ، فیله ماهی، سینه بوقلمون، فیله ماهی قزل آلاـ تن، ماهی آزاد، ساردین، پنیر محلی، سفیده تخم مرغ، عدس، منابع سرشار از کربوهیدرات جو، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، نان، ماکارونی، برنج، نخود فرنگی، بروکلی، چربی‌های سالم روغن زیتون، روغن کانولاـ امگا – ۳ که در روغن ماهی‌هایی قبیل ساردین، آزاد و قزل آلاـ یافت می‌شود. همچنین در کپسول‌ها و قرص‌های امگا – ۳ هم وجود دارد. خوب از این به بعد پس از خاتمه تمرینات بر روی غذاهایی که مصرف می‌کنید، دقت بیشتری داشته باشید و بیشتر به میزان مغذی بودن آنها دقت کنید. البته غذاهایی را که قبل از تمرینات خود استفاده می‌کنید نیز مفید و مهم هستند و تاثیر زیادی در نیرو دادن به بدن برای انجام تمرینات دارند. به طور کلی می‌توان گفت که در بدنسازی ۶۰٪ پرورش اندام به تغذیه، ۲۰٪ به نحوه تمرین کردن و ۲۰٪ نیز به میزان خواب شما بستگی دارد. اگر شما ۲ تا ۳ مرتبه در طول هفته تمرین کنید اما اگر درست غذا بخورید و پس از تمرینات نیز بدن خود را با استفاده از مواد غذایی مفید تقویت کنید، ما پیشرفت شما را تضمین می‌کنیم. هیچ فرمول خاصی برای پرورش اندام وجود ندارد. فقط باید همه کارها را به صورت پیوسته و مداوم انجام دهید تا به هدف خود برسید.

پشت میز کارتان ورزش کنید

www.takbook.com

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم. در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری‌ها صحبت کنید، ایمیل‌ها را بخوانید، گزارش هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبورید اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی‌توانید چند دقیقه‌ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید. ورزش‌های ساده‌ای هست که می‌توانید نشسته پشت میز کار یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش‌ها به شما کمک می‌کند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد. این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می‌کند. صاف بنشینید، به صورتی که شانه‌ها کاملاً ـ ریلکس باشند. سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می‌دهید، نفس را بیرون دهید. همان طور که آرام نفس می‌کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۳ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می‌کنید. تمرینات کِگِل (Kegel) را هم می‌توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می‌توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می‌خواهید ادرارتان را نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید. روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می‌کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می‌بخشد. توپ‌های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست‌ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید، با مشتریانتان حرف می‌زنید، یا فکر می‌کنید، این تمرین را انجام دهید. همچنین می‌توانید از وزنه‌های سبک برای تقویت عضلات جلو بازوی خود استفاده کنید. این حرکت‌ها را فقط یک مرتبه در روز (۲ ست ۱۰ تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید. از وزنه مخصوص پا هم می‌توان به عنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلو بازو استفاده کرد. می‌توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضلات جلوپا و پشت پا استفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مستقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالا آورده و با تمام قدرت و فشار به عقب هل داده و بعد پایین ببرید. از همه مهمتر، حرکات کششی را فراموش نکنید. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شما نگاه کنند اما وقتی بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می‌بینید که آنها هم از روی شما تقلید می‌کنند. حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می‌دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت می‌کند. حرکت کششی مخصوص دونده‌ها را می‌توانید با ایستادن کنار دیوار انجام دهید. دست‌ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببرید. پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته، به سمت دیوار خم شوید و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید. برای انجام حرکات کششی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید اول به جلو، بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید. حرکات کششی شانه‌ها و دست‌ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتی که شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ۵ مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید. در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه‌ای به کمر و گردتان وارد نشود.

پشتکار عامل موفقیت در تمرینات

www.takbook.com

با اینکه همیشه می‌خواهید برنامه تمرینی و غذایی مناسبی داشته باشید، اما آن برنامه خاص تعیین نمی‌کند که به اهدافتان می‌رسید یا نه – این پشتکار و ثبات قدم شما در دنبال کردن این برنامه هاست که شما را به نتایج دلخواهتان می‌رساند. مهمترین عامل در موفقیت این است که تا چه میزان بتوانید پشتکار و ثبات قدم خود را در دنبال کردن برنامه‌تان حفظ کنید. از اینها گذشته، حتی بهترین و فکر شده ترین برنامه‌ها در دنیا هم شما به نتیجه نمی‌رسانند مگر اینکه واقعاً با تداوم و پشتکار آن برنامه را دنبال کنید. در زیر به نکاتی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند پشتکار خود را ارتقاء ببخشید تا نتیجه‌ای که از تمریناتتان عایدتان می‌شود را چندین برابر کنید. اهداف درست تعیین کنید هدفی که انتخاب می‌کنید می‌تواند تاثیر بسزایی بر انگیزه شما داشته باشد و در حفظ پشتکار نیز بسیار پراهمیت است. به طور کل، اهداف درونی و ذاتی بهتر از اهداف خارجی عمل می‌کنند چون این اهداف برای خود شما تعیین شده است. اهداف درونی و ذاتی عبارت است از حفظ وزنی که احتمال بیماری شما را پایین بیاورد، حس رضایت و خوشنودی که خیلی‌ها بعد از تمرین سنگین احساس می‌کنند، و فراهم کردن یک راه خوب برای از بین بردن و آزاد کردن استرس در طول روز. در مقابل اهداف خارجی عبارتند از کم کردن ۵ کیلو از وزنتان قبل از رفتن به مسافرت کنار دریا، شش تکه کردن عضلات شکم، و بالا بردن پرس سینه‌تان تا ۱۰۰ کیلو. پس از مدتی اهداف خارجی اهمیت کمتری پیدا می‌کنند یا به کلی از میان می‌روند و پشتکار تمرین شما نابود می‌شود. وقتی آن مسافرت کنار دریا تمام شود دیگر انگیزه‌ای برای رفتن به باشگاه بعد از کار نخواهید داشت. البته این به آن معنا نیست که هیچوقت نباید برای خود اهداف خارجی داشته باشید، نه، این اهداف هم انگیزه‌های بسیار عالی برای کوتاه مدت هستند اما باید چند دلیل درونی هم برای ارتقاء سلامتی و تناسب اندامتان پیدا کنید. یک برنامه غذایی مناسب را دنبال کنید پشتکار و ثبات قدمتان را با تنظیم کردن یک برنامه سلامتی و تناسب اندام ارتقاء بخشید. ببینید امکان انجام چه کارهایی برایتان وجود دارد. مثلاً اگر قبلاً رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات را امتحان کرده‌اید و حس خوبی با آنها نداشتید، پس دیگر آن را تکرار نکنید. اینکار فقط انگیزه شما و شانس موفقیتتان را در آینده پایین می‌آورد. یک رویکرد غذایی با میزان کربوهیدرات متوسط می‌تواند برای شما ایده‌آل باشد، البته به شرطی که حواستان به مقدار کالری مصرفی خود باشد. بهترین برنامه غذایی، برنامه‌ای است که مقدار کافی پروتئین و تعداد مناسب کالری را در اختیار شما قرار دهد. به خودتان استراحت دهید وقتی می‌خواهید پشتکارتان را در دنبال کردن برنامه غذایی و تمرینیتان بالا ببرید، اگر یک بار در رژیم غذاییتان تقلب کردید یا یک جلسه تمرین را از دست دادید، خودتان را سرزنش نکنید. افرادی که اینکار را می‌کنند ذهن سیاه و سفیدی دارند و اجازه می‌دهند که یک اشتباه آنها را به کلی از میدان به در کند. خلاص شدن از این طرز تفکر هیچ چیز یا همه چیز، به شما کمک می‌کند دوباره همان جایی برگردید که بودید به جای اینکه چند روز با خودتان کلنجار بروید و یا کلاً برنامه را کنار بگذارید. مشکلاتتان را تشخیص دهید برای ایجاد ثبات قدم در برنامه، همیشه نتایج تان را بررسی کنید و هرگونه مشکل را از قبل تشخیص دهید. مثلاً اگر بعد از دو هفته از برنامه احساس می‌کنید که دارید خسته می‌شوید، پیش خودتان تجسم کنید که اگر چند هفته دیگر بگذرد چه احساسی خواهید داشت. هرچه زودتر بتوانید برنامه را اصلاح کنید یا یک مربی خصوصی بگیرید تا برنامه غذایی و تمرینیتن را بررسی کند، بهتر است. اگر اجازه بدهید این خستگی همینطور ادامه پیدا کند، بدن شما به زاری می‌افتد و وقتی عوامل فیزیولوژیکی با عوامل روانی همراه شوند، حفظ ثبات قدم بسیار دشوار خواهد شد. وقتی زودتر همه چیز را اصلاح و درست کنید، مشکلات را به حداقل رسانده و پروسه دست یافتن به اهدافتان برایتان ساده تر خواهد شد. تمریناتتان را اصلاح کنید اگر تمریناتتان موثر باشند، باید سطح تناسب اندام شما ارتقاء پیدا کند؛ این یعنی پس از مدتی حرکت یا تمرینی که برایتان دشوار بود باید برایتان آسانتر شده باشد. همچنین باید بتوانید برای بالا بردن شدت تمرین، مقدار وزنه هایتان را هم بالاتر ببرید. اما بهتر این است که کل برنامه‌تان را هر از چند گاهی دوباره تنظیم کنید تا به بالاترین نتایج دست پیدا کنید و ثبات قدم در تمریناتتان را نیز حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که هدف اصلی شما با گذشت زمان تغییر می‌کند. شاید با نزدیک شدن تابستان بخواهید کمی

www.takbook.com

لاغرتر شوید یا پزشکتان توصیه کرده باشد که سلامت قلبی - عروقی خود را بالا ببرید. موضوع هرچه که باشد، فقط اطمینان یابید که برنامه تمرینیتان همیشه به روز باشد. به تمریناتتان تنوع بدهید و آخر اینکه تا می‌توانید به تمریناتتان تنوع بدهید. ثابت قدم ماندن در برنامه‌ای که هیچ چیز تازه‌ای در آن وجود ندارد کار سختی است. چه تمریناتتان را به کل عوض کنید و چه آن را به طریقی متفاوت انجام دهید، ایجاد تغییر در برنامه به شما کمک می‌کند همیشه به انجام آن علاقه مند باشید و برای انجام آن پشتکار داشته باشید. از تغییر فصل‌ها استفاده کنید؛ چرا در تابستان که می‌توانید بیرون بروید و از هوای آزاد برای دویدن استفاده کنید، تمرینات کاردیو را داخل باشگاه و با تردمیل و دوچرخه ثابت انجام دهید؟ پشتکار داشته باشید دفعه بعد که انتخاب‌های مختلفی برای برنامه تمرینی و غذاییتان پیش روی دارید، اطمینان یابید که هر یک کالری که انتخاب می‌کنید متعادل باشد و زمان استراحت و تمرینتان هم مشخص باشد. و اگر سعی کنید به جای اینکه همه وقتتان را صرف برنامه ریزی کنید کمی به بالا بردن انگیزه‌تان کمک کنید، مطمئن باشید که بهترین نتیجه را به دنبال خواهید داشت.

پودرهای پروتئین

قبلاـ گفته ایم دوباره هم می‌گوییم ۵ درصد موفقیت رژیم هر شخص بستگی به این دارد که او اندام خود را در وضعیت مناسبی نگهداری کند. برای از بین بردن وزن اضافه، حذف چربی و کربوهیدراتهای ساده (قند و نشاسته) از غذای روزانه اهمیت دارد، اما اگر بخواهید از عضلاتی قوی و ساخته شده برخوردار گردید، باید مقدار زیادی پروتئین با کیفیت مصرف نمایید. مسئله این است که منابع اصلی پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ معمولا نسبت به غذاهای دیگر هم گران تر بوده و هم طبخ آنها بیشتر طول می‌کشد. یکی از دلاـیلی که اغلب مردم در غذای روزانه خود مواد غنی از کربوهیدرات را مورد استفاده قرار داده و باعث بروز کمبود پروتئین در بدن خود می‌گردند، همین امر است. یک راه مناسب برای جبران کاستی پروتئین استفاده از مکمل‌های پروتئینی بین وعده‌های غذایی و بخصوص بعد از تمرینات ورزشی است. با اینحال نباید زیاده روی کنید؛ در طول روز حداقل سه وعده غذایی به طور ثابت برای خود در نظر گرفته و فقط از پودرهای پروتئینی به عنوان مکمل غذایی استفاده نموده و به ندرت آن را جایگزین یک وعده غذایی نمایید. متکی بودن صرف به این مکمل‌ها برای سلامتی مضر بوده و باعث شل شدن عضلات می‌گردد. کدام مکمل‌های پروتئینی برای شما مناسب است؟ جایگزینهای غذایی هدف جایگزین‌های غذایی حذف پخت و پزهای وقت گیر و پر دردسر غذاهای متداول می‌باشد. مهم است که جایگزین غذایی شما دارای مقادیر متعادل کالری از پروتئین، کربوهیدرات، فیبرهای غذایی، ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن باشد. همچنین به دنبال پودرهایی باشید که مقدار کمی از چربی و قندهای اشباع شده را دارا باشند. ما پودر UltraMet را پیشنهاد می‌کنیم؛ یک مکمل رژیمی و خوش طعم جدید. این پودر از پروتئین کیفیت بالا و مواد غذایی مورد نیاز بدن ساخته شده و می‌تواند جایگزین یک وعده غذایی معمولی را بگیرید با این فرق که در مدت چند ثانیه آماده می‌گردد. جایگزین‌های غذایی برای افراد پر مشغله که وقت پختن غذا را ندارند بسیار مناسب است. حسن دیگر این جایگزین‌ها این است که غذاهای حاضری چرب از برنامه غذایی شما حذف خواهند شد. پودر UltarMet Champion Nutrition مشخصات مصرفی مقدار مصرف یک پاکت (۷۵ گرم) تعداد پاکت در یک بسته ۲۰ عدد مواد موجود در هر بار مصرف کالری ۲۸۰ مجموع چربی ۲ گرم چربی اشباع شده ۱ گرم کلسترول ۲۰ میلی گرم سدیم ۳۵۰ میلی گرم پتاسیم ۴۵۰ میلی گرم مجموع کربوهیدرات ۲۴ گرم فیبر غذایی ۱. ۵ گرم قند ۳ گرم پروتئین ۴۲ گرم نحوه مصرف محتوای هر پاکت را در ۳/۱ لیتر آب خنک یا شیر ریخته و کاملا هم بزنید. برای خوش طعم تر نمودن شربت می‌تواند آن را با میوه، آب میوه، ماست و یا بستنی کم چرب مخلوط نمایید. پوردهای پروتئینی پودرهای پروتئین طبعا سرشار از پروتئین بوده و آماده نمودن آنها آسان است. آنها عموما مقدار اندکی از کربوهیدرات و مواد غذایی ضروری بدن را دارا می‌باشند؛ وظیفه این پودرها رساندن مقدار

www.takbook.com

قابل توجهی پروتئین با کیفیت به بـدن است. لزوما مکمل‌های غذایی پروتئینی یک منبع غنی از پروتئین کیفیت بالا را بدون چربی و کربوهیدرات در اختیار شـما قرار می‌دهند، که مصرف آن بعد از تمرینات ورزشی و قبل از خواب بسیار مفید است. اگر می‌خواهید وزن اضـافه خود را کـاهش دهیـد روزی یک بار، و اگر مایلیـد چاق شود، روزی سه بار از این پودرها مصـرف کنیـد. آماده کردن آسـان است. پـودر را بـا مقـداری آب یـا آبمیوه خنـک و بـدون قنـد رقیق کنیـد. برای خوش طعم تر نمودن شـرب می‌توانیـد به آن مقـداری میوه، آبمیوه، ماست و یا بسـتنی کم چرب اضافه کند. ما پودر وانیلی MET – Rx را پیشنهاد می‌کنیم. این محصول بدلیل فرمول بخصوص خود که دارای آمینو اسیدهای ویژه و پپتیـدهای حیاتی فعال می‌باشـد بسـیار مفید می‌باشد. به این علت نوع وانیلی آن پیشـنهاد می‌شود که وقتی بـا بیشتر مواد مثـل شـکلات، شـیر و میوه مخلوط می‌گردد، طعمش بسـیار عـالی میشود. MET – Rx Protein Plus Drink Mix مشـخصات مصرفی مقدار مصرف ۳ پیمانه تعداد مصـرف در یک بسته ۱۶ مواد موجود در هر بـار مصرف کالری ۲۱۰ کالری چربی ۱۰ کیلو کالری مجموع چربی ۱ گرم چربی اشباع شده نیم گرم کلسترول ۰ سدیم ۱۱۵ میلی گرم مجموع کربوهیدرات ۳ گرم قنـد فیبری غذایی ۲ گرم پروتئین ۴۶ گرم پروتئین افراد پرمشـغله اگر جزء افراد پر مشـغله‌ای هستید که وقت رفتن به آشپزخانه را برای پختن غذاهای پر دردسـر ندارید، یک مکمل غذایی آماده نوشیدن، مشکل شما را حل خواهد کرد. هر بسته از قبل مخلوط شده و مستقیما قابل نوشیدن است. این قبیل مکمل‌های غذایی آماده می‌توانند جایگزین وعده‌های غذایی نیز بشونـد اما ترجیحا بایـد به عنوان جبران کننـده پروتئین بعـد از تمرینات ورزشـی مورد اسـتفاده قرار گیرنـد. علت واضح است؛ رژیم غذایی روزانه شـما قبلا با مقدار زیادی کربوهیدرات اشـباع شده است، بنابراین بهتر است غذایی را بخورید که فاقد کربوهیدرات و سرشار از پروتئین باشد. مکلمهای آماده مصرف بسیار کار آمد می‌باشند چرا که آنها کاملا به صورت بسته بندی شده ارائه گردیده و به سـادگی قابـل حمل هسـتند. از مکملهای غـذایی آماده ما مکمل Myoplex را پیشـنهاد می‌کنیم. Myoplex Low Carb Shakes مشخصات مصرفی مقدار مصرف ۱ پاکت مقدار کل در یک بسته ۳۵۰ گرم مواد موجود در هر بار مصرف کالری ۱۸۰ کالری چربی ۴۵ مجمـوع چربی ۵ گرم قنـد ۱ گرم چربی اشـباع شده ۱ گرم کلسـترول ۱۵ میلی گرم مجموع کربوهیـدرات ۳ گرم سدیم ۳۴۰ میلی گرم پتاسیم ۳۴۰ میلی گرم فیبر غذایی ۳ گرم پروتئین ۳۰ گرم در انتها بخاطر داشته باشید که عضلات شما منحصرا از طریق مصـرف پودرهـای پروتئین رشـد نخواهـد کرد. لازم است مصـرف مکملهای پروتئینی را با تمرینات با وزنه، جلسات منظم قلبی – عروقی و زمانهای استراحت کافی همراه کنید.

پیشگیری از مسمومیت غذایی

مسـمومیت غـذایی از خوردن غـذاهای آلوده ایجـاد می‌شود و هر سـاله بیش از پنـج میلیون ایرانی دچار این مشـکل می‌شونـد. مواد غـذایی و غـذاها ممکن است موقع جابه جایی، ذخیره، یا آماده سازی نادرست آلوده شوند. برخی غذاها احتمال بیشتری برای ایجاد مسـمومیت غذایی دارند و برخی افراد هم بیشتر از سایرین درصدد ابتلا به مسـمومیت غذایی هسـتند. عامل مسمومیت غذایی معمولاً باکتری است مسـمومیت غـذایی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار کافی از نوع خاصی از باکتری، یا سـموم آنها، در غذای شـما وجود داشـته باشد. این باکترین‌ها پاتوژن نامیده می‌شوند. غذاهای پرخطر و افراد آسـیب پذیر آلودگی غذایی فقط محدود به غذاهایی که پرخطر به نظر می‌رسـند، مثـل مرغ و مـاهی نمی‌شود. سبزیجـات، میوه‌جـات و سالادهای آماده شـده هم می‌تواننـد خطرناک باشـند. غذاهای مسـموم ممکن است ظاهر، بو یا مزه عادی داشته باشند. باکتری غذاهای مسموم می‌تواند در برخی مواد غذایی خاص بیشتر رشـد کرده و تکـثیر شود. این مواد غـذایی عبارتنـد از گوشت، مرغ لبنیـات، تخم مرغ، غـذاهای دریـایی، برنـج پخته شـده، پاسـتا و ماکـارونی پخته شـده، سالادهـای آمـاده مثـل سالاـد کلم، سالاـد پاسـتا، سالادهـای میـوه آمـاده برخی افراد بیشـتر از بقیه در معرض مسـمومیت غذایی قرار دارند. این افراد آسـیب پذیر شامل خانم‌های باردار، افراد سالخورده، کودکان و یا افراد بیمار است. این افراد

www.takbook.com

باید با اعمال دقت بیشتر در خرید، ذخیره، و آماده سازی غذاها از بروز این مشکل جلوگیری کنند. باکتری در محیط مناسب سریع رشد می‌کند باکتری مسمومیت غذایی می‌تواند خیلی سریع به ویژه در محیط‌های مناسب رشد کرده و تکثیر شود. عوامل دخیل در رشد این باکتری‌ها عبارتند از زمان – در موقعیت‌های مناسب، یک باکتری می‌تواند به بیش از دو میلیون باکتری فقط در چند ساعت تکثیر شود. دما – باکتری‌های مسمومیت غذایی در دمای بین ۵°C تا ۶۰°C بهتر رشد می‌کند. این دما، منطقه خطر دما نامیده می‌شود. این به آن معناست که باید از نگه داشتن مواد غذایی در دمای خیلی سرد و خیلی گرم خودداری کنیم. مواد مغذی –اکثر غذاها به اندازه کافی مواد مغذی برای رشد باکتری‌ها در خود دارند. این مسئله به ویژه در غذاهایی پر خطرتر مثل لبنیات، تخم مرغ، گوشت، مرغ و ماهی بیشتر دیده می‌شود. آب – باکتری برای رشد خود به آب نیاز دارد. بدون آب، سرعت رشد پایین می‌آید یا متوقف می‌شود. به این دلیل است که مواد غذایی خشک خراب و فاسد نمی‌شوند. PH – PH مقیاس سنجش اسیدی یا بازی است و در رشد باکتری هم مؤثر است. در برخی PH، رشد باکتری متوقف می‌شود. این مسئله در غذاهایی خیلی اسیدی که PH پایین ترین دارند دیده می‌شود. نگهداری و ذخیره نادرست موجب آلودگی می‌شود پاتوژن‌های متداول مثل سالمونلا- کامپیلاباکتر و اینتر هموراهژیک E. coli (که باعث خونریزی روده می‌شود) ، در حیوانات سازنده مواد غذایی یافت می‌شود. با دقت و مراقبت در فراوری، انتقال، ذخیره سازی، آماده سازی و سرو کردن مواد غذایی، می‌توان ایجاد مسمومیت غذایی را کاهش داد. علائم متداول مسمومیت غذایی علائم مسمومیت غذایی ممکن است متغیر باشد و بستگی به نوع باکتری دارد که بیماری را به وجود آورده است. وقتی بیمار می‌شوید، مطمئناً دچار یکی یا بیشتر از علائم زیر خواهید شد حالت تهوع، دل پیچه، اسهال، تب، سردرد علائم بیماری ممکن است خفیف تا شدید باشد. ممکن است بلافاصله بعد از صرف غذا یا چند ساعت بعد از آن ایجاد شود. مسمومیت غذایی ممکن است ۲۴ ساعت تا ۵ روز به طول انجامد. برخی پاتوژن‌های مواد غذایی علائم دیگری نیز به وجود می‌آورند. برای مثال، پاتوژن لیستریا ممکن است منجر به سقط جنین یا منتژیت در افراد آسیب پذیر شود. مسمومیت غذایی همچنین ممکن است موجب بروز بیماری‌ها و علائم طولانی مدت دیگری را نیز به وجود آورد. اگر تصور می‌کنید دچار مسمومیت غذایی شده‌اید ... اگر برخی از علائمی که در بالا- ذکر شد را تجربه می‌کنید و تصور می‌کنید که دچار مسمومیت غذایی شده‌اید، بلافاصله به دکتر مراجعه کنید. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی چه باید کرد؟ برای پیشگیری از بروز مسمومیت غذایی می‌توانید قدم‌های زیر را بردارید از آلوده شدن غذاها جلوگیری کنید. از رشد و تکثیر باکتری‌های موجود در مواد غذایی جلوگیری به عمل آورید. اصول ساده‌ای برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به مسمومیت غذایی وجود دارد. خرید مواد غذایی وقتی برای خرید مواد غذایی می‌روید به نکات زیر توجه داشته باشید سعی کنید مواد غذایی پرخطرتر را خارج از حوزه خطر دما نگهداری کنید و غذاهای سرد یا گرم را در انتهای خرید خود بخرید. غذاهای گرم و غذاهای سرد را جدا از هم نگه دارید. از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته خودداری کنید و هنگام خرید حتماً به برچسب مواد غذایی توجه داشته باشید. از خرید کنسروها، ظرف‌ها و سایر بسته بندی‌هایی که ظاهر خراب دارند خودداری کنید. از خرید مواد غذایی منجمد که خارج از فریزر نگه داشته شده‌اند خودداری کنید و فقط غذاهای گرمی را بخرید که بخار گرم از آنها بلند می‌شود. موقع جمع کردن خرید انواع مختلف غذایی مثل گوشت و سبزیجات را جدا از هم در کیسه بگذارید. فقط تخم مرغ‌هایی را بخرید که روی جعبه آن نام تولید کننده ذکر شده است و از خرید تخم مرغ‌های شکسته و خراب خودداری کنید. خیلی سریع خرید مواد غذایی خود را به منزل رسانده و ذخیره کنید. آماده سازی مواد غذایی در آماده سازی مواد غذایی به نکات زیر توجه داشته باشید قبل از آماده کردن غذا، دست هایتان را با آب گرم و صابون خوب بشویید. اکثر غذاها باید در دمای حداکثر ۷۵°C پخته شوند. گوشت مرغ را تا جایی بپزید که کاملاً سفید شود. همبرگر، گوشت چرخ کرده، گوشت کبابی، و سوسیس را تا زمانی بپزید که آبشان به کلی از بین برود. ماهی را تا جایی بپزید که چنگال به راحتی در آن فرو رود. ذخیره سازی مواد غذایی در ذخیره سازی مواد غذایی به نکات زیر توجه داشته

www.takbook.com

باشید مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته جدا کنید و مواد غذایی خام را در پایین یخچال نگه داشته تا آب آنها روی مواد غذایی دیگر سرایت نکرده و آنها را آلوده نکند. دقت کنید که دمای یخچال شما پایین تر از ۵°C بوده و دمای فریزرتان هم پایین تر از ۱۵°C باشد. روی کلیه مواد غذایی را با روکش‌های پلاستیکی و فویل بپوشانید. از ذخیره کردن مواد غذایی که در کنسرو آنها باز شده خودداری کنید. نکات مهم باکتری مسمومیت غذایی می‌تواند خیلی سریع به ویژه در محیط‌های مناسب رشد کرده و تکثیر شود. برخی افراد بیشتر از بقیه در معرض مسمومیت غذایی قرار دارند. این افراد آسیب پذیر شامل خانم‌های باردار، افراد سالخورده، کودکان و یا افراد بیمار است. در آماده سازی، ذخیره و سرو غذاها به ویژه غذاهای پرخطرتر باید دقت زیادی داشته باشید. درصورت مشاهده هرگونه علائم مسمومیت غذایی، بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید.

تئوری‌های مختلف در بدنسازی

هر روز مطالب و اطلاعات جدیدی در رابطه با افزایش قدرت، سرعت و چالاکی و بهتر کردن فرم بدن از گوشه و کنار دریافت می‌کنیم. تئوری‌های جدید ورزشی همه با تحقیقات جدید روی کار می‌آیند؛ برخی از آنها موثر و کارآمد هستند، اما سایر آنها بی اثر هستند. در موارد بسیاری، متد کلی تغییری نمی‌کند، و فقط تئوری‌های پشت این متد کلی هستند که تغییر می‌کنند. در اینجا به چند نمونه از این تئوری‌ها که در سالهای اخیر اصلاح شده‌اند، اشاره می‌کنیم. طول مدت دوره‌های کاردیو (قلبی – عروقی) تئوری قدیمی برای رسیدن به مرحله‌ی چربی سوزی باید حداقل ۲۰ دقیقه تمرینات کاردیو انجام دهید. تئوری جدید دوره‌ی تمرینات شدید با آنتراکت، ۲۰ دقیقه یا کمتر طول می‌کشد و متابولیسم بدن را بیش از هر نوع تمرین کاردیو دیگر، افزایش می‌دهد. استدلال پشت این تغییر این است که هر چه بافت‌های بیشتری در طی تمرین تخریب شود، انرژی بیشتری برای ترمیم آنها لازم دارید – خیلی بیشتر از زمانی که تمرینات را معتدل و ملایم انجام داده باشید. این به این معناست که با این روش کاردیو، قادر خواهید بود متابولیسم بدنتان را برای ساعت‌ها پس از تمرین نیز همچنان بالا نگاه دارید. که در این حالت چربی بیشتری نسبت به زمانی که پس از ۲۰ دقیقه تمرین به مرحله‌ی چربی سوزی برسید، خواهید سوزاند. میزان وزنه و تکرارها در تمرینات وزنه‌ای تئوری قدیمی بهترین راه برای فرم دادن هیکلتان، استفاده از وزنه‌های سبک در تعداد تکرارهای زیاد است. تئوری جدید با استفاده از وزنه‌های سنگین در تکرارهای کمتر، بهترین نتیجه را خواهید گرفت. فرم دادن به هیکل با این روش امکان پذیر نمی‌باشد. برای اینکار باید چربی بسوزانید که این هم با رژیم غذایی و تمرینات کاردیو نتیجه می‌دهد. بلند کردن وزنه‌های سنگین، علاوه بر بالا ـ نگاه داشتن متابولیسم بدن، باعث آزاد کردن میزان بالاتری از تِستوسترون می‌شود و تحریک ماهیچه‌ها را نیز افزایش می‌دهد. با این کار احتمال از دست دادن حجم عضله ها، که در افرادی که رژیم‌های غذایی هیپوکالریک دارند متداول است، را نیز کاهش می‌یابد. عادات غذایی برای افزودن حجم ماهیچه‌ای تئوری قدیمی بهترین راه برای ماهیچه سازی این است که تا می‌توانید بخورید. تئوری جدید فقط باید چند صد کالری بیش از میزانی که برای ثابت نگاه داشتن وزن میخورید، به برنامه‌ی غذاییتان اضافه کنید. با اینکه متد قبلی به افزایش حجم عضلانی بدن کمک می‌کند، اما میزان قابل توجهی چربی نیز به آن می‌افزاید. همه می‌دانند که چربی سوزی چقدر دشوار است، از این رو بهتر است که از همان اول اضافه وزنتان را تحت کنترل بگیرید. درست است که با استفاده از متد جدید نمی‌توانید به سرعت حجم ماهیچه‌ها را افزایش دهید، اما مطمئن باشید که هر آن چه به وزنتان اضافه می‌شود، ماهیچه‌ی خالص است. ورزش‌های کاردیو و عضله سازی تئوری قدیمی برای ماهیچه سازی، به هیچ وجه نباید تمرینات کاردیو انجام داد. تئوری جدید دوره‌ی تمرینات کاردیو شدید با آنتراکت، عضله سازی را سرعت می‌دهد. با اینکه انجام تمرینات کاردیو برای چندین ساعت در روز می‌تواند از عضله سازی جلوگیری کند، چند جلسه در هفته انجام تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت، متابولیسم بدنتان را بالا می‌برد که باعث می‌شود سریعتر عضله سازی کنید – البته به شرطی که بیش از مقداری که می‌سوزانید،

www.takbook.com

کالری مصرف کنید. تمرینات کاردیو همچنین برای سالم نگاه داشتن قلب و تنظیم جریان خون مفید است. تنظیم بودن جریان خون باعث می‌شود که مواد غذایی بهتر به بافت‌های عضلانی بدن برسد و آنها را قدرتمندتر کند. ۶ تکه کردن عضلات تئوری قدیمی کرانچ شکم سنگین بهترین روش برای ۶ تکه کردن است. تئوری جدید تثبیت و متعادل کردن تمرینات بهترین راه ممکن است. با اینکه خیلی از افراد از کرانچ شکم (دراز نشست) سنگین برای ۶ تکه کردن استفاده می‌کنند، با اینکار فقط شکم خود را کلفت تر می‌کنند، و به جای اینکه کمک کند تا لاغرتر و فرم دارتر به نظر بیایید، دور کمرتان را افزایش می‌دهد. دلیل آن این است که افزایش وزن، باعث بزرگ شدن اعضاء می‌شود. درمورد شکم، بزرگ شدن و رشد عضو کافی نیست، فرم گرفتن و باریک تر شدن آن مورد توجه شماست. بهترین کار این است که از تمرینات تثبیت کننده استفاده کنید که روی همه‌ی فیبرهای موجود در شکمتان کار خواهد کرد، و نتیجتاً کالری بیشتری سوزانده و لاغرتر به نظر خواهید آمد. کوچک کردن باسن تئوری قدیمی انجام تمرین بشین - پاشو با تعداد بالا- بهترین روش برای کوچک کردن باسن است. تئوری جدید رژیم غذایی و تمرینات کاردیو موثرترین عوامل در این زمینه هستند. تنها کاری که تمرین بشین - پاشو می‌کند، این است که تا حد مرگ خسته‌تان می‌کند. برای کوچک کردن باسن، باید خوب غذا بخورید و تمرینات مخصوص و مفید برای باسن را انجام دهید. اگر این تمرینات را به درستی انجام دهید، فقط کافی است که ۲ یا ۳ ستِ از ۲ یا ۳ تمرین باسن به انتخاب خود انجام دهید. فقط کافی است که در هنگام انجام تمرینات روی عضلات مورد نظر تمرکز داشته باشید. انواع ورزش‌های بدن سازی تئوری قدیمی تمرینات مجزا برای عضله سازی بهتر هستند. تئوری جدید تمرینات ترکیبی نتایج بهتر و سریعتری می‌دهند. اگر رشد اعضاء هدف شماست، تمرینات مجزا برایتان پاسخگو نخواهد بود. این تمرینات فقط بر روی فیبرهای کوچک عضلانی کار می‌کنند و برای افزایش سایز مناسب نیستند. هورمون‌های رشد با توجه به میزان فیبرهای ماهیچه‌ای که روی آنها کار می‌کنید، تولید می‌شوند. بنابراین تمرینات ترکیبی باعث خواهند شد که هورمون رشد بیشتری تولید کنید و در نتیجه رشد بیشتری داشته باشید. تئوری قدیمی انجام تمرینات کاردیو با شکم خالی بسیار نتیجه بخش خواهد بود. تئوری جدید به هیچ وجه نباید تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت را با شکم خالی انجام دهید. با اینکه افراد بسیاری هنوز این تئوری را دنبال می‌کنند، اما باید بگویم که این کار منجر به از دست دادن ماهیچه به میزان بالا خواهد شد. تئوری‌های جدیدتر فقط انجام تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت را حتی در حین رژیم، توصیه می‌کنند، به این علت که این تمرینات تکان بیشتری به بدنتان می‌دهند. و برعکس بدن عاقبت به تمرینات یکسان و ثابت عادت خواهد کرد و دیگر به آنها واکنش نمی‌دهد. و شما مجبور خواهید شد تا می‌توانید این تمرینات را تکرار کنید تا پاسخ مورد نظر را دریافت کنید. روند تمرینات کسی نمی‌تواند متدی ارائه دهد که همیشه بهترین باشد. هر روز تحقیقات بیشتری انجام می‌گیرد و اطلاعات شما را برای دستیابی به هدف مورد نظرتان بیشتر می‌کند. بهترین کار این است که خود را با اطلاعات و دانستنی‌های روز آشنا نگاه دارید. همیشه به یاد داشته باشید که ممکن است تمریناتی که برای دوستتان موثر بوده، برای شما مفید نباشد. از این رو باید انواع متدها را امتحان کرده و نتایج را یادداشت کنید. اگر تغییراتی را حین یک تمرین مشاهده کردید، آن را پیش گیرید. و اگر نه باز هم تمرینات دیگر را آزمایش کنید تا نتیجه‌ی دلخواه را به دست آورید.

تاثیرات تردمیل بروی سلامتی

یکی از تجهیزات ورزشی که می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند دستگاه تردمیل است، که انجام ورزش‌های هوازی را بسیار آسان و راحت می‌کند. اگر قصد کنترل وزنتان یا بدنسازی و یا حتی ارتقاء سلامتیتان را دارید، متخصصین بدنسازی توصیه به پیاده روی و دویدن دارند. این ورزش‌ها نیاز به تجهیزات بسیار کمی دارد و هیچ استعداد خاصی نیز نمی‌طلبد. برای افرادی که پیاده روی و دویدن را شیوه‌ی زندگی خود قرار داده‌اند تا سلامت بمانند، این امکان وجود دارد که دستگاه تردمیل خریداری کرده تا بتوانند

www.takbook.com

حتی در خانه نیز این اهداف خود را به انجام برسانند. مشکل اینجاست که راه رفتن یا دویدن در روزهایی که هوا بسیار سرد و طوفانی است به هیچ وجه جالب نیست. همچنین پیاده روی در کوچه و خیابان نیز چندان امن به نظر نمی‌رسد. همچنین دویدن بدون یک یا دو همراه در شب هنگام اصلاً خوب نیست. اما تردمیل به شما این امکان را می‌دهد که از یک تمرین ورزشی امن و آسان در داخل منزل لذت ببرید. برای بودجه‌های مختلف نیز تردمیل در قیمت‌های مختلف موجود است. برای خرید تردمیل باید به این نکات مهم توجه کنید کار کردن با تردمیل بسیار راحت و آسان است، و ما در اینجا نکات مهمی در رابطه با ویژگی‌های مختلف تردمیل ذکر کرده ایم ۱. موتور، تسمه، چارچوب، نوار تردمیل شما باید موتوری آرام، نرم و بی صدا داشته باشد که قدرت آن به ۱. ۵ اسب بخار برسد. اگر از دستگاه بیشتر برای دویدن تا پیاده روی استفاده میشود، یا اینکه وزن یکی از استفاده کننده‌های بیشتر از ۱۸۰ پوند باشد باید تردمیل این امکان را داشته باشد که قدرت آن را بتوان تا ۲ یا ۳ اسب بخار نیز بالا برد. تسمه‌ی آن باید حتماً دولا و حداقل ۱۷ اینچ عرض و ۴۸ اینچ طول داشته باشد. باید به صورتی باشد که یک گام معمولی را پاسخ گو باشد و اگر گام‌های شما به طور معمول بلندتر هستند، چه بهتر که این اندازه‌ها نیز بیشتر باشد. چارچوب و فرم دستگاه هم می‌تواند از استیل و هم از آلومینیوم ساخته شود. استیل سنگین تر و محکم تر است اما ممکن است در طولانی مدت زنگ بزند. آلومینیوم سبک تر است اما زنگ نمی‌زند. نوار صفحه باید به صورتی باشد که راه رفتن بر روی آن راحت بوده و ضربه‌ی پای شمار ا نیز بتواند به خوبی جذب کند. ۲. سرعت و شیب ۵ مایل در ساعت سرعت مناسب برای پیاده روی است. اما اگر شما یک دونده هستید، تردمیلتان باید حداقل سرعتی برابر با ۱۰ مایل در ساعت داشته باشد. شیب دستگاه باید بر روی ٪۱۰ تنظیم شود، و یا حتی ٪۱۵ اگر واقعاً دوست دارید بر سرازیری پیاده روی کنید. ۳. استحکام و امنیت تردمیل هر چه محکم تر و ثابت تر باشد بهتر است. برای امنیت دستگاه هم دستگیره‌هایی در جلوی آن تعبیه شده است. ۴. شاسی‌های کنترل، نمایشگر، و برنامه‌ها تردمیل‌های دکمه فشاری بسیار بهتر هستند چون شما به راحتی در حین انجام ورزش، آن را تنظیم کنید. همچنین صفحه‌ی نمایشگر آنها بزرگ بوده که خواند سرعت، شیب، زمان و فاصله را برایتان آسان تر می‌کند. همچنین امکانات جالب دیگری از قبیل مانیتورهای ضربان قلب و نشانگر دیجیتالی برای میزان کالری سوزانده شده نیز در آنها وجود دارد. برنامه‌های آن نیز می‌توانند بسیار سودبخش باند اگر قصد داشته باشید که سرعت و شیب معمول خود را انتخاب کنید و به حافظه‌ی آن بسپارید تا ضربان قلبتان همیشه ثابت بماند. اما برخی افراد حوصله‌ی برنامه دادن به تردمیل را ندارند و از برنامه‌های معمول خود آن استفاده می‌کنند. انتخاب با شماست که کدام تردمیل را انتخاب کنید. اگر هزینه‌ی خرید آن برایتان خیلی مهم است باید به سراغ تردمیل‌هایی که رویشان تخفیف خورده باشد بروید. حتی دستگاه‌های دست دوم هم بسیار خوب و ارزان تر است. اما بدی آنها این است که احتمالاً ـ زمان گارانتی آنها تمام شده است. بهترین تردمیل را برای خودتان انتخاب کنید خرید بهترین تردمیل به این معناست که آنی را انتخاب کنید که برای شما بهترین باشد و بتواند پاسخ گوی نیازهای شما باشد. اطلاعات جدید و به روز در این مورد را می‌توانید به راحتی بر روی اینترنت پیدا کنید و با همه‌ی انواع نمونه‌های تردمیل آشنا شوید. برای جستجو در اینترنت می‌توانم واژه‌های کلیدی را به شما معرفی کنم تا از این طریق راحت تر به اطلاعات مورد نظر خود برسید، Runner's World، Treadmill Doctor، Consumer Reports، Treadmill Buyer's Guide این اسامی نشریه‌های آنلاین در رابطه با تردمیل در اینترنت بود که به شما معرفی کردم. در این نشریه‌ها می‌توانید با مدل‌های مختلف تردمیل، از ارزانترین و ساده ترین نوع تا گرانترین و کامل ترین نوع آن آشنا شوید. با استفاده از تردمیل می‌توانید در هر ساعت از شبانه روز، در منزل خودتان ورزش کنید و هیکلی متناسب داشته و سلامتی خود را نیز تضمین کنید. هیچ نیازی به مربی ورزش هم ندارید، چون طریقه‌ی راه رفتن و دویدن را دیگر خودتان می‌دانید. همان طور که در بالا گفته شد می‌توانید از طریق اینترنت ابتدا با انواع و مدل‌های مختلف تردمیل آشنا شده و بعد دست به خرید بزنید. توجه کنید تا تردمیلی مناسب با نیازهای خودتان انتخاب کنید. قصد ما این است که سلامت و تناسب اندام شما حفظ شود.

www.takbook.com

ترکیبات ناسالم در برخی مواد غذایی

حتماً قبلاً این توصیه را شنیده‌اید قبل از خرید، حتماً برچسب روی مواد غذایی را مطالعه کنید. با توجه به مسئله‌ی رشد چاقی، امروز اهمیت این مسئله دو چندان میشود. اما روی چه چیزهایی باید تکیه کنیم؟ در زمانهای گذشته فقط به میزان چربی و کالری مواد غذایی اهمیت می‌دادیم. اما از همین چند سال پیش متوجه شدیم که افراد از کربوهیدرات هم چاق می‌شوند. باید بدانیم که ترکیبات مختلفی هستند که توصیه می‌شود مراقب استفاده از آنها باشید. در اینجا به نمونه‌هایی از این مواد اشاره می‌کنیم. چربی تِرَنس در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ مارگارین، تزیینات سالاد، سُس دیپ، سیب زمینی سرخ کرده، پیراشکی، شیرینی‌جات، ترکیبات کیک، کراکر، و چیپس همه حاوی چربی ترنس هستند. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟ به این کلمات توجه کنید روغن تردکننده‌ی شیرینی ، و روغن گیاهی هیدروژن دار شده. متخصصین چه می‌گویند؟ چهار نوع چربی داریم. اکثر متخصصین بر این عقیده هستند که چربی‌های مونو غیر اشباع که در مواد غذایی مثل آوکادو و بادام زمینی یافت می‌شود و چربی‌های پلی غیر اشباع که چربی خوب نامیده می‌شوند و در ماهی یافت می‌شود، باید به تعادل استفاده شوند. چربی‌های اشباع بحث برانگیزتر هستند. اکثر متخصصین تغذیه می‌گویند که مصرف کم این چربی ها - ٪۷ کل کالریهای مصرفی روزانه - قابل قبول است. نوع دیگر چربی ها، چربی ترنس است که هیچ متخصص تغذیه یا پزشکی مصرف این نوع چربی را توصیه نمی‌کند. اما در کارخانه‌های مواد غذای به طور گسترده‌ای از این نوع چربی استفاده می‌شود. متاسفانه نوع چربی مصرفی روی برچسب‌های مواد غذایی به درستی نوشته نمیشود. کارخانه‌ها و شرکت‌های زیادی با توجه به اعتراض مصرف کنندگان مصرف این نوع چربی را متوقف کردند. گلوتامات مونوسدیم (MSG) در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ MSG را می‌توان در بیشتر مواد غذایی منجمد و کنسرو شده و سوپ‌های بسته بندی شده یافت. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟ حتی اگر روی برچسب نوشته باشند فاقد MSG اضافی ، باز هم ممکن است حاوی مقداری از این ماده باشد. ممکن است منظور آنها مقدار اضافه بر معمول از این ماده بوده باشد. MSG نیز اسم‌های مستعار زیادی دارد، از قبیل پروتئین گیاهی تجزیه شده و کازئین سدیم. متخصصین چه می‌گویند؟ اگر تصور می‌کنید رستوران چینی دلخواهتان تنها مکانی است که از این ماده استفاده می‌کند، اشتباه می‌کنید. MSG نوعی ماده‌ی افزودنی طعم دهنده است. این ماده را می‌توانید در اکثر مواد غذایی بسته بندی شده بیابید. به خصوص در ماکارونی بسیار کاربرد دارد. تقریباً ٪۲ از کل جمعیت نسبت به MSG حساسیت و آلرژی دارند. واکنش‌های مختلف در برابر این ماده شامل سردرد، سوزش و درد در سینه و صورت می‌باشد. اما حتی آنها که به این ماده حساسیت ندارند هم باید از آن دوری کنند. نمک زیاد آن ممکن است در سیستم گردش خون اختلال ایجاد کند. از آنجا که این ماده اسامی مستعار زیادی دارد، بهترین راه حل این است که از هر نوع ماده‌ی غذایی که بیش از ٪۲۰ سدیم مصرفی شما را داشته باشد اجتناب کنید. شیره‌ی ذرت با فروکتوز بالا در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ شیره‌ی ذرت با فروکتوز بالا را می‌تواند در اکثر سودا ها، آبمیوه ها، دسرها، و بعضی نوشیدنی‌های ورزشی بیابیم. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟ ممکن است در بسیاری از مواد غذایی با نام آن روبرو شوید، اما بیشتر به آن دسته توجه داشته باشید که جزء اولین ترکیبات نوشته شده روی برچسب باشد که به این معنا است که به مقدار زیادی در آن استفاده شده است و ماده‌ی غذایی مورد نظر درصد قند بالایی دارد. متخصصین چه می‌گویند؟ شیره‌ی ذرت با فروکتوز بالا نوعی فراورده‌ی جانبی ذرت است که روشی کاملاً ارزان و موثر برای شیرین کردن هر نوع ماده‌ی غذایی است. متخصصین تغذیه بسیاری آن را مهمترین عامل چاقی در ایالات متحده تشخیص داده‌اند. کارخانه‌های سودا سازی برای اولین بار در دهه‌ی هفتاد شروع به استفاده از آن به عنوان جایگزینی برای ساکاروز کردند. از آن روز به بعد، میزان مصرف از این مواد به طور قابل توجهی تا ٪۱۰۰۰ بالا رفت. این به آن معنا است که امروزه نسبت به دهه‌های پیشین افراد ۳۰۰ کالری بیشتر به طور روزانه استفاده می‌کنند. بنابر بعضی

www.takbook.com

تحقیقات، فروکتوز همانند گلوکز در بدن سوخت و ساز نمی‌شود. و استعمال این ماده به هیچ وجه شما را سیر نخواهد کرد. سدیم در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ سوپ ها، چوب شور و بیسکوییت‌های نمکی، و چیپس. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟ سدیم معمولاً هم جزء لیست ترکیبات و هم جزء اطلاعات تغذیه نوشته می‌شود. متخصصین چه می‌گویند؟ وقتی می‌گوییم سدیم، منظورمان همان نمک است که یکی از قدیمی ترین نگاه دارنده‌ها و مواد افزودنی طعم دهنده بوده است. مصرف زیاد نمک، عوارض و اثرات طولانی مدت دارد. رژیم‌های غذایی پر نمک معمولاً باعث حفظ آب شده که نفخ می‌آورد. حفظ آب در طول زمان ممکن است با بالا- بردن فشارخون، روی رگ‌ها و شریان‌ها فشار بیاورد و کلیه‌ها را هم از بین می‌برد. خبر خوب این است که اکثر مواد غذایی نوع کم نمک یا بی نمک هم دارند که بهتر است از آن استفاده کنیم. شکر در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟ در هر ماده‌ی غذایی از شیرینی‌جات گرفته تا سس کچاپ یافت می‌شود. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟ FDA مقرر کرده است که حتماً میزان دقیق شکر به گرم در قسمت اطلاعات ماده‌ی غذایی نوشته شود. متخصصین چه می‌گویند؟ بسیاری از افراد به طور کلی از مصرف شکر تصفیه شده اجتناب کرده و از شکر قهوه‌ای یا عسل استفاده می‌کنند. اما خطری که مصرف شکر دارد این است که بیش از اندازه استفاده می‌شود. هر فرد روزانه یک فنجان شکر استفاده می‌کند که نسبت به آمار چهار قاشق چای خوری در سال ۱۸۴۰ بسیار افزایش یافته است. می‌توانید به جای رفتن به شیرینی فروشی‌ها و خرید شیرینی جات، به میوه فروشی رفته و چیزی بخرید که برای سلامتیتان مفید باشد. آن چه را که می‌خورید، اول بخوانید توجه و دقت روی بر چسب‌های مواد غذایی ممکن است کاری دشوار باشد، اما لازم نیست هر بار که به فروشگاه می‌روید اینکار را انجام دهید. وقتی یکبار برچسب یک ماده غذایی را مطالعه کرده‌اید، نیازی به بررسی دوباره نیست. اما به یاد داشته باشید که برچسب‌ها تغییر می‌کنند، حتی اگر محتوی تغییر نکرده باشد. حتماً به این مسئله توجه داشته باشید و بدانید که کوچکترین اطلاعات روی برچسب مواد غذایی می‌تواند به شما برای داشتن انتخابی سالم تر کمک کند.

تصورات نادرست در مورد رژیم‌های غذایی

تقریباً ۵۵ درصد آمریکایی‌ها اضافه وزن داشته یا مبتلا به بیماری چاقی هستند در مقایسه با دهه‌ی هشتاد که این آمار ۳۳ درصد بود. آمار وحشتناک دیگر این است که آمار چاقی در بچه‌ها نیز روز به روز در حال افزایش است. باور نمی‌کنید؟ پس نگاهی به بچه‌ی همسایه یا حتی بچه‌ی خودتان بیندازید. متوجه چاقی دور کمرشان میشوید؟ حال از خود می‌پرسیم این آمار وحشتناک به چه دلیل است؟ آیا ما در عصری نیستیم که مردم هر چه بیشتر و بیشتر نسبت به سلامتیشان حساس تر می‌شوند؟ هرچند اکثر ما در مورد اینکه چطور سلامت بمانیم تصورات نادرستی داریم به خصوص وقتی نوبت به رژیم‌های غذایی می‌رسد، اما این حقیقت دارد. فکر کنید ببینید چرا به جای اینکه وزن کم کنید، اضافه وزن هم پیدا کرده‌اید. حذف چربی از غذا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند نادرست. البته درست است که خوردن حبوبات، میوه، سبزیجات و لبنیات که قوت زیاد و کالری پایین دارند به کاهش وزن کمک می‌کند، اما بسیاری از غذاها و دسرهای فاقد چربی مثل شیرینی و دسرهای منجمد کالری بسیار بالایی دارند. به همین دلیل است که ممکن است با استفاده‌ی زیاد از این غذاها وزن اضافه کنید. همیشه به میزان کالری غذاها دقت داشته باشید چون مقدار کالری است که باعث بالا- رفتن یا پایین آمدن وزن می‌شود. ورزش دو یا سه بار در هفته به مدت نیم ساعت به کاهش وزن کمک می‌کند نادرست. هر مقدار ورزش البته بهتر از اصلاً ورزش نکردن است. من نمی‌خواهم بگویم که ورزش کردن بی فایده است. ورزش باعث سوختن کالری می‌شود و بسیار در کاهش وزن موثر است. اما از آنجا که ورزش با شدت متوسط بیشتر برای حفظ سلامتی است، به کاهش وزن کمک چندانی نمی‌کند. پس اگر می‌خواهید ورزش را به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده کنید، باید از حد متوسط بیشتر ورزش کنید. بهترین راه این است که ورزش را با یک رژیم غذایی مناسب و کم کالری ترکیب کنید. پیاده روی

www.takbook.com

راهی بسیار مناسب برای کاهش وزن است درست. پیاده روی نیز مانند سایر فعالیت‌ها ی جسمی باعث سوختن کالری میشود و به کاهش وزن کمک می‌کند. پیاده روی تند البته بسیار بهتر و موثرتر از قدم زدن معمولی است. و هرچه پیاده روی طولانی تری داشته باشید، کالری بیشتری خواهید سوزاند. ۱۰۰۰۰ قدم در روز (تقریباً ۵ مایل) بسیار مناسب است. اگر هر مایل پیاده روی شما حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند، در روز ۵۰۰ کالری خواهید سوزاند. هر روز این کار را انجام دهید و خواهید دید که در هفته حدود ۳۵۰۰ کالری می‌سوزانید. مصرف پروتئین بیشتر به رشد عضلات و ماهیچه‌ها کمک می‌کند نادرست. پروتئین نقش بسیار مهمی در بدن دارد. باعث ساختن و رشد ماهیچه‌ها می‌شود، سلول‌های خونی را می‌سازد، هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن را ترکیب می‌کند و سلول‌های سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند. اما میزان بیش از حد آن به چربی تبدیل خواهد شد. قانون کلی هر نوع ماده‌ی مغذی کالری دار اگر بیش از حد استفاده شود می‌تواند به عنوان چربی در بدن ذخیره شود. اما بهترین راه برای ساختن ماهیچه، بدن سازی و استفاده‌ی میزان مناسب کالری‌ها می‌باشد. خوردن تخم مرغ زیاد باعث چاقی نمی‌شود درست. تخم مرغ برای شما بسیار خوب است. تحقیقات نشان می‌دهد که موثرترین مواد غذایی در ابتلا به بیماری‌های قلبی چربی‌های اشباع شده است، و تخم مرغ هم درصد بسیار کمی چربی اشباع شده دارد. تخم مرغ کالری پایینی هم دارد (تقریباً ۷۵ کالری) . همچنین حاوی مقدار زیادی مواد مغذی و آنتی اکسیدان است. انجمن قلب در آمریکا اخیراً روی این مسئله توافق نظر کرده‌اند که خوردن روزی یک تخم مرغ اشکالی ندارد. نکته‌ی مهم این است که برای پختن تخم مرغ سعی کنید به جای استفاده از کره یا مارگارین، از روغن‌های گیاهی استفاده کنید. داروهای رژیمی راه بسیار خوبی برای شروع وزن کم کردن است نادرست. داروهای رژیمی خاصی برای افراد چاق و آنها که مبتلا به بیماری‌های منجر شده از چاقی هستند مثل فشار خون و کلسترول بالا یا دیابت ساخته شده است. درمان‌های مربوط به چاقی مثل مریدیا (که برای کنترل اشتها روی مغز کار می‌کند و از جذب چربی توسط بدن جلوگیری می‌کند) باید برای اصلاح شیوه‌ی غذا خوردن و زندگی استفاده شود. چاقی یک نوع بیماری زمان بر است و نمی‌توان آن را با درمان‌های کوتاه مدت برطرف کرد. مکمل‌های ویتامینه برای کاهش وزن مورد نیازند نادرست. ویتامین‌ها معجزه نمی‌کنند و نمی‌توانند تاثیر غذاهای پر چربی و کم فیبر را خنثی کنند. سعی نکنید که از مکمل‌های ویتامینه به عنوان میان بر استفاده کنید. می‌توانید همین میزان ویتامین را با خوردن میوه‌ها و سبزیجات تامین کنید. هرچند اگر کمتر از ۱۵۰۰ کالری در روز استفاده کنید، به ناچار باید از مکمل‌های مولتی ویتامین استفاده کنید. می‌توان در حین گرفتن رژیم از غذاهای پرچربی نیز استفاده کرد درست. این مسئله بیشتر مربوط به روان شناسی است تا فیزیولوژی. اگر شما خوردن همه‌ی غذاهای مورد علاقه‌تان را کنار بگذارید، این غذاها به غذاهای ممنوع برای شما تبدیل خواهند شد و شما نیز کم کم علاقه‌تان از بین خواهد رفت. به جای اینکه خود را کاملاً از خوردن آن غذاها محروم کنید، می‌توانید خود را به استفاده‌ی متعادل از این غذاها عادت دهید. حال که با واقعیات و تصورات آشنا شدید، چه تغییراتی در شیوه‌ی غذا خوردنتان خواهید داد؟ شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهید اول از همه غذاهای ناسالم و هله هوله را از رژیم غذاییتان حذف کنید و آنها را با مواد مغذی مثل میوه ها، سبزیجات و خشکبار جایگزین کنید. بعد از آن سعی کنید فعالیت جسمی خود را در روز بالاتر ببرید. به طور مثال، می‌توانید ماشین خود را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید تا بقیه راه را پیاده بروید. یا اینکه به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید. سیگار و سایر مواد و رفتارهای اعتیاد زا را ترک کنید. سعی کنید برای یک هفته‌ی خود برنامه‌ی غذایی ترتیب دهید. حتی می‌توانید در این برنامه‌ی غذایی تعدادی از غذاهای مورد علاقه‌تان مثل پاستا و استیک را هم بگنجانید. اما به میزان مصرفتان توجه داشته باشید. در آخر متذکر می‌شوم که سعی کنید روزانه میزان مناسبی آب بنوشید. این باعث میشود که متابولیسم بدنتان تنظیم و سیستم دفاعی بدنتان تقویت شود. هرچه بیشتر آب می‌نوشید، کمتر گرسنه خواهید شد.

تعیین و تنظیم اهداف بدنسازی

www.takbook.com

حتماً برای شما هم پیش آمده است که تعطیلات سال نو را با پرخوری گذرانیده‌اید، در حالی که در رویاهایتان با خود تصمیم می‌گرفتید که پس از اتمام تعطیلات، طی بهار، همه‌ی تلاشتان را می‌کنید تا این وزن اضافه‌ی به دست آمده را کم کنید تا تابستان بتوانید از هیکل جذاب و متناسب خودتان لذت ببرید. البته برای تبدیل این رویا به واقعیت تلاش هم می‌کنید. آیا فقط یک هدف در سر داشته‌اید یا چندین هدف مثل کاهش وزن، شش تکه کردن شکم، اضافه کردن ۲۰ پوند عضله، و کاهش چربی‌های بدنتان به حد بدن ورزشکاران حرفه ای؟ در این مقاله ۹ راه برای تبدیل رویاهای شما به واقعیت آورده ایم. با ما همراه باشید اگر می‌خواهید تعطیلات تابستان کنار دریا خوش بگذرد. ۱. هدف هایتان را روی کاغذ بیاورید هدفتان هر چه که باشد، کاهش ۱۰ یا ۲۰ پوند وزن، سه یا چهار روز در هفته به باشگاه رفتن، آنها را روی کاغذ آورده و لیست تهیه کنید. پس از فهرست کردن هدف ها، برای هر کدام برنامه‌ای دقیق و جزء به جزء برای رسیدن به آنها تدوین کنید. پس از انجام این کار، هر روز به این صفحات نگاهی انداخته و روند کار را بررسی کنید. کپی‌های مختلفی از آن را در مکان‌های مختلف، در ماشین، روی میز کار، روی یخچال، در اتاق خواب، روی آینه‌ی حمام و ... نگاه دارید تا همیشه به یاد آن باشید. ۲. به دنبال شریکی برای تمرینات خود باشید انگیزه کمک می‌کند تا همیشه طبق برنامه پیش بروید. معمولاً اگر برای انجام تمرینات تنها باشید، زیاد از آن لذت نخواهید برد. در صورتی که اگر دوستی شما را همراهی کند، هم انگیزه‌ی بیشتری پیدا خواهید کرد و هم از زمان خود لذت خواهید برد. ۳. مربی خصوصی بگیرید گرفتن یک مربی خصوصی خوب و کارآمد، بهترین سرمایه گذاری است که می‌توانید در این زمینه انجام دهید. درست است که اینکار کمی برایتان گران تمام خواهد شد، اما بدانید که ارزشش را دارد. مطمئناً اگر با یک مربی خصوصی تمرینات را انجام دهید، نتیجه‌ی بهتری در مقایسه با تنها تمرین کردن نصیبتان خواهد شد. ۴. روند پیشرفت خود را پیگیری کنید همان طور که در اول کار اهداف و استراتژی‌های خود را روی کاغذ آوردید، چه جیز بهتر از بررسی روند پیشرفتتان جلوی آینه خواهد بود؟ سعی کنید هر روز یا هر هفته روند پیشرفتتان را یادداشت کنید. اینکار می‌تواند منبع محرک بسیار خوبی برای شما باشد. ۵. اهدافتان را متصور بسازید هدف داشتن به تنهایی کافی نیست؛ شما باید اهدافتان را در سر متجسم کنید. اینکار به شما برای رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدتان کمک خواهد کرد. به طور مثال اگر می‌خواهید دو تکرار به هر کدام از تمرینات خود بیفزایید، باید قبل از انجام آن تمرین خود را از نظر ذهنی برای آن آماده کنید. فقط کافی است که چشمانتان را ببندید و عمل را در ذهنتان با موفقیت انجام دهید. ۶. عجله نکنید همه‌ی شما این ضرب المثل را شنیده‌اید یک شبه نمی‌توان ره صد ساله رفت. حتی اگر در ۱۰ روز یک پوند وزن کم کنید، یا طی ۶ هفته فقط ۲٪ از حجم چربی بدنتان را کاهش دهید، باز هم پیشرفت محسوب خواهد شد. برای دستیابی به اهداف مختلف، عجله نکنید. خستگی ناشی از عجله کردن، شما را از ادامه‌ی مسیر باز می‌دارد. ۷. واقع بین باشید قبل از شروع بدانید که مسائلی در زندگیتان مثل، کار، خانواده، تحصیل، و ... هستند که ممکن است باعث از هم گسیختن برنامه‌تان شود. از اینرو، سعی کنید اهدافی قابل دستیابی در مدت زمان معقول طرح ریزی کنید. ۸. انعطاف پذیر باشید اگر یک روز صبح به خاطر شدن بارندگی یا برف یا هر مشکل دیگر نتوانستید به باشگاه بروید و تمریناتتان را انجام دهید، کج خلقی نکنید. به جای دلسرد شدن از کار، می‌توانید آن تمرین را برای آینده دوباره برنامه ریزی کنید. از اینکه نتوانستید خود را به باشگاه برسانید احساس گناه نکنید. بلکه به جای آن سعی کنید آنچه در توان دارید را همانجا که هستید انجام دهید. ۹. یک روز مرخصی بگیرید مطمئن باشید با یک روز مرخصی رفتن زحماتتان به باد نخواهد رفت. سعی کنید از آن روز مرخصی خود بهترین استفاده را ببرید. به سینما بروید، کتاب بخوانید یا با دوستان نهار بیرون بروید. با اینکار خواهید توانست از یکنواختی بیرون آمده و انرژی بیشتری برای ادامه‌ی برنامه کسب کنید. به اهدافتان خواهید رسید تبریک می‌گویم! توانستید آن ۲۰ پوند وزن اضافه را کم کنید، ۶ تکه کردن شکمتان را به خوبی انجام دادید و به همه اهدافی که در سر داشتید رسیدید. حالا دو انتخاب دارید (۱) همان اهداف بدنسازی را همچنان نگاه دارید، (۲) اهداف معقول و قابل حصول دیگری برای خود تعیین کنید تا ثابت کنید که

www.takbook.com

مغرور و از خود راضی نیستید و در همه حال فردی فعال و پرجنب و جوشید. حق انتخاب با خودتان است!

تغذیه در دوران بارداری – باورهای غلط

عقاید و باورهای غلط بارداری تغییرات احساسی و فیزیولوژیکی بسیار در خانم‌های ایجاد می‌کند. در این دوران از هر گوشه و کناری به خانم‌های باردار توصیه و نصیحت ارائه می‌شود از طرف پزشک متخصص زایمان، دوستان و اعضای خانواده و همکاران در محل کار. حتی غریبه‌ها هم دست از اظهار نظر درمورد وضعیت یک خانم باردار برنمی دارند. با این شرایط و باوجود این اطلاعات و توصیه‌های درست و غلط که در اکثر موارد با هم تناقض دارند (به ویژه درمورد رژیم غذایی و تغذیه) برای مادر دشوار خواهد بود که برنامه غذایی متوازن و صحیح داشته باشد. از آنجا که داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از مهمترین مسائلی است که یک خانم باردار برای ارتقاء وضعیت سلامت خود و فرزندش باید رعایت کند، در زیر به برخی باورهای غلط و نادرست درمورد رژیم غذایی و تغذیه خانم‌های باردار اشاره می‌کنیم، تا با دانستن این اطلاعات؛ شروعی عالی برای بارداری خود داشته باشید. باور ۱ تو باید برای دو نفر غذا بخوری. در واقعیت، شما برای یک نفر و یک موجود خیلی خیلی کوچک غذا می‌خورید. اکثر خانم‌ها نیاز دارند که فقط ۳۰۰ کالری بیشتر از کالری‌های مصرفی خود، استفاده کنند. این دوره، دوره افراط در غذا خوردن نیست. بارداری دوره‌ای است که باید در نهایت سلامت و عاقلانه غذا بخورید. اضافه وزن معمول در دوران بارداری باید بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم باشد؛ اما این مسئله تا حد زیادی به وزن مادر قبل از بارداری و تعداد جنین در شکم او دارد. خانمی که وزنش زیر وزن نرمال است ممکن است تا ۲۰ کیلو هم اضافه وزن بیاورد اما خانمی که قبل از بارداری خودش اضافه وزن دارد، اضافه وزن دوران بارداری او نباید از ۱۵ کیلو بیشتر باشد. پزشکتان با توجه به وزن، قد و شکل بدنتان، وزن بارداری شما را تعیین خواهد کرد. باور ۲ رژیم غذایی شما باید کم کربوهیدرات و پر پروتئین باشد. این باور امروزه در بین رژیم‌های غذایی شهرت و طرفداران زیادی پیدا کرده است. اما خوب است بدانید که یک رژیم پر پروتئین برای دوران بارداری به هیچ عنوان توصیه نمیشود. بر طبق هرم راهنمای مواد غذایی روزانه، حبوبات، میوه جات، و سبزیجات باید بیشتر رژیم غذایی شما را به خود اختصاص دهد نه شیر و مواد غذایی گوشتی. در واقع، فقط ۳ – ۲ وعده پروتئین در روز برای خانم‌های غیر باردار کافی است. این مقدار از پروتئین را می‌توان در یک عدد تخم مرغ، ۱۰۰ – ۵۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز، و ½ فنجان نخود فرنگی یا لوبیا خلاصه کرد. کالری‌های اضافی که در دوران بارداری باید استفاده شود، باید بین هر ۵ نوع ماده غذایی در هرم مواد غذایی پخش شود. باور ۳ فشارخون ناشی از بارداری به خاطر مصرف نمک زیاد است. واقعیت این است که فشار خون ناشی از بارداری به خاطر تغییرات مختلف فیزیولوژیکی در این دوران می‌باشد و از این رو نباید مانند فشارخون در افراد عادی مورد درمان قرار گیرد. تعادل شرط اولیه است. با اینکه پرخوری در غذاهای پر نمک به هیچ عنوان سالم نیست، اما کاهش نمک مصرفی یا قطع آن از رژیم غذایی نیز به هیچ عنوان صحیح نیست. باور ۴ دوران بارداری بهترین زمان برای شروع مصرف اسید فولیک (ویتامین‌های B کمپلکس) است. اسید فولیک در روزها و هفته‌های اول شکل گیری جنین اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، توصیه می‌شود که خانم‌ها قبل از حامله شدن روزانه از یک عدد قرص مولتی ویتامین استفاده کنند تا اطمینان یابند که اسید فولیک بدنشان در دوره اولیه بارداری کافی است. علاوه بر ویتامین ها، منابع بسیار عالی از ویتامین‌های B کمپلکس عبارتند از آب پرتقال، حبوبات، مرکبات، سبزیجات، آجیل. باور ۵ بهتر از بیشتر از رژیم غذایی خود، روی ویتامین‌ها تکیه کنید. ویتامین‌ها نباید هیچگاه جایگزین رژیم غذایی شما شود. گرچه اکثر پزشک‌های متخصص زایمان برای بیماران خود مولتی ویتامین تجویز می‌کنند، این ویتامین‌ها فقط حکم مکمل غذایی را دارد و نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی سالم شود. بهترین منابع از ویتامین‌ها و مواد معدنی، مواد غذایی طبیعی است، چون بهتر جذب میشوند. باور ۶ شیر کامل برای شما بهتر از شیر کم چرب است. شیر کم چرب برای کلیه افراد بالای ۳ سال انتخاب

www.takbook.com

بهتری به شمار می‌رود. شیر کم چرب کلیه مواد مغذی موجود در شیر کامل را در خود دارد اما میزان کلسترول و چربی آن کمتر است. در واقع، می‌توان گفت که حتی کلسیم موجود در آن از شیر کامل هم بیشتر است. داشتن یک رژیم غذایی سالم طی دوران بارداری که شامل انتخاب‌های عاقلانه و سالم از انواع و اقسام گروه‌های مواد غذایی باشد، باعث می‌شود اضافه وزن شما در این دوران در حد نرمال باشد و وضعیت سلامت خودتان و فرزندتان تضمین شود. اگر به وضعیت غذایی خود اطمینان کافی ندارید و سوالاتی در این زمینه دارید، می‌توانید از پزشک‌های متخصص تغذیه یا پزشک خودتان سوال کنید تا شما را راهنمایی کند.

تغذیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر

اگر مادرتان همیشه به شما گوشزد می‌کند که هویج برای چشمها مفید است، او خانم زیرک و باهوشی است. بتا – پروتئینهایی که در هویج وجود دارند، به حفظ سلامت بافت‌های چشم کمک می‌کنند. در حقیقت مواد غذایی مختلفی وجود دارند که هر یک از آن‌ها برای اندام‌های مختلفی از بدن مفید هستند و استفاده دسته جمعی از آنها باعث می‌شود تا شما به سلامت کامل دست پیدا کنید. هر چند استفاده از مکمل‌های غذایی می‌تواند ویتامین‌ها و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کند اما هیچ چیز نمی‌تواند جای یک رژیم غذایی سالم را پر کند. متن زیر را بخوانید تا متوجه شوید که برای محافظت و تقویت برخی اندام‌های مهم باید از چه رژیم‌های غذایی استفاده کنید. پوست پوست یکی از اندام‌های گسترده در تمام نقاط بدن می‌باشد. از آنجایی که سلول‌های پوستی دائما در حال ریزش و باز سازی هستند غذاهای معینی وجود دارند که می‌توانند در حفظ سلامت پوست به شما کمک کنند. مواد غذایی ویتامین C این ویتامین باعث می‌شود که جریان گردش اکسیژن در زیر پوست تسریع پیدا کند، به تولید کلاژن کمک می‌کند و محل زخم ها، بریدگی‌ها و کوفتگی‌ها را زودتر بهبود میبخشد. در برخی موارد ثابت شده است که از عفونت‌ها و سرطان‌های پوستی (و حتی اندام‌های دیگر) نیز جلوگیری می‌کند. چه چیز مصرف کنید یک عدد عنبه کوچک، یک پرتقال و یا گریپ فروت معمولی میزان مصرف میزان مصرف روزانه ۶۰ میلی گرم می‌باشد. بعضی از محققین حتی ۱۰۰ میلی گرم در روز را نیز پیشنهاد می‌کنند که باید در وعده‌های مختلف استفاده شود. در این حالت هیچ گونه تاثیر منفی در بدن مصرف کنندگان دیده نشد. اما برخی از محققان معتقدند که افزایش میزان مصرف تا ۲۰۰ میلی گرم در روز باعث اسهال و نفخ شکم می‌شود. قلب بیماری‌های قلبی – عروقی (ناراحتی‌های قلب و رگ‌های خونی که از انواع آن می‌توانی به حمله‌های قلبی و ایست قلب اشاره کرد) در آمریکای شمالی اولین عامل مرگ و میر هم در مردان و هم در زنان را دارا می‌باشند. بدون در نظر گرفتن میزان شایع بودن آن و تنها با استفاده از رژیم غذایی درست می‌توانید ریسک ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را تا حد بسیاری کاهش دهید. مواد غذایی امگا ۳ اسیدهای چرب ضروری شما می‌توانید ریسک ابتلاـ به بیماری‌های قلبی را با پایین آوردن میزان کلسترول بد و فشار خون و همچنین با افزایش کلسترول خوب خون کاهش دهید. چه چیزهایی مصرف کنید ماهی‌های قزل آلا، آزاد، ساردین، و ماکرول دوز مصرف برای این مورد مدرک مستندی در دست نیست، اما سه وعده ۲۰۰ گرمی پیشنهاد مناسبی است. استخوان‌ها زمانی که نوبت به حفظ سلامت استخوان‌ها می‌رسد حتما به یاد کلسیم می‌افتید. این ماده یک عنصر حیاتی برای رشد استخوان‌ها می‌باشد. اما فسفات، ویتامین A، C و D و ماده معدنی بُر نیز در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کنند. مواد غذایی بُر برای سالیان دراز اعتقاد بر این بود که این ماده معدنی هیچ نقش مفیدی در حفظ سلامت بدن انسان‌ها ندارد. در حالی که تحقیقات اخیر ثابت کردند که این ماده معدنی در کمک به جذب کلسیم و سایر هورمون‌هایی که در واکنش‌های استخوانی فعال هستند کمک می‌کند. چه چیز مصرف کنید بروکلی، نخود فرنگی، انگور، گلابی و سیب. منابع مناسب دیگر نیز شامل پنیر، ماهی ساردین و قزل آلا می‌باشند. میزان مصرف شما باید روزی ۱ تا ۲ میلی گرم بر به طور روزانه مصرف کنید. اما دوز مصرف را تا ۴۵ میلی گرم در روز افزایش ندهید. این کار دارای تاثیرات جانبی بسیاری است که از انواع آن می‌توان به عدم توانایی بدن در جذب فسفر اشاره

www.takbook.com

نمود. مفاصل این روزها آرتروز و التهاب مفاصل رفته رفته در حال فراگیر شدن است. اما خبر خوب این است که شما به راحتی می‌توانید مفاصل خود را تقویت کنید. مواد غذایی مس مس یکی از مواد غذایی مفید است که خواص آن به قسمت‌های مختلف بدن کمک می‌کند. به عبارت دیگر بر روی تمام آنزیم‌هایی که به استخوان‌ها و مفاصل مربوط می‌شوند تاثیر می‌گذارد. چه چیز مصرف کنیم جگر (در هر ۱۰۰ گرم جگر ۳. ۸ میلی گرم مس وجود دارد. میگو (۴. ۱ میلی گرم مس در هر ۱۰۰ گرم) و سایر غذاهای دریایی و آجیل و دانه‌های گیاهی. میزان مصرف از ۱. ۵ تا ۳ میلی گرم در روز می‌باشد. دوز بالای مس (۱۵ تا ۳۵) جذب روی در بدن را با مشکل موجه می‌سازد. اندامهای تناسلی بیشتر آقایون دوست دارند پسرهایی داشته باشند که از نظر سلامتی از دیگران برتر باشند. اگر فکر می‌کنید که این امر بدون داشتن رژیم غذایی مناسب امکان پذیر پذیر است بهتر است یک بار دیگر بر روی این مطلب فکر کنید. مواد غذایی روی متابولیسم هورمون‌های مردان، ایجاد اسپرم و جنبندگی آن همه جزء مواردی هستند که با میزان روی در ارتباط می‌باشند. در برخی مطالعات اثبات شده که روی می‌تواند برای ناباروری و نازایی نیز مفید باشد. چه چیز مصرف کنیم میگو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۸۳ میلی گرم روی می‌باشد) گوشت گاو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۶ میلی گرم روی می‌باشد) و همچنین گوشت مرغ و بره. میزان مصرف روزانه ۱۵ تا ۱۹ میلی گرم در روز می‌باشد. اگر ۵۰۰ میلی گرم به طور روزانه از روی مصرف کنید باعث ایجاد مسمومیت می‌شود. چشم اگر یکی از طرفداران هویج نیستید جای نگرانی وجود ندارد. غذاهای متفاوتی وجود دارند که با مصرف آنها می‌توانید سلامت چشم‌های خود را تضمین کنید. چقدر بد شد که مادر شما در این مورد زمانی که کودک بودید چیزی نگفته بود، نه؟ مواد غذایی بتا کارتویین بدن انسان بتا کارتویین را تبدیل به ویتامین A می‌کند. ویتامین A نیز به عنوان ضد اکسنده عمل کرده و از چشم در مقابل بیماری‌های مختلف مراقبت می‌کند. همچنین از ابتلاـ به آب مروارید و آب سیاه (لکه سیاهی بر روی شبکیه) نیز جلوگیری می‌کند. چه چیز مصرف کنید هویج (دو عدد در اندازه معمولی) سیب زمینی شیرین، بروکلی و تمام سبزی‌های برگ دار سبز رنگ. میزان مصرف ۱۵۰۰ واحد می‌باشد. اگر در حدود ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ واحد بتا کاروتیین مصرف کنید میزان ویتامین A مورد نیاز بدن شما به راحتی فراهم می‌شود. تنها مشکلی که در این جا وجود دارد این است که بتا کاروتیین رنگ پوست را به زرد – نارنجی متمایل می‌سازد که خود مشکل حادی را بروز نمیدهد. اما مصرف بیش از اندازه ویتامین A در دراز مدت مشکلاتی را برای بدن به وجود می‌آورد. دندان و لثه اگر از رفتن به دندانپزشکی خوشتان نمی‌آید کارهایی بجز مسواک زدن و استفاده از نخ دندان وجود دارد که با به کارگیری آنها می‌توانید به دندانپزشکی مراجعه نکنید. مواد غذایی کلسیوم کلسیم سلامت دندان‌ها را حفظ می‌کند و به شما کمک می‌کند که به سایر بیماری‌های دهانی نیز مبتلا نشوید. بر اساس تحقیقاتی که بر روی ۱۳۰۰۰ آمریکایی انجام شده ثابت شده است که مردها و زن‌هایی که میزان مصرف کلسیم روزانه آنها از ۵۰۰ میلی گرم کمتر بوده دو برابر بیشتر از سایرین به بیماری‌های لثوی مبتلا می‌شدند. چه چیز مصرف کنید یک فنجان شیر (۲۵۶ میلی گرم) یک فنجان بادام (۳۵۷ میلی گرم) یا دو فنجان لوبیا سفید می‌تواند ۳/۱ کل کلسیم مورد نیاز بدن شما را تامین کند. میزان مصرف ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در هر روز می‌باشد. استفاده بیش از اندازه باعث ایجاد بیماری‌های کلیوی از جمله سنگ کلیه می‌شود. این ماده را در وعده‌های مختلف غذایی و همراه با غذا مصرف کنید. مو در حالی که هیچ گونه راه حل قطعی برای ریزش مو وجود ندارد اما موادی وجود دارند که باعث می‌شوند رشد موها تسریع پیدا کند و سالم تر به نظر برسند. مواد غذایی آمینو اسیدها ۳ آمینو اسید وجود دارند که برای رشد و ترمیم موها ضروری می‌باشند. سیستین که خود آلفا – کراتین تولید می‌کند و برای حفظ سلامت موها مفید است و در آخر متانین که از ریزش مو جلوگیری می‌کند. چه چیز مصرف کنید غذاهایی که شامل پروتئین زیادی هستند نظیر مرغ، بوقلمون، گوشت گاو، تخم مرغ، پنیر و آجیل. میزان مصرف هر چند مدرک مستندی از میزان مصرف این آمینو اسیدها در دست نیست اما شما باید به طور روزانه ۱۰۰ گرم گوشت، یک عدد تخم مرغ، یک مشت آجیل با هر وعده غذایی خود میل کنید. البته افرادی که دارای بیماری سیستیناریا (یک نوع بیماری ژنتیکی که در

www.takbook.com

آن کلیه دائما سنگ سازی می کند) هستند نباید از مکمل‌های حاوی سیستین استفاده کنند. بدنی سالم تر حالا که متوجه شدید چه غذاهایی برای قسمت‌های مختلف بدنتان مفید است از این پس به مواد غذایی که مصرف می‌کنید توجه بیشتری داشته باشید. مصرف این مواد غذایی نه تنها وزن شما را در حالت تعادل نگه می‌دارد بلکه سلامتی و نیروی جسمانی را نیز افزایش می‌دهد. به خاطر داشته باشید که بدن شما با ارزش ترین و مقدس ترین سرمایه‌ای است که دارید پس از آن به خوبی مراقبت کنید.

تغذیه سالم در دنیای نا کامل

برای خوب غذا خوردن وقت ندارید؟ راه حل آن پیش ما است! روزانه ۹ وعده میوه و سبزیجات بخورید. از غذاهای بدون چربی یا کم چربی و ترجیحاً درست شده از حبوبات کامل استفاده کنید. هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. مراقب مصرف کالری‌های روزانه‌تان باشید. مصرف چربی و روغن خود را محدود کنید. به اندازه‌ی کافی کلسیم بخورید. ما در دنیایی زندگی می کنیم که آکنده از تحقیقات علمی گیج کننده در مورد مواد و عادات غذایی در راه بهبود سلامتی است. در یک جهان ایده‌آل، این می‌تواند خبر خوبی باشد. اگر ما ورزش کنیم و درست غذا بخوریم، تغذیه و فعالیت لازم برای عملکرد عالی را برای بدنمان فراهم خواهیم کرد. اما دنیای ما از حد ایده‌آل هنوز خیلی دور است. مسئولیت‌ها و اولویت‌هایی در تغذیه و سبک زندگی وجود دارد که ما را به تغذیه‌ی سالم هدایت می کند. در زندگی واقعی، همه برای برطرف کردن گرسنگی و امیال روزانه در عجله و شتاب هستیم و در این حین و بین ممکن است انتخاب‌های ناسالمی هم داشته باشیم. لازم نیست همیشه اوضاع به آن منوال باشد. مهم نیست زندگی‌های ما چه شکلی داشته باشند، همیشه برای پیشرفت جا هست! دکتر سو مورِس می گوید، همیشه یک کار مثبت برای بهبود سلامتیمان وجود دارد. این کار مثبت می‌تواند خوردن یک وعده میوه بیشتر در روز باشد، یا پختن غذاها به شیوه‌ای دیگر، و یا حتی امتحان کردن غذاهایی که تحت تاثیر مسائل قومی و نژادی شناخت درستی از آنها نداشتیم. تلاش برای داشتن تغذیه سالم به معنای محدود کردن زندگیمان نیست. چند دقیقه در مورد پیدا کردن یک هدف کوچک غذایی فکر کنید، ببینید چطور می‌توانید به آن هدف دست پیدا کنید و چه چیز ممکن است مانع موفقیت شما شود. و بعد برنامه ریزی کنید. بدون این مرحله برنامه ریزی، بهترین قصد و هدف‌ها هم ممکن است خیلی زود از یاد بروند. دکتر تارا گیدوس می گوید، مردم فقط باید کمی سعی کنند برای غذا خوردنشان برنامه ریزی کنند، با این روش دیگر صبر نمی کنند تا آنقدر گرسنه شوند که مجبور شوند انتخاب‌های ناسالمی داشته باشند. او می گوید مردم فکر می کنند برنامه ریزی برای غذا خوردن کار دشواری است و مستلزم تلاش زیادی است، در حالی که اصلاً اینطور نیست. برای راحت تر کردن کار شما، تصمیم گرفته ایم لیستی از انواع موانع که در راه تغذیه‌ی سالم وجود دارد، برایتان تهیه کنیم و از متخصصین خواسته ایم راه‌های مقابله با این موانع را به ما پیشنهاد کنند. نکاتی برای تغذیه‌ی افراد پرمشغله امور مربوط به کار، خانواده و اجتماع گاهی مانع می‌شود که غذاهای سالم و مفید برای خود تهیه کنیم. این مسئله برای تاجران، پدر و مادرهای پرمشغله، افرادی که معمولاً ـ در سفر هستند و از این قبیل بیشتر صادق است. این افراد، به خاطر کمبود وقتی که با آن مواجه‌اند، معمولاً به غذاهای آماده که حاوی میزان زیادی چربی، قند، سدیم، و کالری است و معمولاً فاقد مواد مغذی لازم برای بدن است، رو می‌آورند. راه حل آن این نیست که وقت بیشتری پیدا کنند، این است که با طبق برنامه شان کار دقایقی که صرف خرید فَست فود و غذاهای آماده می‌شود را به خواربار فروشی‌های بروند که بتوانند سالادهای آماده، ساندویچ، و میوه‌ها و سبزیجات بریده شده و آماده، سوپ‌های کنسروی، غذاهای فریز شده‌ی کم کالری و کم چربی، ماست، پنیر و سریال خریداری کنند. ممکن است خرید از سوپرمارکت کمی وقت گیرتر باشد، اما خواهید دید که تغذیه‌ی سالم به آن تنبلی و بی انرژی بودنی که غذاهای آماده نصیبتان میکرد، می‌ارزد. با خوردن غذاهای سالم، حتی درمورد خودمان و دنیای اطرافمان مثبت تر فکر خواهیم کرد. دکتر مورِس عنوان می کند، سلامتی ارتباطی مستقیم با آنچه می‌خوریم و چگونه میخوریم دارد. هرچه انتخاب‌های سالمتری

www.takbook.com

داشته و سلامت تر غذا بخوریم، احساس بهتری پیدا می کنیم و از زندگی بیشتر لذت می‌بریم. در این قسمت نیز به چند نکته‌ی مهم درمورد تغذیه‌ی افراد پرمشغله اشاره می کنیم تعطیلات آخر هفته مقدار بیشتری غذا بپزید و آن را برای مصرف روزهای هفته در یخچال نگه داشته یا فریز کنید. ساعتتان را برای ساعات غذا کوک کنید. حتی اگر درگیر یک پروژه‌ی کاری بودید، به هیچ عنوان از غذا غفلت نکنید. باید حتماً زمانی را به خوردن غذا اختصاص دهید. موقع خوردن غذا سعی کنید هیچ کار دیگری انجام ندهید. مصرف بی دقت غذا باعث می‌شود نتوانید از خوردن آن لذت ببرید. و در این حالت افراد معمولاً بیشتر غذا میخورند و حتی ممکن است غذاهای ناسالمی هم بخورند. میوه‌جات تازه یا خشک شده را جایی قرار دهید که همیشه آن را ببینید و تغذیه‌ی سالم را به شما یادآور شوند. موز، انگور و سیب میوه‌هایی بسیار عالی و مقوی هستند که در زمان‌های چاشت می‌توانید از آنها استفاده کنید. اگر در رستوران بودید، می‌توانید غذاهای پخته شده، یا کبابی را به جای غذاهای سرخ کردنی انتخاب کنید. همیشه از اسنک‌های سالم و مقوی مثل میوه، میوه خشک، خشکبار، هویج و ساندویچ استفاده کنید. نکاتی برای تغذیه افراد ایرادگیر این افراد به آنچه که در دهان میگذارند دقت و توجه بسیار زیادی دارند. ممکن است بعضی مزه‌ها یا غذاها را دوست نداشته باشند. ممکن است حتی میلی به خوردن انتخاب‌های سالمی مثل سبزیجات و میوه جات، و محصولات کم چربی، کم قند، کم سدیم و کم کالری هم نداشته باشند. و فقط چیزهایی بخورند که دوست دارند و از خرودن آنها احساس راحتی می کنند. دکتر گیدوس به این افراد خاطرنشان می کند که خوردن همه‌ی غذا به تعادل برای حفظ سلامتی مهم است. او می گوید، باید افق هایتان را گسترده تر کنید. اگر هر روز همان چیز همیشگی را بخورید، مواد مغذی لازم به بدنتان نخواهد رسید. امتحان کردن غذاهای جدید کار دشوار و غیر معمولی نیست. لیستی از میوه ها، سبزیجات، گوشت، و سایر غذاهایی که برایتان قابل قبول است تهیه کنید. ممکن است سیب دوست نداشته باشید، اما انگور و گلابی چطور؟ اگر از درست کردن غذاها به روشی خاص خوشتان نمی‌آید، می‌توانید آن مواد را به صورت خام استفاده کنید یا به روشی دیگر آن غذا را آماده کنید. دکتر کلاودیا فازارو در این رابطه پیشنهاد می‌دهد، برخی سبزیجات را می‌توان در سوپ ریخت و خورد و به این حالت دیگر مجبور به خوردن مثلاً بروکلی خام نیستید. اگر از نان شیرینی خوشتان می‌آید، می‌توانید کمی پنیر خامه‌ای کم چرب و کمی آناناس خرد شده یا هویج خرد شده روی آن بریزید و بخورید. آب میوه‌ها را هم می‌توانید با سودا مصرف کنید. دکتر مورِس می گوید، وقتی غذاهای جدید را امتحان می کنید با خودتان راحت باشید. هر هفته یک غذا جدید را امتحان کنید. اگر به خوردن برنج قهوه‌ای عادت ندارید، می‌توانید ابتدا برنج قهوه‌ای را با برنج سفید مخلوط کنید تا به خوردن آن عادت کنید. و بعد برنج قهوه‌ای را با سبزیجات و ادویه‌ی مختلف مخلوط کنید. نکاتی برای تغذیه تماشاگران تلویزیون برنامه‌ی تلویزیون را خیلی دوست دارید و هیچ راه بهتری برای استراحت بعد از یک روز سخت کاری سراغ ندارید. اما حواستان باشد، محققان رابطه‌ی مستقیم بین تماشای تلویزیون و چاقی نشان می‌دهند. شاید به این خاطر باشد که تماشای تلویزیون کاری نشسته و ساکن است و یا شاید هم به این خاطر که مردم وقتی درحال تماشای تلویزیون باشند، بی فکرانه هر چیز که دم دستشان باشد می‌خورند. دکتر کریستین فیلاردو عقیده دارد که اگر عادت دارید جلوی تلویزیون چیز بخورید، معمولاً به میزان خوردن خود دقتی ندرید. او در این رابطه می گوید، اگر جلوی تلویزیون نشسته‌اید و یک بسته چیپس باز می کنید، خیلی راحت است که کل بسته را بخورید و حواستان هم نباشد که چه کار می کنید. چون تمرکز شما بر آنچه که میخورید نیست بلکه بر آن چیزی است که تماشا می کنید. شکلات و چیپس را با پاپ کُرن ساده جایگزین کنید و یک ظرف میوه هم می‌تواند جایگزین خوبی به شمار برود. به جای بستنی هم از ماست کم چرب استفاده کنید. نکاتی برای تغذیه افراد هله – هوله خور برنامه ریختن برای خوردن غذاها و اسنک‌های سالم برای افرادی که عادت به خوردن تنقلات ناسالم دارند، ضروری است. دکتر گیدوس در این زمینه می گوید، برخی از این هله هوله خورها به این خاطر به خوردن این غذاها عادت می کنند که چیز دیگری در دسترسشان نیست. و چیزی هم که این روزها زیاد شده مارک‌های مختلف این قبیل هله هوله است. اگر فکر می کنید حتماً باید از این تنقلات بخورید،

www.takbook.com

انواع سالمتری از آن را مثل سیب زمینی سرخ کرده، و میوه خشک را انتخاب کنید. به دنبال انواع کم کالری، کم قند و کم چربی آن باشید. آنها که عادت به خوردن تنقلات صدا داری مثل چیپس و پفک دارند، می‌توانند آن را با پاپ کُرن ساده، تکه‌های هویج، و نان برنجی جایگزین کنید. آنها که عادت به خوردن تنقلات شیرین دارند، می‌توانند از پودیک بدون قند، ژله بدون قند، میوه خشک، سیب پخته شده، و میوه‌های تازه استفاده کنند. اگر دوست دارید شکلات و کاکائو بخورید، یک تکه کوچک و کم کالری را انتخاب کنید. نکاتی برای تغذیه ورزشکاران شما چندان هم فرد فعالی نیستید، اما این آخر هفته، دوستانتان شما را برای پیاده روی، اسکی، یا دومیدانی دعوت کرده‌اند. اما برای تامین انرژی لازم برای انجام این فعالیت‌ها از چه غذاهایی باید استفاده کنید؟ دکتر کانتُر در این زمینه پیشنهاد می‌دهد، من فکر نمی‌کنم هیچ غذایی بتواند کمک کننده باشد، چون مسلماً غذا نمی‌تواند مانع آسیب و صدمه رسیدن به شما شود. اما خوردن قبل یا در حین فعالیت اهمیت دارد، چون خستگی ممکن است منجر به آسیب جسمی شود. برای بالا نگه داشتن سطح انرژی بدن، خشکبار، میوه خشک می‌تواند مفید باشد. حفظ آب بدن هم اهمیت زیادی دارد. دکتر کانتُر در این زمینه نیز می‌گوید، مردم معمولاً ـ نمی‌دانند که حین فعالیت بدنی چقدر آب از دست می‌دهند. حتی در زمستان هم ممکن است موقع ورزش و فعالیت فیزیکی عرق کنید و عرق آنقدر زود تبخیر میشود که شما متوجه نمی‌شوید چقدر آب از دست داده‌اید. اینها افرادی هستند که به نوشابه‌های انرژی زا رو می‌آورند. اما مراقب این نوع انتخاب‌ها باشید چون خیلی از این نوشیدنی‌ها حاوی میزان زیادی قند هستند و عاری از مواد مغذی مفید می‌باشند. قبل از خرید حتماً به برچسب روی محصول دقت کنید. یک نوشابه‌ی انرژی زای خوب باید حاوی ۵ گرم یا کمتر چربی، ۳ تا ۵ گرم فیبر، تا ۱۵ گرم پروتئین و ۱۵ تا ۲۵ گرم کربوهیدرات باشد. همچنین به محتوی ویتامین و مواد معدنی آن نیز دقت کنید. اطمینان یابید که محتوی ویتامین و مواد معدنی آن ٪۲۵ یا کمتر باشد چون میزان زیاد ویتامین و مواد معدنی نیز می‌تواند مضر باشد. نکاتی برای تغذیه کسانی که آشپزی بلد نیستند نمی‌دانید چطور یک غذای سالم درست کنید؟ مشکلی نیست! دکتر فیلاردو می‌گوید، برای پختن غذاهای سالم نیازی نیست که حتماً یک آشپز قهار باشید. دو تکه سینه مرغ، و سیب زمینه خرد شده را می‌توانید روی اجاق کباب کنید. می‌توانید کمی اسفناج، سیر و روغن زیتون هم به آن اضافه کنید. می‌توانید از غذاهای آماده‌ی فریز شده و سالادهای آماده‌ای که در سوپر مارکت‌ها موجود است نیز استفاده کنید. در رستوران فَست فود موقع سفارش پیتزا، نوع کم پنیر آن را انتخاب کنید، و با غذایتان سالاد هم سفارش دهید. در رستوران چینی از گارسون بخواهید که روغن کمتری در غذایتان استفاده کند. سبزیجات سفارش بدهید و از خوردن برنج هم واهمه نداشته باشید. برای خوردن پاستا، به جای سوس مایونز پرچرب از سوس کچاپ یا گوجه فرنگی استفاده کنید. مهم نیست که تا امروز چقدر به سلامت تغذیه‌ی خود اهمیت داده‌اید، مهم این است که همیشه می‌توانید این تغییر را در زندگیتان ایجاد کنید. سعی کنید به صورت تدریجی این تغییرات را کم کم وارد عادات غذایی خود بکنید. یک بدن سالم حتماً نباید ایده‌آل باشد. سلامتیتان را واقعیت بخشید.

تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر

بشر همواره بدنبال راز طول عمر جاویدان بوده و هست. ما با بکار بستن شیوه صحیح تغذیه و مصرف خوراکیهای مغذی قادر خواهیم بود تا طول عمر خود را افزایش دهیم. این خوراکی‌ها که بواسطه دارا بودن خواص ضد پیری مشهور می‌باشند حاوی مواد خاصی می‌باشند که بنظر میرسد قابلیت بدن ما را برای مبارزه با اغلب بیماریهای شایع و تهدید کننده افزایش می‌دهند. اکنون به برخی از این خوراکی‌ها اشاره می‌کنیم ۱ – سیب ترکیبات سیب سرشار از چندین آنتی اکسیدان قوی بخصوص کوئرستین و همچنین حاوی مقادیر زیادی از فیبر قابل حل پکتین می‌باشد. خواص غذایی کوئرستین این آنتی اکسیدان قوی با لخته شدن و همچنین سرطان خون مبارزه می‌کند. مصرف به اندازه پکتین نیز کمک می‌کند تا کلسترول خون کاهش یافته و سموم سرطانزا از

www.takbook.com

جریان خون حذف گردند. بهترین روش مصرف خام و همراه با پوست به خاطر آنکه این پوست سیب است که حاوی کوئرستین می‌باشد. ۲ – موز ترکیبات موز حاوی مقادیر بسیار زیادی از پتاسیم، منیزیم و اسید فولیک می‌باشد. خواص غذایی پتاسیم با فشار خون بالا مبارزه کرده و خطر سکته‌های قلبی را کاهش می‌دهد. اسید فولیک نیز برای رشد مناسب بافتهای بدن ضروری بوده و از بیماریهای قلبی جلوگیری به عمل می‌آورد. بهترین روش مصرف تنها پوست آن را جدا کرده و میل کنید. ۳ – تخم مرغ ترکیبات تخم مرغ غنی از کولین، پروتئین و کاراتینوئیدهای لوتین و زاکسانتین است. خواص غذایی کولین موجود در تخم مرغ در حفظ حافظه در دوران پیری موثر می‌باشد. از آن گذشته کاراتینوئیدهای موجود در تخم مرغ از ایجاد آب مروارید که می‌تواند منجر به کوری گردد جلوگیری به عمل می‌آورد. بهترین روش مصرف به صورت آب پز، سفت پز، نیمرو و املت تفاوتی نمی‌کند تنها از آغشته کردن زیاد تخم مرغ به روغن و کره اجتناب ورزید. ۴ – سیر ترکیبات همانند بسیاری از غذاهای ضد پیری سیر نیز منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد. خواص غذایی سیر در خون مانند یک ماده ضد انعقاد عمل می‌نماید و خطر سکته را کاهش داده و با انهدام سلولهای سرطانی، دوره زندگی بیماران سرطانی را نیز افزایش می‌دهد. بهترین روش مصرف با آنکه سیر سبب بوی دهان می‌گردد اما اگر به صورت خام مصرف گردد بسیار سودمند خواهد بود مثلا به صورت پودر به عنوان چاشنی سالاد. ۵ – لوبیا ترکیبات سرشار از فیبر قابل حل می‌باشد. خواص غذایی فیبر سلامتی دستگاه گوارش شما را حفظ نموده و سیستم گوارشی سالم از ابتلای به سرطان روده بزرگ و دیابت پیشگیری به عمل می‌آورد. فیبر قابل حل همچنین سبب کاهش کلسترول و قند خون می‌گردد. بهترین روش مصرف لوبیا به صورت خشک و کنسرو شده هر دو مفید می‌باشند. ۶ – گردو ترکیبات یک مشت گردو به همان میزان حاوی اسید چرب امگا ۳ می‌باشد که ۱۰۰ گرم ماهی آزاد دارا می‌باشد. خواص غذایی نه تنها امگا ۳ به حل لخته‌های خون کمک می‌کند، بلکه از التهاب مفاصل و افسردگی نیز جلوگیری به عمل می‌آورد. بهترین روش مصرف هنگامی که گردو از پوسته خود خارج می‌گردد، تازه تر از هر زمانی می‌باشد اما اگر در مکان خنک و خشک نگهداری شود، تا ۲ هفته تازگی خود را حفظ می‌کند. می‌توان به صورت خام و یا همراه با سالاد استفاده کرد. ۷ – سویا ترکیبات حاوی هورمون ازوفلاون می‌باشد. خواص غذایی کاهش سطح کلسترول بد خون یا همان LDL که سبب کاهش فشار خون و جلوگیری از حملات قلبی می‌گردد. بهترین روش مصرف بر خلاف عقیده عموم سویا می‌تواند خوش طعم و قابل مصرف گردد. برای این کار سویا را همراه با سس سویا و یا آب لیمو ترش و یا با دیگر سبزیجات آن را سرخ کنید. ۸ – اسفناج ترکیبات منبع خوبی از اسید فولیک و ویتامین‌های A و C بوده و هم اندازه سیر حاوی آنتی اکسیدان می‌باشد. خواص غذایی یک سبزی چند منظوره است که با سرطان، بیماریهای قلبی و اختلالات روانی مبارزه می‌کند. بهترین روش مصرف اسفناج نپخته و یا بخارپز بسیار ایده آل می‌باشد. ۹ – گل کلم ترکیبات گل کلم بیش از هر میوه از خانواده مرکبات حاوی ویتامین C می‌باشد. کلسیم بیشتری از یک لیوان شیر و فیبر آن از یک تکه نان سفید بیشتر بوده و دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. خواص غذایی یک ضد سرطان بسیار قدرتمند می‌باشد چون بدن را تحریک می‌کند تا مواد نابود کننده سلولهای سرطانی را تولید کند. همچنین از بیماریهای قلبی، آب مروارید و زخم معده پیشگیری می‌کند. بهترین روش مصرف خام و یا بخار پز. ۱۰ – ماهی ترکیبات ماهی‌های آزاد، قزل آلا و شاه ماهی حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ می‌باشند. خواص غذایی کاهش فشار خون و پیشگیری از سکته و لخته شدن خون. بهترین روش مصرف پخته، کبابی و سرخ شده آن مطلوب می‌باشد. ۱۱ – لیمو ترش ترکیبات لیمو ترش غنی از ویتامین C می‌باشد. خواص غذایی نه تنها به بدن کمک می‌کند تا در برابر عفونتها از خود دفاع کند، بلکه طبیعت اسیدی آن خواص ضد باکتریایی دارد که آن را قادر میسازد با زخمهای دهانی و گلو درد مبارزه کند. بهترین روش مصرف با چکاندن لیمو ترش تازه روی ماهی و یا داخل یک لیوان آب و یا به عنوان چاشنی در سس و سالاد. ۱۲ – پیاز ترکیبات حاوی ویتامین C زیاد و آنتی اکسیدان کوئرستین و سولفور می‌باشد. خواص غذایی با آنکه سبب بوی بد دهان می‌گردد اما کمک می‌کند به کنترل بسیاری از بیماریهای تنفسی همچون آسم و دیگر بیماریهای التهابی. همچنین

www.takbook.com

سطح کلسترول خوب خون را یا همان HDL را افزایش داده و سلولها را در برابر سرطان محافظت می کند. بهترین روش مصرف خام همراه با سالاد و یا با ساندویچ. ۱۳ - گوجه فرنگی ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان لایکوپین می‌باشد. خواص غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. کاهش خطر برخی از سرطانها خصوصا سرطانهای پروستات، ریه و معده. بهترین روش مصرف بهترین زمان وقتی است که گوجه فرنگی داغ باشد! گوجه فرنگی پخته حاوی مقادیر بیشتری لایکوپین نسبت به گوجه فرنگی خام می‌باشد. همچنین گوجه فرنگی کنسرو شده و سس گوجه فرنگی به ترتیب ۳ و ۵ برابر گوجه فرنگی تازه حاوی لایکوپین می‌باشند. ۱۴ - چای سبز ترکیبات حاوی آنتی اکسیدانهای کاتچین و پلی فنول و ویتامینهای A، C، D می‌باشد. خواص غذایی از شمشیر سامورایی قدرتمندتر است! زیرا که از اکسیداسیون سلولها که می‌تواند منجر به سرطان گردد جلوگیری می کند. سیستم ایمنی را تقویت نموده و خون را رقیق می‌سازد. بهترین روش مصرف تنها آب جوش به آن اضافه کرده و میل کنید.

تغییر سایز ران و کفل

پرسشمن رانهای بزرگی دارم و فکر می کنم باید حتماً کاری برای لاغر کردن آنها انجام دهم. انگیزه‌ی بسیار زیادی دارم و حاضر به انجام هر کاری هستم. بهترین تمرینات ورزشی برای کوچک کردن رانها چیست و چه زمانهایی باید آنها را انجام دهم؟ پاسخ همان طور که خیلی خوب می‌دانی، تو در این زمینه تنها نیستی. مسئله‌ی بزرگ بودن رانها یکی از مشکلات اساسی خانم‌ها در تناسب اندام است. اما چیزی هست که تو و سایر افرادی که این مقاله را می‌خوانند باید بدانند هیچ تمرین ورزشی خاصی برای لاغری موضعی وجود ندارد. من می‌توانم ۵۷ تمرین مخصوص پا برایتان عنوان کنم اما این تمرینات به تنهایی باعث لاغری نخواهند شد. چرا؟ چون وقتی ما چربی می‌سوزانیم، این چربی از همه‌ی قسمت‌های بدنمان کم می‌شود. اگر شما چربی اضافی در یک ناحیه‌ی بخصوص از بدن انباشته باشید، کمتر از سایر نقاط بدن از آن قسمت چربی خواهید سوزاند. برای کم کردن چربی بدن باید تا آنجا که می‌توانید میزان سوخت کالری بدنتان را بالا- برده و در عوض میزان کالری مصرفی خودتان را نیز کاهش دهید. ورزش‌های قلبی - عروقی و ایروبیک نیز بسیار به این مسئله کمک می کند و باعث می‌شود چربی بیشتر بسوزانید. چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟ جوابش بسیار ساده است تمرینات وزنه بالا تنه. تمرینات بنچ پرِس برای قسمت سینه، تمرینات با دمبل برای پشت، پرس بالا ی سر برای شانه، و کِرل برای عضلات دو سر، و پوش داون عضلات سه سر و کیک بَک برای پشت بازو بسیار عالی است. انجام تمرینات استقامتی بالاتنه باعث می‌شود که حین ورزش کالری‌های بیشتری بسوزانید. اما طی زمان، باعث می‌شود که علاوه بر قسمت پایین تنه، در قسمت بالاتنه نیز عضله سازی کنید، و متابولیسم بدنتان را در حال استراحت نیز بالا ببرید. این به آن معناست که در طول روز وقتی حتی در حال استراحت هستید نیز کالری میسوزانید. از عضله‌ای شدن نترسید - شما بدنسازی نمی کنید، بلکه لاغرتر میشوید. این تمرینات وزنه را دو یا سه بار در هفته انجام دهید، و حواستان باشد که بین روزهای تمرینی خود حداقل یک روز فاصله بیندازید. مهم نیست که نقاط مشکل دار بدن ما کجاها هستند، تقویت آن نواحی همیشه باعث کاهش کلی چربی بدن می‌شود. تمرینات مخصوص کوچک کردن رانها پرسش برای کوچک کردن رانها چه تمریناتی را می‌توانم انجام دهم؟ پاسخ این سوال بسیار متداولی است. اما متاسفانه باید بگویم که اگر رانهای بزرگی دارید، تقصیر اصلی بر گردن استخوان بندی شماست لگن شما هرچه بزرگتر باشد، ران هایتان نیز بزرگتر خواهند بود. اما خبر خوبی که می‌توانم بدهم این است که بدنتان به جای اینکه سیبی - شکل شود، گلابی شکل خواهد شد. این یعنی بدنتان به جای اینکه چربی را در نواحی شکم ذخیره کند، در قسمت رانها ذخیره می کند. و گرچه خرید لباس کمی برایتان مشکل می‌شود، اما در عوض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در شما کمتر است. از آنجا که لاغری موضعی وجود ندارد، باید یک برنامه ورزشی جامع و کامل برای پایین آوردن چربی کل بدن و افزودن به ماهیچه‌ها از سر گیرید. ۳ تا ۵ مرتبه در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تمرینات ایروبیک را انجام دهید. این تمرینات

www.takbook.com

هرچه طولانی تر شونـد، میزان کالری بیشتری می‌سوزانیـد، پس در همان اوایل مدت زمانتان، همه‌ی انرژیتان را تمام نکنید تا بتوانید مـدت زمان بیشتری ورزش کنیـد. دوچرخه سواری نیز برای آب کردن چربی‌های قسـمت ران بسـیار خوب است. ورزش‌های زمینی مخصوص پا، انقدر بر عضـلات رانهایتان کار نمی‌کند که چربی سوزی کره یا عضـلاتتان را تقویت کند. برای محکم کردن قسمت پـایین تنه، حرکـات اسـکوات و لانـژ بسـیار عـالی است. هر تمرینی هم که انجـام دهیـد، بهـتر است بدانیـد که بهـترین روش داشـتن برنامه‌ای منظم است.

تفاوت میان فراکتوز و گلوکز

صحبت‌های مختلفی در مورد کربوهیـدرات‌ها و اینکه آیا برای بـدن مفیـد می‌باشـند یا خیر، وجود دارد. برخی از افراد معتقدنـد که بدن بدون آنها می‌تواند لاغر شده و چربی کمتری را ذخیره نماید. البته در این میان افراد دیگری نیز هسـتند که معتقدند برای کسب انرژی لازم افراد بایـد در رژیم غـذایی خود حتماً از کربوهیدرات‌ها هم اسـتفاده کنند. در حالی که رژیم‌هایی با کربوهیدرات پایین همچنان جایگاه خود را حفظ نموده‌انـد، به هر حال برای خوردن کربوهیـدرات، بایـد کمی دقت داشـته باشـید. بحث‌های زیادی در مورد تفاوت‌های موجود در میان کربوهیدرات در فرم فراکتوز و گلوکز وجود ندارد و بسـیاری از افراد به درستی نمی‌دانند که تاثیر هر یک بر روی بدن انسان‌ها چه می‌باشد. با درک بهتر این مطلب می‌توانید یاد بگیرید که چگونه می‌توانید با مصرف کربوهیدرات مناسب در رژیم غـذایی خود از آن به نفع خود اسـتفاده کنیـد. با دانسـتن این نکات می‌توانیـد در رژیم غذایی به نتایج دلخواه خود دست پیـدا کنید. حقایقی در مورد فراکتوز فراکتوز از انواع کربوهیدراتهایی است که به قند طبیعی شـهرت دارند و در میوه ها، آب میـوه، برخی از انـواع خـاص سبزیجات، و برخی از محصولاـت صـنعتی یـافت می‌شـود و مزه آن شـیرین می‌باشـد. طعـم شـیرین فرآورده‌های صـنعتی از شربت غنی شده فراکتوز به آن مواد ایجاد می‌شود. افزایش وزن مهمترین چیزی که در مورد فراکتوز باید به یاد داشـته باشـید این است که بـدن برای ذخیره آن جای کمی دارد و زمانی که از حـد مجاز تجاوز کند، بدن میزان اضافه آن را به تریگلیسیرید تبدیل می‌کند. تری گلیسیرید به جریان خون انتقال داده می‌شود و ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلفی را ایجاد کرده و همچنیـن سـبب افزایش وزن نیز می‌شـود. فراکتـوز مسـتقیماً بـه کلیـه رفتـه و پس از هضم به هیـچ وجه جـذب بافت‌هـای مـاهیچه‌ای نمی‌شود. این امر از اهمیت خاصـی برخوردار است چرا که با توجه به این مورد می‌توان متوجه شـد که مصـرف غذاهایی که دارای فراکتوز بالا می‌باشـند نمی‌توانند انرژی لازم برای بافت‌های ماهیچه را تامین کنند. اگر شـما بیشترین مقدار کربوهیدراتی را که برای بـدن مورد نیاز است را از طریق فراکتوز بدست می‌آورید ممکن است با کمبود انرژی کافی مواجه شده و در صورت ورزش کردن این امکـان وجود دارد که ماهیچه‌هـا توانایی اولیه خود را از دست داده و مرتباً احساس کوفتگی در آنها ایجاد خواهـد شـد. افزایش گلیکوژن حیوانی در این میان یکی از مزایای فراکتوز این است که می‌تواند تعیین کند بدن شـما در شرایط کاتابولیک قرار گرفته یا آنابولیک. اگر شـما خواسـتار افزایش حجم در ماهیچه‌های خود باشـید، بایـد سـعی کنید تا آنجایی که می‌توانید خود را در شـرایط آنابولیـک قرار دهیـد. به همین دلیـل بایـد تـا آنجـایی که ممکن است، گلیکوژن را افزایش دهیـد. لازم به ذکر است که این کار با مصـرف بیشتر فراکتوز امکان پذیر خواهد شد. تسـهیل تحمل گرسـنگی علاوه بر افزایش شرایط آنابولیک، فراکتوز می‌تواند به شما کمک کند تا در زمان گرسـنگی درد کمتری را احساس کنید و فشار کمتری به بدنتان وارد گردد. افرادی که خواهان گرفتن رژیم غذایی هسـتند می‌توانند از این مورد به نفع خود استفاده کنند. یک یا دو قطه میوه می‌تواند رژیم غذایی را راحت تر کرده و رعایت آن را آسان تر کنـد؛ به ویژه برای افرادی که به دلیل احساس گرسـنگی نمی‌توانند رژیم‌های غذایی خود را رعایت کنند، این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشـد. بـدون تـاثیر بر روی قنـد خون از آنجـایی که فراکتوز وارد جریـان خون نمی‌شود، به همین دلیل هیـچ گونه تاثیری بر روی قند خون و یا همان انسولین نخواهد داشت. از این رو می‌توان اظهار داشت که گزینه مناسبی برای افرادی

www.takbook.com

که دارای قند خون بوده و یا از هیپوگلیکوژن رنج می‌برند و تنها از رژیم‌هایی که حاوی کربوهیدرات استفاده می‌کنند، می‌باشد. نکات دیگر ... موادی که حاوی فراکتوز می‌باشند، عبارتند از میوه ها، نوشیدنی‌های شیرین (نظیر نوشابه‌های گازدار) ، آب میوه ها، خشکبار، و سایر فراورده‌هایی که حاوی HFCS (شربت با فراکتوز بالا) هستند. عموماً میزان فراکتوزی که در غذاها موجود می‌باشد، پایین است و در حدود ۵ – ۷ گرم در هر میوه تخمین زده می‌شود. مصرف روزانه یک انسان معمولی از فراکتور در حدود ۵۰ گرم می‌باشد. با این ۵۰ گرم نه کلیه از فراکتوز خالی می‌شود و نه میزان بیش از اندازه آن به تری گلیسیرید تبدیل می‌شود. بهترین زمان برای مصرف کربوهیدراتی که از طریق فراکتوز به بدن می‌رسد، پیش از شروع ورزش می‌باشد. باید از مصرف آن پس از انجام تمرینات ورزشی خودداری کنید. نباید تصور کنید که فراکتوز می‌تواند مرحله ترمیم ماهیچه‌ها را تسریع کند، این کاری است که فراکتوز قابلیت انجام آن را ندارد. حقایقی در مورد گلوکز پس از شنیدن واژه گلوکز درصد بسیار زیادی از افراد به سادگی یاد شکر می‌افتند و بین این دو ارتباط بی موردی را قائل می‌شوند، اما این امر صحیح نیست. گلوکز اصولاً ساده ترین فرم کربوهیدرات است که در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر نوع کربوهیدراتی – به غیر از فراکتوز، و لاکتوز که ترکیبی از گلوکز و گالاکتوز می‌باشد – در بدن تبدیل به گلوکز می‌شود. تبدیل به گلیکوژن بدن از گلوکز برای تغذیه ماهیچه‌ها استفاده می‌کند و با استفاده از آن گلیکوژن ماهیچه‌ها را جبران می‌نماید. به همین دلیل این ماده جزء موارد حیاتی برای هر انسانی می‌باشد. اگر میزان گلیکوژن در بدن به طور مکرر تجدید نشود، میزان آن کاهش پیدا کرده و در صورت فعالیت‌ها بدنی امکان آسیب رسیدن به ماهیچه‌ها افزایش پیدا می‌کند. البته باید توجه داشت که بدن می‌تواند جایگزینی هم برای آن داشته باشد که این جایگزین کتون نام دارد و کسانی که رژیم‌های بدون کربوهیدرات را تجربه کرده‌اند، حتماً با این نوع رژیم غذایی آشنا هستند. به هر حال حتی با وجود این نوع رژیم‌ها باید در طول هفته یک روز را به افزایش میزان کربوهیدرات اختصاص دهند تا مقدار گلیکوژن تقلیل پیدا کرده در بدن به حالت نرمال برسد. سوزاندن سریع میزان گلوکزی که بدن می‌تواند در خود انباشته کند، خیلی بیشتر از میزان فراکتوز است، چرا که گلوکز در ماهیچه‌ها به مصرف می‌رسد و همان طور که می‌دانید حجم ماهیچه‌ای بدن هم بالاست. به همین دلیل شما می‌توانید مقادیر بیشتری گلوکز مصرف کنید و اصلاً هم نگران ایجاد چربی‌های اضافه در بدن و یا افزایش وزن خود نباشید. نکته جالب دیگری که در این میان باید در نظر داشته باشید این است که زمانی که به طور اتفاقی میزان بیشتری گلوکز استفاده می‌کنید، بدن اکسیداسیون آن را افزایش می‌دهد و خیلی سریع تر آن را سوزانده و به همین دلیل شما دچار اضافه وزن نخواهید شد. البته باید به خاطر داشته باشید که اگر این کار را به صورت مکرر انجام دهید، به هیچ وجه این اتفاق صورت نمیپذیرد. اگر به طور مکرر در مصرف آن زیاده روی کنید، به مرور زمان به میزان چربی‌های شما اضافه شده و دچار چاقی خواهید شد. هضم طولانی تر زمانی که غذای خود را انتخاب می‌کنید، باید به خاطر داشته باشید که نشاسته (که یک نوع گلوکز مرکب می‌باشد) مدت زمان بیشتری برای هضم شدن طلب کرده و تاثیر چندانی را بر روی قند خون شما نخواهد گذاشت. اگر مشکلاتی را در مورد تحمل گرسنگی دارید و یا دچار بیماری افت قند خون هستید، این نکته برای شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. نکات دیگر ... می‌توان گفت که تقریباً تمام کربوهیدرات‌ها حاوی گلوکز می‌باشند. حتی میوه‌ها هم حاوی مقادیر مختصری از آنها هستند. حتی اگر شما در حال حاضر رژیم غذایی گرفته‌اید و میزان پروتیئن را افزایش داده و کربوهیدرات را کم کرده‌اید باز هم بدن شما به خودی خود میزانی از پروتیئن را به گلوکز تبدیل می‌کند تا کمبود گلوکز خود را جبران کند. در میان مواد خوراکی که در داشتن گلوکز معروف هستند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد نان، غلات، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، آبنبات، و سایر فرآورده‌هایی که از آرد درست می‌شوند. موادی که حاوی گلوکز هستند را می‌توانید هم قبل و هم بعد از شروع تمرینات ورزشی خود مصرف کنید و در طول روز هم می‌توانید از غذاهایی استفاده کنید که شامل پروتئین و چربی می‌باشند. استفاده از کربوهیدرات انتخاب میان گلوکز و فراکتوز می‌تواند تاثیر شگرفی بر روی بدن و عملکرد آن داشته باشد و قابلیت‌های

www.takbook.com

شما را نیز در ورزش و تمرین افزایش و یا کاهش دهد. توجه میزان استفاده روزانه از فراکتوز ۵۰ گرم می‌باشد که این مقدار را می‌توانید با ۵ تا ۶ وعده میوه در روز جبران نمایید، البته به شرطی که از منبع دیگری فراکتوز به بدن نرسد و باید اجازه دهید که بدن مابقی کربوهیدرات مورد نیاز خود را از گلوکز دریافت نماید. بهتر است از انواعی از گلوکزها استفاده کنید که هضم آرامی دارند. میزان کلی مصرف گلوکز به موارد مختلفی از جمله وزن فعلی بدن، میزان فعالیت‌های بدن، و برنامه غذایی افراد بستگی دارد. هر چقدر اطلاعاتتان از نیازهای بدنتان بالاتر باشد و بدانید تا چه حد به گلوکز و یا فراکتوز نیاز دارید، خیلی راحت تر می‌توانید احتیاجات جسمتان را برآورده سازید و نیازهایش را مرتفع سازید.

تقویت عضلات کمر

داشتن کمری سالم و قوی می‌تواند از خیلی اضطراب‌ها و نگرانی‌های دوران پیری جلوگیری کند. کمر درد یکی از متداول ترین دردها میان افراد میانسال است، ولی می‌تواند این مسئله را با ورزش‌های مناسب و سالم برطرف کرد. کمری خوش ریخت نه تنها از صدمات احتمالی جلوگیری می‌کند، بلکه‌اندامتان را هم راست تر و ظاهرتان را نیز زیباتر می‌کند. ضخامت و V شکلی کمری خوب دو ویژگی دارد ضخامت و V شکلی. ضخامت کمر باعث می‌شود که شانه هایتان به عقب برگردند و اندامتان شکل مناسب تری پیدا کند و سینه‌تان را هم گردتر و خوش ترکیب تر نشان خواهد داد. V شکل بودن کمر این تصور را می‌دهد که کمرتان باریکتر و شانه هایتان پهن تر هستند، که ویژگی‌های یک هیکل خوش فرم است. به ماهیچه‌های زیر استخوان‌های شانه‌تان نیز توجه داشته باشید چون معمولاً ـ نادیده گرفته می‌شوند. این ماهیچه‌ها به منقبض کردن شانه هایتان نیز کمک می‌کنند و ظاهر بهتری به آنها می‌دهند. مدل گرفتن وزنه را تغییر دهید در اینجا به نکاتی مخصوص تازه کارها و بدنسازان حرفه‌ای اشاره می‌کنیم که هنگام انجام تمرینات مربوط به کمر و پشت باید در نظر داشته باشند. خوب است که هنگام انجام این تمرینات طریقه‌ی گرفتن وزنه خود را گاه به گاه تغییر دهید. دو مدل گرفتن وزنه وجود دارد مدل معکوس و مدل اُورهَند. بیشتر افراد منحصراً از مدل اورهند استفاده می‌کنند و از فواید ارزنده‌ی مدل معکوس غافل هستند. چرا استفاده از مدل معکوس هنگام انجام تمرینات پشت و کمر اینقدر مهم است؟ زمانی که وزنه‌ها را با مدل معکوس می‌کشیم، بافت‌های ماهیچه هایتان بیشتر تحریک می‌شوند و عضلات به حرکات عادت نمی‌کنند. این تحریک اضافی به خاطر این واقعیت است که مدل معکوس، انبساط و کشش را در هر حرکت بالاتر می‌برد. کشش و انبساط را هم در حرکات بالا بردن و هم در پایین آوردن وزنه بالاتر می‌برد. به علاوه عضلات پشت را درازتر می‌کند. فواید دیگر گرفتن وزنه به حالت معکوس این است که می‌توانید تا حد امکان روی عضلات فشار بیاورید. این فشار در آخر حرکت برای همه‌ی نقاط بدن مهم است، اما در مورد حرکات مربوط به پشت این نیاز بیشتر می‌شود. وقتی از مدل معکوس استفاده می‌کنید، استفاده از عضلات دو سر بازو را هم بیشتر می‌کنید که باعث می‌شود کار بیشتری از بدن بکشید. به طور خلاصه باید بگویم که خوب است هنگام انجام تمرینات پشت مدل گرفتن وزنه را در فواصل بین تمرینات تغییر دهید. استراحت مناسب یک ورزشکار متوسط باید یک یا دو بار در هفته بنابر شدت و میزان برنامه‌ی تمرینی خود، روی کمر و پشت خود کار کند. واضح است که هرچه شدت این تمرینات بیشتر باشد، زمان استراحت بین تمرینات نیز باید بیشتر شود. بهترین برنامه این است که حداقل ۴۸ ساعت بین هر دفعه تمرین پشتتان فاصله بیندازید. به خاطر داشته باشید که عضلات پشت جزء بزرگترین عضلات در کل بدنتان هستند. بنابراین وقتی با شدت زیاد روی آنها کار می‌کنید، نیاز به زمان استراحت طولانی است. در اینجا نکات اساسی در انجام تمرینات پشت و کمر را برای انجام تمرینات به بهترین حالت ممکن ذکر می‌کنیم. اگر تازه کار هستید، ۱۲ ستِ، ۸ تا ۱۲ حرکتی برای هر تمرین پشت حداقل یکبار در هفته انجام دهید. این ست‌ها را باید بین ۳ تا ۴ تمرین بگذارید. اگر می‌خواهید ماهیچه سازی کنید، ۳ تمرینِ ۴ حرکتی باید انجام دهید. اما اگر می‌خواهید بدنسازی کنید، ۴ تمرینِ ۳ حرکتی انجام دهید. ورزشکاران حرفه‌ای تر می‌توانند بین

www.takbook.com

۱۲ تا ۱۶ ستِ ۸ تا ۱۲ حرکتی انجام دهند. بدن این ورزشکاران معمولاً سریعتر استراحت می کند و به این تمرینات عادت کرده است. اگر تازه کار هستید و بعد از ستِ دوازدهم احساس تازگی دارید، می‌توانید یک یا دو ستِ اضافه هم انجام دهید. به طور کلی ۹۰ ثانیه استراحت دادن به بدن بین هر ست ضروری است تا رفع خستگی شود. .

تقویت و شکل دهی عضلات توسط حرکات سوپرسِت

یکی از مهمترین دلایلی که بعد از مدتی انجام تمرینات ورزشی دچار یکنواختی میشوید این است که مداوماً حرکات تکراری انجام می‌دهید. هر زمان که فشار جدیدی روی بدنتان می‌آورید، ماهیچه هایتان کمی آسیب می‌بینند. بعد طی زمان استراحتتان پس از انجام تمرینات، قدرت بیشتری می گیرند و برای انجام حرکاتی قدرتی تر آماده هستند. اما وقتی شما همان برنامه‌ی همیشگی را دوباره تکرار می کنید، بدنتان به این فشار عادت می کند و دیگر دلیلی برای گرفتن قدرت بیشتر نمی‌بیند. این زمانی است که دیگر هیچ تغییری در قدرت، سرعت و سایزتان انجام نمی گیرد. برای مقابله با این مشکل، باید راه‌های تازه‌ای برای فشار آوردن روی بدن و عضلاتتان پیدا کنید. یکی از بهترین این راه‌ها استفاده از سوپرست‌ها است. سوپرسِت چیست؟ سوپرسِت تکنیکی عالی برای مقابله با یکنواختی در انجام تمرینات و انگیزه دادن و تشویق شما برای ادامه دادن به ورزش است. معمولاً وقتی خودتان را مجبور می کنید که مدام حرکاتی تکراری را پشت سر هم هر روز انجام دهید، دیگر شور و انگیزه‌ی اولیه را از دست می‌دهید. با تغییر برنامه ورزشیتان، دوباره انگیزه قبلی را به دست خواهید آورد. همچنین سوپرسِت تکنیکی فوق العاده برای بزرگ کردن سایز ماهیچه هایتان نیز هست چون تولید هورمون‌های آنابولیک مثل تستوسترون را که باعث بزرگ شدن ماهیچه‌ها می‌شود را بالا می‌برد. به علاوه، مدت زمانی را که در باشگاه هستید را هم کاهش می‌دهید چون در آنِ واحد روی دو ماهیچه کار می کنید. مزیت دیگری که برای آنها که در خانه یا در راه ورزش می کنند این است که نیازی نیست وزنه‌های سنگین حمل کنند. می‌توانید با وزنه‌های سبک تر هم تمرینات را انجام داده و بدنتان را به این وضعیت عادت دهید. البته باید بگویم که اگر می‌خواهید قدرت بدنیتان را زیاد بالا ببرید، سوپرسِت راه زیاد مناسبی هم برای شما نیست. دلیلش کاملاً واضح است. از آنجا که این تمرینی با شدت بالا است، نمی‌توانید از وزنه‌های سنگین استفاده کنید در صورتی که سابقاً استفاده می کردید. سوپرسِت‌های ترکیبی از آنجا که سوپرسِت‌ها نسبت به تمرینات معمولی حرکاتی سخت تر و طاقت فرساتر هستند، نباید هر بار که به باشگاه می‌روید این تمرینات را انجام دهید، چون خیلی زود متوجه خواهید شد که بیش از حد تمرین کرده‌اید. همچنینی هنگام انجام تمرینات سوپرسِت، خوب است که روی دو ماهیچه‌ی مخالف هم تمرکز کرده و برای سایر قسمت‌های بدنتان همان تمرینات قبلی را انجام دهید. خوب است که روی هر دو ماهیچه‌ی انتخابی ۲ تا ۴ هفته کار کنید و بعد روی دو ماهیچه‌ی دیگر تمرکز کنید. بعد که روی همه‌ی ماهیچه‌هایی را که می‌خواستید با این تکنیک کار کردید، چند هفته استراحت بدهید و برای ۲ تا ۴ هفته همان تمرینات عادی را انجام دهید. این باعث می‌شود که ماهیچه‌ها با استراحت قدرت دوباره‌ای بگیرند. در طی انجام تمرینات، دو تمرین را پشت سر هم بدون وقفه انجام دهید و بعد از اتمام آن ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید. الگوی تمرین برای بازوها با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن خود با شدتی ملایم شروع کنید تا خون به ماهیچه هایتان برسد. بعد وزنه‌ای را که سبک تر از وزنه‌ی همیشگیتان است برداشته و سوپرسِت‌های زیر را انجام دهید و بین هر سِت ۹۰ ثانیه استراحت داشته باشید. ۱ - کرلینگ عضلات دو سر بازو با کیک بکِ عضلات سه سر بازو برای کرلینگ عضلات دو سر، آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه داشته و وزنه را تا شانه‌ها کِرل کنید. به خاطر داشته باشید که بدن حتماً باید صاف باشد. برای بالا بردن وزنه از نیروی حرکتی استفاده نکنید. برای کیک بکِ عضلات سه سر بازو خم شده و پشتتان را صاف نگاه دارید. دست‌ها را پشتتان دراز کنید، آرنج هایتان نزدیک پهلوهایتان باشد. لحظه‌ای سر حرکت مکث کنید و بعد به حالت اولیه برگردید. ۲. کرلینگ چکشی و حرکات کششی بالای سر کرلینگ چکشی را مثل کرلینگ عضلات دو سر بازو انجام دهید،

www.takbook.com

فقط مچتان را بچرخانید به صورتی که کف دست‌ها به سمت داخل باشند. برای حرکات کششی بالای سر، می‌توانید از دمبل یا هالتر استفاده کرده، آن را بالای سر ببرید. بعد از اینکه وزنه را در بالای سرتان تثبیت کردید، آرنج‌ها را خم کرده و وزنه را پشت سرتان تا پشتتان پایین بیاورید. تا آنجا که می‌توانید پایین ببرید و بعد آن را سر جای اولیه خود در بالای سرتان بیاورید. نکات آخر ...مثل سایر تمرینات، برای انجام تمرینات سوپرسِت نیز باید توجه کنید که حرکات در همه‌ی اعضاء بدن به درستی انجام گیرند تا نهایت استفاده را از انجام تمرین ببرید. از اینکه باید از وزنه‌های سبک تر استفاده کنید، اصلاً مایوس نشوید این برای ماهیچه هایتان لازم است. سرعت را با آنچه که در توانتان است تنظیم کنید. خود را با افراد دیگر مقایسه نکنید. ممکن است سرعت شما کمتر باشد، اما شاید نتیجه بهتری برای شما داشته باشد.

تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام

مقدمه برای ارتقاء وضعیت تناسب اندامتان، باید روی سه نوع از تمرینات تمرکز کنید ورزش‌های قلبی - عروقی، تمرینات قدرتی، و تمرینات کششی و انعطافی. در این مقاله قصد داریم به اختصار هریک از این فعالیت‌ها را توضیح داده و برحسب سطح فیتنستان، برنامه‌ای برای انجام آن به شما پیشنهاد کنیم. اگر تابه حال ورزش نکرده‌اید یا میخواهید برنامه تمرینیتان را تغییر دهید، حتماً قبل از شروع هر برنامه جدید با پزشکتان مشورت کنید. تمرینات ایروبیک (قلبی - عروقی) تمرینات قلبی - عروقی نیاز به یک سری فعالیت‌های هوازی دارد. تمرینات ایروبیک (هوازی) شامل فعالیت‌های زیر است کلاس‌های ایروبیک، دویدن آرام، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، اسکیت، اسکی و ... هدف ورزش‌های ایروبیک این است که ضربان قلبتان را به حد مورد نظر برسانید (ماکسیمم ٪ ۸۵ - ۵۰) و برای یک مدت طولانی آن را حفظ کنید. علاوه بر کالری سوزی و کمک به کاهش وزن، تمرینات ایروبیک فواید دیگری هم دارد. مثل کمک به سلامت قلب و ریه‌ها از بین بردن استرس افزایش حجم عضلانی و کاهش حجم چربی بدن افزایش سطح چربی بدن طول مدت تمرینات و شدت آن بستگی به سطح فیتنس و اهداف خودتان دارد. سطح فیتنس ۱ تا به حال در فعالیت‌های ایروبیک شرکت نداشته‌اید (یا ندرتاً شرکت داشته‌اید) . اکثر متخصصین عقیده دارند که تمرینات خود را با سه روز در هفته آغاز کنید که هر جلسه آن ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به طول انجامد. اگر نمی‌توانید ۲۰ دقیقه ورزش کنید، ایرادی ندارد، تحمل کرده و تمرین را رها نکنید تا به ۲۰ دقیقه برسید. (برای فایده رسیدن به قلب، باید حداقل ۲۰ دقیقه این تمرینات به طول انجامد) . راه چاره این است که ابتدا تمرینات را نرم و آهسته شروع کنید و کم کم شدن آن را بالا ببرید. افرادی که بدون هیچ زمینه قبلی، ۵ یا ۶ بار در هفته تمرین می‌کنند، فقط باعث آسیب رساندن به خودشان می‌شوند. سطح فیتنس ۲ سابقه‌ی شما در فعالیت‌های ایروبیک به راحتی به ۳ جلسه ۲۰ دقیقه‌ای در هفته می‌رسد. سعی کنید مدت زمان تمریناتتان را به ۳۰ دقیقه و تعداد جلساتتان را هم به ۴ مرتبه در هفته برسانید. اگر قبلاً ۲۰ دقیقه ورزش می‌کرده‌اید، این مدت زمان را کم کم بالا ببرید (مثلاً اول ۲۲ دقیقه، بعد ۲۴ دقیقه، و الی آخر تا به ۳۰ دقیقه برسید، اینکار باعث میشود راحت تر به این تغییر عادت کنید) . سطح فیتنس ۳ سابقه‌ی شما در فعالیت‌های ایروبیک به راحتی به ۴ - ۳ جلسه حداقل ۳۰ دقیقه‌ای در هفته می‌رسد. برای بالا بردن سطح وضعیت قلبی - عروقیتان، سعی کنید تمریناتتان را به ۵ - ۴ جلسه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای برسانید (اگر الان ۳ جلسه در هفته تمرین می‌کنید آن را به ۴ جلسه برسانید و اگر ۴ جلسه تمرین می‌کنید آن را به ۵ جلسه برسانید) . برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از تمرین زدگی (مثل آسیب رسیدن به تاندون ها، ساق پا و) ... باید تمرینات خود را ضربدری کنید (یک روز پیاده روی، روز بعد دوچرخه، روز بعد شرکت در کلاسهای ایروبیک و) ... تمرینات قدرتی قدرت عضلانی با ماکسیمم نیرویی که یک عضله یا گروه عضلانی اعمال می‌کند، تعریف می‌شود. این همان نوع قدرتی است که وزنه برداران المپیک موقع وزنه برداری حین مسابقات از خود نشان می‌دهند. استقامت عضلانی، ظرفیت عضله برای اعمال نیرو به طور مکرر یا حفظ یک درجه انقباض ثابت در مدت زمان معین

www.takbook.com

است. وقتی که یک آیتم خاص را بارها و بارها بلند می‌کنید، استقامت عضلانی خود را نشان می‌دهید. تن یا کشیدگی طبیعی عضله به استحکام عضلات شما برمی گردد. هم استقامت و هم قدرت باعث ارتقاء کشیدگی عضله می‌شود. روش‌ها و متدهای مختلفی برای بالا- بردن سطح قدرت، استقامت و کشیدگی عضلانی وجود دارد. در زیر به نمونه‌هایی از متدهای قدرتی اشاره می‌کنیم که می‌توانید از بین آنها آن متدی که با نیازها و شیوه‌ی زندگی شما سازگاری بیشتری دارد را انتخاب کنید. دستگاه‌های وزنه وزنه‌های آزاد/وزنه‌های دستی ورزش‌های سوئدی (ورزش‌های سبک نرمشی بدون استفاده از وسیله - مثل حرکت پارالل پشت بازو، دراز و نشست، و) ... وقتی متد تمرینی خود را انتخاب کردید، بعد باید سطح فیتنستان را تشخیص دهید. سطح فیتنس، تناوب تمرینات (چند بار در هفته بودن تمرینات) و همچنین تعداد ستها و تکرارهای شما را برای هر تمرین تعیین می‌کند. به طور کلی، کسانی که می‌خواهند عضله سازی کنند، باید به سطح فیتنس شماره ۳ برسند. اما آنها که می‌خواهند فقط عضلات خود را سفت تر کرده و کشیدگی آن را بالا ببرند، سطح فیتنس ۱ و ۲ برایشان کافی است. چند نکته مهم که قبل از شروع یک برنامه‌ی ورزشی باید به آن توجه کنید ۱) تعیین سطح استقامت به طور کلی، باید اینقدر استقامتتان را به کار بکشید که عضلاتتان بعد از اتمام تعداد تکرارهای یک ست حسابی خسته شوند. اگر قادر به تکمیل همه‌ی تکرارهای یک ست نباشید، میزان استقامتتان را پایین بیاورید. هیچوقت برای انجام آخرین تکرار، فرمتان را بر هم نریزید - اینکار باعث می‌شود به خودتان صدمه بزنید. اطمینان یابید که آخرین تکرار را هم مثل اولین تکرارتان می‌زنید. ۲) حفظ فرم صحیحخیلی‌ها دقت لازم به فرمشان را حین انجام تمرینات ندارند و مثلاً- ممکن است موقع بالا- بردن وزنه، وضعیت کمر و پشتشان صحیح نیست. اگر موقع بلند کردن وزنه روی پشتتان، زانوها، و ... احساس فشار می‌کنید، احتمال آن وجود دارد که فرم و طرز قرار گرفتنتان صحیح نیست. اگر در باشگاه تمرین می‌کنید حتماً از مربی کمک بخواهید. اما اگر در خانه هستید، از کتاب‌ها و نوارهای ویدئویی راهنما کمک بگیرید. هیچ چیز بدتر از آسیب راندن به پشت، کمر و مفاصلتان نیست. ۳) حتماً قبل از شروع یک برنامه‌ی جدید با پزشک متخصص مشورت کنید. بعد از این توصیه ها، حالا می‌توانید سطح فیتنستان را تعیین کرده و برنامه‌تان را آغاز کنید. سطح فیتنس ۱ قبلاً تمرینات قدرتی انجام نداده‌اید (یا ندرتاً انجام داده‌اید) . افراد با سطح فیتنس ۱، هیچگاه به طور منظم در برنامه‌های تمرینی قدرتی شرکت نداشته‌اند و باید آرام آرام شروع کنند. اگر با تمرینات قدرتی آشنا نیستید و وزنه‌های دستی، کش ورزش و ... خریده‌اید، باید یک نوار ویدئویی آموزشی هم خریداری کنید که تمنیک‌ها و فرم صحیح این تمرینات را به شما آموزش دهد. هیچگاه بدون اطلاع از روش صحیح انجام یک تمرین، آن را انجام ندهید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرینات اهمیت ویژه‌ای دارد. اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است با دو جلسه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه‌ای در هفته آغاز کنید. باید سعی کنید روی همه‌ی گروه‌های عضلانی بدن کار کنید و بین جلسات تمرین حداقل ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید (این باعث می‌شود عضلاتتان ریکاور شده و ترمیم یابند) . سعی کنید تمریناتتان را در یک ست ۲۰ - ۱۵ تکراره انجام دهید. سطح فیتنس ۲ قادرید حداقل یک ست ۲۰ - ۱۵ تکراره را روی ۱۰ - ۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۳ - ۲ بار در هفته انجام دهید. اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۳ جلسه ۳۰ - ۲۰ دقیقه‌ای در هفته این تمرینات را انجام دهید. سعی کنید ۲ - ۱ سن ۱۵ - ۱۲ تکراره را برای هر تمرین به پایان برسانید. اگر بتوانید در روز روی همه‌ی گروه‌های عضلانی کار کنید بسیار عالی خواهد بود. اما اگر نمی‌توانید، یک روز روی عضلات بالا تنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند. سطح فیتنس ۳ قادرید حداقل ۲ ست ۱۲ - ۸ تکراره را روی ۱۰ - ۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۴ - ۳ بار در هفته انجام دهید. اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۴ جلسه ۳۰ - ۲۰ دقیقه‌ای در هفته تمرین کنید. سعی کنید ۳ - ۲ ست ۱۲ - ۸ تکرار را برای هر تمرین به پایان برسانید. یادتان باشد، گفته‌های ما فقط جنبه راهنمایی دارد. اگر تمرکزتان روی استقامت و کشیدگی عضلات است نه بالا بردن قدرت عضلانی،

www.takbook.com

باید از وزنه‌های سبک تر با تکرارهای بیشتر از ۱۲ – ۸ تا استفاده کنید. اگر تمرکزتان روی قدرت است، وزنه‌ی سنگین تر و تکرارهای کمتر برای شما مناسب تر است. اطمینان یابید که حداقل ۸ تکرار را بتوانید انجام دهید، اگر نتوانستید یعنی وزنه‌تان سنگین است. اگر ۳ ست انجام می‌دهید ممکن است نتوانید در یک جلسه روی همه‌ی گروه‌های عضلانی کار کنید. پس یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند. تمرینات کششی و انعطافی انعطاف پذیری به دامنه حرکت دور یک مفصل اشاره دارد. در هر مفصل، یک دامنه حرکت مطلوب وجود دارد که برای حداکثر عملکرد ضروری است. عواملی که در انعطاف پذیری دخیل هستند عبارتند از ۱. سن – هرچه سن ما بالاتر می‌رود، مفاصلمان برخی از قوای انعطاف پذیری خودر ا از دست می‌دهند. ۲. عدم فعالیت – باعث می‌شود مفاصل انعطاف خود را از دست بدهند چون بافت‌های پیوندی کوتاه تر می‌شوند. ۳. جنسیت – زنان قدرت انعطاف بیشتری از مردان دارند. (خیلی از متخصصین عقیده دارند خانم‌ها به خاطر مسائل مربوط به وضع حمل از نظر ژنتیکی با قدرت انعطاف بیشتری به وجود آمده‌اند) . ۴. نوع بدن و تمرینات قدرتی – قابلیت انعطاف در هر فرد به یک شیوه است چون ساختار عضلانی، مفصلی، و ترکیب ژنتیکی بدن هر فرد متفاوت است. خوشبختانه با انجام تمرینات کششی، می‌توان میزان انعطاف خود ر ا افزایش داد. سایر فواید تمرینات کششی عبارتند از کاهش دردهای عضلانی کاهش احتمال آسیب دیدگی ارتقاء استراحت و آرمیدگی (چه فکری و چه جسمی) کاهش استرس تمرینات کششی متدها و روش‌های متفاوت دارد. اکثر متخصصین استفاده از تکنیک کششی استاتیک را توصیه می‌کنند. برای استفاده از این متد، شما تا زمانی در آن حالت کششی می‌مانید تا که در عضلات احساس فشار کنید (نه درد) . وقتی به آن حالت رسیدید، باید ۱۰ تا ۳۰ ثانیه آن را حفظ کنید. در این موقعیت از حرکت یا جهش خودداری کنید چون احتمال آسیب دیدگی و درد عضلانی را افزایش می‌دهد. مدت زمانی که صرف حرکات کششی می‌کنید بستگی به درجه و سطح فیتنس شما دارد. اگر مشکل پزشکی خاصی دارید، قبل از شروع هر برنامه‌ی انعطافی جدید، حتماً با پزشکتان مشورت کنید. سطح فیتنس ۱ تا به حال تمرینات کششی و انعطافی انجام نداده‌اید (یا ندرتاً انجام داده‌اید) . برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۳ جلسه ۳۰ – ۲۰ دقیقه‌ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۳۰ – ۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵ – ۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی – عروقی و ۱۵ – ۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ – ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ – ۱۰ دقیقه نگه دارید. سطح فیتنس ۲ گه گاه روی اکثر گروه‌های عضلانی حرکات کششی انجام می‌دهید. برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۴ جلسه ۴۵ – ۲۰ دقیقه‌ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۴۵ – ۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه‌ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵ – ۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی – عروقی و ۱۵ – ۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ – ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ – ۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی‌ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند – یوگا جزء حرکات کششی وانعطافی است – پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می‌توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید. سطح فیتنس ۲ همیشه روی اکثر گروه‌های عضلانی حرکات کششی انجام می‌دهید. برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۵ جلسه ۶۰ – ۲۰ دقیقه‌ای در هفته به این تمرینات بپردازید. قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ – ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود.

www.takbook.com

یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ - ۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی‌ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند - یوگا جزء حرکات کششی و انعطافی است - پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می‌توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید. نتیجه گیری مهم نیست که درجه و سطح فیتنس بدنتان چه میزان باشد، اگر به طور مداوم در تمرینات و برنامه‌های ورزشی شرکت داشته باشید، وضعیت فیزیکیتان روز به روز بهتر خواهد شد. برای موفقیت، باید ورزش را جزئی از برنامه‌ی زندگیتان در آورید (درست مثل خوردن و خوابیدن.)

تمرینات ترکیبی عضلات حجیم تر، مدت زمان کوتاه تر

اگر شما بازنشسته هستید، بی کار هستید، در سفر به سر می‌برید و یا یک ورزشکار فصلی می‌باشید که وقت آزاد بسیار زیادی دارید، می‌توانید ساعت‌های متمادی به باشگاه ورزشی بروید و حرکات کشش پاها، جلو بازو، پشت بازو، و سایر تمرین‌ها را تک به تک به صورت موضعی انجام دهید. اما بسیاری از افراد هستند که باید فعالیت‌های بیشماری را در طول روز انجام دهید نظیر کار، مدرسه، امور منزل و ... آنها هم دوست دارند که تمرین‌های ورزشی انجام دهند و اندام خود را روی فرم نگه دارند. ثابت شده است که ورزش‌های ترکیبی (چندین مفصل و ماهیچه در حین ورزش به کار گرفته می‌شود) در زمان کمتر بر روی عضلات بیشتری تاثیر می‌گذارد و نتیجه آن خیلی بهتر از حرکات موضعی (تک مفصلی) می‌باشد. البته مطلب ذکر شده به این معنا نیست که تمرین‌های موضعی بی اثر هستند. اما اگر به فعالیت‌های روزمره خود هم نگاهی بیندازید بدون شک متوجه می‌شوید که همیشه مفصل‌های متعددی در حال کار کردن هستند. مزایا بنابراین انجام حرکات ترکیبی نه تنها زمان کمتری را از شما طلب می‌کنند، بلکه قادر هستید آنها را در خارج از باشگاه ورزشی نیز انجام دهید و تاثیر آنها نسبت به سایر حرکات بیشتر است. اگر می‌خواهید هیکل شما مثل یک ورزشکار قوی به نظر برسد و ماهیچه‌های ساحلی خود را پیش از شروع تابستان تقویت کنید، حرکات کششی پا و سایر نقاط بدن را برای چند هفته آتی کنار بگذارید و بر روی حرکات ترکیبی مثل اسکات، وزنه برداری و ... تمرکز کنید. اگر زمان شما محدود است و انگیزه‌ای هم ندارید ولی در عین حال نیازمند عضلات حجیم هستید، بهتر است بر طبق نوشته‌های دکتر راندل ستورسن در کتاب حرکات فوق العاده اسکات که در سال ۱۹۸۹ به چاپ رسیده عمل کنید. او در کتاب خود اظهار می‌دارد اگر زمان شما محدود است و نمی‌توانید روزی ۳ تا ۴ ساعت را در باشگاه صرف تمرین‌های موضعی کنید، بهتر است به حرکات ترکیبی روی آورید، این تمرین‌های ورزشی هم توان بدن را بالا- می‌برند و هم سایز را افزایش می‌دهند. یک حرکت ترکیبی به شما خیلی بیشتر از تک تک حرکات موضعی قدرت می‌بخشد و باعث می‌شود که حجم عضلات نیز افزایش پیدا می‌کند. اثبات آیا به مدرک نیاز دارید؟ به ورزشکاران پاور لیفتینگ نگاه کنید. هر یک از حرکات آنها حداقل ۳ تا از مفصل‌های بدن را به کار می‌گیرید - اسکات - وزنه برداری - شنا سوئدی - انجام دادن چند ست از این ۳ حرکت بزرگ در طول تمرین‌های ورزشی روزانه به سادگی عضلات را حجیم می‌کند بدون اینکه هیچ نیازی به انجام حرکات تک مفصلی احساس شود همچنین با انجام این حرکات شما در وقت خود نیز صرفه جویی می‌کنید. البته لازم نیست که خود را فقط به این ۳ حرکت محدود کنید زیرا ممکن است پس از گذشت مدت زمان کوتاهی خسته کننده به نظر رسند. برای ایجاد تنوع، حرکات مختلف ترکیبی وجود دارند که می‌توانید از آنها در زمان کوتاهتر برای بدست آوردن نتیجه مطلوب تر بهره بگیرید. این حرکات شامل پرس شانه و کول، پرش، شنا، دراز نشست و سری ورزش‌های دمبل و هالتر می‌باشد. در هنگام انجام حرکات ترکیبی گروه بیشتری از عضلات به کار واداشته می‌شوند و در هر تمرین تقریبا ماهیچه‌های کل بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرند. این امر سبب می‌شود تا تستسترون آنابولیک (هورمون ماهیچه ساز) و سایر هورمون‌های رشد بیشتر ترشح شوند. در حین انجام حرکات اسکات و بلند کردن وزنه هورمون‌های آنابولیک بیشتری نسبت به زمان انجام حرکات تک منظوره (تک مفصلی) مثل کشش پاها (تنها مفصل زانو) جلو بازو (مفصل

www.takbook.com

آرنج) آزاد می‌شود. در این قسمت چند حرکت را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید به ورزش‌های روزانه خود اضافه کنید. برای اینکه تنوع همچنان حفظ شود می‌توانید وزنه‌ها را اضافه و کم کنید و حرکات دمبل و هالتر و پرس را نیز به آنها اضافه کنید و یا اسکات را همراه با پرس انجام دهید. برای تقویت شانه‌ها نیز می‌توانید از بارفیکس استفاده کنید. اسکات این حرکت بیشتر برای عضلات پایینی تنه یعنی باسن و رانها استفاده می‌شود و بر روی حجم ماهیچه‌های این قسمت از بدن تاثیر می‌گذارد و حجم ماهیچه‌های این قسمت را افزایش می‌دهد. در این حرکت همچنین عضلات کمر، شانه، سینه و بازوها نیز به کارگرفته می‌شوند. بلند کردن وزنه وزنه برداری به عنوان یکی از بی نظیرترین ورزشها در فعال کردن سیستم آنابولیک بدن به شمار می‌رود و نه تنها باعث رشد ماهیچه‌های پایینی بدن می‌شود بلکه بر روی بالا تنه نیز تاثیر بسزایی دارد. پرس پا این حرکت در مقایسه با حرکات کششی پاها از توان و استحکام بالاتری برخوردار است و رشد ماهیچه‌ها را نیز تضمین می‌کند. شاید انجام ۳ ست و یا بیشتر از حرکات کششی تنها بر روی عضلات چهار سر ران و زردپی تاثیر بگذار اما انجام همین مقدار پرس پا و یا اسکات نه تنها عضلات چهار سر و زردپی را تقویت می‌کند بلکه در زمان بسیار کوتاهی حجم آنها را نیز به طور غیر قابل باوری افزایش می‌دهد. پرش به جلو – عقب – و طرفین این حرکات نیز نوعی تمرین‌های کوتاه مدت و بی نظیری هستند که نسبت به حرکات کششی و موضعی از عملکرد بالا تری برخوردار می‌باشند. پرس شانه، دراز نشست، شنا هنگام تقویت عضلات بالا تنه نوبت به پرس سینه، دراز – نشست و شنا می‌رسد. انجام این حرکات حجم شانه ها، کمر و عضلات پشت بازو و جلو بازو را نیز افزایش می‌دهد و در مقایسه با حرکات موضعی و تک مفصلی تاثیر دو چندانی را بر روی فرد می‌گذارند. همچنین حرکات تک مفصلی با دمبل را نیز که باید برای هفته‌ها انجام شوند حذف می‌کنند. این تمرین سینه و ماهیچه‌های آن را چندین مرتبه بزرگتر می‌کند. شنا این حرکت برای تقویت عضلات شانه، کول، سرستون و پشت بازو مفید است. بارفیکس و سری حرکات همراه با دمبل و هالتر آیا می‌خواهید ماهیچه‌های بازوی شما تقویت شوند و عضلات کمرتان نیز سایز اضافه کنند؟ پس بهتر است از حرکات ذکر شده بهره بگیرید. بار فیکس این تمرین می‌بایست در چند ست با فاصله زمانی مناسب انجام پذیرد. با انجام این حرکت عضلات جلو بازو، پشت بازو و همچنین ماهیچه‌های شانه و بالای کمر شما سایز اضافه می‌کنند. نمونه‌ای از برنامه ورزشی در این قسمت نمونه‌ای از برنامه‌های ورزشی مناسب را برای شما ذکر می‌کنیم. کسانس که برنامه کاری فشرده‌ای دارند می‌بایست حرکات را هر ۳ روز یکبار انجام دهند و ۲ روز ما بین آن را نیز به استراحت اختصاص دهند. به عنوان مثال می‌توانید دوشنبه و پنج شنبه این هفته، یکشنبه و چهارشنبه هفته بعد و مجددا شنبه و سه شنبه و ... را تمرین کنید. اما اگر زمان بیشتری دارید بهتر است که سعی کنید ۴ روز در هفته ورزش کنید. به عنوان مثال دوشنبه‌ها و پنج شنبه‌ها بر روی عضلات بالا تنه کار کنید و سه شنبه‌ها و جمعه‌ها را به عضلات پایین تنه اختصاص دهید. (شنبه و یکشنبه و چهارشنبه نیز برای استراحت) تمرین‌های ۳ روز یکبار باید کامل انجام شوند به این معنا که تمام نقاط بدن باید به تمرین واداشته شوند به عنوان مثال هر جلسه می‌تواند شامل بارفیکس، وزنه برداری، شنا و تمرین با دمبل باشد و جلسه بعدی نیز اسکات، پرش، پرس سینه و کول و دراز نشست. اما برای آن دسته از افراد که برنامه ۴ روز در هفته را انتخاب می‌کنند می‌توانند برای جلسات پایین تنه در روز اول چند ست اسکات و پرش و روز دیگر پرس پا و پرش پله را انجام دهند. برای جلسات بالا تنه نیز ابتدا پرس سینه، درازنشست، شنا و روز بعد بارفیکس، پرس سر شانه و ست‌های دمبل و هالتر را انجام دهند. ضربه نهایی را وارد کنید تقریبا ۸ هفته را به انجام تمرین‌های ترکیبی اختصاص دهید و همراه با آن استراحت کافی کنید و از غذاهای مناسب هم استفاده کنید تا به نتیجه بهتری دست پیدا کنید. چی؟ یعنی برای ۲ ماه خبری از حرکات موضعی نیست؟ بله شاید در ابتدا کمی برای شما عجیب باشد اما پس از انجام آن همه ست‌های بارفیکس و دراز – نشست و شنا و پرس پا و شانه و. . دیگر هیچ نیازی به حرکات تک مفصلی را احساس نخواهید کرد چرا که با انجام این حرکات شما ماهیچه‌های پا، پشت بازو، جلو بازو، کمر، سینه، شانه، کول و سرشانه خود را به اندازه کافی تقویت کرده‌اید. و جدا از این به آن همه زمانی فکر کنید که توانسته‌اید با انجام این حرکات برای

www.takbook.com

خود ذخیره کنید. شما تنها با حذف حرکات وقت گیر موضعی باشگاهی توانسته‌اید به یک چنین موفقیت بزرگی دست پیدا کنید. جیم کارپنتر مدرک انگلیسی و روزنامه نگاری خود را از دانشگاه راجرز اخذ کرده است. وی از سال ۱۹۸۴ ورزش بدن سازی را به طور حرفه‌ای دنبال کرده و دارای مجوز مربیگری بوده همچنین متخصص داروهای تقویتی و مکمل‌های ورزشی، مشاور تغذیه و مربی ماساژ درمانی نیز می‌باشد. او برای مجلات پر فروشی از قبیل حرکات ورزشی برای مردان ، ورزش مردها ، تغذیه برتر ، مدیریت ورزشکار و مربی و ... مطلب می‌نویسد. او در یکی از مقالات خود در مجله حرکات ورزشی برای مردان این چنین نوشته است حرکات ترکیبی همانند بارفیکس در کنار تغذیه مناسب نیاز ورزشکار را به داروها و مکمل‌ها مرتفع ساخته و تناسب اندام را برای آنها به ارمغان می‌آورد.

تمرینات میان تنه

داشتن میان تنه‌ای قدرتمند برای انجام صحیح تمرینات ورزشی قدرتی، بالا بردن وزنه‌های سنگین و کاهش خطر آسیب دیدگی ضروری است. تکنیک‌ها و متدهای زیادی برای تغییر و تنوع دادن به تمرینات میانگاهی وجود دارد که در اینجا به چند مورد از این تمرینات اشاره می‌کنیم. سه تمرین اول (تمرینات ۱، ۲ و ۳) تمرینات زمینی استاتیک هستند که برای انجام آنها نیاز به حرکت و جنبش زیاد نیست و فقط شامل کشش‌های ثابت روی ماهیچه‌ها است تا مطمئن شویم که بر روی آنها هم کار انجام می‌شود. با افزایش طول مدت هر تمرین یا کاهش تکیه گاه می‌توانید تمرینات را قدرتی تر کنید. سه تمرین بعدی (تمرنات ۴، ۵ و ۶) تمرینات زمینی دینامیک هستند که بدون استفاده از وزنه انجام می‌گیرند. برخلاف تمرینات زمینی استاتیک، این تمرینات نیاز به تحرک و جنبش دارند. دو تمرین بعد (تمرینات ۷ و ۸) تمرینات استاتیک با توپ سویسی هستند. در این تمرین توپ سویسی ثابت قرار می‌گیرد، از این رو ماهیچه‌های اصلی که با آنها کار می‌کنید نیاز به ماهیچه‌های تقویتی و تکیه گاهی دارند تا تعادل شما و توپ را حفظ کنند. توپی با اندازه‌ی متوسط انتخاب کنید که کامل باد شده باشد اما هنوز کمی جا برای هوای اضافی داشته باشد. دو تمرین آخر (تمرینات ۹ و ۱۰) تمرینات دینامیک با توپ سویسی است. در این تمرینات برای کار کردن روی ماهیچه‌هایی خاص، نیاز به تحرک و جنبش است. تمرین شماره‌ی ۱ پلانک این تمرین بر روی ماهیچه‌های قسمت‌های میانی، بالا تنه و پایین تنه‌ی شما کار می‌کند. روی شکم بخوابید و به کمک ساعدها و پنجه‌های پا، بدنتان را از کف زمین جدا کنید (آرنج‌ها زاویه‌ی ۹۰ بسازند) . بدن را کاملاً صاف نگاه دارید (به هیچ وجه پشتتان خمیده یا قوس دار نباشد) . ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. برای سخت تر کردن این تمرین می‌توانید یک پا را بلند کرده و در هوا نگاه دارید. تمرین شماره‌ی ۲ شنای پلانک این تمرین نیز شبیه حرکت پلانک است، با این تفاوت که در اینجا باید در حالت شنا قرار بگیرید. شنای پلانک بر روی ماهیچه‌های میان تنه، قفسه‌ی سینه، و عضلات دوسر بازویی کار می‌کند. بهتر است که این حرکت را در آخر تمرینات انجام دهید چون برروی همه‌ی عضلات بالاتنه کار کرده و آنها را خسته می‌کند. تمرین شماره‌ی ۳ V نشسته این تمرین برروی عضلات شکم کار می‌کند و تعادل شما را بالا می‌برد. به پشت خوابیده و از کمر خم شوید و پاها و دست‌ها را به هوا ببرید و با آنها شکل V بسازید. تا اندازه‌ای که می‌توانید خود را در این حالت نگاه دارید. تمرین شماره‌ی ۴ کرانچ چرخشی این تمرین یکی از موثرترین و مفیدترین تمرینات کرانچ می‌باشد چون همزمان برروی همه‌ی فیبرهای ماهیچه‌های شکم کار می‌کند. در حالت کرانچ استاندارد قرار بگیرید، بالاتنه‌تان را با زاویه ۴۵ درجه بلند کنید و بدن را از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. برای دشوارتر کردن تمرین می‌توانید در حین انجام این حرکت، با پاها هم حرکت دوچرخه را انجام دهید. تمرین شماره‌ی ۵ آسیاب خوابیده این یکی از سخت ترین تمرینات است. به پشت بخوابید و دست‌ها را دراز کنید. پاها را بالا برده و عمود بر کف زمین نگاه دارید. سپس پاها را تا آنجا که می‌توانید پایین آورده و به یک پهلو متمایل کنید. دقت کنید که پشت و شانه‌ها باید کاملاً روی زمین قرار بگیرند. حالا پاها را بالا برده و وسط بیاورید. دوباره

www.takbook.com

پایین آورده و به پهلوی دیگر ببرید. تمرین شماره‌ی ۶ سوپرمن با چرخش در حالت سوپرمن استاندارد قرار بگیرید روی شکم بخوابید و با دراز کردن دستها رو به جلو، میان تنه را از زمین بالاتر نگاه دارید (افراد مبتدی می‌توانند دستها را در پشت گردن قرار دهند) . چرخش به این صورت انجام می‌گیرد در جایی که میان تنه را تا حد ممکن بالا برده‌اید، آن را به یک پهلو می‌چرخانید، دوباره به وسط برگشته و به پهلوی دیگر می‌چرخانید. و برای تمام کردن یک ست میان تنه را تا کف زمین پایین می‌آورید. برای دشوارتر و پیشرفته تر کردن تمرین می‌توانید وزنه‌های ۲ تا ۵ پوندی در دستان نگاه دارید. تمرین شماره‌ی ۷ پلانک با توپ سویسی این تمرین نوع دیگری از پلانک استاتیک است که آن را می‌توان به دو صورت انجام داد در یک حالت می‌توانید ساعدها را روی توپ قرار داده و پاها را بر روی زمین بگذارید و در حالت دیگر پاها بر روی توپ و ساعدها روی زمین قرار می‌گیرند. عضلات باسن و کفل را سفت نگاه داشته و پشتتان قوس نداشته باشد. تا حد ممکن خود را در این حالت نگاه دارید. برای دشوارتر کردن حرکت می‌توانید توپ را از یک سمت به سمت دیگر بچرخانید. تمرین شماره‌ی ۸ پوش آپِ باسن خوابیده هدف این تمرین کار بر روی عضلات باسن و پشتتان است. به پشت بخوابید و پاها را بر روی توپ سویسی در حالت استراحت قرار دهید. با فشار بر روی پاشنه‌ی پا، باسن را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید. به صورتی که زانوها تا شانه‌ها در یک خط مستقیم قرار بگیرند. ۶۰ ثانیه در این حرکت باقی بمانید. تمرین شماره‌ی ۹ هل دادن توپ این تمرین بر روی عضلات و ماهیچه‌های شکمی کار می‌کند. دست‌ها را بر روی زمین و نوک پاها را بر روی توپ قرار دهید. دست‌ها را در جای خود نگاه داشته و با خم کردن زانوها، توپ را به سمت قفسه‌ی سینه بیاورید. لحظه‌ای به این حالت مانده و دوباره توپ را به عقب هل دهید. دقت کنید که حین انجام تمرین عضلات باسن را سفت نگاه دارید. سعی نکنید برای آوردن توپ به سمت سینه از عضله‌ی خم کننده‌ی کفل استفاده کنید. تمرین شماره‌ی ۱۰ V با پاهای منقبض این حرکت نیز شبیه به حرکت قبلی است، اما در اینجا باید زانوها را صاف نگاه داشته و کفل را به طرف سقف بالا ببرید. این حرکت کاملاً بر روی باسن متمرکز است. قسمت‌های میانی بدن را باید کاملاً منقبض نگاه دارید. میان تنه‌ای قدرتمند داشته باشید! این تمرینات جزء بهترین تمرینات مربوط به قسمت‌های میانی بدن هستند. هنگام انجام حرکات شکمی با انتخاب یک حرکت از هر گروه از این تمرینات، همیشه یک قدم از دیگران پیش خواهید بود!

تمرینات همیشگی بدنسازی

بعضی تمرینات بدنسازی هیچگاه از برنامه تمرینی ورزشکاران حذف نمی‌شود. من این تمرینات را همیشگی نامیدم، به این خاطر که فرق نمی‌کند چند مدل نمونه تمرین جدید روی کار بیاید، این تمرینها هیچوقت از مد نمی‌افتند و همیشه مورد استفاده قرار می‌گیرند. در واقع این تمرینات آنقدر مفید و سودمند هستند که همیشه باید جزء برنامه باقی بمانند. این تمرینات در آنِ واحد، روی چندین عضله‌ی بدن کار می‌کند و به شما کمک می‌کند تا در زمان کم بیشترین استفاده را ببرید. اگر مربیتان به تازگی برنامه‌ی بدنسازیتان را برایتان تنظیم کرده است، و می‌بینید که بعضی از این تمرینات در برنامه‌ی شما نیست، باید از او بخواهید که برنامه‌تان را بار دیگر ارزیابی کند و این ۵ تمرین عالی را حتماً در آن بگنجاند. تمرین شماره ۱ اسکوات علت تاثیرگذاری اسکوات‌ها تمرینات بسیار مهم و مفیدی هستند، به این علت که در یک حرکت، تقریباً روی همه‌ی اعضاء پایین تنه‌ی شما کار می‌کند. میزان تولید تستوسترون را در بدنتان افزایش می‌دهد، از این رو پاهای شما را بزرگ خواهد کرد. همچنین روی قسمت‌های بالاتنه‌تان هم کار خواهد شد. روش انجام راه‌های زیادی برای انجام این تمرین وجود دارد. هم می‌توانید یک دامبل پشتتان بگذارید یا اینکه از آلت اسکوات استفاده کنید. اگر اسپاتِر ندارید یا وزنه هایتان سنگین هستند، آلت اسکوات برای شما وسیله‌ی مطمئن تری است. وقتی تعادل خود را به دست آوردید، روی زانوها خم شوید، به صورتی که زانوها به سمت پنجه‌ی پا باشد. تا جایی پایین بیایید که زانوها زاویه‌ی ۹۰ درجه بسازند و بعد با استفاده از عضلات باسن بالا آمده و به نقطه‌ی شروع برگردید. تمرین

www.takbook.com

شماره‌ی ۲ بِنچ پرِس علت تاثیرگذاری بِنچ پرِس تمرین بسیار عالی است، به این خاطر که حرکتی ترکیبی است. این به آن معناست که شما در آنِ واحد روی چندین عضله کار می‌کنید. این تمرین بر روی عضلات سینه، و همچنین عضلات سه سر و حتی دو سر شما کار می‌کند. این تمرین، انواع مختلف دارد، و به همین دلیل شما از انجام آن هیچگاه خسته و دلزده نخواهید شد. روش انجام در مقابل دستگاه بِنچ پرس، صاف بخوابید. با دستان خود سفت و محکم میله را بگیرید و آهسته آن را بالا ببرید تا جایی که به قفسه‌ی سینه برسد. بعد آن را پایین آورده تا جایی که یک یا دو اینچ از بدنتان فاصله داشته باشد. چند لحظه به این صورت نگاه دارید و دوباره آن را بالا ببرید. حین انجام عمل تنفس فراموش نشود. تمرین شماره‌ی ۳ دِد لیفت علت تاثیرگذاری دِدلیفت تمرینی بسیار عالی است به این خاطر که تعادل شما را بالا می‌برد و عضلات چهارسر، پشت زانو، عضلات سرینی و ماهیچه‌های پشت را نیز تقویت می‌کند. این تمرین همچنین پایه‌ی حرکات مربوط به وزنه برداری است، از این رو آن دسته افرادی که به این ورزش علاقه دارند، باید به این تمرین توجه خاصی داشته باشند. روش انجام برای انجام این تمرین، لازم است که یک دمبل را مستقیماً در مقابل پایتان قرار دهید. تا کمر خم شوید و دمبل را بگیرید، زانوهایتان کمی خم باشند. دقت کنید که روی مفصل‌های زانو خیلی فشار نیاورید. پس از این باید روی عضلات پشت زانو متمرکز شوید، بلند شده و بایستید و اطمینان حاصل کنید که دمبل را نیز در امتداد پاها بالا می‌آورید. پس از اینکه صاف ایستادید، دمبل را دوباره روی زمین قرار دهید، و تمرین را از نو آغاز کنید. تمرین شماره ۴ میلیتری پرِس: علت تاثیرگذاری: این تمرین از این جهت عالی است که در یک زمان روی سر همه‌ی عضلات شانه کار می‌کند. هر شانه سه جزء پیشین، میانی و پشتی دارد. با اینکه این تمرین روی سه گوش پیشین شانه کار می‌کند، اما از آن دو قسمت دیگر نیز استفاده می‌شود. این تمرین همچنین بر روی عضلات شکم نیز کار می‌کند. این تمرین نیز انواع مختلفی دارد که شامل جا دست‌های مختلف هنگام استفاده از دمبل است. روش انجام برای انجام این تمرین دمبل را محکم با دست بگیرید. پشتتان را صاف و عضلات شکم را جمع کنید. وزنه را مستقیماً به بالای سر ببرید. دقت کنید که آرنج‌ها در بالا قفل نشوند. بعد وزنه را پایین بیاورید و حرکت را دوباره شروع کنید. تمرین شماره ۵ پلانک علت تاثیرگذاری این تمرین روی مغز ماهیچه‌ها کار می‌کند، و حین انجام تمرینات قدرتی استاتیک، تقریباً همه‌ی ماهیچه‌ها را به کار میگیرد. قدرت استاتیک آن است که نیاز به حرکت ندارد. و برخلاف قدرت دینامیک است که در اکثر تمرینات وزنه برداری دیده می‌شود. روش انجام برای انجام این تمرین باید روی شکم بخوابید. بعد روی آرنج خم شوید و ساعد را روی زمین قرار دهید. شکم را از زمین بلند کنید به صورتی که بدن بر روی تعادل ساعد و پاها تکیه کند. تا آنجا که می‌توانید به این حالت باقی بمانید، حداقل برای دو دقیقه. برای سخت تر کردن این حرکت، یک دست و یک پا را نیز از روی زمین بلند کنید. تمریناتی عالی و ماندگار دست خودتان است که تمرینات قدرتی خود را چگونه انجام دهید، این تمرینات باید بر حسب نیازها و زمان شما برنامه ریزی شوند. باید اهدافتان را برای برنامه ریزی این تمرینات در نظر داشته باشید. تمریناتی که در این مقاله ذکر شد، سالیان سال مورد استفاده‌ی بدنسازان قرار گرفته و هیچگاه از مد نیفتاده‌اند، چون واقعاً حرکاتی مفید و سودبخش بوده‌اند. مطمئناً در برنامه‌ی تمرینی شما نیز باید گنجانده شود.

تمرینات ورزشی مخصوص پایین تنه

پایین تنه برای خانم به شکل مشکلی بزرگ در آمده است. ران و کفل به خاطر خوردن همان کیک‌ها و بستنی‌های شکلاتی چاق شده و از شکل می‌افتد. به این دلیل است که هزاران سال پیش، برای زنده ماندن از زمستان‌ها و تابستان‌های سخت و طولانی ذخیره‌ی چربی در بدن مورد نیاز بوده است. زن‌هایی که پایین تنه‌ی چاق تری داشته‌اند، بهتر می‌توانستند از این موقعیت‌های سخت جان سالم به در برند، و همینطور این ژن را به فرزندانشان و نسل‌های بعدی منتقل کردند. و اکنون که همه جا غذا وجود دارد و دیگر نیازی به این ذخیره سازی در بدن نیست، چه کنیم که بدنمان به شکل عادی برگردد؟ خوشبختانه، با قطع مصرف غذاهای

www.takbook.com

حجیم و تنقلات می‌توانید از شر این چربی اضافه خلاص شوید و با تمرینات ورزشی ساده‌ای که در پایین به آن اشاره خواهیم کرد، می‌توانید ماهیچه‌های اعضاء پایین تنه‌تان را سفت کنید تا پاهایی صاف و خوش ترکیب داشته باشید. دو یا سه بار در هفته برای هر پا دو سِت ۱۰ تا ۱۲ تایی انجام دهید (بین هر روز تمرینی، یک روز برای استراحت فاصله بیندازید) . چمباتمه روی یک پا بایستید و پاهایتان را کنار هم جفت کنید. . دست‌ها در کنار بدن قرار گیرند. وزنتان را روی پای راست بیندازید. پنجه‌ی پای چپ برای ایجاد توازن کنار پای چپ در حال استراحت قرار گیرد. پشتتان را صاف نگاه دارید، روی ران و زانوهایتان خم شده و به آرامی روی پای راستتان بنشینید. همینطور که پایین می‌آیید دستانتان را نیز به جلو ببرید (برای ایجاد توازن می‌توانید با دستانتان پشت یک صندلی را بگیرید) . جایی که رانها کاملاً موازی زمین شدند، توقف کرده و لحظه‌ای در آن حالت بمانید. بعد به پای سمت راست فشار آورده و بلند شوید و به حالت اولیه برگردید. حرکت صلیبی با زانوهای خم روی زمین خوابیده و پشتتان را کاملاً صاف نگاه دارید. در حالی که زانوی چپتان با زاویه‌ی ۹۰ درجه خم شده است، پای چپ را بالا ـ و عقب ببرید، به طوری که کف پای چپ روبه سقف باشد. بعد آن را به صورت صلیبی روی ساق پای راست قرار دهید. دقت کنید که باسن را در همه‌ی لحظات سفت نگاه دارید. به حالت اولیه برگردید. یک سِت انجام داده و بعد به سراغ پای دیگر بروید. (برای سخت تر کردن این تمرین می‌توانید از وزنه استفاده کنید) . آبداکشن ایستاده با دست چپ دیوار را بگیرید تا تعادلتان برهم نخورد. کاملاً صاف بایستید اما زانوهایتان کمی خم باشد. پای راستتان را با زانویی صاف کشیده و به پهلو باز کنید، پای چپ را نیز خم کنید. پای راست را تا آنجا که می‌توانید از بدن دور کنید، بدون اینکه بالاتنه‌تان تکان بخورد. لحظه‌ای مکث کرده و بعد به حالت اولیه برگردید. یک سِت برای این پا انجام داده و بعد با پای دیگر شروع کنید. بالا بردن دوبل پا روی پهلوی چپتان دراز بکشید، به طوری که پاها روی هم قرار گیرند. برای حفظ تعادل نوک انگشتان دست راست را جلو روی زمین قرار دهید. پای راست را به اندازه‌ی ۱۲ اینچ بالا ببرید، و بعد خیلی آهسته پای چپ را هم بالا ـ ببرید تا در کنار آن قرار گیرد. دو ثانیه مکث کرده و بعد هر پا را جداگانه به حالت اولیه برگردانید. حرکت را تکرار کنید. لانژ در حالی که پاها کنار هم قرار گرفته‌اند بایستید. در هر دست دمبلی گرفته و دست‌ها را در اطراف بدن قرار دهید و کف دست‌ها به سمت رانها باشد. با پای راست قدم بلندی به جلو بردارید. پای راست را محکم کرده و بعد روی زانوی چپ خم شوید. زانوی راستتان باید زاویه‌ی ۹۰ درجه تشکیل دهد و پشتتان را صاف نگاه دارید. روی پای راست فشار آورده و به حالت اولیه برگردید. حرکت را با پای چپ ادامه دهید.

تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن

وقتی تاثیر رژیم غذایی در شما ثابت می‌شود، که معمولاً بعد از گذشت چند هفته از شروع رژیم اتفاق می‌افتد و بدن به مصرف کم کالری‌ها عادت می‌کند، ورزش راه خوبی برای تغییر این وضعیت است ورزش برای کاهش تاثیرات یائسگی و پوکی استخوان، و چاقی دوران میانسالی ضروری است. اگر می‌خواهید ورزش را شروع کنید، اما نمی‌دانید که چه باید بکنید، این چند نکته می‌تواند کمکتان کند. ۱. سطح ورزش خود را تعیین کنید. ۲. یک برنامه تمرینی تهیه کنید. ۳. یک همراه ورزشی پیدا کنید. ۴. انواع ورزش‌هایی که می‌توانید انتخاب کنید. ۱. سطح ورزش خود را تعیین کنید بهره گیری از توصیه‌های پزشک قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی کاری بسیار عاقلانه است. حداقل ضربان قلب و فشار خونتان را اندازه گیری کنید و موافقت پزشک را برای نوع تمرینی که انتخاب کرده‌اید جویا شوید. ۲. یک برنامه تمرینی تهیه کنید نباید ورزش را به طور ناگهانی شروع کنید. بنشینید و یک برنامه واقع گرایانه تنظیم کنید. برای یادداشت کردن جزئیات کار از دفترچه استفاده کنید. دقت کنید که روند تمریناتتان باید تدریجی باشد. برای مثال، هفته اول = دو جلسه، هفته دوم= سه جلسه و به همین ترتیب. بعد از یک ماه وضعیت پیشرفتتان را بررسی کنید. ۳. یک همراه تمرینی پیدا کنید به تنهایی تمرین کردن نیاز به خویشتنداری زیادی دارد. با پیدا کردن یک همراه برای

www.takbook.com

ورزشتان اینکار را ساده تر کنید. بعلاوه، در کلاس‌های ورزشی شرکت کنید که مناسب شما باشد. اما خودتان را مجبور به انجام فعالیت‌های خیلی شدید نکنید. ۴. انواع ورزش‌هایی که می‌توانید انتخاب کنید پیاده روی پیاده روی ورزش فوق العاده‌ای است. نیاز به هیچ تخصص و تجهیزاتی هم ندارد و می‌توانید آن را در هر زمان انجام دهید و کاملاً رایگان هم هست. اگر پیاده روی را هم به طور منظم و به اندازه کافی انجام دهید می تواند مثل هر ورزش دیگر برایتان فایده بخش باشد. چطور شروع کنید دوبار در روز پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. به تدریج این میزان را بیشتر کنید - هر روز به پیاده روی بروید. - مسافت‌های طولانی تری را بپیمایید. - تندتر قدم بردارید. - حین راه رفتن دستانتان را نیز تاب دهید. - روی جاده‌های شیبدار پیاده روی کنید. حد ایده آل سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. بخشی از این پیاده روی حتماً باید روی سطح شیبدار انجام گیرد. البته ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا به این سطح برسید پس اصلاً عجله نکنید. شنا برای اکثر افراد، بخصوص آنها که اضافه وزن زیادی دارند، شنا کردن بهتر از پیاده روی است. چطور شروع کنید و پیشرفت کنید تقریباً مشابه پیاده روی، با دو بار در هفته رفتن به استخر شروع کنید و ۱۵ دقیقه شنا کنید. به تدریج طول مدت شنا کردنتان را بیشتر کنید. حد ایده‌آل‌تان باید ۳۰ دقیقه در روز یا ۴۵ دقیقه دوبار در هفته شنا باشد. دوچرخه سواری یا دو هدفتان در این ورزش هم باید مشابه پیاده روی و شنا باشد. با یک برنامه ساده و کوتاه شروع کنید. ۱۵ - ۱۰ دقیقه در روز و بعد بتدریج این میزان را تا ۳۰ دقیقه برسانید. اصلاً رو ی خودتان فشار نیاورید. کلاس‌های ایروبیک این کلاس‌ها برایتان بسیار لذت بخش تر خواهند بود. بعلاوه بسیاری از کلاسهای فیتنس و تناسب اندام در رده‌ها و سطح‌های مختلف موجود است. مطمئن باشید که ارزش امتحان کردن را دارد. ورزش در خانه اگر نمی‌توانید از خانه خارج شوید، یا هوا خوب نیست، یک برنامه ورزشی مخصوص داخل خانه برای خود تنظیم کنید. یک برنامه ساده کششی - گردش سر و گردن صاف بایستید. بدون تکان دادن شانه‌ها به نرمی سر و گردنتان را در یک دایره بزرگ بچرخانید. اینکار را ۶ مرتبه تکرار کنید. - گردش دست‌ها صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و هر دو دست را کشیده و در مقابلتان تا سطح سینه بالا بیاورید. بدون تکان دادن ران‌ها دست‌ها را به موازات زمین بچرخانید. ابتدا به سمت چپ و بعد به سمت راست. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید. - گردش شانه‌ها صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و دست‌ها را در اطراف بدن نگه دارید. بدون تکان دادن سایر نقاط بدن، دست چپتان را به سمت عقب بچرخانید. اینکار را با دست راست نیز تکرار کنید. حرکت را برای هر دو دست ۶ مرتبه تکرار کنید. - حرکت کششی رو به جلو صاف بایستید. کف دست‌ها را در مقابل رانها قرار دهید. پاها را صاف نگه دارید کمی به جلو خم شوید و به آرامی دست‌ها را به پایین پاها هدایت کنید و بدون اعمال زور و فشار آن را به قوزک پا نزدیک کنید. بعد دست‌ها را بالا- برگردانده و با بردن دست‌ها مستقیماً به بالای سر حرمت را تمام کنید. این حرکت را نیز در ۶ تکرار انجام دهید. حرکت کششی پهلو صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و دست‌ها را در اطراف بدن قرار دهید. بدون تکان دادن پاها، به آرامی از پهلو به سمت چپ خم شوید به صورتی که دستتان که آن را صاف نگه داشته‌اید به پایین پایتان برسد. به نرمی به حالت شروع برگردید. حرکت را برای پهلوی راست تکرار کنید. این حرکت را برای هر دو طرف ۶ مرتبه تکرار کنید. - تاب دادن پا صاف بایستید و وزنتان را روی پای راستتان بیندازید. دست راستتان را روی یک صندلی را میز قراردهید و از آن به عنوان تکیه گاه استفاده کنید. پای چپ را به سمت جلو و عقب مثل پاندول ساعت تاب بدهید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنیدو بعد به سراغ پای دیگر بروید. - کشش رانها روی زمین بنشینید و پاها را صاف به سمت جلو باز کنید. دست‌ها را روی سر رانها قرار دهید. بدون اعمال فشار و به آرامی آنها را به پایین پایتان بکشانید. به نقطه شروع برگردید و حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. - بالا بردن پاها روی شکمتان بخوابید، پاها را صاف باز کنید و دست‌ها را در اطراف بدن قرار دهید. به آرامی پای چپتان را از روی زمین تا جایی که توان دارید بلند کرده و بالا ببرید. اینکار را تا حد ممکن به نرمی و آهستگی انجام دهید. بعد به آرامی پایتان را پایین بیاورید. حرکت را با پای راستتان تکرار کنید. این حرکت را ۶ مرتبه برای هر پا تکرار کنید. - دو درجا با دست‌های شل صاف بایستید. درجا به مدت ۲

www.takbook.com

دقیقه بدویـد. تا حـد ممکن بالا تنه را شل و راحت نگه داریـد. دست‌ها را آزادانه در اطراف تکان دهیـد. - اما از انجام حرکت‌های نامنظم و شدیـد خودداری کنیـد و به عضـلاتتان فشار نیاورید. هشدار! هیچوقت بیش از اندازه ورزش نکنید. ورزش نباید برای شـما یک هوس زودگـذر و موقتی باشـد. باید تا آخر عمرتان به ورزش ادامه دهید. رمز آن در این است کم ورزش کن و همیشه ورزش کن. از عقلتان در این زمینه کمک بگیرید و از انجام ورزش و تمرینی که فکر می‌کنید بیش از حد توان شماست خودداری کنید.

تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن

غیر قابـل انکـار است شـکل و قـالب بـدن شـما همان روزی که به دنیا آمدیـد، تعیین شـده است. گرچه می‌توانیـد ساخت و ترکیب بدنتان را با ورزش و رژیم غذایی تغییر دهید (میزان چربی در مقابل میزان ماهیچه‌ای که بدنتان را تشـکیل می‌دهد) ، اما فرم و شکل اصـلی و ابتـدایی هیکلتان همیشه همان طور باقی می‌مانـد. در ابتدا این به نظرتان خبر بدی می‌رسد، اما آسودگی از فشاری است که به خودتان برای رسـیدن به فرم و شکلی متفاوت با قالب اصلی بدن خودتان متحمل می‌کنید. به طور کلی سه نوع فِرم و قالب هیکل داریم اکتومورف (کشـیده تن) ، اندومورف (درون ریخت) و مزومورف (سـتبرتن) . قالب بدن شـما هر کدام از اینها که باشد، باید ورزش و تمرینات بـدنسازی خود را برحسب این قالب انتخاب کنیـد. - اکتومورف‌ها هیکلی کشـیده، باریک و قابل انعطاف دارند. استخوان بنـدی آنهـا معمولاً- بسیار ظریـف و عرض شـانه و ران آنهـا معمولاً- به یـک انـدازه است. اکـثر دونـدگان، بـالرین هـا، و بسکتبالیسـتها اکتومورف هستند (میشل فیفِر، ویتنی هوستون، هیتر لاکلیر نمونه‌هایی از اکتومورف‌های خوش اندام هستند) . تکنیک تمرینات وزنه با ۲ تا ۴ سِت از تمرینات وزنه برای هر قسـمت از بدن، عضـله سازی کنید. با وزنه‌های متوسط تا سنگین که بتوانید به خوبی آن را بلنـد کنید در ۶ تا ۱۰ تکرار تمرین کنید. سـعی کنید هر روز روی یک قسـمت از بدن تمرکز کنید و سایر قسمت‌ها را در روزهـای دیگر. تکنیـک تمرینـات کـاردیو هـدفتان تمرین تـا جایی است که بنیه‌تان بکشـد، و می‌خواهیـد که قلب و ریه خود را جـانی تـازه بخشـید. پس تمرینات کاردیو (قلبی - عروقی) را ۳ تا ۵ مرتبه در هفته انجـام دهیـد. هر جلسه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه با شـدت متوسط تا سـنگین برای این تمرینات اختصاص دهید. - اندومورف‌ها لطیف، دارای انحنا و گلابی شـکل هسـتند - عرض رانهایشان معمولاً پهن تر از شانه هایشان است. گرچه این فِرم بدن بیش از سایر قالب‌ها چربی بیشتری می‌گیرد، اما سوپراسـتارها و هنرپیشـگان بسـیاری نشـان داده‌انـد که‌انـدومورف‌ها چقـدر می‌تواننـد زیبـا و خـوش انـدام باشـند (جنیفر لـوپز، اوراه وینفری، سـیندی کرافـورد نمونه‌هایی از انـدومورف‌های خوش هیکل هسـتند) . تکنیک تمرینات وزنه می‌توانید آن ران‌های زیبا را با عضـله دار کردن تقویت کنید. سه بار هفته برنامه‌ی تمرین وزنه برای کل بدن داشـته باشـید که از دو سِت برای هر قسمت از بدن تشکیل شده باشد. برای هر سِت ۱۰ تا ۱۵ تکرار انجام دهید و از وزنه‌های متوسط تا سـبک اسـتفاده کنید. برای متقارن تر کردن فرم بدن می‌توانید تمرینات بالا تنه را دوبرابر پایین تنه انجام دهید. تکنیک تمرینات کاردیو برای چربی و کالری سوزی، باید تا ۶ مرتبه در هفته تمرینات کاردیو را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دهیـد. شـدت تمرینات کاردیو شـما نباید از حالت متوسط بالاتر رود. - مزومورف‌ها اسـتخوان بندی درشـت دارنـد و خیلی زود عضـله سـازی می‌کننـد. عرض شـانه آنهـا معمولاً- از رانهایشـان پهـن تر است و این دسـته همیشه هیکل متوسـطی دارنـد. اکـثر دونـدههای دو سـرعت، فوتبالیسـت‌هـا و تنیس بازهـا مزومورف هسـتند. (مـدونا، گلوریـا اسـتفان، و تینـا تِرنِر نمونه‌هـایی از مزومورف‌های خوش انـدام هسـتند) . تکنیک تمرینات وزنه تمرینات وزنه سـبک تا متوسط، ۲ تا ۳ بـار در هفته تون ماهیچه‌های شـما، نه سایز ان را تقویت می‌کنـد. تمرین قدرتی ۲ بـار در هفته برای هر گروه ماهیچه‌های اصـلی در ۲ سِت ۱۲ تا ۱۵ تکراری با وزنه‌های سبک تا متوسط انجام دهید. تمرینات چرخشی نیز برای شما خوب است چون بدون حجیم کردن بدن، قدرت و بنیه‌ی شـما را تقویت می‌کنـد. تکنیـک تمرینات کاردیو ۳ تا ۵ تمرین کـاردیو در هفته با سـرعت و شـدت متوسط تا سـریع شـما را لاغرتر خواهـد کرد. برای هر جلسـه ۳۰ تـا ۴۵ دقیقه وقت بگذاریـد. مهمـترین چیزی که بایـد برای ارزیـابی نوع هیکلتـان و شـروع

www.takbook.com

تمرینات مخصوص به آن خاطرتان باشد این است که نباید به هیچ وجه خودتان را با کسان دیگر یا با گذشته‌ی بدن خودتان مقایسه کنید. باید سعی کنید تا حد توانتان بهترین باشید. همین باعث موفقیتتان خواهد شد

جلبکهای خوراکی

جلبکها (آلگها) (algae) جلبک‌ها از دسته آغازیان فتواتوتروف می‌باشند، یعنی قادرند با فتوسنتز مواد غیر ارگانیک را به مواد ارگانیک تبدیل کنند. فتوسنتز فرآیندی است که طی آن نور خورشید و دی اکسید کربن به غذا و اکسیژن تبدیل میشود. ۷۳ تا ۸۷ درصد اکسیژن کره زمین توسط جلبکها (فیتوپلانکتونها) تولید می گردد. فیتوپلانکتونها جزو جلبکهای تک سلولی بوده، و نخستین حلقه زنجیره غذایی جانوران آبزی را تشکیل می‌دهند. جلبک‌ها عمدتاً در آبهای کم عمق می‌رویند. اما زیستگاه آنها می‌تواند در خشکی و مناطق مرطوب، صخره ها، چشمه‌های آب گرم، سنگها و صخره ها، فاضلاب‌ها و مناطق برفی نیز باشد. همچنین جلبک‌ها به صورت همزیستی و یا انگل نیز زیست می کنند. جلبک‌ها برای رشد به نور خورشید، دی اکسید کربن (CO_2) ، آب و مواد معدنی نیاز دارند. جلبکها مانند گیاهان حاوی کلروفیل و قابلیت فتوسنتز می‌باشند، اما برخلاف آنها فاقد ریشه، ساقه، برگ و گل هستند. دیواره سلولی جلبکها از سلولز، گلیکوپروتئین‌ها و پلی ساکاریدها تشکیل یافته است. ذخیره غذایی در جلبک‌ها نیز به شکل نشاسته است. (برخی نیز به صورت روغنها و قندهای گوناگون) . تقسیم بندی جلبک‌ها ۱ – جلبک‌های پر سلولی (ماکرو آلگ ها) (SEAWEED) – جلبک‌های قرمز (رودوفیت ها) مانند نوری (IRISH MOSS) ، (NORI) و دولس (DULCE) – جلبک‌های قهوه‌ای (فائوفیتها) نظیر کلپ (KELP) ، سارگاسوم ARAME) ، (WAKAME) ، (KOMBU) SARGASSUM) و (HIJIKI) – جلبک‌های سبز (کلروفیت) نظیر کاهوی دریایی (ULVA) – جلبک‌های طلایی نکته حجم تولید جهانی ماکرو آلگ‌ها حدود ۵ میلیون تن است که شامل ۶۷ درصد آلگ‌های قرمز، ۳۰ درصد آلگ‌های قهوه‌ای و ۳ درصد آلگ‌های سبز و میکرو الگ‌ها است. ۲ – جلبک‌های تک سلولی (میکرو آلگها) – فیتوپلانکتونها و دیاتوم ها. – کلرلا (CHLORELLA) (کلرلا ولگاریس) یک نوع جلبک سبز است. از آنجایی که دیواره سلولی آن از سلولز است از این رو آن را بشکل پودر در می‌آورند تا هضم آن آسان شود. به صورت مکمل غذایی عرضه میشود، نظیر (ALGOMED) در ایران. – اسپیرولینا (SPIRULINA) نوعی سیانوباکتری و یا جلبک سبز – آبی می‌باشد. به صورت مکمل غذایی عرضه می گردد. – (DUNALIELLA) به صورت مکمل غذایی عرضه می گردد. غنی از بتاکاروتن و حاوی ۱۸ تا ۲۲ نوع اسید آمینه است. نکته عصاره میکرو آلگ‌ها به اشکال کپسول، پودر و قرص قابل تهیه است. ۳ – سیانوباکتریها (CYANOBACTERIA) که به جلبک‌های سبز – آبی نیز شهرت دارند، در واقع نوعی باکتری می‌باشند که قابلیت فتوسنتز نیز دارند. برخی از آنها تولید سم کرده و در حیوانات و انسان ممکن است ایجاد مسمومیت کنند. مصارف جلبک‌ها ۱ – صنایع غذایی. ۲ – مکمل‌های غذایی. ۳ – تهیه کود. ۴ – منبع انرژی به عنوان بیودیزل (بیودیزل سوختی تجدید پذیر و تجزیه پذیر است که از روغن گیاهی و یا چربی حیوانی به دست می‌آید. این سوخت را می‌توان به راحتی با گازوییل مخلوط و در خودروهای گازوییل سوز استفاده کرد) ۵ – تهیه هیدروژن جلبک‌ها در غیاب سولفور عوض رها سازی اکسیژن، هیدورژن تولید می کنند. ۶ – مصارف دارویی. ۷ – مصارف بهداشتی، آرایشی. ۸ – کنترل آلودگی زدودن دی اکسید کربن هوا، جذب پسماند کودها از رواناب‌های مزارع، تصفیه فاضلا بها. ۹ – به عنوان علوفه. ۱۰ – جایگزینی رنگدانه‌های شیمیایی با رنگدانه‌های جلبک. ۱۱ – استخراج روغن از جلبک‌ها که مصارف صنعتی فراوان دارد. ۱۲ – استتخراج آگار، آلژینات و کاراژینان. – آگار (AGAR/AGAR – AGAR/KANTEN) نوعی پلی ساکارید است که از جلبک‌های قرمز استخراج میشود. آگار به عنوان محیط کشت باکتریها و قارچها، ملین، عامل تغلیظ کننده (در ژلاتین، بستنی، شیرینی ها، نوشیدنی‌ها و سوپ ها) ، پایدار کننده، کنترل چاقی و دیابت، و مواد قالبگیری در دندانسازیها استفاده می گردد. – آلژینات (ALGINATE) یا اسید آلژنیک

www.takbook.com

یک صمغ چسبناک است، که در دیواره سلولی جلبک‌های قهوه‌ای به وفور یافت میشود. در آب نامحلول بوده اما جاذب آب است. طیف وسیع مصارف آلژینات شامل در محصولات لاغری، تولید کاغذ و منسوجات، ضد آب و ضد آتش کردن منسوجات، عامل ژلاتین کننده و تغلیظ کننده (در نوشیدنی ها، بستنی‌ها و مواد آرایشی) ، عامل سم زدا (جذب فلزات سمی از خون) ، در تهیه آنتی اسید ها، مواد قالبگیری در دندانپزشکی، چسبها، رنگدانه‌ها و پوشش زخمها. - کاراژینان (CARRA کلسیم، آهن، منیزیوم، سلنیوم، روی، مس، پتاسیم، سدیم، و کرم می‌باشند. ۴ - حاوی ویتامینهای B۹، B۲، B۱۲، B۱، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین A به شکل بتاکاروتن می‌باشند. ۵ - منبع پروتئین می‌باشند. به ویژه جلبک نوری (NORI) که ۲۵ تا ۳۵ درصد وزن خشک آن از پروتئین تشکیل یافته است. ۶ - حاوی کلروفیل می‌باشند. کلروفیل از رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می کند. ۷ - غنی از اسیدهای نوکلئیک DNA و RNA می‌باشند. ۸ - حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع امگا ۳ و ۶ می‌باشند. مکمل‌های غذایی اسپیرولینا و کلرلا ۵۵ تا ۷۷ درصد وزن خشک اسپیرولینا و ۴۵ تا ۵۵ درصد وزن خشک کلرلا از پروتئین تشکیل یافته است. واجد تمام اسید آمینه‌های ضروری بوده و پروتئین کامل محسوب می گردند. البته نه به کیفیت پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ. از سویی میزان جذب پروتئین این مکمل‌ها بالا می‌باشد. فواید مکمل‌های میکرو آلگ‌ها برای سلامتی ۱ - سم زدایی با فلزات سنگین نظیر جیوه، سرب، کادمیوم، آرسنیک و سموم حشره کش ترکیب و آن را از بدن خارج می کند. ۲ - تقویت سیستم ایمنی بدن. ۳ - پاک سازی سیستم گوارش. ۴ - کاهش فشار خون. ۵ - ضد یبوست. ۶ - آنتی اکسیدان قوی و مقابله با رادیکال‌های آزاد. ۷ - خواص ضد سرطانی. ۸ - ضد باکتری. ۹ - تعدیل کننده هورمونها. ۱۰ - تاثیر مثبت بروی پوست و موها. ۱۱ - بهبود متابولیسم بدن. ۱۲ - تصفیه کننده کبد و بهبود سلامت تیروئید. ۱۳ - انرژی زا. ۱۴ - افزایش دهنده باکتریهای مفید روده. ۱۵ - تسریع روند التیام زخمها بخاطر وجود فاکتور رشد در آنها. ۱۶ - خواص ضد التهابی دارند. ۱۷ - خوشبو کننده تنفس. نکته موارد فوق تنها ادعای تولید کنندگان مکملهای میکروآلگ‌ها بوده و این مکملها نبایستی به عنوان دارو جهت درمان بیماری استفاده گردند. اما از سویی مصرف آنها کاملا بی خطر بوده، و دارای ارزش تغذیه‌ای خوبی می‌باشند. احتیاط در مصرف قرصهای مکمل میکروآلگ‌ها ۱ - در حدود ۳۰ درصد افراد به جلبک‌ها آلرژی دارند. ۲ - زنان باردار و شیرده بهتر است از این مکملها مصرف نکنند. نکته آخر توصیه ما به شما اینکه بیشتر از محصولات ماکرو آلگها استفاده کنید.

چرا به ورزشهای قلبی – عروقی نیاز داریم؟

فقط برای کم کردن وزن نیست! خوب است شما دوستان عزیز بدانید که بهترین میزان برای انجام این نوع ورزش ۳ تا ۵ روز در هفته بمدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. بیل فیلیپس نویسنده و متخصص ورزشی توصیه می کنند که ۲۰ دقیقه از هر یک از این جلسات را با شدت بالا ورزش کنید. جورج کروز نویسنده کتاب ۸ دقیقه در صبح اعتقاد دارد که ما اصلاً به این نوع ورزش احتیاجی نداریم. اما اگر توصیه من را بخواهید میگویم که قوانین را فراموش کنید و به اصول برگردید ورزش‌های قلبی - عروقی فقط برای وزن کم کردن نیست! بدن ما آفریده شده است که حرکت کند اگر شغل دومی دارید، فکر کنید که بدن شما در انتهای روز چه احساسی دارد. آیا عضلاتتان سخت شده، کمرتان درد می کند، و با اینکه فعالیت جسمانی خاصی نداشته‌اید احساس خستگی می کنید؟ احتمالاً شانه هایتان از فشار بسیار زیاد گز گز می کند و به خاطر زل زدن مداوم به صفحه مانیتور کامپیوتر سرتان درد گرفته است. حالا فکر کنید که بعد از یک تمرین ورزشی بدنتان چه احساسی دارد. عضلاتتان گرم و قابل انعطاف می‌شوند، خون در سراسر بدنتان جریان می گیرد و اکسیژن و انرژی لازم را برای شما فراهم می کند. شما بسیار پرانرژی، با اعتماد به نفس و پر جرات می‌شوید. این دو احساس خیلی با هم فرق دارد، درست است؟ بدن ما طوری آفریده شده است که نیاز به جنبش و حرکت دارد، نه اینکه صبح تا شب در یک جا بنشیند و این دقیقاً همان کاری است که تقریباً همه ما انجام می‌دهیم. یکبار در ذهنتان همه‌ی فواید

www.takbook.com

ورزش‌های قلبی – عروقی را مرور کنید کاهش وزن قوی تر شدن قلب و ریه‌ها افزایش تراکم استخوان کاهش استرس کاهش خطر بیماری‌های قلبی و انواعی از سرطان رفع موقتی افسردگی و اضطراب افزایش اعتماد به نفس خواب بهتر انرژی بیشتر تبدیل شدن به الگویی بسیار خوب برای فرزندانتان برای فعال ماندن با بالا رفتن سنشان توجه داشته باشید که کاهش وزن که برای اکثر افراد هدف اصلی از انجام این ورزشها به حساب می‌آید، فقط یکی از فواید این ورزش است. اما دقت کنید، اگر هدفتان فقط و فقط کاهش وزن برای زیباتر و جذابتر به نظر آمدن باشد، (با اینکه به هیچ وجه اشکالی ندارد) ، اما این هدف ورزشتان را دشوارتر می‌کند. چرا؟ چون کاهش وزن زمان می‌برد و ممکن است خیلی زود از ورزش کردن دلسرد شوید. اما اگر اهداف بهتری برای ورزشتان داشته باشید، هم ورزش برایتان آسانتر خواهد شد و هم به مرور زمان وزنتان کاهش خواهد یافت. ورزش‌های قلبی – عروقی برای بالا- بردن کیفیت زندگی ظاهر بسیار مهم است. به خاطر همین است که هر روز دوش می‌گیریم، در انتخاب لباسهایمان دقت می‌کنیم و دندانهایمان را تمیز نگاه می‌داریم. اما نگرانی من از این است که شما آنقدر غرق در چند و چون ظاهرتان شده باشید که احساس درونیتان را فراموش کنید. اگر به همه‌ی فواید این ورزش که در بالا به آنها اشاره شد دقت کنید، خواهید دید که همه این فواید برای بالا- بردن احساس درونی شما چه در زمان حال و چه در زمان آینده کاربرد دارد. آیا فراموش کرده ایم که فعال بودن می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی ما تاثیرگذار باشد؟ جنب و جوش و تکاپو، جریان خون را در ماهیچه هایمان افزایش می‌دهد، قلب و ریه هایمان را قدرتمندتر می‌سازد و باعث می‌شود قلبمان بهتر کار کند. علاوه بر همه‌ی این فواید، ورزش کردن باعث می‌شود شما الگوی بسیار مناسبی برای فرزندانتان شوید تا آنها هم یاد بگیرند که با بالا رفتن سنشان دست از فعالیت و جنب و جوش نکشند. اگر این دلایل قانع کننده و کافی است، چرا ما را به ورزش و فعالیت وا نمی‌دارد؟ چرا خیلی از ما ورزش کردن را سخت ترین کار روی زمین تصور می‌کنیم؟ قسمتی از آن ممکن است به تصور ما درمورد خودمان، جسممان و ورزش کردن برگردد. اگر دوست دارید فکرتان را تغییر دهید، مطالب زیر را بخوانید. تغییر نحوه تفکر شما در مورد ورزش همه ما به افکار و اعتقادات بخصوصی وابسته هستیم. چند سال پیش، من به این فکر می‌خندیدم که بخواهم از ورزش کردنم لذت ببرم. فکر می‌کردم که باید هر تمرینم با شدت هر چه تمام تر و به طولانی ترین زمان ممکن باشد. اما با گذشت سالها، من به این نکته رسیدم که مهمترین چیز در ورزش کردن این است که به ما احساسی خوب بدهد. پس اگر در ورزش فقط به کم کردن وزنتان فکر می‌کنید، چطور می‌توانید فکرتان را عوض کنید؟ آسان بگیرید. اگر سردرگمید که چه بکنید، از مراحل ابتدایی شروع کنید. شما حداقل به ۲۰ دقیقه نیاز دارید تا بدنتان روی کار بیاید، پس از همانجا شروع کنید. روی تقویمتان ۲۰ دقیقه از سه روز از هفته‌تان را علامت بگذارید و کارهایی مثل پیاده روی، دو، رفتن به باشگاه، یا کارهایی از این قبیل را به آن اختصاص دهید. ابتدا آن را به شکل عادت درآورید و بعد روی زمان و شدت آن کار کنید. صبور باشید. بخشی از فرصت دادن به خودتان برای اینکه ورزش برایتان به صورت عادت درآید، مستلزم صبر است. از ابتدای کار نمی‌توانید به آنجا که هدفتان است برسید. باید برحسب توانایی هایتان کار را شروع کنید. کاهش وزنتان ممکن است کند و تدریجی باشد، از این رو باید اهدافتان را طولانی مدت قرار دهید و بعد قدم به قدم پیش بروید تا به آنجا که می‌خواهید برسید. روی بدنتان تمرکز کنید. اگر به طور مداوم ورزش می‌کنید، اجازه ندهید چیز دیگری فکر شما را منحرف کند. همه چیز را فراموش کنید، کالری ها، شدت ورزش، و ... و فقط و فقط روی بدنتان تمرکز کنید. فعالیت‌های مختلف را امتحان کنید. سرعتتان را بیشتر و کمتر کنید و ببینید بدنتان چطور واکنش می‌دهد. اگر وقتی را صرف بررسی بدنتان کنید، قادر خواهید بود تمرینتان را خودتان برحسب قوانین خودتان برنامه ریزی کنید. بایستید و گلها را بو کنید. اگر تا به حال در هوای آزاد ورزش نکرده‌اید، پیشنهاد می‌کنم که حتماً اینکار را امتحان کنید. بیرون بروید و کمی پیاده روی کنید، بدوید یا دوچرخه سواری کنید. ساعت همراه خود نبرید و سعی کنید بدون هیچ دغدغه دیگر از محیط و هوای آزاد لذت ببرید. اگر جاده جالب توجه‌ای پیش رویتان می‌بینید، تردید نکنید به سمت آن بروید. عمیق نفس بکشید. همان موقع است که قدر بدن سالمتان را

www.takbook.com

خواهید فهمید. تمرینات را ترکیب کنید. جالب ترین چیز درمورد ورزش‌های قلبی - عروقی این است که می‌توانید هر فعالیتی را که ضربان قلب شما را بالا- می‌برد را انتخاب کنید. لزومی ندارد که یک فعالیت را هر جلسه تکرار کنید. تغییر تمریناتتان کار بسیار ساده‌ای است. خیلی خوب است که هر از گاهی تمریاناتتان را تغییر دهید یا فعالیت‌های مختلف را با هم ترکیب کنید. با اینکار دیگر ورزش برایتان فعالیتی خسته کننده نخواهد بود. قدر بدنتان را بدانید. متاسفانه، من تا زمانی که مصدوم نشدم، قدر بدنم را نمیدانستم. وقتی مجبور شدم که ورزش را کنار بگذارم، همان موقع بود که واقعاً احساس خلاء کردم. شما اشتباه من را تکرار نکنید. از همین امروز سعی کنید قدرشناس بدن سالمتان باشید. هر از گاهی با خود فکر کنید که اگر نمی‌توانستید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید چه می‌شد. با اینکار قدر سلامت جسمیتان را بیشتر می‌فهمید. تغییر افکار و اعتقادات زمان می‌برد. برای اینکه ورزش را جزء عادات زندگیتان در آورید، امکانات زیادی پیش روی شما قرار می‌گیرد. فقط یک لحظه با خود در مورد فواید ورزش روی احساس خود فکر کنید. می‌دانید انگیزه‌تان چقدر بیشتر می‌شود اگر ورزش را از روی علاقه انجام دهید نه از روی اجبار؟ مطمئن باشید که شما هم می‌توانید ورزش را یکی از لذت بخش ترین فعالیت‌های روزمره خود در آورید - پس از همین امروز شروع کنید!

چربی‌های شکمتان را از بین ببرید

به نظرتان آشنا می‌آید؟ شما ورزش می‌کنید و تغذیه‌تان هم درست است، اما سایز دور کمرتان هیچ تفاوتی نمی‌کند. و متاسفانه بعد از ۴۰ سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تا بتوانید میان تنه‌تان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می‌توانید در ۳ الی ۶ هفته شکمتان را صاف تر کرده و چربی‌های آن را از بین ببرید. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که برنامه‌ای که شامل تمرینات بدنسازی شدید، تمرینات کاردیو/ ایروبیک شدید، و ایجاد تغییرات کوچک در انتخاب‌های غذایی (البته نه رژیم غذایی) باشد، چربی‌های شکم را دو برابر برنامه‌هایی که شامل رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیک است، از بین می‌برد. برنامه ما شامل تمرینات موضعی pilate، پیاده روی‌های خیلی قدرتی، و مواد غذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال ابتلای شما به دیابت، بیماری‌های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری‌های خطرناک، می‌باشد. در این ۳ هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در ۶ هفته، خواهید دید که سانتیمترها از دور کمرتان کم می‌شود و شاید وزنتان هم در این مدت ۵ تا ۷ کیلو پایین آمد. و با ادامه این برنامه برای ۶ ماه خواهید دید که شکمی کاملاً تخت و سفت پیدا می‌کنید. برنامه در یک نگاه هفته اول پیاده روی قدرتی سه روز، ۲۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله‌ای یک روز، ۱۸ دقیقه حرکت‌های pilate سه روز، حرکات اولیه و اصلی هفته دوم پیاده روی قدرتی سه روز، ۲۵ دقیقه پیاده روی سه مرحله‌ای یک روز، ۲۴ دقیقه حرکت‌های pilate پنج روز، حرکات اولیه و اصلی هفته سوم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله‌ای یک روز، ۳۰ دقیقه حرکت‌های pilate سه روز، حرکات اصلی هفته چهارم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله‌ای ۲ روز، ۱۸ دقیقه حرکت‌های pilate پنج روز، حرکات اصلی هفته پنجم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله‌ای ۲ روز، ۲۴ دقیقه حرکت‌های pilate سه روز، حرکات شدیدتر هفته ششم (به بعد) پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله‌ای ۲ روز، ۳۰ دقیقه + حرکت‌های pilate پنج روز، حرکات شدیدتر ۵ نکته ساده، ۷ روز در هفته تغییرات ساده‌ای در انتخاب‌های غذاییتان انجام دهید تا بدون احساس گرسنگی چربی‌های شکمتان سریعتر از بین برود. پیاده روی‌های قدرتی توانایی کالری سوزی بدنتان و جمع شدن سلول‌های چربیتان را ارتقاء دهید. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتید شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست‌ها و کلیه عضلات بدن را منقبض کنید. قدم هایتان را بلند بردارید. ابتدا روی پاشنه رفته، بعد کف پا و بعد روی پنجه. تنفستان باید منظم و کنترل شده

www.takbook.com

باشد. سرعت راه رفتنتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه برایتان دشوار باشد. سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینتان می‌توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را روی تردمیل انجام می‌دهید، شیب آن را افزایش دهید. پیاده روی سه مرحله‌ای این سه مرحله باعث می‌شود برای مدت زمان طولانی تری کالری بیشتری بسوزانید. - گرم کردن، ۳ دقیقه با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید. - مرحله ۱، ۲ دقیقه به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعتتان نباید آنقدر زیاد باشد که نتوانید به مکالمه‌تان ادامه دهید. - مرحله ۲، ۲ دقیقه با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید. - مرحله ۳، ۲ دقیقه شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعتتان را افزایش دهید. - سرد کردن، ۳ دقیقه آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید. - هفته ۱ و ۴ هر مرحله را دو بار تکرار کنید. - هفته ۲ و ۵ هر مرحله را ۳ بار تکرار کنید. - هفته ۳ و ۶ هر مرحله را ۴ بار تکرار کنید. ۶ حرکت pilate قدرتی این ۶ حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند. دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنید. ابتدا حرکات اصلی را امتحان کنید، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شروع کنید و حول و حوش هفته سوم کمی شدت تمریناتتان را بالا ببرید. در مقایسه به حرکات دراز نشست، حرکات pilate فشار بیشتری روی عضلات شکم وارد می‌کند. برای سریعتر و شدتی کردن تمرینات، توصیه می‌کنیم که حرکات را با کش ورزشی انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می‌کند. ۱. قیچی (روی شکم، عضلات چهار سر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلو بازو و سر شانه کار می‌کند) حرکت اصلی در حالت نشسته، کش را دور مچ پای چپ ببندید، و سر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشد. سر، گردن و شانه‌ها را به سمت بالا خم کنید و شکمتان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین، آرنج‌ها را خم کنید و مچ‌ها را به سمت سینه بکشانید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً تمرکزی انجام دهید. نفس را داخل ریه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیمتر با زمین فاصله داشته باشد. حرکت را ۸ بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست ببندید و همین حرکت را تکرار کنید. ساده تر کردن تمرین سر و شانه‌ها روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین برای بالاتر بردن مقاومت، کش را پایین تر ببندید. ۲. چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو (روی پهلوها، زیر بغل، عضلات چهار سر زانو، عضلات پشت بازو و سر شانه کار می‌کند) حرکت اصلی صاف بنشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه‌ها را کاملاً به جلو بکشید. زانوی چپ را خم کنید، پا روی زمین باشد، و وسط کش را زیر پا قرار دهید و سرهای کش را در دست چپ نگه دارید. بالا تنه را طوری بپرخانید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد. دست راست را دور زانوی چپ ببندید و پهنای شانه را به هم فشار دهید. نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه ۴۵ درجه با زمین باز کنید، در حالی که دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید (دست چپ در مقابل صورت باشد) . پشتتان را صاف نگه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید و بعد پا را عوض کنید. ساده تر کردن تمرین هر دو پا را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین به جای نگه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا با ارتفاع شانه بکشانید. ۳. حرکت X دوبل (روی عضلات شکم، زیر بغل، سر شانه، عضلات چهار سر زانو، ران ها، و عضلات جلوبازو کار می‌کند) حرکت اصلی با زانوهای خم بنشینید، و وسط کش را زیر هر دو پا قرار دهید. کش را ضربدری کنید و هر سر را در یک دست بگیرید. آرام آرام عقب بروید تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد. زانوها را همچنان خم نگه دارید و رانها را نزدیک سینه بیاورید. بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج‌ها را خم کرده، و سر و سرشانه‌ها را بالا بیاورید. این نقطه شروع است. نفس را داخل بکشید و پاها را به طرفین باز کنید و دست‌ها را نیز به بالا سر برده و حرف X را بسازید. به دقت روی حرکت تمرکز داشته باشید. یک ثانیه به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید. ساده تر کردن حرکت برای ۵ تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهید دشوارتر کردن حرکت

www.takbook.com

حالت X را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید. ۴. شنای قورباغه (روی عضلات زیربغل، شکم، سرشانه، دست‌ها و ران‌ها کار می‌کند) حرکت اصلی زانو بزنید، طوری که پنجه‌های پا زیرتان خم شود، وسط کش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سر کش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست‌ها جلو بروید و با صورتتان که به سمت زمین است بخوابید. پاها خم باشد و دست‌ها دقیقاً در زیر شانه‌ها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و زیر بغل را برای بلند کردن سر و شانه‌ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست‌ها را تا سطح شانه‌ها به جلو باز کنید و در همان حال پاها را بالا ببرید. دست‌ها را به طرفین گرد بپرخانید و بعد به داخل پاها و پایین بیاورید. نفس را داخل بکشید و برای برگرداندن دست‌ها به روی زمین زیر شانه ها، مچ را گرد کنید و پاها را نیز پایین بیاورید. ۸ مرتبه حرکت را تکرار کنید. ساده تر کردن حرکت سینه را نزدیک تر به زمین نگه دارید. دشوارتر کردن حرکت همان طور که دست‌ها را به سمت طرفین می‌چرخانید، پاهایی که بالا برده‌اید را از هم باز کنید و قبل از پایین آوردن تا ۳ ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید. ۵. ستاره دریایی (روی عضلات پهلو، پشت، بیرون ران، و سر شانه کار می‌کند) حرکت اصلی با زانوهای خم بنشینید، پاها صاف روی زمین قرار گیرد و کش را دور مچ پای راست ببندید و سر دیگر را در دست راست قرار دهید. به سمت چپ بچرخید پاها صاف و زانوها کمی خم باشد. دست راست را روی ران استراحت دهید. دست چپ را به جلو بکشید و برای تکیه انگشت‌ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیاورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد. با بالا- آوردن پای راست نفس را بیرون دهید. زانوها را صاف کرده و دست راست را بالای سر بالا ببرید. با رها کردن آن نفس را داخل کنید. چهار مرتبه تکرار کنید و بعد پهلو را عوض کنید. ساده تر کردن حرکت ران‌ها روی زمین نگه دارید. دشوارتر کردن حرکت پای زیری را صاف کنید تا از پا تا سر در یک راستا قرار گیرد. ۶. صد (روی عضلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می‌کند) حرکت اصلی با زانوهای خم بنشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهید. کش را روی پا ضربدری کنید و هر سر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً- روی زمین قرار گیرد. زانوها را تا بالای ران بلند کرده، به صورتی که پایین پا به موازات زمین باشد. سر، گردن و شانه‌ها را بالا- بیاورید و شکم را خوب تو بکشید. با گرفتن سر کش در دست ها، دست‌ها را صاف به موازات زمین قرار دهید. نفس را داخل بکشید، دست‌ها را به سرعت پنج مرتبه بالا و پایین کنید. نفس را بیرون دهید و باز ۵ مرتبه دست‌ها را بالا پایین کنید. حرکت را برای ۱۰ تنفس انجام دهید (۱۰۰ پامپ یا بالا پایین کردن دست) . ساده تر کردن حرکت طی تمرین سر و شانه‌ها را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن حرکت برای افزایش مقاومت، کش‌ها را نزدیک تر به پا در دست گیرید

چطور در شلوار جین خوب به نظر برسید

آرزوی همه خانم‌ها این است که در شلوار جینشان خوب و جذاب به نظر برسند. برای کمک به تحقق این آرزو، در این مقاله چند حرکت ساده به شما معرفی می‌کنیم که کمکتان می‌کند چربی‌های باسن و ران هایتان را آب و آنها را سفت کنید. این حرکات را سه مرتبه در هفته انجام داده و هر روز حرکات کششی را انجام دهید تا انعطاف پذیری بدنتان بالا رود. در ۶ هفته خواهید دید که این ناحیه از بدنتان همانی می‌شود که می‌خواستید و از پوشیدن شلوار جین لذت می‌برید. برای اینکه سریعتر نتیجه بگیرید، برای چربی سوزی ۵ مرتبه در هفته، به پیاده روی تند ۳۰ دقیقه‌ای بروید. پله نوردی و کوه نوردی حتی از پیاده روی هم برای این منظور بهتر است. حرکت اول کمان با پا الف به سمت چپ خود خوابیده و روی آرنج چپ تکیه بزنید. پای چپتان را روی زمین نگه دارید و پای راستتان را در مقابل، به صورتی که پنجه پا زمین را لمس کند. ب) عضلات شکم را سفت کرده و بالا تنه و پای چپتان کاملاً ثابت باشند، پای راست را به شکل کمان در بالای بدنتان بالا ببرید. پا را چرخانده و پشت سرتان پایین بیاورید به صورتی که

www.takbook.com

پایتان به موازات زمین قرار گیرد. لحظه‌ای در آن حالت صبر کنید و بعد حرکت را برعکس به سمت نقطه شروع انجام دهید. این حرکت را ۱۰ مرتبه با هر پا انجام دهید. حرکت دوم الف) روی زانوی چپ زانو بزنید طوری که پای چپتان پشت سرتان باشد. دست چپ را روی زمین پایین شانه چپ قرار داده و پای راست صاف کنید طوریکه پنجه‌ها زمین را لمس کنند. ب) با بالا تنه صاف و شکم سفت، پای راست را به موازات زمین بلند کنید و به سمت جلو شش مرتبه با آن دایره بزنید. سعی کنید که حرکت‌ها کوچک باشند. بعد حرکت را برعکس انجام دهید. پا را عوض کرده و حرکت را با پای چپ انجام دهید. حرکت سوم کشش ران نشستن زیاد مفصل ران را سفت می‌کند و منجر به زانو درد و کمردرد می‌شود. برای رهایی از اینگونه دردها، این حرکت کششی را هر روز انجام دهید. پای راست را جلوی پای چپ صلیب کنید و هر دو دست را در بالا سر کاملاً کشیده و در هم قلاب کنید. نفس عمیق بکشید و بعد به آرامی به سمت چپ خم شوید، ران راست را به پهلو پرس کنید طوری که در بیرون پا احساس کشش کنید. ۳۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و بعد برای سمت مخالف تکرار کنید.

چگونه پاهایی قوی و عضلانی داشته باشیم؟

در این مقاله قصد داریم تمرینات ورزشی را بشما آموزش دهیم که به کمک آن بتوانید پاهایی قوی و عضلانی با سایز، قدرت و استقامت بسیار بالا داشته باشید. مطمئناً در مجلات و کتاب‌ها با انواع مختلفی از اینگونه تمرینات که مخصوص بزرگ و عضلانی کردن پاهاست برخورد داشته‌اید. بعضی از این تمرینات خوب است، اما رمز پیشرفت مداوم در این راه این است که از عادت کردن پاهایتان به این ورزش‌ها جلوگیری کنید. منظورم این است که تکرار مداوم چند تمرین ورزشی خوب همیشه مثمر ثمر نیست. اگر می‌خواهید عضلاتتان رشد کند باید مداوماً تمریناتتان را تغییر دهید، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، ممکن است فقط وقتتان را هدر دهید. اگر تمریناتتان را به درستی برنامه ریزی کنید، هر تمرین مکمل تمرینات قبلی شما میشود و هر روز رو به پیشرفت خواهید داشت، به جای اینکه با تغییر تمریناتتان هر دفعه به عقب برگردید. نمونه‌ی خوبی که می‌توان در این زمینه مثال زد، تمرینات وزنه‌برداران طی دهه‌های قبل است. آنها کار خود را با وزنه‌های سبک تر و تکرارهای بیشتر شروع می‌کنند. اولین هفته‌ها احتمالاً ۵ سِت ۵ تکراره انجام می‌دهند و به مرور زمان وزنه هایشان را بیشتر کرده و از تعداد تکرارها کم می‌کنند تا اینکه برای انجام تمرینات یک تکراره آماده شوند. این روش برای آنها که هدف اصلیشان برداشتن وزنه‌ای تا حد ممکن سنگین در یک تکرار است، بسیار خوب کار می‌کند. در بدنسازی، بخصوص وقتی که هدف تمرین بزرگتر و عضلانی تر کردن پاها باشد، لزومی ندارد که وزنه هایتان به همان میزان سنگین باشد. برای رسیدن به این هدف، بهتر است که از تمرینات کشش عضلانی برای افزایش و تحریک رشد ماهیچه‌ها استفاده کنید. یک بدنساز ممکن است ۴ نوع تمرین متفاوت را برای یک گروه عضلانی انتخاب کرده و هر تمرین را در ۴ تا ۶ ستِ ۸ تا ۱۲ تکراره انجام دهد. با چنین تمرینی قادر خواهید بود که حجم عضلانیتان را افزایش داده و شکل و فرم آنها را نیز بهبود بخشید. از آنجا که ورزشکاران سه گانه استقامت بسیار بالایی به ویژه در ناحیه پاها دارند، قادرند برای ساعت‌های متمادی با شدت بسیار زیاد شنا کنند، بدوند، یا دوچرخه بزنند. البته شایان ذکر است که پاهای آنها به هیچ وجه بزرگ، قوی و عضلانی نیست. سایز عضلات آنها خیلی زیاد نیست و وزنه‌های سنگین هم نمی‌توانند بالا ببرند. آنها طوری روی بدنشان کار می‌کنند که بتوانند آن را با سرعت هرچه تمامتر حرکت دهند، از این رو قدرت زیاد چندان به دردشان نمی‌خورد و بزرگ بودن عضلات هم مانع انجام کارشان است. همه‌ی این ورزش‌ها یک نقطه مشترک دارند. تمرینات آنها با یک هدف خاص انجام می‌گیرد. برای دست یافتن به بهترین نتیجه ممکن در این ورزش ها، هم باید چنین هدفی داشته باشند. این مسئله به ویژه در ورزشکاران سه گانه نمود بیشتری نسبت به بدنسازان و وزنه‌برداران پیدا می‌کند. من در انواع ورزش‌های بدنسازی، وزنه برداری، قوی ترین مردان و مسابقات کشوری و استانی مسابقه داده ام. برای هر کدام از این ورزش‌ها به طور متفاوتی تمرین میکردم. در

www.takbook.com

مسابقات قوی ترین مردان از همه‌ی این ورزش‌ها بیشتر موفقیت کسب کردم. بدون قدرت کافی شما قادر به انجام این مسابقات نخواهید بود. اگر جثه کوچکی داشته باشید، قادر به اجرای برخی عملیات‌ها نیستید. اگر بتوانید وزنه‌ها را بلند کنید اما خیلی زود خسته شوید، مطمئناً از مسابقه خیلی زود کنار می‌روید. قدرت ذهنی و انگیزه‌تان هم باید خیلی قوی باشد تا موفق شوید. و یکی از مهمترین ویژگی‌ها برای موفقیت در این مسابقات داشتن پاهایی بزرگ، قوی و عضلانی است. سایز، قدرت و استقامت در این مسابقات حرف اول را می‌زند و این مسئله برای پاها بیشتر از سایر اندام‌های بدن صدق می‌کند. این مسئله همچنین در ورزش‌های دیگری که هم محتاج سرعت و هم قدرت است نیز کاربرد دارد. فوتبال امریکایی، بیسبال، رگبی، فوتبال ساکر و اتومبیل رانی جزء این نوع ورزش‌ها هستند. برای این مسابقات نمی‌توانید مثل وزنه برداران فقط روی قدرتتان کار کنید، یا وقتتان را فقط صرف بزرگ کردن اندامهایتان کنید. همچنین اگر می‌خواهید به سایز و قدرتی که می‌خواهید برسید، نباید همه‌ی وقت شنا کنید، بدوید یا دوچرخه سواری کنید. من با تجربه سالها ورزش، تمرینی را به شما معرفی می‌کنم که با انجام آن می‌توانید سایز، قدرت و استقامت مورد نظرتان را به دست آورید. این تمرین که مخصوص بزرگ و قوی کردن پاهاست فقط شامل تمرینات اسکات پا فقط و فقط یکبار در هفته است. دو هفته اول بین هر ست ۱۰ تا ۲ دقیقه استراحت می‌کنید. ۱۰ ست ۱۰ تکراره کاملاً روتین و واقعاً دشوار است. من خودم این تمرین را فقط دو هفته انجام می‌دهم چون می‌خواهم روی قدرتم هم کار کنم. این تمرین برای بالا بردن استقامت بدنی و همچنین رشد عضلات بسیار عالی است. البته یادتان باشد که ممکن است چند روز بعد از اولین هفته تمرین عضلاتتان دردناک باشند. هفته دوم، باید بتوانید کمی وزنه به میلتان اضافه کنید و احساس درد هم کمتر خواهد بود. البته نمی‌خوم زیاد وارد بحث تغذیه این تمرینات شوم، اما خوب است بدانید که برای افزایش رشد عضلانی بهتر است میزان بیشتری پروتئین و غذاهای خوش کیفیت بخورید. دو هفته بعدی تمرینات شما ۸ ستِ ۸ تکراره اسکات خواهد بود. این تمرین برای رشد ماهیچه‌ها بسیار عالی است چون از نظر سِت و تکرار کمتر از تمرینات دو هفته اول است و می‌توانید از وزنه‌های بیشتری استفاده کنید. و مثل دو هفته اول، در هفته دوم باز هم وزنه هایتان را افزایش دهید. هفته‌های پنجم و ششم تمرینات سنگین تر می‌شود و هدفتان از کار کردن روی سایز به کار کردن روی قدرت تغییر می‌کند. این دو هفته نیز ۵ ستِ ۵ تکراره اسکوات کار می‌کنید. حالا که تمریناتتان سنگین تر شده است، حفظ فرم صحیح اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند. دقت کنید که پشتتان حتماً قوسی شکل قرار بگیرد و به سمت عقب بنشینید تا اینکه جلو بیایید و زانوهایتان از نوک پنجه جلو بزنند. بهتر است قبل از انجام تمرینات سنگین ۵ ستِ اسکات بدنتان را به نحو صحیح گرم کنید. اگر کمربند وزنه برداری نمی‌بندید، در این مرحله از برنامه تمرینیتان حتماً باید اینکار را بکنید. در این مرحله نیز مثل مراحل قبل باید بتوانید در هفته دوم میزان وزنه‌ها را افزایش دهید. هفته‌های هفتم و هشتم کاملاً تمرینات قدرتی هستند. این تمرینات باید در ۳ ستِ ۳ تکراره بسیار سنگین انجام گیرد. قبل از انجام تمرین گرم کردن بدن فراموشتان نشود. پس از اتمام این ۲ هفته، شما چرخه ۸ هفته‌ای خود را برای افزایش سایز، قدرت و استقامت پاهایتان به اتمام رسانیده‌اید. اگر این تمرینات را برای شرکت در مسابقات وزنه برداری انجام داده‌اید می‌توانید یک هفته دیگر هم به این تمرینات اضافه کنید و در آن یک ستِ ۳ تکراره اسکوات بزنید و بعد برای حداقل ۱۰ روز قبل از مسابقه استراحت کامل داشته باشید. اما اگر برای مسابقه تمرینات را انجام نداده‌اید، دوباره با ۱۰ ستِ ۱۰ تکراره کار را آغاز کنید. اما اینبار باید تمریناتتان را با قدرت و دقت بیشتری انجام دهید. یادتان باشد که کمی هم پول پس انداز کنید چون مجبورید برای پاهای بزرگ و عضلانیتان شلوارهای نو بخرید

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

رژیم‌های متفاوت به منظور کاهش وزن تاثیرات متفاوتی را نیر بر روی افراد مختلف دارند. شما تنها در صورتی قادر خواهید بود وزن خود را کاهش دهید که از رژیم‌هایی استفاده کنید که همراه با نرمش و ورزش بوده و در برابر تغییرات زندگی روزمره،

www.takbook.com

انعطاف پذیری داشته باشند. آیا فرمول خاصی وجود دارد؟ دیده میشود که در دوره‌های مختلف، رژیمهای متفاوتی مد می‌شوند و وعده کاهش وزن‌های چشمگیری را به مردم می‌دهند، اما متاسفانه اغلب این نوع رژیم‌ها جز اینکه مردم را در نا امیدی رها کنند، چیز دیگری در بر ندارند. خیلی سخت می‌توان گفت که کاهش وزن یک فرمول خاص دارد. به عبارت دیگر نمی‌توان ادعا کرد که یک رژیم غذایی خاص وجود دارد که با به کارگیری آن تمام افراد می‌توانند وزن خود را کاهش دهند، باید توجه داشت که هر کس نیازمند رژیم غذایی مطابق با عملکرد بدن خودش است. برای بدست آوردن بهترین نتیجه باید توجه خود را بر روی استراتژی‌هایی که مختص بدنتان است، متمرکز کنید. در وحله اول می‌بایست پاسخ سوالات زیر را مشخص کنید علت چاقی چیست؟ میزان جدیت مشکل شما در چه حدی است؟ و آیا این امکان وجود دارد که مشکلات دیگری را برای سلامتی در کنار خود به وجود آورد؟ (مثل دیابت، فشار خون و یا افسردگی) . پزشکانی که بیماری چاقی را در راس مطالعات خود قرار داده‌اند، به این نتیجه دست پیدا کرده‌اند که با طرح ریزی درمان‌های متناوب حول محور فاکتورهای ذکر شده، بیماران شانس زیادی را برای کاهش وزن پیدا کرده و همچنین می‌توانند وزن خود را تا مدت‌ها در همان حد نگه دارند. یا کمتر بخورید یا ورزش کنید کسی که از کودکی دچار چاقی مزمن بوده و پدر و مادر او هم چاق بوده‌اند، از نظر ژنتیکی، زمینه برای چاقی او کاملا مهیا است و کمتر اتفاق می‌افتد که بتواند با رژیم غذایی و یا رفتن به باشگاه ورزشی وزن خود را کاهش دهد. این افراد باید تحت نظارت مستقیم پزشک قرار بگیرند و با اتکا به راهکارهای پزشکی از قبیل داروی‌های کاهش وزن و یا جراحی معده، وزن خود را پایین بیاورند. از سوی دیگر افرادی که تنها به دلیل عوامل زیست محیطی، چاق شده‌اند، می‌توانند با اتکا به رژیم‌های غذایی مناسب و ورزش و نرمش، وزن خود را کاهش دهند. اما متاسفانه این روزها اغلب افراد معمولا تحت تاثیر شدید غذاهایی با کالری بالا قرار دارند و همچنین وقت کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی را نیز ندارند. اگر شما هم در یک چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید، نا امید نباشید، این شانس وجود دارد که از طریق برنامه‌ها و دستوراتی که با رضایت آنها را می‌پذیرید، شیوه غذا خوردن خود را تغییر داده و ورزش کردن را در برنامه هفتگی خود بگنجانید. کلیه دست آوردهای اصولی برای کاهش وزن، همگی به این نقطه ختم می‌شوند که بدن باید تعادل انرژی خود را حفظ کند. به همین دلیل برای لاغر شدن باید کاری کنید که بدنتان انرژی (کالری) بیشتری، نسبت به مقداری که جذب می‌کند، مصرف می‌کند. تحقیقات اخیر دپارتمان کشاورزی آمریکا در زمینه کاهش وزن به این نتیجه دست پیدا کرده‌اند که بهترین رژیم‌های غذایی آنهایی هستند که میزان کالری جذب شده را در افراد چاق به پایین ترین میزان خود کاهش می‌دهند. به عبارت دیگر برای کاهش وزن شما باید میزان انرژی جذب شده بدن از میزان انرژی مصرفی کمتر باشد. برای ثابت نگه داشتن وزن نیز باید میزان انرژی مصرفی و انرژی ذخیره شده یکسان باشند. اگر میزان انرژی گرفته شده بیش از انرژی مصرفی باشد، فرایند افزایش وزن از نو شروع می‌شود. برنامه‌های مختلف غذایی در جستجو برای انتخاب یک رژیم غذایی مناسب به طور حتم با انواع و اقسام مختلفی از برنامه‌ها غذایی مواجه خواهید شد و این امر انتخاب را برای ما اندکی دچار مشکل می‌کنند. برخی از برنامه‌ها نسبت به بقیه دارای برتری‌های بیشتری هستند. دپارتمان کشاورزی آمریکا بر این باور است که اگرچه بسیاری از رژیم‌های غذایی به شما کمک می‌کنند تا وزن خود را کاهش دهید، اما آن دسته از برنامه‌هایی که بر روی مصرف متعادل گروه‌های مختلف غذایی تاکید دارند، از نظر مواد مغذی و ویتامین‌ها غنی تر هستند و برای استفاده در دراز مدت مفید تر خواهند بود؛ و اگر می‌خواهید برای مدت زمان طولانی وزن خود را ثابت نگه دارید بهتر است از آنها استفاده کنید. به علاوه تحقیقات نشان می‌دهند که اگر وعده‌های غذایی زیاد باشند، اما در هر وعده میزان کالری جذب شده کنترل شده باشد و بتوانید برای مدت زمان مقتضی آن را اجرا کنید به راحتی نتیجه مثبت خواهید گرفت. اگر بتوانید در برنامه روزانه خود وقتی را به تمرین‌های ورزشی و نرمش نیز اختصاص دهید بسیار موثر هستند. انجام چنین تغییراتی آنقدرها هم که به نظر می‌رسد، ساده نیستند؛ اما اگر این اراده را داشته باشید که طبق آنها عمل کنید می‌توانید به میزان قابل توجهی از وزن خود را کاهش دهید و می‌توانید برای مدت زمان یکسال

www.takbook.com

و حتی بیشتر وزن خود را ثابت نگه دارید. اغلب در چند ماه اول افراد ۱۰٪ از کل وزن بدن خود را از دست می‌دهند و پس از آن مجددا مقداری وزن اضافه می‌کنند. دلیل این افزایش وزن ناگهانی، تاثیرات بازگرداننده بدن است. عکس العمل طبیعی بدن در مقابل از دست دادن وزن این است که کاری کند تا وزن بدن را ثابت نگه دارد؛ این امر را از طریق راههای مختلف نظیر کند کردن متابولیسم بدن و یا افزایش اشتها جبران می‌کند. اما همواره به خاطر داشته باشید که حتی اگر نتوانستید به میزان وزن دلخواه خود دست پیدا کنید به هر حال هر میزان وزنی که کاهش دهید به شما کمک می‌کند تا سلامت خود را حفظ کرده و بهتر بتوانید از بیماری‌های وابسته به چاقی جلوگیری نمایید. از نظر علمی ثابت شده است که استفاده از رژیم‌های غذای که از نظر میوه‌جات و سبزی‌جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش‌های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می‌کنند، بلکه از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان و بیماری‌های قلبی – عروقی نیز پیشگیری می‌کنند. دانشمندان در دانشگاه پزشکی هاروارد پرسشنامه‌ای را برای تشخیص دلیل اصلی چاقی با هدف دست یابی به درمانی موثر برای افراد چاق، تهیه کردند. در این امتحان که دلیل چاقی را مبنای پرسش‌ها قرار داده بودند، کسب اطلاع می‌کردند از اینکه دلیل چاقی آیا به صورت ارثی و ژنتیک به آنها منتقل شده و یا به دلیل مسائل محیطی ایجاد شده است. همچنین پژوهشگران در سوالات خود به دنبال این بودند که آیا دلایل روانشناسی و اجتماعی نیز می‌توانند نقشی را در چاقی بازی کنند یا خیر. سپس بعد از پاسخ دادن به این سوالات بیماران را بر حسب میزان چاقی و چربی‌های اضافه ذخیره شده در بدن، دسته بندی می‌کردند. زمانی که شما متوجه دلایل چاقی و میزان شدت بیماری می‌شوید، می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید تا متوجه شوید که کدامیک از دست آوردها بیش از سایرین به درد شما می‌خورند، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک گزینه‌ها می‌توانید به صفحه‌های بعد مراجعه کنید. اگر چاقی اساسا ژنتیکی باشد هر چند شما پیش زمینه مستعدی از نظر ژنتیکی برای چاقی داشته باشید، باز هم فاکتورهای محیطی نقش بسیار مهمی را در این زمینه بازی می‌کنند. این دلایل می‌توانند شامل موارد زیر باشند مصرف غذاهایی با کالری بالا، شغل‌های بی تحرک، و یا شرایط حرفه‌ای که به گونه‌ای سبب می‌شوند به رستوران بروید. به طور قطع نسل پیش از شما به این اندازه چاق نبوده! به خاطر اینکه بسیاری از دلایل چاقی از جمله رستوران‌هایی که غذاهای با کالری بالا ارایه می‌کنند (fast food) تا به اندازه امروز رایج نبوده‌اند. هر زمان که اراده کنید می‌توانید جلوی پیشرفت دلایل محیطی را بگیرید. به این منظور می‌توانید از غذاهایی با کالری پایین استفاده کنید، تحرک فیزیکی خود را افزایش دهید، و از نظر روان شناسی رفتار خود را طوری تعدیل کنید که همواره خود را مجبور به انجام چنین کارهایی نمایید. اگر به تنهایی از پس چنین کاری بر نمی‌آیید و نمی‌توانید مطابق برنامه پیش روید، بهتر است از یک مشاور یا متخصص سلامتی یا سایر افرادی که می‌توانند کنترل شما را به عهده بگیرند، کمک بخواهید. چنین کمک‌هایی از ارزش بسیار زیادی برخوردار هستند، چرا که موقعیت‌هایی که ممکن است در خوردن زیاده روی کنید را به شما یادآوری کرده و همواره تشویقتان می‌کنند تا مسیری که در پیش گرفته‌اید را به پایان برسانید. عوامل روانشناختی اگر به دلیل استرس و یا افسردگی به پرخوری روی آورده‌اید و یا اصلا به این دلیل که چاق هستید زیاد می‌خورید و تصور می‌کنید که دیگر کار از کار گذشته و هیچ یک از تلاش‌های شما در این زمینه نتیجه نخواهند داد، پیش از اینکه رژیم غذایی را شروع کنید، ابتدا باید تکلیفتان را با این موضوع روشن کنید. با یک روان درمانگر برای مشاوره و یا تجویز دارو مشورت کنید. برخی از داروهای ضد افسردگی نظیر پروزاک و ولبترین معمولا برای افراد افسرده چاق تجویز می‌شوند چرا که حداقل برای مدت زمان کوتاه، می‌توانند وزن بدن بیمار را اندکی کاهش دهند. زمانی که افسردگی و اضطراب شما بهبود یافت، می‌توانید رژیم غذای مبنی بر کاهش وزن را شروع کنید. از یک فرد کارامد و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید تا برنامه اختصاصی مخصوص بدنتان را به شما ارایه کند، تا از آن طریق بتوانید عادات غذایی گذشته خود را فراموش کنید، طبق برنامه‌های جدید غذا بخورید، برنامه ورزش داشته باشید، و برخی رفتارهای نامناسب خود را کنار بگذارید. یک برنامه گروهی و یا شخصی مانند مراقب افزایش وزن خود باشید و سایر برنامه‌های کاهش

www.takbook.com

وزن، می‌توانند به منزله نقطه امیدی برای شما محسوب شده و تشویقتان کند تا وزن خود را کاهش دهید. همزمان در مورد مشکلات اجتماعی خود نیز می‌توانید با یک روانشناس مشورت کنید. اگر به تنهایی قادر به کاهش وزن نیستید، لازم است تا یک متخصص تغذیه را ملاقات کنید و در مورد کیس خود با او مشورت کنید. پزشکی که تخصص او در زمینه بیماری چاقی باشد، می‌تواند با شما در مورد قرص‌های متفاوت کاهش وزن و حتی در صورت لزوم در مورد جراحی نیز با شما صحبت کند. او به طور حتم با یک تیم پزشکی که به احتمال زیاد شامل رژیم دهنده و مشاور نیز می‌باشد به سراغ شما خواهد آمد و شما در صورت نیاز می‌توانید از آنها نیز کمک بگیرید. مشکلات سلامتی وابسته به چاقی اگر شما دچار بیماری‌های وابسته به چاقی هستید، مثل دیابت و یا فشار خون بالا و یا ریسک بالایی در ابتلا به یک چنین بیماری‌هایی وجود دارد، باید به سرعت فکری به حال چاقی خود بکنید و وزن خود را کاهش دهید. باید از آثار و ضررهای چاقی بر روی خود آگاه شوید، با پزشک، در مورد مصرف قرص و یا جراحی مشاوره کنید، شاید او هر دو گزینه را برای شما ضروری تشخیص دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که از دست دادن وزن اغلب تنها چیزی است که می‌تواند مشکلات جسمی وابسته به چاقی را مهار کند.

چند تمرین ورزشی توسط صندلی

با وجود برنامه‌های فشرده کاری، تعهدات خانوادگی، و شب‌های بیرون از خانه تقریبا پیروی از برنامه منظم باشگاه و تمرین در آنجا قدری مشکل به نظر می‌رسد. به همین دلیل بد نیست همیشه یک برنامه پشتیبانی با احتساب به کمترین امکانات برای خود داشته باشید. به کمک کمی خلاقیت، می‌توانید راههای متفاوتی برای تحرک بدن خود پیدا کنید و همچنین از مزایای آن در جهت به تحرک واداشتن ذهنتان هم بهرمند شوید. در تمرین‌های زیر تنها چیزی که نیاز دارید یک صندلی و نیم ساعت وقت آزاد است. هر تمرین را باید برای ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی تکرار کنید. استپ آپ (step ups) در فاصله مناسبی از یک صندلی نسبتا محکم و بلند در حالی که نشیمنگاه آن روبروی شما قرار داشته باشد، بایستید، پای راست خود را به آرامی از روی زمین بلند کرده و بالا آورید و بر روی صندلی قرار دهید. وزن بدن را بر روی پای راست داده و بدن را به سمت بالا فشار دهید تا پای سمت چپ نیز هم سطح پای دیگر شود، سپس پای چپ را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهید. زمانی که به حالت شروع بازگشتید، حرکت را مجددا تکرار کنید. پس از اتمام تعداد حرکات، تمرین را برای پای دیگر نیز تکرار کنید. فواید این تمرین برای تقویت عضلات چهار سر و سه سر سرینی ران مفید بوده و پاهای شما را قدرتمند و محکم می‌کند. پلانک (plank) هر دو پای خود را بر روی نشیمنگاه صندلی قرار دهید و سپس با قرار دادن آرنج‌ها بر روی زمین شکل یک میز را به وجود آورید (اگر زمین قدری سفت است می‌توانید زیر دستان خود یک حوله پهن کنید) باید توجه داشته باشید که کمرتان حالت قوسی شکل پیدا نکند و تمام قسمت‌های بدن صاف و کشیده باشند. ماهیچه‌های پای خود را منقبض کنید و برای مدت زمان یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید. فواید این حرکت علاوه بر اینکه عضلات پا را تقویت می‌کند، برای ماهیچه‌های نیم تنه بالایی بدن نیز مفید است چرا که شما در تلاش هستید تا تعادل خود را حفظ کنید بنابراین تمام عضلات به کار وا داشته می‌شوند. برای افزایش استقامت سعی کنید یکی از پاها را به آرامی از روی صندلی بلند کرده و بالا ببرید. این حرکت نیاز به حفظ تعادل بیشتری دارد و برای عضلات شکمی مفید تر خواهد بود. شنا در همان وضعیت پلانک قار بگیرید اما این بار به جای اینکه آرنج هایتان بر روی زمین قرار بگیرد کف دست‌ها را به عرض شانه باز کرده و بر روی زمین بگذارید. سپس در همان حال که پاهایتان بر روی صندلی قرار دارد شروع کنید به شنا رفتن. مطمئن شوید در حین انجام حرکت کمرتان قوز نمی‌کند. فواید پیش از هر چیز عضلات سینه شما هدف قرار می‌گیرند و ماهیچه‌های دو سر بازویی که با آنها همکار هستند نیز تقویت می‌شوند. اسکات تک پایی چند سانتی متر جلو تر از صندلی بایستید، یکی از پاها را بر روی صندلی قرار دهید و نقطه تعادل خود را پیدا کنید. به آرامی باسن خود را تا آنجایی که می‌توانید به سمت

www.takbook.com

پایین بیاورید. در این قسمت باید از عضلات پایی که ایستاده، کمک بگیرید. زمانی که به پایین رسیدید به دقت بلند شوید تا یک دور کامل حرکت انجام شود. فواید این تمرین بهترین حرکت برای تقویت عضلات سه سر و چهار سر سرینی، ران، و عضله پشت ساق می‌باشد. با توجه به کیفیت این حرکت می‌توانید به راحتی بر روی حفظ تعادل خود نیز کار کنید. کشش عضلات سه سر بر روی صندلی بنشینید، به طوری که دست‌ها در طرفین بوده و کف دست‌ها لبه‌های صندلی را گرفته باشد. سپس با پاهای خود تا آنجا که می‌توانید به سمت جلو قدم بردارید تا جایی که کل وزن بدن بر روی دست‌ها بیفتد. به آرامی بدن خود را به سمت پایین بیاورید (با استفاده از عضلات سه سر بازویی) بدن را به سمت پایین برده و مجددا بالا آورید. فواید شما احساس سوزشی در قسمت پشتی بازوهای خود احساس می‌کنید (عضلات سه سر) برای اضافه کردن فشار بیشتر می‌توانید پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر یا توپ مخصوص بدن سازی قرار دهید. تحریک ماهیچه‌های ساق پا با کف هر دو پا بر روی یک صندلی بایستید، پاهای خود را به نزدیکی لبه صندلی بیاورید به طوری که پاشنه‌ها از روی صندلی خارج شده باشند. اگر در این حالت قادر به حفظ تعادل خود نیستید می‌توانید جسمی را بگیرید. سپس بنشنید و بلند شوید. فواید این حرکت به طور اخص عضلات ساق پا را نشانه می‌گیرد و به شما در حفظ تعادل بدن کمک می‌نماید. سوپرمن از شکم به عرض صندلی دراز بکشید. بیشتر وزن خود را باید بر روی پاها و در خارج از صندلی بدهید. سپس دست‌های خود را از طرفین بکشید؛ ابتدا به سمت راست و بعد به سمت چپ، و در همین حین با استفاده از عضلات کمر بدن را به سمت بالا ـ و پایین هدایت کنید. سعی کنید که در زمان انجام حرکت فقط از عضلات کمر استفاده کنید نه از ماهیچه‌های باسن یا ران. فواید به طور عمده عضلات کمر از جمله تراپ و لت پرورش یافته و تقویت میشوند. بالا بردن از جلو راست بایستید و با دستان خود پایه‌های صندلی را بگیرید. به آرامی صندلی را در مقابل خود بلند کنید، زیر شکم خود قرار دهید و از آنجا تا شانه هایتان بالا آورید و مجددا به زیر شکم ببرید. فواید شما با انجام این حرکت، عضلات دلتایی جلویی را تقویت می‌کنید. پرس ارتشی پایه‌های صندلی را نگه دارید، صندلی را به آرامی به بالای سر خود بیاورید و مثل اینکه در حال استفاده از دستگاه پرس باشگاه هستید، حرکت پرس را اجرا کنید. فقط مراقب باشید که با صندلی به سر خود ضربه وارد نکنید. فواید این حرکت عضلات دلتایی جلویی و میانی قفسه سینه را پرورش می‌دهد. بلند کردن باسن بر روی زمین در حالی که رویتان به صندلی است دراز بکشید، پاشنه‌های پا را بر روی صندلی بگذارید و زانوها را اندکی خم کنید. با استفاده از ماهیچه‌های سرینی، ران خود را فشرده کرده و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید و بالا بیاورید تا با سایر قسمت‌های بدن یک خط راست درست کند. برای یک لحظه در این وضعیت باقی بمانید و مجددا به موقعیت اولیه بازگردید. فواید این تمرین به طور خاص عضلات عقب ران را هدف قرار می‌دهد و ماهیچه‌های سرینی که با آنها هماهنگ کار می‌کنند نیز تقویت می‌شوند. بهانه نیاورید دفعه آینده که از نظر زمانی در مضیقه بودید دیگر مجبور نیستید که ورزش کردن را به طور کامل کنار بگذارید. تنها به کمک کمی خلاقیت می‌توانید به راحتی با استفاده از وسایل خانگی به اجرای تمرین‌های بسیار موثر بپردازید و هیکل خود را به راحتی روی فرم آورید. حتی اگر از نظر وقت مشکلی ندارید و می‌توانید به راحتی به باشگاه بروید، بد نیست هر چند وقت یکبار در خانه تمرین کنید؛ این کار هم از نظر روانی برایتان موثر است و هم از این نظر که می‌توانید برای یک جلسه از ورزش‌های مرسوم و همیشگی که با دستگاه انجام می‌دهید راحت باشید، مفید است. اما مثل همیشه باید باز هم مراقب باشید که حرکات را در وضعیت مناسب انجام دهید تا به خودتان آسیب نرسانید، و بین هر روز تمرین به خود یک روز استراحت بدهید تا با مشکل تمرین بیش از اندازه مواجه نشوید.

چند سؤال و جواب غذایی

تا حال در مورد خطرات جویدن آدامس یا تاثیر گرم کردن غذا در مایکوویو و یا صحیح بودن مصرف کربوهیدراتها پیش از

www.takbook.com

ورزش فکر کرده‌اید؟ به همگی این سوالات دراین قسمت پاسخ می‌دهیم. آیا مایکرو ویو در خاصیت مواد غذایی تاثیر می‌گذارد؟ برای این سوال هنوز جوابی قطعی پیدا نشده و بستگی دارد که شما چه کسی را قبول داشته باشید چون تحقیقات مبنی بر هر دو پاسخ مثبت و منفی انجام گرفته است. برخی ادعا می‌کنند که مایکرو ویو خطرناکترین اختراع بشر است چون مواد غذایی را به موادی سرطان زا تبدیل می‌کند. گروهی دیگر مانند موسسه FDA، بر این باورند که پخت و پز غذا در مایکرو ویو، ارزش غذایی را بیشتر از پختن غذا به صورت سنتی کاهش نداده و حتی می‌تواند ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادتری را حفظ کند چرا که غذا در مایکرو ویو سریعتر پخته شده و نیازی به افزودن آب هنگام طبخ غذا نمی‌باشد. ظاهرا حرارت زیاد و افزودن آب، مهمترین عامل در تخریب ارزش و خاصیت مواد غذایی قلمداد می‌گردد. با اینکه به تحقیقات بیشری در این زمینه نیاز است، برخی مطالعات نشان داده که پخت غذا در مایکرو ویو باعث کاهش ویتامین B۱۲ در مواد غذایی می‌گردد. آیا جویدن آدامس مضر است؟ بستگی دارد. اگر آدامس حاوی قند باشد، می‌تواند منجر به خراب شدن دندانها شود چون باکتری عامل فساد مینای دندان در قند بیشتر ایجاد شده و رشد می‌کند. از طرف دیگر جویدن آدامس بدون قند می‌تواند در غیاب مسواک به تمیز نگاه داشتن دندانها کمک کند زیرا باعث تولید بزاق در دهان می‌گردد. بزاق دهان قدرتمندترین محافظ طبیعی بدن در برابر رشد و نمو باکتریهای مضر محسوب می‌شود. بعلاوه جویدن آدامس باعث نرم شدن خرده‌های غذا در لابلای دندانها و در نتیجه تمیزتر شدن آنها می‌گردد ولی با این حال جویدن آدامس هیچگاه جای مسواک زدن را نمی‌گیرد. جویدن بیش از حد آدامس ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی در ناحیه فک و آرواره شود. تحقیقات نشان داده که ۶۵ درصد از کسانی که دچار فرسودگی مفاصل در آرواره خود هستند، زیاد آدامس مصرف نموده‌اند. جویدن آدامس همچنین باعث تحریک غدد ترشح آنزیمهای گوارشی می‌گردد. برخی از پزشکان معتقدند که این عمل باعث می‌شود که معده بیش از حد اسید ترشح کرده و باعث ایجاد زخم معده گردد. بعضی دیگر بر این باورند که چون بزاق ایجاد شده بدلیل جویدن آدامس، باعث خنثی شدن اسید اضافی می‌گردد، امراض قلبی عروقی کاهش خواهند یافت. الکترولیتها چیستند و چه اهمیتی دارند؟ به یونهای نمکی در اصطلاح علمی الکترولیت اطلاق می‌گردد. یونها، مولکولهای باردار الکتریکی هستند. بدن انسان مملو از این یونها می‌باشد که بیشترین آنها عبارتند از یونهای سدیم، پتاسیم، کلریدها و منیزیم. الکترولیتها به ویژه در بافتهای عصبی، عضلانی و قلبی دارای اهمیت می‌باشند چون باعث حفظ ولتاژ الکتریکی در سراسر سلولهای بدن و در نتیجه باعث انتقال محرکهای الکتریکی در تمامی بخشها می‌گردند. غلظت الکترولیتها توسط کلیه تنظیم می‌شوند اما برخی از فعالیتها مانند ورزشهای سنگین موجب کاهش الکترولیتها از طریق عرق میشود. بنابراین خوردن نوشیدنی‌های حاوی کلرید پتاسیم و سدیم بعد از فعالیتهای سنگین ورزشی بسیار مناسب خواهد بود. آیا ماء الشعیر برای قلب مفید است؟ بله. در یک تحقیق علمی توسط متخصصان قلب مشخص گردیده که ماده فلاونوئید در ماء الشعیر به وفور یافت میشود. فلاونوئیدها آنتی اکسیدانهای بسیار قوی می‌باشند که احتمال تشکیل لخته خونی را در شریانها کاهش می‌دهند. نوشیدن یک یا دو لیوان (و نه بیشتر) ماء الشعیر می‌تواند تا حد زیادی از سکته‌های قلبی و مغزی جلوگیری کند. آیا مصرف کربوهیدراتها قبل از ورزش صحیح است؟ فعالیتهای ورزشی باعث رها سازی انسولین و کاهش ناگهانی قند خون و در نتیجه کارایی فرد می‌گردد. تحقیقات نشان داده که مصرف ۷۰ گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یک ساعت پیش از تمرین، گلوکز از دست رفته ناشی از آزادسازی انسولین را جبران خواهد کرد. در یک آزمون مشخص گردید که مصرف کربوهیدراتها در برخی از افراد باعث افزایش کارائی شده و در برخی دیگر تاثیری دربر نداشت ولی در هر صورت نتیجه منفی مشاهده نگردید. آیا خوردن پودرهای پروتئین پیش از خواب مناسب است؟ قطعا ، اما نه هرنوع پروتئینی. بیشتر پوردهای پروتئینی حاوی کربوهیداتها و پروتئینهای سهل الهضم می‌باشند که هر دو مضر هستند. خواب کارآمدترین زمان برای بازیافت عضلانی محسوب می‌گردد بنابراین مصرف پروتئین هنگام خواب مفید خواهدبود اما چون پروتئین موجود در اکثر پودرها به سرعت جذب بدن میشوند، پروتئین زیادی برای عضلات باقی

www.takbook.com

نخواهدمانـد. آنچه که شـما لازم داریـد ترکیبی از پروتئینهای دارای نرخ جـذب متفاوت است تا پروتئین مورد نیاز جهت بازپروری عضلات تامین گردد. همچنین سعی کنید که پودرهایی انتخاب کنید که دارای کربوهیدرات کم باشند چرا که قسمت زیادی از این مواد هنگام خواب تبـدیل به چربی خواهد شد. بیشتر بدانید واضح و روشن است که وقتی صـحبت از خوب خوردن به میان می‌آید، صحبتهای ضـد و نقیضـی گفته میشود. آنچه که هر فردی لازم است بدانـد این است که نتایـج مطالعات همیشه قطعی نیسـتند و فقط گفتگوهایی بین دانشـمندان بشـمار میروند. هرگاه نتیجه یک تحقیق بازگو شد، لازم است از خودتان بپرسید کی گفته؟ و چه کسی از آن حمایت و پشتیبانی می‌کند؟ . در جامعه افراد زیادی وجود دارند که به دلیل سودجوئی سـعی در گمراه کردن شـما دارند. این سلامتی شما است، پس مراقب باشید که گفته هر کسی را باور نکنید.

چه مقدار ورزش کافی است؟

اکثر متخصصـین عقیده دارند که پیاده روی، باغبانی و سایر انواع فعالیتهای متوسط کلید حفظ سـلامتی است. اما صبر کنید ... یک تحقیق جدیـد نشان می‌دهـد که افراد نیاز به فعالیت‌های شدیـدتر دارنـد. محققان عقیده دارند که هر فرد به طور متوسط به ۳۰ دقیقه در روز ورزش و فعالیت جسـمی نیاز دارد و برخی دیگر از متخصصـین ورزشـی باور دارنـد که این میزان باید به یک ساعت برسد. عقایـد و توصـیه‌های ضـد و نقیض و متفـاوت از سوی متخصصـین علم ورزش ممکن است بـاعث سـردرگمی شـما نیز شـده باشـد. احتمالاً ـ دوست داریـد بدانیـد که واقعاً به چه مقـدار ورزش در روز نیاز داریـد. در تلاش برای تشـخیص این عناوین ضـد و نقیض، متخصصـین می‌گویند که، تحقیقات ورزشـی به این علت به نتایج متفاوت و مغایر با هم می‌رسند که با گروه‌های سنی، جنسیت‌ها و افرادی با عوامل خطر متفاوت (برخی از افراد در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارنـد، برخی از افراد اضافه وزن دارند) مواجه هسـتند و افراد مختلف باید با سـطح‌های مختلف فعالیت‌های ورزشی خود را آغاز کنند. به این علت صحیح نیست که بین تحقیقات ورزشـی مختلف مقایسه به عمل بیاوریم. نتایـج تحقیقاتی که برای خانم میانسال با شـیوه زندگی یکجا نشـینی صورت گرفته ممکن است برای مرد جوان دانشـجو به کار نیاید. و محققان با هم روی تفسـیر و توجیه نتایج تحقیقات و تبدیل آنها به توصـیه‌های عمومی اتفاق نظر ندارند. آیا باید روی نیاز مینیمم به فعالیت ورزشـی تمرکز کرد تا کسانی که می‌خواهند شـروع کنند از همان ابتدا دلسـرد نشونـد، یـا نیـاز به ورزش را بایـد بالاـتر در نظر گرفت تـا فوایـد بیشـتری برای آنهـا داشـته باشـد؟ خـط آخر این است که هیچکس نمی‌داند میزان ایده‌آل برای تمرینات ورزشـی چه مقدار است. توصـیه‌هایی که برای همه درست درمی آید ممکن است مناسب شما نباشد. متخصصـین عقیده دارند که به خاطر تفاوت در سن، جنسـیت، وضـعیت سـلامتی و اهداف ورزشی افراد، بهترین تجویز برای فعالیت ورزشـی برای افراد مختلف، متفاوت است. هدف شـما چیست؟ مقدار صحیح ورزش برای شما بستگی مستقیم به هدف شما از ورزش و آنچه که امیدواریـد بـا ورزش به دست آوریـد، دارد. برای مثـال، کسـی که اضافه وزن دارد و میخواهـد وزن کم کنـد، مطمئناً بایـد بیشتر از کسـی که هـدفش از رزش حفظ سـلامتی است، ورزش کند، اما فعالیت او نیز به مراتب کمتر از یک دونده دو ماراتن است. اهداف زیر را در نظر بگیرید حفظ سلامتی اگر دوری از مشکلات قلبی، دیابت، و سایر بیماری‌ها مهمترین هدف شما از ورزش کردن است، متخصصـین سـلامت و بهـداشت می‌گویند که تحقیقات انجام گرفته در سال ۱۹۹۶ توصـیه می‌کنند که افراد باید در اکثر روزها حداقل نیم ساعت در روز فعالیت ورزشـی با شدت متوسط داشـته باشـند. انواع فعالیت ورزشـی با شدت متوسـط عبارتنـد از پیـاده روی تنـد، شـنا، و حتی کارهـای خـانه، فقـط کـافی است که فعـالیت قوی مثل تمیز کردن کف خانه و اینها باشـد. می‌توانیـد ایـن فعالیت‌هـا را به سه جلسه ۱۰ دقیقه‌ای در روز تقسـیم کنیـد. کاترین جکسون، متخصـص ورزشـی در دانشـگاه ایالتی کالیفرنیا، می‌گوید، ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما خواهد داشت. اما این به آن معنا نیست که فعالیت‌های با شـدت بیشتر یا طولانی تر فایده‌ای برای شـما ندارد. محقق ورزشـی ای مین لی عقیده دارد، این پیام

www.takbook.com

باعث سردرگمی است. اکثر مواقع ما فقط می‌خواهیم افراد را به مرحله اول بکشانیم. او توصیه می‌کند که افراد هدف خود را همان مرحله اول– ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز – قرار دهند و بعد اگر در توانشان بود آن میزان را بالاتر ببرند. او میگوید، وقتی به آن میزان ورزش عادت کردید، ببینید آیا می‌توانید آن را به یکساعت ارتقا دهید یا نه. راه دیگر افزایش شدت تمریناتتان با تندتر راه رفتن یا دویدن است. دکتر ریچارد اشتاین رئیس بخش قلب شناسی در بیمارستان مرکزی بروکلین در نیویورک نیز اتفاق نظر دارد که افراد می‌توانند از نیم ساعت ورزش با شدت متوسط در روز فواید بسیاری ببرند و بالا بردن این میزان فواید بیشتری هم برای آنها خواهد داشت. او می‌گوید، اکثر تحقیقات مربوطه نشان می‌دهد که هر چه بیشتر ورزش کنید و فعالیت فیزیکی داشته باشید، وضعیت سلامتیتان نیز بهتر خواهد شد. کاهش وزن اگر شما هم مثل میلیونها ایرانی که اضافه وزن دارند و می‌خواهند وزن کم کنند یا از بیشتر شدن وزنشان جلوگیری کنند باشید، مطمئناً نیم ساعت تمرین با شدت متوسط در روز خواست شما را برآورده نمی‌کند – یا آنقدرها که فکر می‌کنید مثمر ثمر نیست. دکتر لی عقیده دارد اگر سعی دارید از اضافه شدن وزنتان جلوگیری کنید، نسبت به وقتی که بخواهید فقط از بروز مشکلات و بیماری‌های قلبی جلوگیری کنید، احتمالاً به ورزش بیشتری نیاز دارید. همه‌ی ما خیلیها را می‌شناسیم که هر چه دم دستشان می‌آید می‌خورند و هیچوقت حتی یک گرم هم وزنشان اضافه نمی‌شود در حالی که بقیه دائماً در تلاشند تا یک کیلو از وزنشان پایین بیاید. خوب این نشان می‌دهد که بعضی افراد برای کاهش وزن نیاز به تلاش بیشتری دارند. برای پایین آوردن اضافه وزن، باید با کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن کاری کرد تا بدن به ذخائر سوخت خود روی بیاورد که چربی‌ها هستند. اینکه چقدر باید کمتر غذا بخورید، چقدر بیشتر باید ورزش کنید – طول مدت و شدت تمریناتتان چه مقدار باشد – به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد که وزن کنونیتان، رژیم غذایی و متابولیسم بدنتان از آن جمله است. مثل یک مانکن به نظر بیایید قبل از هر چیز در نظر داشته باشید که این هدفی غیرمنطقی و دست نیافتنی است. مانکن‌ها و مدل‌ها ژنی دارند که به آنها برای داشتن چنین اندام‌هایی کمک می‌کند. این افراد ساعت‌ها در روز با مربیان حرفه‌ای ورزش می‌کنند و خوراکشان را نیز بسیار محدود کرده‌اند. اما اگر به دنبال چنین اندام‌هایی هستید – که مستلزم تلاش بسیار زیاد است – مطمئناً تعجب نمی‌کنید اگر بگویم انجام کارهای خانه و باغبانی برای رسیدن به چنین هدفی کافی نیست. اینکه برای چربی سوزی و متناسب تر به نظر آمدن به چه میزان فعالیت ایروبیک نیاز دارید، بستگی به متابولیسم، وزن، و رژیم غذاییتان دارد. برای به دست آوردن آن اندام متناسب بدنسازی هم بسیار مهم است. بدنسازی علاوه بر این به مستحکم شدن استخوانهایتان نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود در سنین پیری دچار مشکل نشوید. متخصصین توصیه می‌کنند که بهتر است دو تا سه روز در هفته از این تمرینات استفاده کنید. هر ذره هم به حساب می‌آید فراتر از همه اینها، مسئله مهمی که باید در ذهن داشته باشید، این است که تحقیقات همه و همه ثابت می‌کنند که فعالیت‌های ورزشی فواید بسیار زیادی برای شما دارد. پس اگر وقت نمی‌کنید که برای انجام فعالیتهای ورزشی به باشگاه یا مکان‌های ورزشی بروید، فعالیت‌های کوچکی مثل بالا و پایین آمدن از پله یا یک پیاده روی کوتاه هم می‌تواند برایتان مفید باشد. جمعیت بسیار زیادی از مردم به خاطر داشتن اضافه وزن و نداشتن فعالیت ورزشی کافی در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری‌های مختلف هستند. آمار نشان می‌دهد که تقریباً دو سوم افراد بزرگسال به اندازه کافی فعالیت جسمی ندارند و یک چهام آ «ها به طور کلی هیچ ورزشی انجام نمی‌دهند. همیشه یادتان باشد، هر ورزشی، هرچقدر هم که کوچک، باز بهتر از ورزش نکردن است. .

حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه‌ها

چه تعداد از شما پیش از شروع ورزش‌های روزانه خود حرکات کششی انجام می‌دهید؟ اگر جزء ورزشکاران فصلی هستید باید بگویم که احتمالا هیچ کدامتان چندان تمایلی به انجام حرکات کششی ندارید. بیشتر افراد این حرکات را به این خاطر که تصور

www.takbook.com

می‌کنند هیچ گونه فایده و اهمیتی نداشته و تاثیر چندانی بر روی بدن نمی‌گذارند، انجام نمیدهند. عملکرد حرکات کششی به چه صورت می‌باشد؟ پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیراتی را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه‌ها بدانیم. ماهیچه‌ها از دسته‌ای از رشته‌های عضلانی که عضله را تشکیل می‌دهند، درست شده‌اند که این رشته‌ها به نوبه خود از بافت‌های بسیار کوچکتری تشکیل می‌شوند. به علاوه در ماهیچه‌ها نوعی پوششهای وتری، مقداری چربی و رگ‌های خونی می‌باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می‌کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد. ورزش باعث می‌شود که هر یک از قسمت‌های مختلف ماهیچه بر رو هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند. زمانی که شخص یکی از ماهیچه‌های خود را منقبض می‌کند، پوشش‌های وتری شروع به کار می‌کنند. بسته به وزنی که بلند می‌کند، ماهیچه‌ها میزان متفاوتی از بافت‌ها را تحت انقباض قرار می‌دهند. برای بلند کردن وزنه‌های سنگین تر بافت‌های بیشتری باید منقبض شوند. به همین دلیل است که گفته می‌شود اگر بدون تمرین‌های قبلی وزنه‌های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت‌های آنها در هم تابیده می‌شوند. پس از تمرین‌های سخت و شدید، ماهیچه‌ها باید خود را باز سازی کنند. در این حالت بافت‌هایی که در هم پیچیده شده‌اند این کار را دشوار ساخته و فرایند بهبودی را کند می‌کنند. زمانی که شما ماهیچه‌های خود را می‌کشید، بافتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در انها تسریع پیدا می‌کند. درست مثل کشیدن یک لباس چروک. این امر همچنین باعث می‌شود که وترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند. فواید حرکات کششی همان طور که در بالا اشاره کردیم کشش باعث می‌شود که بافت‌های ماهیچه‌ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یک سری تمرینات طاقت فرسا تسریع پیدا کند. اگر بافتها دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت‌های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می‌کنند. بدن سازهای حرفه‌ای به خوبی می‌دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می‌باشد. زمانی که خوب شدن ماهیچه‌ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل پیدا می‌کند و به همین دلیل رشد ماهیچه‌ها به تعویق می‌افتد. تحقیقات گویای این مطلب است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می‌باشد جلوگیری می‌کند. حرکات کششی می‌تواند از گرفتگی عضلات نیز جلوگیری کند. برخی از عضلات مانند ماهیچه‌های پشت پا (از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می‌شوند. بدن به طور طبیعی در مقابل کششهای بیش از حد از خود واکنش نشان می‌دهد. از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می‌شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد. این امر سبب می‌شود تا تمام قسمت‌های یک ماهیچه به حرکت واداشته شوند. این کار برای بدن سازها بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه‌ها احساس خستگی کرده و کل قسمت‌ها در تمرین‌ها فعالیت نکنند، اما با کمک از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می‌رسد. انواع حرکات کششی بالیستیک این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی‌باشد. این تمرین باعث می‌شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه‌ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می‌باشد برساند. به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می‌کشید بالاجبار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می‌رود. استاتیک این حرکت نیازی به وجود یار ندارد و بسیار موثر و بی خطر می‌باشد. برای انجام آن خودتان را در حالت مقرر قرار داده و عضلات خود را تا آنجا که می‌توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و یک مرتبه دیگر آن را تکرار کنید. ایزوماتیک این حرکت نیز یکی از حرکات بسیار خوبی است که بیشتر ورزشکاران در میان تمرین‌های خود به طور گسترده از آن بهره می‌برند. برای انجام آن شما نیاز به یک یار و یا دیوار دارید تا میزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند. مانند حرکت بالیستیک هیچ خطری را به همراه ندارد و فشار کمتری را

www.takbook.com

نسبت به حرکت استاتیک به بدن وارد می‌کند. این حرکت برای قسمت‌هایی از بدن مثل ماهیچه‌های زردپی پشت پا اجباری می‌باشد. چگونه حرکات کششی را انجام دهید امروزه حرکات بالستیک چندان مفید شناخته نمی‌شوند، مگر اینکه شما یک ژیمناست و یا بالرین باشید. شما هیچ گاه نباید ماهیچه‌های خود را بیش از آنچه در حد توانایی شان است بکشید. اگر در هنگام انجام این تمرین احساس راحتی نمی‌کنید بنابراین باید از انجام آن صرفنظر کنید. گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می‌باشد. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذیری و انسجام ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می‌شوند، را کاهش می‌دهد. همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس گیری همراه می‌باشد. نرمش‌های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام میشوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار می‌شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. به جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر ست بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید. در هنگام کشش عضلات خود را از یکدیگر جدا کنید. همیشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار کنید به جای اینکه یکدفعه بر روی همه آنها کار کنید. جدا کردن عضلات از یکدیگر به شما اجازه می‌دهد تا کنترل بیشتری بر روی آنها پیدا کنید. ماهیچه‌های مختلفی را بکشید سینه بر روی یک لبه (مثل درگاه در) بایستید. بر روی لبه آن بایستید و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه‌ها نگه دارید. بازوهایتان را به نرمی خم کنید و آرنج‌ها را به سمت پایین بیاورید. نیم تنه خود از کمر به بالا ـ را به سمت مخالف بچرخانید تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید. شانه‌ها شانه سمت چپ خود را با دست راستتان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته‌اید، آرنج دست راست را با چانه خود همسطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که می‌توانید آرنج‌ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج‌ها ایجاد شود. عضله سه سر دست خود را به طور مستقیم به سمت بالا ببرید. آرنج خود را مانند زمانی که میخواهید کمر خود را بخارانید خم کنید. از دست دیگر استفاده کنید و آرنج دست دیگر را بگیرید و به سمت عقب بکشید. عضله دو سر طوری بایستید که در مقابل شما یک سطح صاف قرار گرفته باشد (مثل یک دیوار) . دست‌های خود را به سمت دیوار دراز کنید و بکشید. کل دست‌ها و شانه‌ها باید به طور محکم با دیوار ارتباط برقرار کنند. سپس نیم تنه خود، از کمر به بالا را به سمت خارج بکشید و دست‌های خود را از طرفین تا آنجا که ممکن است بکشید. کمر آسانترین حرکت کششی برای کمر این است که چیزی را که دستگیره‌ای همسطح با شکمتان دارد، را بگیرید و سپس خم شوید (مانند تعظیم ژاپنی ها) و سپس با کمک پاها خودتان را به عقب هل دهید. تنفس مناسب نتیجه را مطلوب تر خواهد ساخت. کواد در حالت ایستاده، زانوی سمت راست خود را خم کنید و با دست راست، قوزک پا را بگیرید. قوزک پا را به سمت ران بیاورید. پای دیگر باید کاملا عمودی در روی زمین قرار داشته باشد. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید می‌توانید دست دیگر خود را به جایی بگیرید. همین کار را برای پای دیگر نیز باید انجام دهید. عضلات عقب ران پای خود را در حال استراحت بر روی سطحی بالاتر از زانوها قرار دهید و پای خود را آنچنان خم کنید که می‌خواهید با زانو پیشانی خود را لمس کنید. اجازه دهید که زانویتان به آرامی خم شود. حرکت را برای پای دیگر نیز باید تکرار کنید. عضلات ساق پا دست‌های خود را باز کنید و آنها را در مقابل دیوار، همسطح با صورت خود قرار دهید. یکی از پاها باید کمی نزدیکتر به دیوار باشد. پاشنه پای خود را از دیوار دور کنید و آرنج هایتان را خم کرده و صورت خود را به سمت دیواری که در جلویتان قرار دارد، بیاورید. به خود کشش دهید حرکات کششی جزء جدانشدنی تمرین‌های ورزشی هستند و از اسیب دیدگی جلوگیری می‌کنند. به انجام آن در قبل، بعد و در حین تمرینات خود ادامه دهید و به

www.takbook.com

طور حتم هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نخواهید شد. و اصلا نگران حرف دیگران نباشید زیرا تمام حرفه ای‌ها در حین ورزش، حرکات کششی انجام می‌دهند.

حفظ تناسب اندام در دوران بارداری و پس از آن

گرچه همه ما نمی‌توانیم چند ماه بعد از به دنیا آوردن بچه، هیکل و اندام یک مانیکن را داشته باشیم، اما ورزش می‌تواند به جمع کردن عضلات کشیده شده، تقویت گردش خون و حفظ تناسب اندام ما کمک کند. در اول کار باید آسان بگیرید دنبال کردن تمرینات و ورزش‌هایی که قبل از دوران بارداری انجام می‌دادید بلافاصله بعد از وضع حمل می‌تواند باعث تخریب مفاصل و رباط هایتان شود. تمرینات شدتی چاره کار شما نیست. بدن شما برای تعدیل و تطبیق یافتن با تغییراتی که طی بارداری بر آن اتفاق افتاده، نیاز به زمان دارد. کلاس‌های ورزشی ویژه بعد از وضع حمل یکی از مطمئن ترین و ایمن ترین راه‌ها برای ورزش کردن است و به شما این امکان را می‌دهد که با مادران دیگر که وضعیتی مشابه شما دارند آشنا شوید. پس از وضع حمل ضعیف شدن لگن خاصره پس از وضع حمل مسئله‌ای کاملاً طبیعی است. لگن خاصره عضلاتی تختخواب شکل است که بین استخوان دنبالچه و استخوان شرمگاهی قرار گرفته است. این عضلات مثانه و روده شما را نگه می‌دارد. تاثیر ضعیف شدن لگن خاصره این است که موقع پریدن یا جهیدن، سرفه یا عطسه کردن کمی ادرارتان تراوش می‌کند. اما در اکثر افراد تمرینات و ورزش‌های منظم برای لگن خاصره این مشکل را برطرف می‌سازد. بلافاصله پس از وضع حمل تمرینات مخصوص لگن خاصره را شروع کنید. ممکن است در ابتدا احساس ضعف شدید بکنید اما هرچه تمرینات بیشتری انجام دهید، به مرور زمان عضلات‌تان قوی تر خواهد شد و به شما برای حل مشکل کمک می‌کند. برای مشخص کردن محل عضلات لگن خاصره، تصور کنید در آخر صف توالت ایستاده‌اید و کاملاً ناراحت و ناامیدید. در اینگونه مواقع برای جلوگیری از تراوش ادرارتان عضلاتتان را سفت می‌کنید. برای تمرین ورزش‌های مخصوص لگن خاصره تصور کنید که مجبورید جلوی خودتان را برای رفتن به توالت بگیرید، به همین دلیل عضلاتتان را بالا و پایین می‌برید. این وضعیت را برای ۵ ثانیه نگه دارید، و دوباره عضلاتتان را رها کنید. این حرکت را هر چند مرتبه که می‌توانید تکرار کنید تا جایی که احساس کنید که عضلاتتان خسته شده‌اند. حال عادی نفس بکشید. تمرین دیگر این است که مانند تمرین قبل عضلاتتان را بالا بکشید اما این بالا کشیدن و فشار آوردن بر روی عضلات باید به سرعت انجام گیرد و بعد آن را رها کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید و بعد عادی نفس بکشید. * این تمرینات را به طور منظم در طول روز انجام دهید. * پس از وضع حمل برای برگرداندن وضعیت عضلاتتان به حالت اولیه خود و درست کردن طرز ایستادن و نشستن خود تلاش کنید. اینکار دردهای ناحیه کمر را تخفیف خواهد داد و درد و فشار شانه‌ها را نیز کاهش می‌دهد. درست نشستن و ایستادن باعث میشود از اینکه تصور خواهید کرد قدتان بلندتر شده است، احساس بهتری پیدا کنید. نکاتی مهم برای طرز ایستادن و نشستن – وزنتان را در سه نقطه در پاها تنظیم کنید – پاشنه، کف انگشت شست و کف انگشت کوچک – وزن را بیشتر باید روی پنجه پا حس کنید. ران‌ها را کاملاً صاف و هم تراز و رو به جلو نگه دارید. وزنتان را بین رانها تنظیم کنید، زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بدن برایتان راحت تر شود و عضلات را از جلوی رانها بالا- بکشید. باسن را بالا- نگه دارید و سفت کنید. لگن را کمی خم کرده و کمرتان را بکشید و شما می‌توانید با قرار دادن لگن و ستون فقرات در یک خط که باعث کشیده و صاف شدن عضلات کمر می‌شود، درد کمرتان را کاهش دهید. سعی کنید با تو کشیدن عضلات شکم هر زمان که به آن فکر می‌کنید، موقع راه رفتن، رانندگی، یا توقف پشت چراغ قرمز یا شیر دادن به بچه، صاف و تخت بودن شکمتان را به آن برگردانید. قفسه سینه‌تان را بالا بکشید. قرار گرفتن صحیح و مناسب ستون فقرات و بالا کشیدن قفسه سینه، وضعیت تنفس شما را بهبود می‌بخشد. شانه‌ها را بالا و پایین کنید. دست شدن طرز ایستادن و نشستن شما، درد گردن، سرگیجه و دردهای پشت را کاهش می‌دهد. دست‌ها را باز به عقب

www.takbook.com

بکشید. این تمرین باعث می‌شود که سینه و شانه‌ها کاملاً باز شود. هر روز سعی کنید هر روز ۵ تمرین نگه داشتن عضلات لگن خاصره و ۵ تمرین طولانی مدت تر (۶ – ۴ ثانیه) همین حرکت را انجام دهید. وقتی این تمرین برایتان ساده شد، سعی کنید تعداد تکرارها و طول مدت آن را افزایش دهید. گه گاه بچه را در کالسکه بنشانید و به پیاده روی بروید. حین پیاده روی عضلات شکم را خوب تو کشیده و سفت کنید، و شانه‌ها و قفسه سینه را به عقب باز کنید. در شش هفته (پس از چک آپ بعد از وضع حمل) بهتر است تا زمان چک آپ بعد از وضع حملتان صبر کنید و بعد در هر کلاس ورزی که مایل بودید ثبت نام کنید. برخی از خانم‌ها که ضعیف تر هستند حتی ۸ تا ۱۰ هفته صبر می‌کنند. هر نوع برنامه ورزشی را تدریجاً شروع کنید و به بدنتان فرصت دهید که در چند هفته خود را بسازد. حین ورزش حتماً بطری آب همراه داشته باشید به ویژه اگر خودتان به نوزادتان شیر می‌دهید. درد علامت هشدار دهنده‌ای است که نباید نادیده انگاشته شود. اگر حین ورزش دردتان گرفت، حتماً یا تمرین را متوقف کنید و یا شیوه تمرین را اصلاح کنید. (هر زمان که احساس کردید برای بدنتان کافی است دست از ادامه تمرین بکشید) سعی کنید توازن اندامتان را حفظ کنید، خوب بنشینید و خوب بایستید. وقتی نوبت به تمرین دادن عضلات شکم می‌رسد، اطمینان یابید که قبل از رفتن سراغ تمرینات پیشرفته تر، عضلات راست شکمتان به سمت هم برگشته‌اند. (می توانید از پزشک یا مربی ورزشتان بخواهید به شما طریقه چک کردن این عضلات را نشان دهد) . تا جای ممکن عضلات شمتان را صاف و تخت نگه دارید. حین تمرین حتماً عضلات شکمتان را تو کشیده و سفت کنید. در ۵ الی ۶ ماه پس از وضع حمل خیلی خوب است که تا ۵ ماه بعد از وضع حمل هر چیزی که به بدنتان فشار وارد می‌کند را کنار بگذارید. این فشارها مثلاً در مواقعی که هر دو پا را همزمان از زمین بلند می‌کنید و یا می‌دوید می‌تواند ایجاد شود. با اینکار اجازه می‌دهید تاثیر هورمون شل کردن عضلات کمتر شود. این هورمون رباط‌ها را برای بیرون آمدن آسانتر نوزاد از لگن خاصره و مجرای مخصوص آن شل می‌کند. اما این شل شدگی روی همه مفاصل بدن تاثیر می‌گذارد (حتی روی انگشت کوچک) و تاثیر آن بر روی مفاصل باقی مانده و دردهای کمر و زانو را پدید می‌آورد.

حقایقی در مورد تخم مرغ

اسم تخم مرغ در یکی دو دهه اخیر بد در رفته است. کارشناسان سلامتی معتقدند که برای سلامت قلب مضر است، و خلاصه این که موضوع بحث و انتقاد بسیاری از منتقدان می‌باشند. اما آیا به راستی دوست سفید رنگ (و گاهی قهوه ای) ما برایمان اینقدر مضر است؟ به تازگی بسیاری از سازمانهای بهداشتی به دفاع از فواید تخم مرغ پرداخته‌اند. پس ما باید کدام یک از حرف‌ها را قبول کنیم؟ اگر مضر هستند پس چرا مجددا درمورد خواص آنها تبلیغ می‌شود؟ تصور نادرست در مورد تخم مرغ سابق بر این تصور می‌شد که تخم مرغ کلسترول خون را افزایش می‌دهد. و همان طور که می‌دانید کلسترول بالا باعث ایجاد سکته قلبی میشود. زرده تخم مرغ به تنهایی شامل ۵ گرم چربی می‌باشد که برای متخصصین تغذیه کافی است که ادعا کنند تخم مرغ باعث ایجاد تسدد شرایین می‌شود. یک تصور نادرست دیگر این است که مردم فکر می‌کنند کلسترول همان چربی است. این امر درست نیست. کلسترول یک ماده مومی شکل است که از نظر ظاهری کمی شبیه به چربی می‌باشد اما خصوصیات متفاوتی با آن دارد. دانشمندان امروزه به این نتیجه دست پیدا کرده‌اند که کلسترول در بسیاری از غذاها وجود دارد و کلسترولی که در خون مشاهده می‌شود با آنچه که قبلا تصور می‌شد تفاوت‌های بسیاری دارد. بنابراین برای حل کردن راز تخم مرغ باید مطالبی در مورد کلسترول بدانیم. کلسترول پیش از هر چیز باید بدانید که کلسترول لزوما چیز بدی نیست. بدن انسان برای حفظ دیواره سلولی، تجزیه بافت اعصاب و تولید ویتامین D به کلسترول نیاز دارد. ضمنا دو نوع کلسترول وجود دارد کلسترولی که در غذاها وجود دارد و دیگری کلسترول خون. که هر دو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشند. کلسترول غذایی را می‌توانید در غذاهایی نظیر گوشت قرمز، گوشت سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ و لبنیات پیدا کنید. کلسترول نوع دوم (کلسترول خون) در کبد تولید می‌شود و با جریان خون به تمام

www.takbook.com

نقاط بدن می‌رسد. کلسترول خون خود به دو زیر مجموعه تقسیم بندی می‌شود لیپو پروتیین‌های متراکم (HDL) و لیپو پروتیین‌های کم تراکم (LDL . (LDL به این دلیل که به دیواره شریان‌های خونی می‌چسبد به عنوان کلسترول بد شناخته می‌شود. چیزی که واقعا بد است میزان لیپو پروتیین‌های کم تراکمی است که در خون وجود دارد. مقدار بیش از اندازه آن باعث ایجاد ناراحتی‌های قلبی می‌شود. دانشمندان اخیرا به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف غذاهایی که دارای کلسترول هستند میزان کلسترول خون را افزایش نمی‌دهند. حداقل می‌توان گفت که تعدادی از کارشناسان با این نظر موافقند (مثل همیشه عده‌ای مخالف وجود دارد.) بر اساس یکی از تحقیقاتی که دکتر وندا هاول به همراه همکارانش در دانشگاه آریزونا انجام داده است، در طی یک مطالعه آماری که در طول ۲۵ سال به پایان رسید به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف کلسترولی که در لبنیات وجود دارد به هیچ وجه کلسترول خون را بالا- نمی‌برد. این تحقیق همچنین حاکی از آن است که افرادی که دارای رژیم غذایی کم چربی بوده و حتی روزی ۲ تخم مرغ مصرف می‌کردند هیچ نشانه‌ای از افزایش کلسترول در خون آنها مشاهده نشده است. بنابراین چه چیزی باعث افزایش کلسترول خون می‌شود؟ یکی از تئوری‌ها بر این اصل استوار است که چربی‌های اشباع شده عامل افزایش کلسترول می‌باشند. از سه نوع چربی که وجود دارد (اشباع شده، اشباع حلقه‌ای و اشباع نشده) تنها نوع اشباع شده آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه میزان LDL می‌باشند. تخم مرغ دارای چربی‌های اشباع نشده می‌باشد که می‌تواند میزان کلسترول بد خون را کاهش دهد، به شرط اینکه مصرف آن را جایگزین غذاهایی با چربی‌های اشباع شده نمایید. غذاهای خوشمزه تخم مرغ یک غذای کاملا مغذی است. فقط از چربی (زرده) و پروتئین (سفیده) تشکیل نشده، بلکه مقادیر بسیار زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیز در آن یافت می‌شود که از جمله آنها می‌توان به نکات زیر اشاره کرد ... ویتامین‌ها A مناسب برای پوست و رشد D با تولید کلسیم مقاومت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد E از سلول‌ها در برابر فرایند اکسایش جلوگیری می‌کند B۱ باعث آزاد شدن انرژی موجود در کربو هیدرات‌ها می‌شود B۲ انرژی موجود در چربی‌ها و پروتئین‌ها را آزاد می‌کند B۶ سوخت و ساز پروتئین در بدن را بهبود می‌بخشد B۱۲ در ساختار بافت‌های عصبی و سلول‌های خونی نقش مهمی دارد مواد معدنی آهن در ساخت گلبول‌های قرمز خون بسیار موثر است روی به تعادل آنزیم‌ها کمک کرده و فرایند بلوغ را تسریع می‌بخشد کلسیم مهمترین ماده معدنی در تقویت استخوان و دندان ید ترشح هورمون‌ها تیروئید را کنترل می‌کند سلنیوم مانند ویتامین E از سلول‌ها در برابر فرایند اکسایش محافظت می‌کند بهترین نوع پروتئین اگر موارد بالا- برای شما کافی نیست باید این را هم اضافه کنیم که در سفیده تخم مرغ انواعی از خالص ترین پروتیین‌ها وجود دارد. آنقدر مغذی است که دانشمندان زمانی که میخواهند پروتئین سایر غذاها را محاسبه کنند، پروتئین سفیده تخم مرغ را به عنوان استاندارد در نظر می‌گیرند. ارزش غذایی آن (مقیاسی است برای تعیین فایده پروتئین رشد) ۳۹. ۷ می‌باشد. این در حالی است که ارزش غذایی شیر، گوشت و برنج به ترتیب ۸۴. ۵، ۷۴. ۳، و ۶۴ می‌باشد. هر چه ارزش غذایی بالاتر باشد پروتئین بهتر جذب می‌شود. به همین دلیل است که بدن سازها در رژیم غذایی خود از سفیده تخم مرغ استفاده می‌کنند. زمانی که شخص، به عنوان نمونه گوشت مصرف می‌کند، تمام پروتئین آن به طور خالص مصرف نمی‌شود. پروتئین یک ماده مرکب می‌باشد. به این دلیل است که کارشناسانی که برای بدن سازها پروتئین مصنوعی می‌سازند همیشه از سفیده تخم مرغ در فراورده‌های خود استفاده می‌کنند. همان طور که مشاهده می‌کنید هر عدد تخم مرغ معمولی حاوی ۶. ۳ گرم پروتئین می‌باشد. چگونه تخم مرغ را بخوریم کارشناسان معتقدند با اینکه تخم مرغ دارای میزان کمی چربی‌های اشباع شده است بیش از روزی ۲ عدد از آنها را نباید مصرف کرد. زرده تخم مرغ دارای چربی می‌باشد که اگر چه این چربی‌ها باعث بالارفتن کلسترول خون نیستند اما اگر بیش از اندازه از آنها مصرف شود مشکلات دیگری را برای فرد ایجاد می‌کنند. مسمومیت از طریق تخم مرغ هر ساله ۵۰۰۰ نفر را به کام مرگ می‌برد. ۱ تخم مرغ از هر ۱۰۰۰۰ عدد به سالمونلا آلوده است. به همین دلیل شما نباید هیچ گاه آنها را به طور خام مصرف کنید، و یا اینکه در شیر مخلوط کرده و یا به طور خام ببلعید. بهترین روش برای طبخ تخم مرغ بستگی به غذایی که

www.takbook.com

دارد که می‌خواهید درست کنید. سازمان غذایی آمریکا اعلام می‌کند که دمای طبخ تخم مرغ نباید بیش از ۲۵۰ درجه فارنهایت باشد. اگر بر روی تخم مرغ قسمت‌های آبکی و شلی وجود داشته باشند بدین معناست که پخت به طور کامل انجام نشده است. به به، تخم مرغ بنابراین شما با تمام حقایق در مورد این ماده خوراکی و مفید آشنا شدید. زمانی دشمن شما بود اما حالا یکی از دوستان جدا نشدنی شماست که بسیار مغذی بوده و آنقدرها هم که تصور می‌کردید مضر نیست. حاوی مقادیر زیادی پروتئین بوده و طرز تهیه آن بسیار ساده می‌باشد و یک غذای طلایی طبیعی است ... البته اگر در خوراک آن زیاده روی نکنید.

خانم‌ها و مشکل چاقی

خانم ها، آیا می‌دانید که آموزش تناسب وزن چه کاری می‌تواند برایتان انجام دهد؟ با استفاده از این روش می‌توانید وزن خود را در حد تعادل نگه دارید و همچنین برجستگی‌ها و فرو رفتگی‌های مناسبی را در قسمت‌های مختلف بدن خود به وجود آورید. عضلات بدن سفت و محکم شده و از حالت شل بودن در می‌آیند. این کار به شما نیرو، سلامتی و بدنی زیبا می‌بخشد. همچنین امکان آسیب‌های بدنی در زندگی روزمره و یا در حین انجام ورزش‌های مختلف در حد بسیار زیادی کاهش مییابد. خواب شما تنظیم می‌شود، بهتر می‌توانید کار کنید، استقامت بدنی را افزایش داده و خیلی بیشتر می‌توانید از روابط جنسی خود لذت ببرید. در کل بر روی وجوه زندگی شما تاثیرات شگرفی دارد. مراحل این دسته از تمرینات برای خانم‌ها نباید خیلی متفاوت با آقایون باشد. عضلات خانم‌ها همانند آقایون است و جای قرار گرفتن آنها نیز در یک مکان می‌باشد. تنها تفاوتی که میان خانم‌ها و آقایون وجود دارد، هورمون هایشان است. هورمون تستسترون که در ساخت ماهیچه‌ها دخالت دارد در مردها خیلی بیشتر از خانم‌ها ترشح می‌شود؛ این امر در حالی است که بدن خانم‌ها سرشار از استروژن است که باعث ایجاد چربی و در نهایت چاقی در آنها می‌شود. البته منظور من این نیست که چون شما خانم هستید و هورمون استروژن در بدن شما به شدت ترشح می‌شود بنابراین محکوم به چاقی هستید. بلکه باید از چیزی که در بدنمان وجود دارد بهترین استفاده را انجام داده و از آن بهره ببریم. اگر تمرینات تناسب اندام را انجام دهیم به راحتی می‌توانیم چربی‌های اضافه بدن خود را از بین ببریم. هر چقدر چربی‌ها کمتر شوند، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن بهبود پیدا می‌کند. و در نتیجه خیلی راحت تر می‌توانید کالری بسوزانید. به نظر جالب است، نه؟ به خواندن ادامه دهید ...یک بیانیه‌ای که شاید به گوش اغلب شما رسیده باشد این است وزن ماهیچه از چربی خیلی بیشتر است. می‌توان اینطور توضیح داد که یک کیلو چربی با یک کیلو ماهیچه برابر است اما تنها تفاوتی که وجود دارد این است که حجم یک کیلو چربی از یک کیلو ماهیچه خیلی بیشتر است و چربی نسبت به ماهیچه فضای بیشتری را اشغال می‌کند. داشتن بدن عضلانی برای شما این امکان را فراهم می‌آورد که خیلی راحت تر و بدون اینکه اضافه وزن پیدا کنید غذا بخورید چرا که ماهیچه تنها عضو همیشه فعال بدن می‌باشد. زمانی که بدن شما عضلات ورزیده‌ای داشته باشند در هر ساعت ۵۰ تا ۷۵ کالری بیشتر می‌سوزانید. تصور غلطی که من از زبان بسیاری از خانم‌ها می‌شنوم این است که ورزش نمی‌کنند تنها به این خاطر که اگر آن را متوقف کنند خیلی بیشتر از گذشته اضافه وزن پیدا می‌کنند. خوب، بیایید این اظهار نظر را تجزیه تحلیل کنیم. همه خود را تحت آموزش‌های تناسب اندام قرار می‌دهند تا بتوانند چربی‌های بدنشان را به عضله تبدیل کنند. آنقدر که چربی به آسانی از بین می‌رود و به جای آن ماهیچه ایجاد می‌شود، هیچگاه ماهیچه نمی‌تواند به چربی تغییر شکل پیدا کند. ماهیچه (که از نظر متابولیکی یک عضو فعال است) و چربی (که از نظر متابولیکی غیر فعال می‌باشد) دو بافت متفاوت هستند که وظایف مختلفی را به عهده دارند. درست مثل قلب و کلیه که دو عضو مختلف بوده و عملکرد متفاوتی دارند. حالا سؤالی که من از شما دارم این است که آیا قلب شما می‌تواند تبدیل به کلیه شود و یا بالعکس؟ اگر جمله بالا درست می‌بود پس تمام آدم‌های چاق استعداد بالقوه‌ای برای رشد ماهیچه در بدن خود داشتند. برای توضیح تصور غلط مذکور می‌توان گفت که برخی از بدن سازهای حرفه‌ای برای اینکه خود را برای مسابقات آماده کرده و بدن

www.takbook.com

خود را به حالت مطلوب در آورند و مجبور هستند که به طور فصلی برای اضافه وزن رژیم‌های سختی بگیرند و به همین دلیل ممکن است زمانی که سن آنها افزایش پیدا کرد کمی چاق شوند. اما خودتان ببینید که این مطلب با افراد چه مقدار تفاوت دارد؟ اضافه وزن یک دلیل بیولوژیک دارد، زمانی که سن ما افزایش پیدا می‌کند متابولیسم بدن روند آرامی را می‌گیرد و بدن به کالری کمتری نیاز پیدا می‌کند. نقطه حائز اهمیت این است که بیشتر افراد از جمله بدن سازها زمانی که پا به سن می‌گذارند میزان کالری مصرفی بدنشان را کم نمی‌کنند که این عامل به نوبه خود باعث بروز چاقی می‌شود. دلیل دیگر این است که بدن سازها در طول تمرینات سخت خود نیاز به غذای بسیار زیادی دارند به همین دلیل اشتهای آنها به شدت افزایش پیدا می‌کند. اگر پس از اینکه میزان تمرینات کم شد و یا به طور کلی متوقف گشت باز هم همان میزان غذایی را که قبلاـ مصرف می‌کردند، استفاده کنند نتیجه‌ای جز چاقی در بر نخواهد داشت. تمرین و استفاده از غذاهای مناسب امری ضروری برای زندگی روزمره تمام افراد است. اگر طریقه مناسب آن را رعایت نکنید، توده ماهیچه‌ای کاهش یافته و چربی هایتان افزایش پیدا می‌کند. اما به خاطر داشته باشید که هیچ گاه ماهیچه به چربی تبدیل نمی‌شود.

خانمها ۳ تمرین ورزشی مخصوص سینه

همه‌ی خانم‌ها دوست دارند سینه‌هایی زیبا و خوش ترکیب داشته باشند. اما اجازه بدهید قبل از شروع آموزش تمرینات، کمی از ساختمان بدن برایتان بگویم. خانم ها، خوب است بدانید که سینه‌های شما از چربی و بافت‌های چربی دار تشکیل شده است، از این رو سایز آنها بستگی به میزان چربی دارد که در آن ذخیره می‌کنید که آنهم به نوبه خود بستگی به ژنتیک، وزن، سلامتی و سن شما دارد. ماهیچه‌هایی که در زیر سینه‌ها قرار گرفته‌اند، ماهیچه‌های سینه‌ای نامیده می‌شوند که برجستگی سینه‌ی شما از آنهاست. اگر می‌خواهید بدانید که می‌توانید سایز سینه‌تان را تغییر دهید یا نه، باید به شما بگویم که خیر، نمی‌توانید (مگر با عمل جراحی) ، اما می‌توانید با کار کردن روی عضلات سینه، آنها را بزرگتر، سفت تر و خوش ترکیب تر کنید. برای این منظور سه حرکت ورزشی برای شما آماده کرده ایم که می‌توانید آنها را در خانه هم انجام دهید که هیچ خرجی هم برایتان نخواهد داشت و طی ۶ تا ۸ هفته سینه هایتان را به شکل دلخواه درخواهد آورد. این تمرینات را می‌توانید در ۱ تا ۳ ستِ ۸ تا ۱۵ تکراره، ۲ یا ۳ بار در هفته انجام دهید ۱. پوش آپ اصلاح شده الف) روی شکم بخوابید، زانوهایتان را خم کنید، به طوری که قوزک‌های پا ضربدری روی هم قرار گیرند. آرنج‌ها را خم کنید و کف دست‌ها را (در اطراف بدن و مقابل شانه ها) روی زمین قرار دهید. دست‌ها را صاف کرده و بدن را بلند کنید، به طوری که روی زانوها و کف دست‌ها تکیه داشته باشید. چانه را کمی به سمت سینه‌ها متمایل کنید تا پیشانی روبه روی زمین قرار گیرد. شکم را سفت کنید. ب) آرنج‌ها را خم کرده و کل بدن را یکباره پایین بیاورید. آنقدر پایین نیاورید که سینه‌ها به زمین برخورد کند، تا جایی بدنتان را پایین بیاورید که بازوها به موازات زمین قرار گیرند. دوباره خود را بالا بکشید. آرنج‌ها را قفل نکنید. ۲. پِرِس وزنه الف) به پشت روی زمین بخوابید و پاها را صاف قرار دهید و در هر دست یک وزنه نگاه دارید (به جای وزنه می‌توانید از چیزهایی هم وزن ان هم استفاده کنید) . وزنه‌ها را بالا ببرید به صورتی که دست‌ها کاملاً بالای شانه هایتان قرار گیرند و کف دست‌ها پشت به شما باشد. شکم را داخل بکشانید. چانه را هم به سم سینه‌ها متمایل کنید. ب) وزنه‌ها را پایین آورده و کمی در اطراف قرار دهید تا جایی که آرنج‌ها کمی زمین را لمس کند. وزنه‌ها را دوباره بالا برده و مراقب باشید که آرنج‌ها در این حالت قفل نشود. شانه‌ها نیز نباید به هیچ وجه از روی زمین بلند شود. ۳. پرواز دست‌ها به پایین الف) روی زمین بخوابید به صورتی که سر، گردن و پشتتان روی چندین بالش بزرگ قرار گیرند. در هر دست یک وزنه قرار داده و وزنه‌ها را مستقیماً بالای سینه ببرید، به صورتی که کف دست‌ها روبه روی هم قرار گیرند. باز هم چانه به سمت سینه‌ها متمایل باشد به صورتی که گردن با سایر ستون فقرات در یک راستا قرار گیرد. پشتتان هم نه خمیده شود و نه خیلی صاف باشد. ب) دست‌ها را از

www.takbook.com

هم باز کنید به صورتی که آرنج‌ها روی زمین قرار گیرند، وزنه‌ها را نیز آنقدر پایین بیاورید که آرنج‌ها به زمین برخورد کند. دوباره وزنه‌ها را بالا ببرید و حرکت را از نو آغاز کنید.

خانمها افزایش قدرت با تمرینات بدنسازی

خانم‌ها همیشه دوست دارند اندامی خوب و زیبا داشته باشند. اما مناسب ترین برنامه تمرینی برای آنهایی که می‌خواهند به طور موثری چربی‌های بدنشان را کاهش دهند و بدنی زیبا بسازند چیست؟ یکی از متداولترین تمرینات برای خانم ها، برنامه‌های بدنسازی قدرتی است. این تمرینات فقط محدود به چربی سوزی نمی‌شود و فواید بسیار بیشتری به همراه دارد. این ورزش‌ها با افزایش متابولیسم، افزایش تراکم استخوانی، افزایش حجم عضلانی، جلوگیری از بروز آسیب دیدگی، افزایش توازن بدن، جلوگیری از ابتلا- به بیماری‌های کرونری قلب، ریکاوری و توانبخشی، ارتقاء عملکرد در سایر رشته‌های ورزشی، کاهش روند پیری، و ارتقاء وضعیت ظاهری همراه است. قبل از شروع یک برنامه تمرینی بدنسازی، حتماً باید با پزشک مشورت کنید. با اینکار مطمئن می‌شوید که این تمرینات خطری برای سلامتی شما ندارد. در واقع، ایجاد برنامه برای تمرینات بدنسازی یکی از سخت ترین قسمت‌های برنامه فیتنس و تناسب اندام است. اما با استفاده از رهنمودهای زیر می‌توانید احتمال موفقیت در رسیدن به اهداف تناسب اندام خود را بالا ببرید. ۱. نمی توانید تمرینات قدرتی را در یک روز روی عضله‌تان انجام دهید. حداقل به ۲۴ تا ۳۶ ساعت زمان لازم است. انجام این تمرینات در روزهای پشت سر هم باعث خسته شدن عضلات، احتمال بروز آسیب دیدگی، و تمرین زدگی می‌شود. ۲. با این تمرینات نمی‌توانید فوراً وزن کم کنید. برای مثال، نمی‌توانید چربی‌های اضافه شکمتان را فقط با انجام ۱۰۰ دراز – نشست آب کنید. اول باید با استراحت کافی، تمرین مداوم، و تغذیه صحیح، کل چربی‌های بدنتان را کاهش دهید. ۳. نمی‌توانید فوراً به اندامتان شکل دهید. باید قدم به قدم پیش روید. باید روی یک گروه عضلانی متمرکز شوید. وقتی کارتان با آن تمام شد سراغ یک گروه عضلانی دیگر بروید. بهتر است علاوه بر وزنه‌های آزاد از دستگاه‌های بدنسازی هم استفاده کنید. ۴. برنامه تمرینات بدنسازی و قدرتی شما باید منظم و مداوم باشد تا نتیجه خوب بگیرید. یادتان باشد که سالهاست که وزنتان بالا رفته است و از دست دادن آن یک شبه مقدور نیست و زمان می‌برد. این تمرینات نیازمند ایجاد تغییر در شیوه زندگیتان است. عادات بد باید با عادت خوب جایگزین شود. ۵. تمرینات بدنسازی و قدرتی هر ۴ تا ۶ هفته یکبار باید عوض شود. اینکار باعث میشود بدنتان بهاین شکل تمرین عادت نکند و تمرینات نیز برایتان جالب تر شود. باید متد تمرینیتان و شدت تمریناتتان را هم تغییر دهید. اگر به طور مداوم با یک برنامه و یک شدت تمرین کنید، این احتمال وجود دارد که بعد از یک مدت دیگر از کارتان نتیجه نگیرید. ۶. برنامه تمرینات بدنسازیتان باید برحسب اهداف تمرینی شما طراحی شود. این اهداف می‌تواند شامل حجم دهی به بدن، افزایش حجم عضلانی، چربی سوزی، یا تثبیت وزن باشد. هر هدفی نیازمند روش‌ها و متدهای مختلف است تا مطلوب ترین نتیجه را عایدتان کند. اگر به چربی سوزی علاقه مند هستید، مطمئناً برنامه تمرینیتان با کسی که هدف افزایش حجم دارد متفاوت است. ۷. برنامه شما باید روی همه گروه‌های عضلانی اصلی بدن یک تا سه بار در هفته کار کند. این گروه‌های عضلانی عبارتند از پشت بازو، سینه، شانه، جلو بازو، جلو پا، پشت پا، ساق، شکن و باسن. اگر یکی از این گروه‌های عضلانی را ندیده بگیرید برنامه‌تان از توازن خارج خواهد شد. خانم‌هایی که از این نکات استفاده می‌کنند می‌توانند یک برنامه تمرینی بدنسازی خوب و موثر طراحی کنند. خواهید دید که به دست آوردن یک اندام زیبا و تراشیده آنقدرها هم که فکر می‌کردید سخت نیست.

خواص اعجاب انگیز گوجه فرنگی

گوجه فرنگی که بیشتر یک میوه محسوب می‌شود تا سبزی، سرشار از ویتامین‌های مختلف برای بدن است. محصولات متعددی از

www.takbook.com

گوجه فرنگی بدست می‌آید که همگی دارای خواص و ویتامین‌های متفاوت برای بدن می‌باشند و به هیچ وجه نمی‌توان از اثرات مطلوب آن بر روی بدن چشم پوشی کرد. یکی از اثرات مطلوب گوجه فرنگی به دلیل وجود لیکوپین ایجاد می‌شود. لیکوپین جزء آنتی اکسیدان‌های قوی می‌باشد که به بدن کمک می‌کند تا از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری به عمل آورد. همچنین از ایجاد بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز جلوگیری کرده و خواص بسیار زیاد دیگری را نیز در بر دارد. مقادیر بالای لیکوپین می‌توانند به راحتی رادیکال‌های آزاد بدن را از میان بردارند و از آنجایی که گوجه فرنگی سرشار از این ضد اکسنده است رنگ قرمزی خاصی دارد که حاکی از وجود میزان بالای لیکوپین در آن می‌باشد. بدن انسان به خودی خود نمی‌تواند لیکوپین ترشح کند؛ به همین دلیل نیاز به یک منبع خارجی دارد تا بتواند مقادیر مورد نیاز این ضد اکسنده قوی را تامین نماید. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر نیز هستند که حاوی مقادیر مختلفی لیکوپین هستند، اما هیچ یک از آنها به اندازه گوجه فرنگی حاوی این ضد اکسنده موثر نمی‌باشند. پژوهشگران علم پزشکی تحقیقات مختلفی را بر روی فواید مختلف گوجه فرنگی به عمل آورده‌اند، اما خواص گوجه فرنگی آنقدر زیاد است که هنوز دانشمندان موفق نشده‌اند کلیه فواید آن را بر روی کاغذ بیاورند، حداقل می‌توان ادعا کرد که تاکنون نتوانسته‌اند این کار را انجام دهند. از جمله خواص شایان ذکر گوجه فرنگی می‌توان به قابلیت‌های بالای آن در پیشگیری از ابتلا- به سرطان، بیماری‌های قلبی، و مقابله با کلسترول بالا اشاره کرد. اطلاعات در زمینه خواص متفاوت گوجه فرنگی واقعاً خیره کننده است. هر روزی که می‌گذرد، دانشمندان در سراسر دنیای خواص جدیدی از آن را کشف و ثبت می‌کنند و کاربردهای جدید برای استفاده از آن در زندگی روزمره ارائه می‌دهند. سرطان‌های مختلف از جمله سرطان پروستات، روده، مقعد، شکم، حنجره، دهان و مری با استفاده از مقادیر بالای لیکوپین قابل درمان می‌شوند. تحقیقات حاکی از این امر هستند که لیکوپین از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. این امر خود به عنوان یکی از خواص شایان ذکر و شگفت انگیز گوجه فرنگی محسوب می‌شود. اگر گوجه فرنگی را به صورت مایع در نظر بگیریم، در حدود ۵۴۰ لیتر از آن لازم است تا کلیه‌ی خواص لیکوپین به طور کامل به بدن برسد. این بدان معناست که مصرف روزانه یک لیوان آب گوجه فرنگی می‌تواند یک فرد را برای تمام طول زندگی اش سالم و سرحال نگه دارد. گوجه فرنگی تا حدودی به هر شکلی که در بیاید می‌تواند خواص اولیه‌ی خود را حفظ کند. البته باید به این نکته توجه داشت که وقتی گوجه فرنگی تحت تاثیر فرایندهای صنعتی قرار می‌گیرد، تا حدودی از خواص ابتدایی خود را از دست داده و میزان لیکوپین موجود در آن تا حدودی کاهش پیدا می‌کند. با توجه به کلیه‌ی تحقیقات گسترده‌ای که تا کنون بر روی فواید گوجه فرنگی انجام پذیرفته است، هنوز هم نیاز به تحقیقات بیشتری است تا پژوهشگران بتوانند به سایر مزیت‌های بالقوه‌ی گوجه فرنگی پی ببرند. تحقیقات به تدریج در حال اثبات این امر هستند که به احتمال قریب به یقین استفاده از گوجه فرنگی و محصولاتی که از آن بدست می‌آیند می‌توانند از فساد لکه‌های سرطانی و اکسیداسیون چربی موجود در خون جلوگیری به عمل می‌آورند. تا کنون اثبات شده که گوجه فرنگی در مقام یکی از سالم ترین و مفیدترین سبزی‌ها و میوه هاست و قدرت آن را دارد تا بدترین انواع بیماری‌های انسانی را از میان بردارد. با وجود محصولات مختلفی که از گوجه فرنگی در بازار موجود می‌باشد، آنقدرها هم سخت نیست که کل خواص گوجه فرنگی را به بدن برسانیم و تا آخرین حد مطلوب از آن استفاده کنیم.

خواص انار

انار با نام علمی (punica granatum) یک درختچه به طول ۵ – ۸ متر، با برگهای براق، کشیده و باریک، گل‌های قرمز با قطر ۳ سانتی متر و میوه‌هایی شش گوش و کروی به قطر ۷ – ۱۲ سانتی متر با پوست قرمز و یا زرد، چرمی و دانه‌های فراوان می‌باشد. انار بومی ایران و هند می‌باشد و از ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد نیز مورد استفاده قرار میگرفته است. مصرف انار از ایران به هند، واز آنجا به آفریقای شمالی و چین و سپس به اروپا و امریکا گسترش یافت است. واژه انگلیسی انار (pomergranate) از زبان

www.takbook.com

یونانی به معنی سیب پرهسته برگرفته شده است. ۱ – مرغوب ترین انار جهان در کاشان، ساوه و یزد ایران کشت می‌گردد. ۲ – مصریان باستان همراه با انار دفن میشدند. بابلی‌ها اعتقاد داشتند خوردن دانه‌های انار قبل از پیکار آنها را شکست ناپذیر میسازد. ۳ – در قرآن ۳ مرتبه نام انار ذکر شده است. در اسطوره‌های یونان نیز از انار یاد گردیده است. ۴ – بزرگترین تولید کنندگان انار به ترتیب ایران، قزاقستان، اسپانیا و امریکا می‌باشند. ۵ – طعم انار بسته به نوع و درجه رسیده بودن آن از شیرین وملس تا ترش متغیر است. ۶ – انار به صورت میوه تازه، آب انار، کنسانتره انار و رب انار عرضه می‌گردد. ۷ – دانه‌های انار ۵۲ درصد وزن کل میوه انار را تشکیل می‌دهند. ۸ – یک انار متوسط به مقدار ۳/۴ فنجان دانه انار و ۱/۲ فنجان آب انار تولید می‌کند. ۹ – آب انار باعث لکه دار شدن لباس می‌گردد. لک‌های ایجاد شده تنها با سفید کننده قابل رفع می‌باشند. ۱۰ – آب انار به عنوان یک رنگ طبیعی برای الیاف غیر سنتتیک بکار گرفته میشود. ارزش تغذیه‌ای یک انار متوسط به وزن ۱۰۷ گرم کالری ۸۰ چربی ۰. ۵ گرم آب ۸۵ گرم کلسترول ۰ کربوهیدرات ۱۵ گرم پروتئین ۱ گرم سدیم ۴ میلی گرم پتاسیم ۲۶۰ میلی گرم فیبر ۱ گرم ویتامین سی ۴ میلی گرم آهن ۰. ۵ میلی گرم ویتامین‌های بی ۰. ۳ میلی گرم کلسیم ۷ میلی گرم انتخاب و خرید انار ۱ – هنگام خرید انارها را بلند کنید و وزنشان را احساس کنید. هرقدر میوه انار سنگین تر باشد بهتر است. ۲ – پوست انار باید نازک، سفت، براق و فاقد ترک خوردگی باشد. نگهداری انار انار تازه در دمای اتاق (در محل تاریک و خنک) تا یک هفته قابل نگهداری است. انار قاچ خورده درون یخچال تا ۲ هفته قابل نگهداری است. دانه‌های انار را می‌توان درون یک ظرف دردار تا ۶ ماه درون فریزر نگهداری کرد. نحوه دان کردن انار ۱ – تاج انتهایی انار را جدا کنید. ۲ – به آرامی پوست انار را چندین برش قطری بدهید. ۳ – انار را درون یک کاسه آب به مدت ۵ دقیقه بخیسانید. ۴ – انار را زیر آب نگه داشته و دانه‌ها را از پوست و پرده‌های سفید رنگ جدا کنید. دانه‌ها به ته ظرف رفته، و پوست و پرده‌ها روی آب شناور خواهند شد. ۵ – پوست و پرده‌ها را از روی سطح آب بر دارید. ۶ – دانه‌ها را درون صافی و یا آبکش ریخته و آب آنها را بگیرید. سپس با یک دستمال تمیز آنها را خشک کنید. فواید انار برای سلامتی ۱ – انار غنی از آنتی اکسیدانهای قوی پلی فنولیک (POLYPHENOL) ، تانن (PUNICALAGINS) ، (TANNINS) و (ANTHOCYANINS) می‌باشد. ۲ – الاژیک اسید ELLAGIC ACID موجود در انار از بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی را کند میسازد. ۳ – انار برای سلامتی قلب و عروق، جلوگیری از تصلب شریانها و سکته ها، جلوگیری از پیری زودرس و آلزامیر و پیشگیری از سرطانها به ویژه سرطان پروستات مفید است. ۴ – آب انار خاصیت میکروب کشی و ضد عفونی کنندگی دارد. ۵ – یک انار معمولی ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین می‌کند. همچنین انار منبع خوبی از اسید فولیک، پتاسیم و آهن می‌باشد. ۶ – کاهش فشار سیستولیک خون و کلسترول بد نیز از دیگر خواص انار می‌باشد. ۷ – آنتی اکسیدان‌های موجود در انار ۳ برابر میزان آنتی اکسیدانهای موجود در چای سبز و شراب قرمز است. ۸ – انار تشکیل پلاک عروق را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. انار میزان نیتریک اکساید بدن را نیز افزایش می‌دهد. ۹ – انار خون ساز و تصفیه کننده خون است. ۱۰ – انار عطش را برطرف کرده و خنک کننده است. ۱۱ – انار برای درمان اسهال، آرتریت، زردی و بواسیر مفید است. ۱۲ – انار اشتها آور است. ۱۳ – انار در درمان کم خونی و افزایش انرژی بدن موثر و مفید است. ۱۴ – انار تقویت کننده کبد و کلیه‌ها می‌باشد. خواص دیگر انار ۱ – دم کرده پوست انار گلودرد را تسکین می‌دهد. ۲ – انار برای التهاب معده مفید است. ۳ – انار قابض است به ویژه پوست ریشه درخت و پوست میوه آن. ۴ – جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده را نابود میسازد. ۵ – انار ادرار آور است. ۶ – برای درمان اسهال ۳۰ گرم پوست انار را با ۳ گرم دارچین در یک لیوان آب بجوشانید و به صورت خنک میل کنید. ۷ – برای رفع گرفتگی صدا ۳۰ گرم پوست انار را به همراه ۲ گرم زاج سفید جوشانده و غرغره کنید. ۸ – برای رفع دل درد روی دانه‌های انار نمک و فلفل زده وآن را میل کنید. ۹ – برای رفع تب یک لیوان آب انار را به همراه اندکی زعفران میل کنید. ۱۰ – پوست انار را در زیر نور آفتاب خشک کرده و تبدیل به پودر کنید. سپس آن را با اندکی فلفل سیاه و نمک مخلوط کرده و

www.takbook.com

همراه با خمیر دندان، دندانها را مسواک بزنید. این مخلوط باعث سفید و درخشان شدن دندانها شده و برای سلامتی لثه‌ها نیز مفید است. ۱۱ – جوشانده پوست انار برای گلودرد و التهاب گلو مفید بوده و همچنین خاصیت ضد کرم نیز دارد. ۱۲ – دانه انار برای حل کردن سنگ کلیه و مثانه مفید است.

خواص توت فرنگی برای سلامتی

این میوه خوشگل، خوشرنگ و خوشمزه تابستانی سرشار از مواد مغذی و فیبر است. توت فرنگی میوه‌ای بسیار خوشگل و خوشبو و خوشمزه است، اما آیا می‌دانستید که این میوه بسیار کم کالری بوده و سرشار از مواد مغذی و فیبر می‌باشد؟ خوردن ۸ عدد توت فرنگی متوسط در روز، ٪۱۴۰ از ویتامین C مورد نیاز روزانه، ٪۱۲ از مقدار مورد نیاز روزانه فیبر، ٪۶ میزان مورد نیاز فولات، ۲۱۰ میلی گرم پتاسیم برای ما فراهم آورده و همچنین سرشار از ویتامین B۶، B۵، B۲، K، مس، منیزیم، و اسید چرب امگا ۳ می‌باشد. توت فرنگی فاقد سدیم، چربیهای اشباع، و کلسترول است و هر وعده آن فقط ۴۵ کالری دارد. یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C که یک آنتی اکسیدان است، می‌تواند روی افزایش سن، بیماری‌های قلبی – عروقی، سرطان‌ها و زوال قدرت شناخت تاثیر پیشگیرنده داشته باشد. وقتی غذاهایی مصرف کنیم که به انرژی تبدیل نشود، رادیکال آزاد تولید می‌کند که به مرور زمان شکل می‌گیرد و باعث پیر شدن جسم می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها این تاثیر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و می‌تواند تخریب‌هایی که به خاطر سموم محیط مثل دود سیگار و آلودگی هوا به بدن وارد می‌شود را کاهش دهد. ویتامین C برای تولید کلاژن ضروری است (کلاژن پروتئینی است که رشد و ترمیم بافت‌های بدن را مقدور می‌سازد) . این ویتامین در بدن ساخته یا ذخیره نمی‌شود، از این رو باید هر روز به میزان لازم از این ویتامین مصرف کنیم. پتاسیم یک ماده معدنی بسیار ضروری برای بدن است که الکترولیت‌های بدن را که اکسیژن به مغز میرسانند و ضربان قلب را تنظیم می‌کنند و توازن آب بدن را کنترل می‌کنند، تنظیم می‌کند. یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم، احتمال بروز بیماریهای قلبی و سکته را پایین می‌آورد. بدن برای ساخت و حفظ گلبول‌های قرمز خون جدید به فولات نیاز دارد. این ویتامین به ویژه حین بارداری و کودکی که گلبول‌های قرمز خون باید تکثیر شده و به سرعت رشد کنند، اهمیت فوق العاده‌ای پیدا می‌کند. کمبود فولات می‌تواند منجر به کم خونی (آنمی) در مادر یا کودک شود. تحقیقات نشان داده است که مصرف میزان کافی از فولات می‌تواند زوال شناخت را کندتر کرده و احتمال خطر بیماری‌هایی مثل آلزایمر را پایین بیاورد. فیبر بخش غیرقابل هضم گیاه است که آب را جذب می‌کند و مواد غذایی را در دستگاه گوارش می‌گرداند. مصرف مقدار کافی فیبر همچنین نقش مهمی در جذب مواد غذایی، تثبیت سطح گلوکز خون، و کاهش کلسترول دارد. وارد کردن این میوه که فواید بسیار زیادی برای بدن دارد، به رژیم غذایی بسیار آسان است. برای اینکه بیشترین استفاده و فایده را از این میوه ببرید، آن را خام مصرف کنید چون پخته شدن محتوی ویتامین C آن را کاهش می‌دهد. می‌توانید آن را همراه با سیریال صبحانه با شیر مصرف کنید، در نوشیدنی‌های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید، و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست کنید. در زیر به چند ایده ساده و سریع برای مصرف توت فرنگی اشاره می‌کنیم توت فرنگی‌ها را می‌توانید به تنهایی یا همراه با میوه‌های دیگر، و کمی ماست در مخلوط کن بریزید و یک نوشیدنی بسیار خوش طعم و مفید برای خود درست کنید. همچنین می‌توانید به این نوشیدنی کمی شکر اضافه کرده و آن را فریز کنید و به صورت یخ در بهشت مصرف کنید که برای بچه‌ها خیلی لذت بخش خواهد بود. توت فرنگی تازه را به همراه پنیر و ماست مصرف کنید تا یک میان وعده یا صبحانه بسیار مقوی و خوشمزه داشته باشید. توت فرنگی‌ها را به همراه شکر بجوشانید و از آن برای تزئین بستنی یا پنکک استفاده کنید.

خواص سویا

www.takbook.com

این روزها سوپر مارکت‌های بزرگ چندین قفسه مختلف را به فراورده‌های سویا اختصاص می‌دهند. مطمئنا یک یا دو تا از دوستان سابق شما نیز در زندگی چیزی جز سویا نمی‌خوردند. سویا حتی در ترکیبات غذاهای مورد علاقه شما نیز نفوذ کرده است. آیا سویا واقعا مفید است و یا تنها یک نوع غذای هوس انگیز دیگر می‌باشد؟ آنچنان که ثابت شده سویا می‌تواند در حفظ سلامت قلب، استخوان ها، غده پروستات و سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا کند. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد این دانه‌های اسرارآمیز متن زیر را مطالعه کنید. سویا چیست؟ سویا از انواع حبوبات است که محل کشت اولیه آن در آسیا بوده اما تولید انبوه آن در ایالات متحده آغاز شد. سویا را می‌توان یک دانه همه کاره نامید که از آن می‌توان در مواد غذایی مختلف و روغن‌های خوراکی استفاده نمود. آیا سویا برای شما مفید است؟ سویا گذشته از این که غذای کاملی، سرشار از پروتئین هاست هیچ نوع کلسترول مضر و چربی در بر ندارد و جزء ترکیبات اشباع نشده به شمار می‌رود. اما سویا کارهای بسیار زیاد دیگری را نیز انجام می‌دهد. در این قسمت فواید سویا که از نظر علمی ثابت شده‌اند شرح داده شده است. سویا ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد جایگزینی محصولات حیوانی با سویا باعث افزایش کلسترول خوب نیز در بدن می‌شود. این نظریه در سال ۱۹۹۹ در آمریکا ثابت شد و اداره بهداشت حق ترویج و تبلیغ سویا را بر روی اتیکت‌های غذایی به شرکت‌های آمریکایی واگذار کرد. در همین زمان سویا به عنوان یک رژیم مناسب برای بیماران قلبی معرفی شد. سویا از بروز سرطان پروستات جلوگیری می‌کند در بیش از ۴۰ نوع تحقیق مختلف ثابت شده است که سویا باعث بهبود عملکرد پروستات میشود زیرا حاوی مقادیر زیادی ایزوفلایون است. ایزوفلایون یک نوع آنتی اکسیدان برجسته و موثر در جلوگیری از ایجاد غدد سرطانی در پروستات است. پروتئین سویا از ترشح آنزیم‌هایی که باعث تحریک رشد نابهنجار سلولهای تشکیل دهنده پروستات می‌شوند جلوگیری می‌کند. میزان پایین سرطان پروستات در مردان آسیایی گویای استفاده آنها از این ماده غذایی بی نظیر است. سویا سلامت استخوان‌ها را تضمین می‌کند مطالعات آماری نشان می‌دهد که مصرف سویا در خانم‌های یائسه از بروز پوکی استخوان در آنها جلوگیری می‌کند. مردان نیز از فواید سویا در این زمینه بی بهره نیستند زیرا مصرف آن استخوان‌ها را محکم کرده، کمبود مواد معدنی را جبران می‌کند و باعث کاهش بیماری آرتروز می‌شود. سویا باعث حفظ سلامت روده بزرگ می‌شود آمار مرگ و میر به دلیل سرطان روده در بیماری‌های جهاز هاضمه بالاترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد. البته هنوز دانشمندان به هیچ گونه دلیل علمی و یا ادعای قطعی در این زمینه دست پیدا نکرده‌اند. اما سویا نقش مهمی را در حفظ سلامت دستگاه گوارش که روده نیز جزئی از آن به حساب می‌آید، بازی می‌کند. تحقیق و بررسی در مورد افرادی که از سرطان روده جان سالم به در برده‌اند حاکی از آن است که مصرف سویا باعث کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی در روده می‌شود. سویا باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود سویا حاوی یک نوع زداینده قوی به نام ساپونین می‌باشد. ساپونین‌ها به کلسترول‌های درونی امعاء و احشاء چسبیده و از جذب آن در بدن جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این ساپونین‌ها با از بین بردن میکروب‌های مضر سلامت بدن را تثبیت می‌کند. فواید سویا برای بیماران دیابتی و کلیوی خون افرادی که از مرض قند رنج می‌برند دارای مقادیر زیادی گلوکز است و سلول‌های بدنشان از تشخیص انسولین عاجز می‌باشد. انسولین نام هورمونی است در بدن که میزان جذب گلوکوز را بر عهده دارد. افراد دیابتی که در رژیم روزانه خود از سویا استفاده می‌کنند میزان گلوکوز خونشان به طرز شگفت انگیزی کاهش می‌آید. به این دلیل که بیماری‌های قندی نهایتا منجر به بروز امراض کلیوی می‌شوند، پس می‌توان نتیجه گرفت که سویا به طور غیر مستقیم در درمان بیماری‌های کلیوی نیز مفید واقع می‌شود. مواد غذایی که از سویا بدست می‌آیند پروتئین سویا در مواد مختلفی از جمله موارد زیر به وفور یافت می‌شود شیر سویا از ترکیب شیر، سویا، آب و مقداری شکر بدست می‌آید. حالتی چرب و خامه‌ای دارد و به آن طعم‌های مختلفی از جمله فندقی می‌افزایند. برای کسانی که توانایی هضم لاکتوز (قند شیر) را ندارند، سویا بهترین جایگزین است. آرد سویا از دانه‌های سرخ و کنگره دار سویا می‌توان آردی درست کرد که به خوبی آرد سفید در پخت غذاهای مختلف کاربرد دارد. میزو

www.takbook.com

(خمیر سویـا) بیشتر در سوپ‌های ژاپنی از آن استفاده می‌شود. با افزودن کمی نمک طعم مطبوعی به خود می‌گیرد و حاوی مقادیر فراوانی پروتئین سویا است. جوانه سویا مانند جوانه گندم می‌توان از آن در طعم دادن به انواع سالاد استفاده کرد. سویا برگر و هات داگ سویا برای گیاه خواران و آن عده که برای حفظ سلامتی خود از مصرف گوشت قرمز خودداری می‌کنند در عوض می‌توانند سویا را کباب کرده و در انواع مختلف نان‌های ساندویچی قرار دهند و از خوردن آن لذت برند. توفو نوعی پنیر است که از شیر سویا بدست می‌آید و در آسیا برای قرن‌های متمادی جایگزین گوشت قرمز بوده. طعمی متعادل دارد و مزه آن تقریبا شبیه به سایر فرآورده‌های سویاست. آجیل سویا مانند بادام زمینی، نوعی خوراک به شمار میرود البته خیلی کم چرب تر از آن است. سریع پخته میشوند و طعم آن در سالادها بی نظیر است. دانه‌های سویا در حالت طبیعی، دانه‌های سویا به تنهایی مصرف نمی‌شوند اما می‌توان آنها را مانند دانه‌های سایر حبوبات پخت و مصرف نمود. تمپو نوعی کیک پوف کرده مختص کشور اندونزی می‌باشد که جایگزین مناسبی برای گوشتهای حیوانی محسوب می‌شود. بافت پروتئینی سویا در ابتدا سویا را ایزوله نموده و سپس خشک می‌کنند تا بافت‌های پروتئینی در آن به وجود آیند. همانند گوشت گاو به صورت آبدار و یخ زده به فروش می‌رسد و معمولا برای تهیه برگرهای گیاهی، سوسیس، هات داگ و نگتس‌های گیاهی مورد استفاده قرار میگیرد. مکمل‌های سویا، محلول ها، قرص‌ها و پروتئین‌های تکه‌ای سویا برای کسانی که همواره در رفت و آمد بوده و وقت چندانی برای صرف غذا ندارند، دانه‌های سویا در مکمل ها، نوشیدنی‌ها و قرص‌های مختلف قرار گرفته‌اند. حتی از پروتئین سویا نوعی آبنبات چوبی نیز درست کرده‌اند. میزان مصرف روزانه به دلیل تمام فوایدی که سویا دارا می‌باشد، اداره کل بهداشت و مواد غذایی مصرف حداقل ۲۵ گرم پروتئین سویا را به صورت روزانه توصیه می‌کند که در هر وعده می‌بایست ۲۵/۶ گرم پروتئین سویا مصرف شود. توجه داشته باشید که سویا به خودی خود یک وعده غذایی معجزه آسا نیست و نباید تنها با خوردن آن انتظار زندگی جاودانه داشته باشید. مانند تمام مواد غذایی، سویا نیز باید با مقادیر فراوانی میوه و سبزیجات تازه و سایر گیاهان فیبردار و غذاهای کم چرب استفاده شود. سویا سلامتی به ارمغان می‌آورد هیچ کس انتظار ندارد که شما هر روز توفو بخورید و یا شیر سویا سر بکشید، به همین دلیل تنوع زیادی در محصولات سویا وجود دارد. با بهره گیری از تکنولوژی مدرن بشر اجازه تولید انواع مختلف فرآوردههای سویا با طعم‌های متفاوت را دارد. پس اکنون که به خواص سویا پی بردید، حداقل برای یک بار هم که شده، آن را امتحان کنید. لوبیای سویا (SOYBEAN) در رده حبوبات قرار دارد. سویا واژه‌ای ژاپنی (SHOYA) می‌باشد که به سس سویا اطلاق می‌گردد. لوبیای سویا درسایزهای مختلف و رنگهای سیاه، قهوه ای، آبی، زرد و خالدار موجود می‌باشد. لوبیای سویا بومی جنوب شرقی آسیا می‌باشد. بزرگترین تولید کنندگان لوبیای سویا به ترتیب آمریکا، برزیل، آرژانتین، چین، هند، پاراگوئه، کانادا، بولیوی و ایتالیا می‌باشند. در سال ۲۰۰۵ میلادی بالغ بر ۲۱۵ میلیون تن لوبیای سویا توسط کشورهای مذکور تولید گردیده است. مواد تشکیل دهنده لوبیای سویا وزن خشک لوبیای سویا از ۴۰ درصد پروتئین، ۲۰ درصد روغن، ۳۵ درصد کربوهیدارت و ۵ درصد خاکستر تشکیل یافته است. - لوبیای سویا منبع پروتئین کامل می‌باشد، یعنی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن را دارا است. لوبیای سویا ارزانترین منبع تامین پروتئین محسوب می‌گردد. ارزش پروتئین سویا برابر پروتئین تخم مرغ، شیر و گوشت می‌باشد. پروتئین جوی دوسر (OAT) نیز چنین ویژگی ای دارد. پروتئین سویا برای گیاهخواران حائز اهمیت می‌باشد. پروتئین سویا در برابر حرارت پایدار است. - کربوهیدراتهای لوبیای سویا شامل کربوهیدرات‌های محلول در آب سوکروز (SUCROSE) ، رافینوز (RAFFINOSE) ، استاکیوز (STACHYOSE) می‌باشند. که دو مورد اخیر ایجاد نفخ می‌کنند، به استثنای فراورده‌های تخمیر شده‌ی لوبیای سویا از قبیل پروتئین سویا، کنسانتره‌ی سویا، توفو، سس سویا و جوانه سویا. و کربوهیدراتهای غیر محلول در آب شامل سلولز، همی سلولز و پکتین می‌باشند که جزو فیبرهای رژیمی محسوب می‌گردند. - روغن لوبیای سویا از نوع روغنهای غیر اشباع منو و پلی می‌باشند و به عنوان روغن گیاهی عرضه می‌گردند. فواید مصرف لوبیای سویا ۱ - لوبیای سویا همچون کانولا، گردو و دانه کتان از میزان امگا

www.takbook.com

۳ ی فراوانی برخوردار است. ۲ – لوبیای سویا حاوی شبهه استروژن‌ها و یا فیتواستروژنها (PHYTOESTROGENS) می‌باشد. ساختار شیمیایی این ترکیبات مشابه هورمون طبیعی استروژن زنان است، اما اثربخشی آنها ۱/۱۰۰۰ ¬استروژن می‌باشد. عمده فیتواستروژن لوبیای سویا ایزوفلاوون ها (ISOFLAVONES) می‌باشند. خواص ایزوفلاوون‌ها به شرح زیر است – باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیریدهای خون گردیده و ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی را کاهش می‌دهند. – با رشد تومورها مبارزه می‌کنند و باعث کاهش خطر ابتلا به سرطانها (به ویژه پروستات، سینه و قولون) می‌گردند. – از بزرگ شدن و سرطانی شدن پروستات جلوگیری می‌کنند. – با افزایش تراکم استخوانها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند. – علایم یائسگی (از قبیل گر گرفتگی) را کاهش می‌دهند. – ایزوفلاوون‌ها آنتی اکسیدانهای طبیعی بشمار می‌آیند. ۳ – لوبیای سویا فاقد کلسترول است و چربیهای موجود در آن از نوع غیر اشباع است. ۴ – لوبیای سویا حاوی فیبر و غنی از پروتئین می‌باشد. ۵ – لوبیای سویا برای سلامتی کلیه‌ها مفید است. مضرات احتمالی مصرف لوبیای سویا ۱ – لوبیای سویا از سطح بالای اسید فیتیک (PHYTIC ACID=PHYTATE) تشکیل یافته است. اسید فیتیک شکل اصلی ذخیره فسفر در گیاهان است. این ماده یک عامل کلات کننده (CHELATING AGENT) می‌باشد. یعنی با اتصال به مواد معدنی ی مهم نظیر کلسیم، منیزیوم، آهن و روی (به ویژه روی) میزان جذبشان را در روده کاهش داده و باعث فقر این مواد معدنی در فرد میشود. در افرادی که مواد معدنی به اندازه‌ی کافی دریافت نمی‌کنند (کودکان، سالخوردگان و افرادی که از سوء تغذیه رنج میبرند) باید لوبیای سویا را با مکمل‌های روی و کلسیم مصرف کنند. اما علاوه بر آن اسید فیتیک خواص آنتی اکسیدانی داشته، از رسوب مواد معدنی در مفاصل و عروق خونی جلوگیری کرده و از خطر ابتلا به سرطان قولون (روده بزرگ) میکاهد. ۲ – وجود ایزوفلاوونها علاوه بر فوایدشان ایجاد مشکلاتی نیز می‌کنند – مصرف زیاد لوبیای سویا در مردان ممکن است سطح تستوسترون خونشان را کاهش دهد. – مصرف ۳۵ گرم (۱۰ گرم بیش از میزان توصیه شده) سویا باعث سرکوب غده تیروئید و کم کاری تیروئید می‌گردد. – مصرف زیاد سویا (۲ لیوان شیر سویا در روز) باعث تغییر در سیکل ماهانه زنان میشود. بطوری که معمولا سیکل ماهانه را طولانی تر میسازد. – مصرف زیاد سویا می‌تواند کارکرد غدد داخلی را مختل سازد. ۳ – در حدود ۰. ۵ درصد جمعیت به سویا آلرژی دارند. ۴ – مصرف زیاد سویا که حاوی ماده‌ی باز دارنده آنزیم (TRYPSIN) می‌باشد، در هضم پروتئین‌ها ایجاد اختلال کرده و کندی رشد را در نوجوانان سبب می‌گردد. این عوامل بازدارنده همچنین باعث ایجاد اختلالات پانکراس (لوزالمعده) میشود. اما فرآورده‌های تخمیری سویا نظیر توفو از این قاعده مستثنی می‌باشند. همچنین این عوامل با حرارت غیر فعال می‌گردند. ۵ – اصلاح ژنتیکی سویا باعث ایجاد نیتروزامین ها (NITROSAMINES) و لیزینوآلانین (LYSINOALANINE) می‌گردد که سمی و سرطانزا می‌باشند. ۶ – لوبیای سویا حاوی (HEMAGGLUTININ) می‌باشند، که یک گلیکوپروتئین بوده و باعث لخته شدن گلبولهای قرمز میشود. اما این عامل تنها زمانی خطر ساز است که سویا به صورت وریدی وارد خون گردد. ۷ – مصرف سویا نیاز بدن به مصرف ویتامینهای B۱۲ و D را افزایش می‌دهد. نتیجه گیری مضرات احتمالی سویا توسط اداره‌ی دارو و غذای آمریکا (FDA) بررسی گردیده و بی اساس بودن اغلب آنها را تائید کرده است. اما باید توجه داشت که سویا را باید همراه با غذاهای مختلف دیگر مصرف کرد و از مصرف انحصاری و بیش از اندازه آن اجتناب ورزید (مانند هر نوع مواد غذایی دیگر) . همچنین بهتر است سویا را به همراه مکمل‌های کلسیم، روی و ویتامین B۱۲ و یا مواد غذایی ای که حاوی این مواد می‌باشند، مصرف کرد. شیر سویا (SOY MILK) یک امولسیون پایدار آب، روغن و پروتئین است که با خیساندن لوبیای سویا و آسیاب کردن آنها تولید میشود. میزان پروتئین آن با شیر گاو برابری می‌کند (به غیر از نوع کم چرب آن) اما از کلسیم کمتری برخوردار است، به همین خاطر معمولاً آن را با کلسیم و ویتامین B۱۲ غنی سازی می‌کنند. مزایای شیر سویا نسبت به شیر گاو ۱ – حاوی آنتی بیوتیک، هورمونها و چربی کمتری می‌باشد و فاقد کلسترول است. ۲ – احتمال بروز سرطان را کاهش می‌دهد. ۳ – باعث کاهش کلسترول و پیشگیری از تصلب شرایین می‌گردد.

www.takbook.com

۴ – منبع ویتامین E و لسیتین است. ۵ – فاقد کازئین و لاکتوز است و برای افرادی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز می‌باشند مناسب است. ۶ – غنی از چربیهای غیر اشباع است که برای سلامتی قلب مفید است. پنیر سویا (TOFU) از دلمه شدن شیر سویا وسپس پرس کردن شیر بسته شده (CURD) تهیه می‌گردد. در سه نوع سفت، نرم و خامه‌ای موجود می‌باشد. حاوی ویتامین‌های گروه B بالا بوده، و برخلاف شیر سویا حاوی کلسیم بالایی می‌باشد. هضم آن آسان است، حاوی پروتئین و ایزوفلاوون‌های بالا بوده و باعث کاهش کلسترول خون میشود. توفو بایستی حتما در یخچال نگه داری گردد. سس سویا (SOY SAUCE) فرآورده‌ی تخمیر شده‌ی لوبیای سویا می‌باشد. همواره باید در یخچال و بدور از نور نگهداری گردد وگرنه طعم آن اندکی تلخ میشود. شیر خشک سویا مخصوص نوزادانی که از عدم تحمل لاکتوز رنج میبرند و یا به شیر انسان و یا گاو حساسیت دارند تولید میشود. اما نبایستی به عنوان منبع غذایی اصلی در کودک مورد استفاده قرار گیرند، چرا که خطر کمبود کلسیم و روی در کودک وجود خواهد داشت. پروتئین سویا (ISOLATES) – (SOY PROTEINS) نوع بسیار تصفیه شده‌ی پروتئین سویا بوده و غنی از پروتئین است بطوری که محتوای پروتئین آن ۹۰ درصد است. از آرد سویا که چربی آن گرفته شده تهیه می‌گردد و فاقد چربی و کربوهیدرات می‌باشد. طعم آن خنثی بوده و به عنوان بهبود دهنده‌ی بافت فرآورده‌های گوشتی، افزایش محتوای پروتئینی، ب هبود طعم و عامل امولسیون کننده مصرف می‌گردد. – کنسانتره حاوی ۷۰ درصد پروتئین بوده و در واقع سویای بدون آب است. فاقد سبوس، چربی و کربوهیدارت است. در فرآورده‌های های مخصوص صبحانه، غذاهای آماده و گوشتی مصرف میشود. – آرد سویا از آسیاب لوبیای سویا تهیه می‌گردد. در دو نوع با چربی ی کامل و بدون چربی موجود است. فاقد گلوتن بوده و نان حاصل از آن بافتی متراکم دارد. – پروتئین سویای بافت دار (TSP) از خمیر آرد بدون چربی ی سویا و آب تهیه می‌گردد. روش پخت لوبیای سویا لوبیای سویا را درون ظرف آب به مدت ۶ ساعت بخیسانید. سپس به مدت ۴۰ دقیقه درون آب آنها را بپزید. نکته سویا در صنعت در تهیه روغنها، صابون، مواد آرایشی، رزینها، پلاستیکها، جوهرها، حلال ها، مداد رنگی ها، البسه و غیره کاربرد دارد.

خواص مخمر آبجو

مخمر آبجو و یا مخمر تغذیه‌ای سلولهای خشک شده و غیر فعال مخمری به نام SACCHAROMYCES CEREVISIAE می‌باشد. منظور از غیر فعال اینست که خاصیت تخمیر کنندگی خود را از دست داده است. مخمرها جزو قارچهای تک سلولی می‌باشند. مخمر ساکارومایسس سروزیه در تهیه مشروبات الکلی و ور آمدن خمیر نان در نانواییها و شیرینی پزیها مورد استفاده قرار میگیرد. اما از آنجایی که این ماده ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد به عنوان مکمل غذایی نیز عرضه می‌گردد. مخمر آبجو معمولا طعمی بسیار تلخ دارد. ترکیبات مخمر آبجو ۱ – مخمر آبجو حاوی تمام ویتامینهای گروه B می‌باشد به غیر از ویتامین B۱۲، مگر اینکه مخمر آبجو با این ویتامین نیز غنی سازی شده باشد. ویتاینهای B شامل تیامین (B۱) ، ریبوفلاوین (B۲) ، نیاسین (B۳) ، پانتوتنیک اسید (B۵) ، پیروکسیدین (B۶) ، فولیک اسید و یا فولات (B۹) ، بیوتین (۲ . (H – مخمر آبجو حاوی ۱۶ نوع اسید آمینه می‌باشد که تمام اسیدهای آمینه ضروری را شامل می‌گردد. در هر ۳۰ گرم مخمر آبجو ۱۶ گرم پروتئین وجود دارد. ۳ – مخمر آبجو حاوی ۱۴ نوع مواد معدنی می‌باشد به ویژه کروم، فسفروسلنیوم. روی، آهن، مس، منیزیوم، منگنز و پتاسیم دیگر مواد معدنی موجود در مخمر آبجو می‌باشند. ۴ – کروم موجود در مخمر آبجو بهترین منبع غذایی کروم محسوب می‌گردد. ۵ – مخمر آبجو حاوی فیبر نیز می‌باشد. در هر ۳۰ گرم از مخمر آبجو ۶ گرم فیبر موجود است. ۶ – مخمر آبجو حاوی بتا گلوکان می‌باشد. بتا گلوکان یک آنتی اکسیدان قوی بوده و در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است. ۷ – مخمر آبجو حاوی نوکلئیک اسیدها و نوکلئوزیدها می‌باشد. به ویژه ریبونوکلئیک اسید (RNA) و اینوزین. خواص مخمر آبجو ۱ – نوکلئیک اسیدها و نوکلئوزیدها ترمیم بافتها را تسریع کرده و روند پیری را کند میسازند. ۲ – سلنیوم موجود در مخمر آبجو خاصیت ضد سرطانی دارد، از سلولهای کبدی

www.takbook.com

محافظت می‌کند و یک آنتی اکسیدان قوی می‌باشد که از امراض قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند. ۳ - کروم موجود در مخمر آبجو دارای خواص تنظیم سطح قند خون (کاهش قند خون) - کاهش گلوکز ناشتا و بهبود تحمل گلوکز در افراد دیابتی با افزایش حساسیت سلولها به انسولین - کاهش چربیهای بدن و افزایش توده عضلانی (در صورتی که با ورزش و رژیم غذایی متعادل همراه باشد) - کاهش کلسترول و تری گلیسریدهای خون - کاهش سطح کلسترول بد (LDL) وافزایش سطح کلسترول خوب (. HDL) ۴ - افزایش اشتها - افزایش سطح انرژی بدن - رفع خستگی - کمک به ترمیم بافتهای آسیب دیده - تقویت سیستم ایمنی و عصبی - حفظ و بهبود سلامتی پوست، مو، چشمها، دهان، کبد و مجاری گوارشی. از دیگر فواید مخمر آبجو می‌باشد. ۵ - ویتامینهای گروه B در متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها نقش دارند. ۶ - از مخمر تغذیه‌ای می‌توان در درمان ویا پیشگیری بیماریها و اختلالات زیر بهره گرفت استرس، افسردگی، خستگی مزمن، بیماریهای عود کننده، آکنه مزمن، اگزما، اسهال، سرماخوردگی، سرفه و گلودرد و سوء هاضمه. ۷ - مصرف مخمر آبجو فلور طبیعی روده را تغییر داده و باکتریهای مفید روده را افزایش و باکتریهای مضر و بیماریزای روده را کاهش می‌دهد. ۸ - مصرف مکمل مخمر آبجو کمک می‌کند تا راحت تر به خواب رویم. نیاسین و پیروکسیدین موجود در آن ترشح سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. ۹ - فیبر موجود در مخمر آبجو در بر طرف کردن یبوست موثر است. موارد منع مصرف ۱ - افراد مبتلا به نقرس نبایستی از آن استفاده کنند. ۲ - زنان باردار و یا شیرده بهتر است از مصرف آن خودداری کنند، مگر زیر نظر پزشک. ۳ - افرادی که سیستم ایمنی بدنشان خیلی ضعیف است بایستی از مصرف آن خودداری کنند. تداخلات احتمالی و عوارض ۱ - به ندرت در برخی افراد ایجاد آلرژی می‌کند. ۲ - مصرف همزمان این مکمل با داروهای بازدارنده اکسیداز تک آمین (موجود در داروهای پارکینسون و ضد افسردگی) موجب افزایش فشار خون می‌گردد. ۳ - مکمل مخمر آبجو اثر داروهای ویژه دیابت را تقویت کرده و موجب کاهش قند خون و هیپوگلیسمی می‌گردد. ۴ - افرادی که به تازگی مصرف این مکمل را آغاز کرده‌اند ممکن است دچار نفخ گردند. برای جلوگیری از این عارضه بهتر است مصرف آن را با دوز پایین شروع کرده و بتدریج دوز مصرفی آن را افزایش دهند. ۵ - ممکن است در موارد نادر میگرن را تشدید کند. اشکال دارویی رشته، پودر، قرص، کپسول و محلول. دوز مجاز مصرفی معمولا- دوز مصرفی روزانه آن ۲ - ۱ قاشق غذاخوری (شکل محلول) و از ۲ تا ۸ قرص متغیر می‌باشد. با اینکه مصرف دوز بالای این مکمل عوارض خطرناکی در برندارد اما بهتر است از مصرف بیش از اندازه آن خودداری کنید. نکته از مصرف مخمر نان و یا مخمر آبجو فعال خودداری کنید چرا که مخمر فعال بر خلاف مخمر غیر فعال ویتامینهای گروه B و سایر مواد مغذی را از بدن دفع کرده و همچنین نفخ آور نیز می‌باشند.

خواص ماست برای سلامتی

خواص متفاوت ماست و تاثیرهای مطلوبی که می‌تواند برای افراد در بر داشته باشد، برای سال هاست که مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است، اما با این وجود هنوز هم افرادی هستند که نمی‌دانند ماست چه فوایدی را می‌تواند برای آنها در بر داشته باشد. ماست می‌تواند سلامت بدن شما را بطرق مختلف افزایش بخشد. به همین دلیل سعی کنید دفعی دیگر که به سوپر مارکت رفتید، ماست را در لیست خرید خود جای دهید تا بتوانید از مزایای آن بهرمند شوید. فواید برجسته‌ی ماست به دلیل فرایند جالبی که ماست طی آن تهیه می‌شود، بوجود می‌آیند. ماست همان شیر است که هر قومی بنا به آداب و رسوم و فرهنگ خود از آن ماست می‌گیرد. این ماده لبنی حاوی باکتری‌هایی است که برای عملکرد مطلوب بدن ضروری می‌باشند. این باکتری‌های خوب از رشد باکتری‌های زیان آور که سبب ایجاد عفونت، چرک و سایر بیماری‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کنند. اگر میزان باکتری‌های خوب بدن در سطح مطلوبی قرار داشته باشد، آنوقت سیستم گوارشی بهتر عمل می‌کند و سیستم ایمنی بدن نیز ارتقا پیدا خواهد کرد. همچنین این باکتری‌های خوب از ترش کردن معده نیز جلوگیری می‌کنند. برخی از تحقیقات جدید نیز حاکی از این امر هستند که باکتری‌های

www.takbook.com

خوب موجود در ماست از عفونت مجاری ادراری نیز جلوگیری می‌کنند. زمانی که فرد از انواع آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌کند، این دارو سبب از بین رفتن باکتری‌های خوب خون میشود. اگر به طور مکرر ماست بخورید، سطح باکتری‌های خوب بدن در حد نرمال باقی خواهد ماند. به دلیل وجود مواد خاصی که در ماست یافت می‌شود، میزان لاکتوز آن نیز در حد پایینی قرار گرفته و این ماده لبنی را جایگزین خوبی برای شیر می‌نماید. افرادی که به لاکتوز حساسیت داشته و نمی‌توانند از مواد لاکتوز دار استفاده کنند، می‌توانند ماست را به عنوان یک جایگزین مطلوب برای خود انتخاب نمایند. از آنجایی که ماست از فراورده‌های لبنی بدست می‌آید، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می‌باشد که برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. کلسیم برای افرادی که دارای تراکم استخوانی پایین بوده و همچنین بیماران مبتلا به پوکی استخوان نیز مفید می‌باشد. میزان متعادلی از کلسیوم می‌تواند بدن را سلامت نگه داشته و آن را به کاهش وزن تشویق نماید. ماست همچنین منبع مناسبی از پروتئین می‌باشد. پروتئین انرژی زیادی به بدن می‌دهد و به شما کمک می‌کند که در طول روز سالم، شاداب و سرزنده باشید. بسیاری از سیستم‌های داخلی بدن برای ترمیم خود نیازمند پروتئین می‌باشند، به ویژه ماهیچه ها. پروتئین همچنین معده را پر کرده و سبب می‌شود تا شما برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنید. ماست همچنین می‌تواند در رژیم غذایی شما به طرق مختلف مفید باشد. با اضافه کردن میوه، انواع توت، خشکبار، شکلات، و آبنبات به ماست خود می‌توانید آن را به یک دسر خوشمزه تبدیل کنید و جایگزین دسرهای ناسالم کنید. همچنین در دستورهای غذایی می‌توانید به جای شیر از ماست استفاده کنید به عنوان مثال در کلوچه، پنکک و پای انواع میوه ها. در زمان خرید ماست باید دقت کنید؛ چرا که هر چه محصول طبیعی تر باشد، خواص آن بیشتر است. ماست‌های حیوانی از بهترین انواع ماست‌ها به شمار می‌روند. به دنبال ماست‌هایی باشید که چربی آنها پایین است و شکر کمی دارند. برخی از کارخانجات، ماست را در انواع کم چرب و حتی بدون چربی نیز تولید می‌کنند. در نهایت باید به خاطر داشته باشید که ماست می‌بایست از شیر پاستوریزه شده تهیه شود، هر گونه فرایند پاستوریزاسیونی که پس از تخمیر، صورت بگیرد سبب از بین رفته باکتری‌های مفید ماست می‌شود و فواید و خواص ماست را نیز کاهش می‌دهد.

خواص و انواع چای

چای یک نوشیدنی حاوی کافئین می‌باشد که با خیساندن برگهای گیاه کاملیا سینس (CAMELLIA SINENSIS) در آب داغ تهیه می‌گردد. کشورهای عمده تولید کننده چای عبارتند از چین، هند، بنگلادش، پاکستان، ایران، کره، سریلانکا، تایوان، ژاپن، استرالیا، آرژانتین، کنیا، اندونزی و نپال. برگهای چای پس از چیدن مانند سیبی که در معرض هوا قرار میگیرد تغییر رنگ می‌دهد، خیلی سریع پژمرده شده و اکسیده می‌گردند. علت آن تخمیر آنزیمی است که باعث تجزیه کلروفیل و آزاد شدن تانین برگهای چای می‌گردد. چای به ۴ گروه بر اساس درجه و مدت زمان اکسیداسیون برگ‌های چای تقسیم بندی می‌شود. در واقع روند اکسیداسیون در هر گروه در مرحله خاصی با خارج ساختن آب برگها توسط حرارت دادن متوقف می‌گردد. ۱ – چای سیاه (BLACK TEA) روند تولید آن به این نحو می‌باشد که برگهای چای را پس از برداشت آن در دما و رطوبت کنترل شده رها می‌کنند تا اکسید گردد. اکسیداسیون در چای سبز قابل ملاحظه بوده و مدت آن ۲ هفته تا یک ماه بطول می‌انجامد. سپس برگهای چای خشک می‌گردند تا روند اکسیداسیون متوقف گردد. چای سیاه نسبت به انواع دیگر ک افئین بیشتری دارد به همین خاطر طعم آن قویتر می‌باشد. اما بر خلاف چای سبز، چای سیاه طعم خودرا پس از گذشت سالها از تاریخ تولید حفظ می‌کند. این نوع چای متداولترین و پر مصرف ترین نوع چای در دنیا می‌باشد. ۲ – چای سبز (GREEN TEA) روند اکسیداسیون در این نوع چای پس از حداقل اکسید شدگی متوقف می‌گردد. پس از چیدن برگ‌های چای سریعا با بخار آب داغ آنزیمهای اکسید کننده موجود در برگهای چای را از میان برده و سپس برگها را خشک می‌کنند. در واقع در چای سبز مرحله اکسیداسیون حذف می‌گردد. این نوع

www.takbook.com

چای طعم ملایم و گیاه مانندی دارا بوده و بیشتر در چین و ژاپن مصرف می گردد. ۳ - چای اولانگ (OOLONG) اولانگ به معنی اژدهای سبز می‌باشد و مرحله اکسیداسیون آن ۲ تا ۳ روز بطول می‌انجامد. این چای نیز در چین و ژاپن مصرف می گردد. ۴ - چای سفید (WHITE TEA) در تهیه آن از برگهای تازه روئیده (جوانه ها) چای استفاده می گردد که اکیسد نیز نمی گردند. بیشترین اثر ضد سرطانی را این نوع چای به خود اختصاص داده است. این چای در چین مصرف می گردد. انواع دیگر چای بر حسب ترکیبات آن * چای یخ (ICED TEA) معمولا به چای اندکی لیمو ترش و شیره ذرت اضافه شده و درون فنجان حاوی یخ ریخته شده و سرو می گردد. * سبک انگلیسی (ENGLISH STYLE) در این روش چای همراه با خامه و لیمو ترش سرو می گردد. * بوبا (BUBBLE TEA، BOBA) این نوشیدنی تشکیل گردیده از چای یخ، شیر و گوی‌های صمغ مانندی که به مروارید موسوم بوده و از گیاه تاپوئیکا تهیه می گردد. * چای کیسه‌ای (TEA BAG) در چای کیسه‌ای از خاک چای استفاده می گردد که از نظر دوستاران چای زیاد محبوب نمی‌باشد. * در فرهنگهای مختلف چای را همراه با مواد گوناگونی مصرف می کنند مانند هل، شکر، عسل، لیمو ترش، شیر، مربای میوه‌ها و چاشنی‌های دیگر. چگونه چای را دم کنیم * چگونگی دم کردن چای سیاه آب را به درجه جوش رسانده (۱۰۰ درجه سانتی گراد) سپس روی چای میریزیم - زمان دم کشیدن نباید کمتر از ۳۰ ثانیه و طولانی تر از ۵ دقیقه گردد - زیرا پس ازآن تانین چای بتدریج آزاد شده و اثر محرک کافئین را خنثی و طعم چای را نیز تلخ می کند. * چگونگی دم کردن چای سبز دمای آی در این حالت باید ۸۵ - ۸۰ درجه سانتی گراد باشد. معمولا هر چه کیفیت چای سبز بالا- تر باشد دمای آب نیز می‌باشد کمتر باشد. ترجیحا بهتر است قوری چای پیش از دم کردن چای از قبل با قرار دادن قوری درون یک کاسه حاوی آب داغ، گرم گردد. * چگونگی دم کردن چای اولانگ همانند دم کردن چای سبز می‌باشد اما دمای آب در این نوع چای می‌باید ۱۰۰ - ۹۰ درجه سانتی گراد باشد. * برای جلوگیری از پخش شدن تفاله‌های چای درون قوری می‌توانید از وسیله‌ای بنام اینفیوزر (TEA INFUSER) استفاده کنید که یک کره تو خالی مشبک است و چای را هنگام دم کردن درون آن ریخته و سپس درون قوری می‌اندازیم. ترکیبات تشکیل دهنده چای ۱ - کافئین. ۲ - تیوفیلین (THEOPHYLLINE) این ماده ساختاری همچون کافئین دارد که هم در چای سبز و هم سیاه موجود می‌باشد. اثرات آن در بدن عبارت است از شل کردن عضلات نایژه‌های ریه، افزایش جریان خون کلیه ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و اثرات ضد التهابی. ۳ - تانین (TANNIN) یک پلی فنول تلخ مزه می‌باشد. که اثر آن در بدن آرام بخشی سیستم عصبی مرکزی انسان می‌باشد. یک عیب تانن این است که از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می کند. ۴ - تیانین (THEANINE) در چای چندین آمینو اسید وجود دارد اما بیشترین میزان اسید آمینه چای را تیانین تشکیل می‌دهد. عمده طعم چای به خاطر وجود همین ماده است. ۵ - کاتچین (CATECHIN) این ماده بسیار مفید بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است. کاتچین در چای سبز و سیاه وجود داشته اما میزان آن در چای سبز بیشتر می‌باشد. اثرات آن در بدن عبارتند از ضد سرطان می‌باشد، کاهش دهنده کلسترول خون، یک آنتی بیوتیک و آنتی ویروس قوی، جلوگیری از افزایش یافتن فشار خون و جلوگیری از افزایش یافتن قند خون. ۶ - ویتامینهای E، C، B COMPLEX ویتامین ای یک آنتی اکسیدان قوی می‌باشد که برای بدن بسیار مفید است. ویتامین سی کاهش دهنده استرس بوده و علایم سرماخوردگی را نیز تقلیل می‌دهد. ویتامین ب کمپلکس کمک می کند به متابولیسم کربوهیدراتها. ۷ - فلوراید و فلووانوئید (FLAVONOID) فلوراید در استحکام دندان و فلووانوئید از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری کرده و همچنین دیواره عروق خونی را تحکیم می کند. ۸ - همچنین چای حاوی فیبر، کربوهیدرات، لیپید و کاراتنوئید نیز می‌باشد. * چای یک محرک است و یا یک آرام بخش؟ هر دو. چای تا پیش از ۲ دقیقه از دم کشیدن اثر محرک دارد اما پس از این مدت بتدریج از خاصیت محرک بودن آن کاسته شده و به خاصیت آرام بخشی آن افزوده می گردد. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای کاملا به یک آرام بخش مبدل می گردد. هر دو نوع چای سیاه و سبز برای سلامتی انسان مفید

www.takbook.com

می‌باشند اما چای سبز به سبب آنکه عمل اکسیداسیون روی برگهای آن صورت نگرفته خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. فواید چای برای سلامتی بدن ۱ - پیشگیری، تسکین علایم و تسریع بهبودی سرماخوردگی و آنفولانزا. ۲ - پیشگیری از بوی بد دهان. ۳ - پیشگیری و کاهش اثرات دیابت نوع دوم. ۴ - کاهش علایم مواد حساسیت زا. ۵ - کاهش علایم عارضه پارکینسون. ۶ - گسترش عفونت ویروس HIV را در بدن کاهش می‌دهد. ۷ - حفظ کننده تعادل مایعات بدن می‌باشد. ۸ - رفع خستگی و استرس. ۹ - پیشگیری و التیام درد بیماری آرتروز. ۱۰ - پیشگیری از عارضه پوکی استخوان. ۱۱ - آسیبهایی که سیگار به DNA وارد می‌آورد را کاهش می‌دهد. ۱۲ - کند کننده روند پیری. ۱۳ - جلوگیری از لخته شدن خون. ۱۴ - یک ضد ویروس و ضد باکتری. ۱۵ - افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن. ۱۶ - افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن. ۱۷ - اثرات ضد التهابی دارد. ۱۸ - تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول. ۱۹ - پیشگیری از اختلالات پوستی.

خواص و فواید عسل

این ماده زرین، غنی و فوق العاده محصول معجزه آسای زنبورهای عسل است و جایگزین مناسبی برای شکر سفید به شمار می‌رود. هر چند در تمامی سال موجود می‌باشد، اما باید دانست که در تابستان و پاییز به عمل می‌آید و در این موقع از سال از سایر مواقع تازه تر می‌باشد. فرایند اعجاب انگیز تهیه عسل از چرخش زنبورها به دور گل‌ها شروع می‌شود. آنها در همین حال شهد گل‌ها را در دهان خود جمع می‌کنند. شهد گل‌ها با آنزیم مخصوصی که در بزاق دهان زنبور وجود دارد، ترکیب شده و طی یک فرایند شیمیایی تبدیل به عسل می‌شود. زنبورها، عسل را به داخل کندو می‌برند و آن را درون حفره‌ها و دیواره‌های هر شبکه از کندو ذخیره می‌کنند. ارتعاشی که از بال زدن‌های آنها ایجاد می‌شود، کار تهویه را انجام داده و موجب می‌شود رطوبت بیش از اندازه آن از بین رفته و آماده مصرف گردد. فواید علاوه بر اینکه عسل به عنوان شیرین کننده مغذی و طبیعی به شماره می‌رود، تحقیقات حاکی از این امر هستند که ترکیبات منحصر بفرد عسل، از آن یک ضد میکروب و ضد اکسیدان قوی درست می‌کنند. عسل ناخالص (خام –) ماده‌ای ضد باکتری، ضد ویروس، ضد قارچ خواص عسل – مانند اکثر مواد غذایی – به کیفیت آن بستگی دارد؛ اما در این مورد بخصوص، کیفیت از اهمیت بالاتری برخوردار است، چرا که گرده‌هایی که به پاهای زنبور عسل می‌چسبند، خاصیت درمانیشان در گیاهان مختلف، متفاوت می‌باشند. به علاوه در فرایند درست شدن عسل بسیاری از مواد مغذی در داخل کندو باقی می‌ماند. می‌توان گفت که عسل ناخالص (یا همان عسل اولیه) حاوی همان صمغی است که در موم وجود دارد. موم گاهی اوقات با نام چسب زنبور نیز شناخته می‌شود که عبارت است از یک مخلوط مرکب صمغی شکل و مواد دیگری که زنبورهای عسل با استفاده از آن کندو را آب بندی می‌کنند و آن را در مقابل باکتری و سایر میکرو ارگانیسم‌ها محفوظ نگه می‌دارند. زنبور عسل موم را با ترکیب کردن صمغ گیاهان با ترشحات خود درست می‌کند. جالب است بدانید که موادی شبیه به قیر خیابان نیز در موم دیده می‌شود. گاهی اوقات زنبورهای نگهبان از پرده‌های خاصی در داخل هر یک از حفره‌های کندو استفاده می‌کنند تا موم را در آن محوطه انباشته کنند، سپس سایر زنبورها از این ماده در دورتادور شانه عسل استفاده می‌کنند و کلیه شکاف‌ها را از این صمغ ضد باکتری، ضد ویروس و ضد قارچ پر می‌کنند. صمغی که در موم وجود دارد تنها حاوی مقدار کمی از مواد مغذی است که در عسل یافت می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که به طور کلی عناصری که در عسل و موم وجود دارند می‌توانند از بروز سرطان و تومور جلوگیری نمایند. از این موارد می‌توان به فنیل کتینوری متیل اسید، فنی اتیل دی متیل کافیت اشاره کرد. محققان بر این باورند که این ترکیبات از بروز سرطان روده در حیوانات جلوگیری می‌کنند که این امر با کم شدن فعالیت دو آنزیم با نام‌های فسفاتیدیلینوسیتول نوعی فسفو لیپاز C لیپوکسیجن امکان پذیر می‌شود. زمانی که عسل خام طی فرایند گرمایشی قرار می‌گیرد بسیاری از خواص مفید اولیه خود را از دست می‌دهد. عسل کارایی ورزشی را افزایش داده و موجب بهبود

www.takbook.com

جراحات می‌شود اصولاًـ از عسل به عنوان ماده‌ای انرژی زا استفاده می‌کنند. در تحقیقات اخیر ثابت شده که از عسل همچنین می‌توان به عنوان یک ماده ارگوژنیک (موادی که قابلیت اجرایی ورزشکاران را ارتقا می‌بخشد) نیز استفاده کرد. همچنین این ماده در بهبود زخم‌ها و سایر جراحات نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. سال‌ها پیش در زمان بازی‌های المپیک معمولاً ورزشکاران برای بدست آوردن نیرو و توان بیشتر از مواد غذایی مخصوصی استفاده می‌کردند که در این میان می‌توان به عسل و انجیر خشک اشاره کرد. در حال حاضر نیز عده‌ای از پژوهشگران تحقیقات خود را بر روی این ماده شروع کرده‌اند. یکی از تحقیقاتی بر روی ۳۹ نفر ورزشکار وزنه بردار که هم شامل خانم‌ها می‌شدند و هم آقایون، انجام شد. این افراد تحت آموزش‌های سنگین وزنه برداری و بدن سازی قرار داشتند. آنها پس از اتمام تمرینات مکمل پروتیئن خود را یا با شکر یا مالتودکسترین و یا عسل مخلوط کرده و مصرف می‌نمودند. قند خون گروهی که از عسل استفاده می‌کردند در تمام طول مدت ۲ ساعت تمرین ثابت باقی می‌ماند. همچنین قدرت ماهیچه‌ها و نیروی ذخیره شده در آن دسته از افرادی که از مکمل پروتئین و عسل استفاده کرده بودند نسبت به سایرین افزونی داشت. ثابت نگه داشتن قند خون در طی تمرینات استقامتی در کنار مصرف کربوهیدرات یکی از راههای مناسب برای ذخیره گلیکوژن در ماهیچه هاست. همان طور که مطلع هستید گلیکوژن نوعی قند ذخیره شده در ماهیچه هاست که حالت سوخت آماده مصرف را دارد. به همین دلیل ورزشکارانی که از عسل استفاده می‌کردند گلیکوژن کافی در ماهیچه هایشان ذخیره می‌شد و روز آینده می‌توانستند با بالاترین آمادگی و دارا بودن بالاترین میزان سلامتی در تمرینات شرکت کنند. تا این لحظه ثابت شد که عسل می‌تواند به عنوان منبع دیگری از کربو هیدارت به ورزشکاران کمک کند تا در بهترین وضعیت واکنش نشان دهند و می‌توان ادعا کرد که نسبت به تمام انتخاب‌های دیگر ارجحیت دارد. از دیگر خواص شفا بخش عسل، می‌توان به قابلیت بالای آن در بهبود جراحات اشاره کرد. برای قرن‌ها عسل به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده و همچنین گندزدا مورد استفاده قرار می‌گرفت و به صورت موضعی بر روی زخم ها، سوزش‌ها و جراحات استعمال می‌شد. در یکی از بررسی‌هایی که در هند انجام شده، محققان خواص دارویی عسل را با درمان قراردادی (سولفادیازین) بر روی ۱۰۴ بیماری که دارای سوختگی درجه یک بودند، امتحان کردند. پس از گذشت یک هفته از شروع درمان ۹۱ ٪ از بیمارانی که تحت معالجه با عسل قرار گرفته بودند، هیچ گونه عفونتی نکردند. این در حالی است که تنها ۷٪ از افرادی که از دارو استفاده کرده بودند، دچار عفونت نشدند. همچنین بسیاری از بیمارانی که در گروه درمانی عسل قرار گرفته بودند، قادر شدند تا خیلی زودتر بهبود پیدا کنند. یکی دیگر از مزایای عسل در تحقیقی که بر روی افراد سزاریانی و هستورکتومی (بیرون آوردن رحم) انجام شد، کاملاً مشهود است. بدن این افراد خیلی زودتر از سایرین، از کلیه عفونت‌ها پاک شد و خیلی زودتر از بیمارستان مرخص شدند. واکنش شفابخش عسل آن هم زمانی که به صورت موضعی استعمال می‌گردد، از روند خاصی پیروی می‌کند. از آنجاییکه عسل به طور اخص از گلوکز و فراکتوز (دو نوع قندی که آب زیادی به خود جذب می‌کنند) تشکیل شده، به همین دلیل آبی را که در روی زخم‌ها جمع می‌شود را به خود جذب می‌کنند، از این رو رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها در آن محل متوقف می‌شود. این میکروارگانیسم‌ها (همان موجودات ذره بینی قارچ و باکتری) در محیط‌های مرطوب و نمدار رشد می‌کنند. همچنین عسل خام دارای آنزیمی به نام گلوکز اکسیداس می‌باشد که وقتی با آب مخلوط می‌شود، پر اکسیدهیدروژن تولید می‌کند که این ماده خود به عنوان نوعی ضد عفونی کننده خفیف شناخته می‌شود. علاوه بر آنزیم‌های خاصی که در عسل یافت می‌شوند و نقش مرهم را ایفا می‌کنند، عسل شامل آنتی اکسیدان فلاوانوید نیز می‌باشد که نقش آنتی باکتریال را اجرا می‌کند. یکی از ضد اکسیدانها، چینوسمرین نام دارد که تنها مختص به عسل می‌باشد، پژوهشگران هم اکنون در حال مطالعه این عنصر هستند تا با خواص ضد اکسنده آن بیشتر آشنا شوند. یکی دیگر از مطالعات آزمایشگاهی بر روی عسل سترون نشده نشان داده است که این ماده واکنش به جایی در مقابل استافی لوکسز (باکتری که در همه جا وجود دارد و باعث ایجاد عفونت در زخم‌های باز می‌شود) از خود نشان می‌دهد. عسلی که رنگ آن کمی تیره تر است، به ویژه عسلی که از گل‌های

www.takbook.com

گندم سیاه، و تپلو درست شده باشد حاوی مقادیر بیشتری آنتی اکسیدان نسبت به سایر انواع عسل‌ها می‌باشد. همچنین عسل خام و عسلی که تحت فرایندهای شیمیایی قرار نگرفته باشد، دارای مزایای بیشتری نسبت به انواع مشابه خود می‌باشد. روزانه یک قاشق عسل بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند مصرف روزانه یک قاشق عسل گردش خون در رگ‌ها را تسریع می‌بخشد و موجب تولید آنتی اکسیدانهای خاصی در بدن انسان می‌شود. این امر در دویست و بیست و هفتمین نشست جامعه دارویی آمریکا که در ۲۸ مارچ سال ۲۰۰۴ در کالیفرنیا برگزار شد، به اثبات رسید. در این همایش هیدرون گرس زیست شیمیدان و همکارانش ۲۵ تحقیق مشابه را از دانشکده دیویس کالیفرنیا ارائه دادند. طی این مطالعات، افراد تحت آزمایش علاوه بر رژیم غذایی روزانه خود، یک قاشق سوپخوری عسل مصرف میکردند. پس از اینکه محققان نمونه‌های خونی آنها را در طی فواصل زمانی معین، بر روی نمودار بردند، به این نتیجه رسیدند که ارتباط مستقیمی میان مصرف عسل و میزان پلی فنولیک (نوعی آنتی اکسیدان) در خون وجود دارد. عسل برای افراد سالم، کسانی که کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ دارند، مفید می‌باشد در آزمایش‌های مختلفی که بر روی افراد سالم و کسانی که دارای کلسترول بالا بودند و یا اینکه دچار دیابت نوع دوم بودند، انجام شد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عسل یکی از مناسب ترین شیرین کننده‌ها برای تمام گروه‌های ذکر شده می‌باشد. برای ۱۵ روز، به ۸ فرد سالم، ۶ بیمار با کلسترول بالا، و ۷ بیماری که دارای دیابت نوع دوم بودند به میزان مشابهی شکر، عسل مصنوعی، و عسل طبیعی خورانده شد. در افرادی که از سلامت کامل برخوردار بودند، مصرف شکر و عسل ساختگی یا تاثیر منفی بر روی آنها داشت و یا به طور کلی هیچ تاثیری نداشت. این در حالی است که مصرف عسل طبیعی در این افراد منجر به کاهش ۷ درصدی کلسترول، ۲٪ تری گلیسرید، ۶٪ هموسیستین (یکی از فاکتورهای ریسک ابتلا به بیماری‌های قلب – عروقی) ، و ۶٪ قند خون شد. همچنین HDL و یا همان کلسترول خوب خون آنها به میزان ۲٪ افزایش پیدا کرد. در بیمارانی که دارای کلسترول بالا بودند، عسل مصنوعی میزان LDL یا همان کلسترون بد خون را کاهش داد. این امر در حالی است که مصرف طبیعی عسل منجر به کاهش ۸ درصدی کلسترول شد که در این میان سهم کلسترول بد خون ۱۱٪ بود. همچنین پروتئین انفعالی C نیز تا ۷۵٪ کاهش پیدا کرد. و نهایتاً در بیمارانی که مبتلا به دیابت نوع دوم بودند، مصرف عسل طبیعی باعث کاهش قابل توجه قند خون در آنها گردید. بنابراین بهتر است کمی عسل را صبح‌ها در شیر، ظهرها در ماست و یا بعد از ظهر در چای خود مخلوط کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید. به نظر می‌رسد که مصرف یک قاشق عسل به طور روزانه، نیاز شما به مصرف داروهای مختلف را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. هر چند آداب غذایی جدید، مانند گذشته به خواص غذایی فوق العاده عسل اهمیت نمی‌دهد، اما نباید فراموش کرد که عسل حاوی مقادیر زیادی ویتامین B۲، ویتامین B۶ و آهن و منگنز می‌باشد. تعریف عسل یک شیرین کننده چسبناک است که به طور طبیعی توسط زنبورها برای تغذیه شخصی شان استفاده درست می‌شود. تهیه عسل از چرخش زنبورها به دور گل‌ها شروع می‌شود. آنها در همین حال شهد گل‌ها را در دهان خود جمع می‌کنند. شهد گل‌ها با آنزیم مخصوصی که در بزاق دهان زنبور وجود دارد، ترکیب شده و طی یک فرایند شیمیایی، تبدیل به عسل می‌شود. زنبورها، عسل را به داخل کندو می‌برند و آن را درون حفره‌ها و دیواره‌های هر شبکه از کندو ذخیره می‌کنند. ارتعاشی که از بال زدن‌های آنها ایجاد می‌شود، کار تهویه را انجام داده و موجب می‌شود رطوبت بیش از اندازه آن از بین رفته و آماده مصرف گردد. عسل در محدوده رنگ‌ها متفاوتی از جمله سفید، کهربایی، قرمز، قهوه‌ای و تقریباً سیاه درست می‌شود. طعم و حالت آن به شهد گل‌هایی که عسل از آن تهیه میشود، بستگی دارد. بیشتر زنبورها عسل را از شهد گل‌هایی نظیر شبدر، یونجه، خلنگ، و اقاقیا درست می‌کنند، اما می‌توان گفت که عسل از گل‌های متفاوت از جمله سنبل و آویشن نیز می‌تواند گرفته شود. تاریخچه عسل از قرن‌ها پیش هم به عنوان غذا و هم به عنوان دارو مورد استفاده بشر قرار میگرفته. پرورش زنبور عسل به منظور تهیه عسل، برمی گردد به ۷۰۰ سال پیش از میلاد مسیح. برای مدت‌ها عسل به عنوان یک ماده خوراکی مقدس و نادر شناخته می‌شده. در زمان باستان از عسل بیشتر در مراسم مذهبی به عنوان ماده‌ای برای تکریم خدایان استفاده می‌شده.

www.takbook.com

همچنین از عسل برای مومیایی کردن مردگان نیز بهره می‌جستند. از این گذشته به عنوان دارو و وسیله‌ای برای آراستن و زیبایی نیز به کار می‌رفته. در تاریخ اینطور آمده که برای مدت ها، تنها خانواده‌های ثروتمند، توان استفاده از عسل را داشتند چرا که این ماده آنقدر گران بوده که تنها خانواده‌های متمول قدرت خرید آن را پیدا می‌کردند. پرستیژ عسل برای قرن‌ها ادامه داشت تا زمانی که طرز تهیه شکر تصویه شده از چغندر قند و نیشکر کشف شد. از آنجایی که تولید شکر در مقادیر انبوه، گسترش پیدا کرد و از قیمت مناسبی نیز برخوردار بود، توانست جای خود را در میان مردم باز کند. به مجرد جلب توجه مردم به شکر، عسل در مصارف آشپزی جای خود را به شکر داد. هر چند عسل هنوز هم به عنوان یک ماده شیرین کننده شناخته می‌شود، اما بیشتر برای مصارف دارویی و شیرینی پزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. انتخاب و نگهداری عسل را هم می‌توان به صورت بسته بندی و هم به صورت عمده خریداری کرد. این روزها اغلب عسل را پاستوریزه می‌کنند، اما در بازارهای بومی می‌توانید انواع خام آن را نیز پیدا کنید. عسل خام که پاستوریزه و تصفیه نشده است، دارای بالاترین خواص آلی می‌باشد و جزء بهترین انتخاب‌ها محسوب می‌شود. دنبال انواعی از عسل بروید که روی آن برچسب ۱۰۰٪ طبیعی خورده باشد. عسل‌های طبیعی معمولاً نیمه شفاف هستند، عسل‌های کرمی رنگ، غیر شفاف هستند و باافزودن بلور عسل به عسل مایع درست می‌شوند. عسل با کیفیت ویژه، از نکتار گل‌های مختلف مانند سنبل و آویشن درست می‌شود و به صورت فراوان در دسترس می‌باشند. به خاطر داشته باشید که هر چه عسل پر رنگ تر باشد، طعم آن سنگین تر است. می‌بایست عسل را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و از ورود هوا به داخل آن جلوگیری نمایید. اگر عسل را در محلی خشک و خنک نگهداری کنید، می‌توانید برای زمان نامحدود از آن استفاده نمایید. دلیل این امر وجود مقدار زیادی شکر و PH اسیدی بالای در آن می‌باشد که از رشد هر گونه میکروارگانیسمی جلوگیری می‌نماید. اگر عسل را در محل سرد نگهداری کنید، غلیظ و سفت می‌شود و اگر آن را در محل گرمی نگهداری کنید رنگ آن تیره شده و طعم اولیه خود را از دست می‌دهد. نکاتی برای استفاده از عسل در غذاها اگر عسل شما بلوری شده باشد، باید آن را به مدت ۱۵ دقیقه داخل آب گرم قرار دهید؛ این کار به شما کمک می‌کند تا مجدداً آن را به حالت اولیه خود در بیاورید. از قرار دادن عسل در مایکروفر خودداری کنید چرا که این کار منجر به افزایش هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) شده و این امر سبب برگشتن مزه عسل می‌شود. برای جلوگیری از چسبیدن عسل به پیمانه، از عسل رقیق استفاده کنید. عسل در بیشتر دستورهای غذایی به عنوان جایگزین مناسبی برای شکر شناخته می‌شود. از آنجاییکه میزان شیرینی عسل از شکر بیشتر است به ازای هر یک پیمانه شکر باید نیم و یا یک سوم پیمانه عسل استفاده کنید. به علاوه درجه حرارت پخت را نیز تا ۲۵ درجه فارنهایت کاهش دهید چرا که عسل رنگ غذاها را خیلی سریع تر به سمت قهوه‌ای متمایل می‌کند. چند دستور مصرف ساده و سریع از عسل به عنوان جا شکری روی میز استفاده کرده و چای خود را با عسل شیرین کنید. بر روی برش سیب از عسل و دارچین استفاده کنید. برای شیرین کردن شیر خود می‌توانید به جای شکر از عسل استفاده کنید. یک ساندویچ خوشمزه که برای هر سنی لذیذ می‌باشد مخلوطی از کره بادام زمینی یا بادام، عسل و موز می‌باشد. در یک قابلمه با شعله ملایم، مقداری شیر سویا، عسل و شکلات تلخ سیاه را مخلوط کنید تا یک نوشیدنی شیر شکلات مغذی تهیه نمایید. ایمنی به خاطر داشته باشید که فرایند تهیه عسل، عملکرد گیاهان و طبیعت می‌باشد که پیرو آن گرده، شیره، شهد و صمغ گیاهان جمع آوری می‌شود. به نظر می‌رسد که سایر موادی که در طبیعت یافت می‌شوند، مانند فلزات سنگین، آفت کش ها، و آنتی بیوتیک‌ها نیز در عسل دیده می‌شوند که میزان این مواد به طور گسترده در انواع مختلف عسل‌ها متغیر است. نمودار مواد مغذی عسل سرشار از ویتامین‌های B۲ و B۶ می‌باشد و همچنین مقادیری از آهن و منگنز نیز در آن به چشم می‌خورد. نگاهی عمقی به مواد مغذی موجود در عسل علاوه بر مواد غذایی که در قسمت قبل به آنها اشاره شد، در این قسمت قصد داریم تا شما را با سایر مواد تشکیل دهنده عسل آشنا کنیم. از این رو به بررسی مواد زیر در عسل پرداخته ایم کربوهیدرات، قند، فیبرهای حلال و انحلال ناپذیر، سدیم، انواع ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آمینو اسیدها و غیره.

www.takbook.com

خواص و فواید موز برای سلامتی

در طب باستان هند و ایران این میوه‌ی طلایی به عنوان کیمیای جوانی شناخته میشده است. امروزه پژوهشگران معتقدند که موز به سیستم هاضمه کمک می‌کند و حس جوانی و شادابی را در فرد زنده نگه می‌دارد. موز می‌تواند در نگهداشتن کلسیم، فسفر، و نیتروژن کمک می‌کند. کلیه‌ی موارد فوق برای ایجاد بافت‌های مناسب هاضمه مهم هستنند. موز دارای نوعی شیرینی طبیعی نیز می‌باشد که به حفظ شادابی و تسریع متابولیسم در فرد کمک می‌کند. اختلالات معده و روده موز به دلیل خاصیت و بافت ویژه‌ای که دارد، به عنوان دارویی مفید برای جلوگیری از بروز اختلال در امعاء و احشاء داخلی بدن به شمار می‌رود. به دلیل بافت ملایمی که دارد، از ایجاد زخم معده جلوگیری نموده و محققان به شوخی نام ویتامین U به آن می‌دهند. موز تنها میوه‌ای است که مبتلایان به زخم معده بدون هیچ پرهیزی می‌توانند از آن استفاده کنند. این میوه می‌تواند فضای اسیدی که میوه‌های دیگر ممکن است در معده بوجود آورند را از میان ببرد و محیط معده را خنثی نگه دارد. موز رسیده به عنوان یکی از موثرترین درمان‌ها برای ورم معده، زخم معده و از بین بردن یبوست به شمار می‌رود. موز نشانه‌های بیماری‌های فوق الذکر را کاهش داده و مرحله‌ی بهبودی را تسریع می‌بخشد. یبوست و اسهال موز در جلوگیری از اسهال و یبوست نقش فعالی را بازی می‌کند. این میوه شامل موادی می‌باشد که مکانیسم و عملکرد بافت‌های روده‌ای را در حد نرمال نگه می‌دارد. در زمان یبوست بافت موز به گونه‌ای عمل می‌کند که سبب می‌شود روده به اندازه‌ی کافی آب به خود جذب کند. این امر به دلیل وجود پکتین در موز اتفاق می‌افتد؛ به این شکل که آب زیادی را در خود انباشته کرده و به توده سازی در روده کمک می‌کند. موز در تغییر ماهیت باکتری‌های روده نیز بی تاثیر نیست. به عنوان مثال این توانایی را دارد که انواع مضر باسیل‌ها را به باسیل اسیدوفیلوس تبدیل نماید. اسهال خونی خیس کردن موز در آب به همراه قدری نمک به عنوان یکی از موثرترین روش‌های درمان اسهال خونی به شمار می‌رود. موز همچنین برای جلوگیری از ایجاد اسهال در کودکان نیز مفید است؛ اما پیش از مصرف باید به خوبی آن را له کرده و به صورت کرم در آورید و سپس به کودک بدهید. آرتروز و نقرس موز همچنین در تسکین و درمان التهاب مفاصل و نقرس نیز مفید است. اگر برای مدت زمانی در حدود ۳ تا ۴ روز در رژیم غذایی خود از موز استفاده کنید، مطمئن باشید که بهبود پیدا خواهید کرد. بیمار می‌تواند در طول این زمان، روزانه ۸ تا ۹ موز مصرف کرده و دیگر چیزی نخورد تا بهبودی سریعتر حاصل شود. کم خونی از آنجایی که موز سرشار از آهن می‌باشد، در درمان کم خونی موثر است. این میوه توانایی آن را دارد که تولید هموگلوبین موجود در خون را به بالاترین میزان خود کاهش دهد. آلرژی استفاده از این میوه به افرادی که به برخی از غذاهای خاص حساسیت دارند، از خشکی پوست رنج میبرند، سوء هاضمه داشته، و یا به بیماری آسم مبتلا هستند اکیداً توصیه می‌شود. موز برخلاف میوه‌های مشابهی که دارای پروتئین هستند، حاوی آمینو اسیدهای سنگین که برخی از افراد قادر به مصرف آنها نیستند، نمی‌باشد؛ به راحتی هضم شده و هیچ گونه واکنش آلرژیکی را در بدن از خود بروز نمی‌دهد. موز تنها حاوی آمینو اسیدهای سبکی است که به ندرت اتفاق می‌افتد که در فرد باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک شود. البته در این میان برخی از افراد نیز هستند که حتی به سبک ترین آمینو اسیدها آلرژی دارند و نباید از این میوه استفاده کنند. مشکلات کلیوی از آنجایی که موز حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات بوده و میزان نمک و پروتئین آن پایین می‌باشد، برای بیماران کلیوی انتخاب مناسبی به شمار می‌رود. این میوه برای افراد اورمی – نوعی مسمومیت ناشی از ازدیاد اوره در خون – مفید است. در حالت بروز چنین وضعیتی کافی است بیمار برای ۳ تا ۴ روز رژیم موز بگیرد و روزانه ۸ تا ۹ موز مصرف کند. این شیوه‌ی درمانی برای کلیه‌ی بیماری‌های کلیوی از جمله ورم کلیه مفید است. اختلالات ادراری آبی که از ساقه‌ی موز گرفته می‌شود به عنوان یکی از معروف ترین شیوه‌های درمانی اختلالات ادراری محسوب می‌شود. این ماده توانایی آن را دارد که عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشیده و از شدت بیماری در مثانه بکاهد. به این صورت که عفونت و یا مسمومیت

www.takbook.com

موجود در امعاء و احشا را پاک کرده و آن را به همراه ادرار از بدن خارج می‌کند. همچنین برای دفع سنگ کلیه، سنگ مثانه، صفرا، و پروستات نیز موثر است. بد نیست که برای دفع سنگ‌ها موز را با کدو مخلوط کرده و بعد میل کنید. اضافه وزن رژیمی که در آن موز له شده به همراه شیر مصرف شود، به عنوان یکی از بهترین شیوه‌های درمانی چاقی به شمار می‌رود. به صورت دوره‌ای می‌توانید از این رژیم غذایی استفاده کنید. به این ترتیب که رژیم غذایی خود را به مصرف روزی ۶ موز محدود کرده و موزها را با شیر مخلوط کنید و بخورید. این رژیم غذایی را برای ۱۰ تا ۱۵ روز ادامه دهید. پس از این دوره میوه و سبزی‌های سبز رنگ را نیز می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. میزان مصرف روزانه موز را به تدریج از ۶ عدد به ۴ عدد کاهش دهید. این رژیم را می‌توانید تا زمانی که به نتیجه‌ی دلخواه می‌رسید، ادامه دهید. موز به این دلیل برای افرادی که دارای اضافه وزن هستند، مفید است که حاوی سدیم نمی‌باشد. اختلالات قاعدگی موز پخته شده به همراه کشک می‌تواند اختلالت مربوط به زمان قاعدگی از جمله دردهای شدید قاعدگی و خونریزی شدید را کاهش دهد. موز سبب ترشح هورمون پروژسترن می‌باشد که از خونریزی زیاد جلوگیری می‌نماید. زخم و سوختگی می‌توانید با له کردن موز، یک مرهم فوق العاده برای زخم‌ها و سوختگی‌های خود درست کنید. می‌توانید این خمیر چسبناک را بر روی محل زخم و سوختگی بمالید و سپس روی آن را بانداژ کنید. این امر به شما تسکین آنی می‌دهد. همچنین برگ‌های جوان درخت موز می‌توانند مرهمی مناسبی برای التهاب و تاول باشند.

خوردن احساسی – کنترل بروی آداب غذایی

آیا می‌توانید احساسات خود را کنترل کنید و یا نه، این احساساتتان هستند که زندگی شما را کنترل می‌کنند؟ آیا تا به حال چنین تجربه‌ای داشته‌اید در کنار میز شام خودتان را خفه می‌کنید، و آخر شب و یا شاید روز بعد زمانی که به پرخوری خود فکر می‌کنید به خودتان قول می‌دهید که دیگر هیچ گاه یک چنین کاری را تکرار نکنید. همه چیز از همان لحظه شروع می‌شود؛ تصمیم می‌گیرید شیوه زندگی خود را تغییر دهید! البته برای چند روز تصمیمتان پا برجا خواهد بود، اما خیلی پیش از اینکه خودتان هم متوجه شوید، عادات غذایی گذشته دوباره باز می‌گردند. چرا؟ چند سال پیش من برای ۶ هفته یک رژیم سخت گرفتم. در این برنامه غذایی، خودم را موظف کرده بودم تا چیزی جز میوه و سبزی نخورم. وقتی رژیم را شروع کردم، دیدم تا چه حد برایم مشکل است. من آرزوی خوردن پیتزا و شیرینی‌جات را داشتم، اما دلیلش گرسنگی نبود، بلکه احساس می‌کردم از نظر روحی باید یک چنین غذاهایی را مصرف کنم. تنها زمانی متوجه شدم که نیازهای روحی می‌توانند بر روی آداب غذایی تاثیر بگذارند که خودم غذاهای مورد علاقه ام را کنار گذاشتم. شاید در حال حاضر بدانید که از نظر روحی به چه نوع غذاهایی اعتیاد دارید و یا شاید هم نسبت به این مسئله کاملاً بی اطلاع باشید. اما انتخاب غذا تنها یک نمونه از هزاران موارد مختلفی است که نشان می‌دهد شما به وسیله احساساتتان کنترل می‌شوید. برای درک بهتر این مطلب اجازه دهید نگاهی به عملکرد مغز داشته باشیم. هر زمان که توسط یکی از حواس پنجگانه خود چیزی را احساس می‌کنید، این حس تبدیل به سیگنال عصبی می‌شود و سپس به سوی مغز شما فرستاده می‌شود. سیگنال‌ها از سمت عقب وارد مغز شده و از دور مغز به سمت جلو می‌آیند، در این قسمت تفکر منطقی بر روی داده‌ها صورت می‌گیرد؛ اما پیش از اینکه این سیگنال به قسمت منطقی ذهن برسند باید از کناره‌های مغز عبور کنند، یعنی پایگاه احساساتی ذهن. همه این توضیحات را دادیم تا شما متوجه شوید که کلیه تصمیمات ابتدا از بخش احساسات می‌گذرند و سپس به ناحیه منطقی راه پیدا می‌کنند. این امر بر دو مورد دلالت دارد ۱ – هر تجربه به طور قطع دارای یک مؤلفه‌ی احساسی می‌باشد – حال چه به صورت آگاه و چه ناخودآگاه – ۲ – اگر واکنش احساسی قوی باشد، پیش از اینکه سیگنال اجازه ورود به قسمت منطقی را پیدا کند، به سادگی تحت تاثیر قسمت احساسی قرار می‌گیرد. زمانی که یک ظرف پر از دسر را میبینید، و پیش از اینکه به خودتان بیایید می‌بینید که نیمی از ظرف در دهانتان قرار گرفته، باید بدانید که این واکنش کاملاً احساسی است و سیگنال‌های

www.takbook.com

آن وارد قسمت منطقی نشده‌اند. هر چقدر هم که فکر کنید منطقی هستید - به ویژه آقایون — به هر حال در ابتدا احساسات و عواطف تان هستند که از شما یک انسان میسازند، اما برای اینکه در زندگی به موفقیت دست پیدا کنید، باید یاد بگیرید که در زندگی چگونه می‌توان احساسات را در مسیر درست قرار داد و آنها را به خوبی مدیریت کرد. محدوده‌ای که از طریق آن می‌توانید احساست خود را کنترل کنید به هوش عاطفی یا به طور اختصاری EQ مرسوم است. حالا- نوبت به این مطلب می‌رسد که یکبار دیگر از خود بپرسید آیا شما احساساتتان را کنترل می‌کنید یا این احساساتتان هستند که کنترل زندگی شما را به دست گرفته‌اند؟ برای اینکه بتوانید آداب غذایی و یا به طور کلی شیوه زندگی کردن خود را تغییر دهید، باید از هوش احساسی بالایی برخوردار باشید. بدون برخورداری از این مزیت، کلیه کنش‌ها و واکنش هایتان صرفاً احساسی بوده و فاقد هر گونه گزینه مستدل و عقلانی خواهند بود. هوش عاطفی شخصی از دو بخش تشکیل می‌شود ۱ - خود آگاهی ۲ - مدیریت فردی خود آگاهی از احساسات فردی، باید همواره با طرح سؤالاتی همراه باشد. در طول روز از خود بپرسید من همین حالا چه احساسی دارم؟ و چرا یک چنین احساسی دارم؟ مدیریت فردی احساسات نیز با طرح این سؤال که در مورد این احساس فوراً چه کار می‌توانم بکنم؟ تقویت خواهد شد. نکته جالب در مورد خود آگاهی این است که هر چقدر آن را بیشتر تجربه، کنید بهتر می‌توانید آن را درک کنید و در عین حال انجام دادنش نیز برایتان آسانتر خواهد شد. اگر به طور روزانه سؤال‌های مشابه را از خود بپرسید، دیری نخواهد گذشت که خودتان در این زمینه یک متخصص می‌شوید. اما نکته مهمی که باید همواره به آن توجه داشته باشید این است که به هیچ وجه از احساسات خود چشم پوشی نکنید، بلکه نسبت به آنها آگاهی داشته باشید و اجازه ندهید کنترل زندگی شما را به دست گیرند. هر چقدر بیشتر بتوانید بر روی انتخاب غذایی خود کنترل داشته باشید، بالطبع زندگی سالم تری را هم دنبال خواهید کرد.

در زمستان هم تناسب اندام خود را حفظ کنید

زمستان نزدیک است و زمان آن فرا رسیده که خود را در مقابل سوز و سرما بپوشانید. به دلیل سرما بیشتر ورزش‌ها در فضاهای سرپوشیده انجام می‌شوند. اما اگر بیش از اندازه هم در مکان‌های بسته ورزش کنید، نمی‌توانید از کیفیت مطلوب تمرینات خود بهرمند شوید. کمبود هوای تازه و شور و هیجان فضای بیرون، ذهن شما را کرخ کرده و فایده چندانی را برایتان در بر ندارد. اما اصلا ترسی به دل راه ندهید. تنها راه غلبه بر این مشکل و بخشیدن روحی تازه به زندگی این است که میزان ورزش‌های هوای آزاد را بیشتر کنید. برای آب کردن چربی هیچ چیز بهتر از سرما و وزش باد خنک نمی‌باشد. قبل از اینکه من ورزش‌های جالب زمستانی را که باعث حفظ تناسب اندام نیز می‌شوند، معرفی کنم، نکاتی در مورد لباس پوشیدن ذکر می‌کنیم تا خودتان را حسابی بپوشانید تا خدای نکرده سرما نخورید. طرز لباس پوشیدن یکی از نکات مثبت ورزش کردن در هوای سرد این است که سیستم بدن شما، تنها به این دلیل که باید شما را گرم نگه دارد، نیاز دارد تا کالری بیشتری بسوزاند. البته بگویم که من از هیچ یک از شما نمی‌خواهم که بدون لباس در درجه حرارت ۱۲ C در هوای آزاد به این دلیل که می‌خواهید کالری بدن خود را بسوزانید، شروع کنید به دویدن. در حقیقت پوشیدن لباس‌های مناسب و گرم در فصل زمستان پیش نیاز هر یک از ورزش‌های زمستانی می‌باشد. سر و پا، دو عضو مهم می‌باشند که محافظت از آنها ضروری است. یک جفت جوراب کلفت به پا کنید (ترجیحا از نخ‌های طبیعی درست شده باشد تا باعث تعرق بیش از حد نشود) پوشیدن دو جفت جوراب بر روی هم اصلا کار مناسبی نیست چرا که برآمدگی و فرو رفتگی‌های زیادی را ایجاد کرده و عرق پا دیرتر جذب شده باعث ایجاد تاول می‌شود. در غیر این صورت پای شما بیش از اندازه عرق کرده و عرق آن سرد می‌شود که این امر باعث سرد شدن بیشتر پا می‌شود. زمانی که جوراب‌های مناسب خود را پیدا کردید باید یک جفت کفش مناسب نیز بپوشید. هر کفشی که میپوشید چه ورزشی چه کفش مخصوص اسکی، مطمئن باشید که سایز آن با اندازه پای شما تناسب دارد. سر، عضوی است که بیشترین میزان گرمای بدن از آن نقطه خارج می‌شود به همین دلیل

www.takbook.com

باید آن را به خوبی بپوشانید. گوش‌ها هم به سرعت یخ می‌کنند بنابراین باید از کلاهی استفاده کنید که بیشتر سر شما را بپوشاند. شما همچنین می‌توانید صورت و چشم‌های خود را نیز به وسیله پوشش‌های مخصوص صورت و عینک‌های آفتابی بپوشانید. اکثر مغازه‌های ورزش چنین تجهیزاتی را به خصوص برای فصل تابستان در اختیار علاقمندان قرار می‌دهند. خوب، حالا نوبت می‌رسد به سایر لباس‌ها نظیر دستکش، کت و شلوار. دنبال لباس‌هایی بگردید که گرم بوده و ضد آب و باد باشند و وزن کمی نیز داشته باشند. چنین لباس‌هایی از شما در مقابل سرما زدگی و ابتلا به بیماری محافظت کرده و ورزش را برایتان لذت بخش تر می‌کند. ورزش‌های زمستانی آب کننده چربی اسکی سراسری به نظر من اسکی یکی از ورزش‌های کاملی است که در جهان وجود دارد. در حین انجام این ورزش شما قسمت‌های مختلف بدن خود را بدون هیچ گونه نیازی به بلند کردن وزنه‌های سنگین به حرکت وا می‌دارید. زمانی که شما با مهارت‌های اولیه اسکی آشنا شدید، می‌توانید به نرمی بر روی برف‌ها سر بخورید و گذشته از مناظر زیبایی که مشاهده می‌کنید می‌توانید از انجام این ورزش نیز لذت ببرید. این ورزش هم ذهن شما را تازه می‌کند و هم بدنتان را. انجام حرکات کششی قبل از شروع این ورزش قابلیت انعطاف پذیری بدن شما را بیشتر کرده و از بروز آسیب دیدگی نیز جلوگیری می‌کند. نکته‌ای که همیشه باید در ذهن داشته باشید این است که کفش‌ها پایتان را اذیت نکنند؛ شما که نمی‌خواهید زمانی که در ناکجا آباد هستید و دمای هوا نیز چندین درجه زیر صفر است دچار پا درد هم بشوید. چند نکته که در مورد اسکی باید در خاطر داشته باشیم این است که کمی وقت گیر است. پیدا کردن مکان مناسب بسته به محل زندگی افراد کمی دشوار می‌باشد. هزینه تهیه لوازم مورد نیاز آن قدری بالاست. اسکی سرعت همان طور که می‌دانید اسکی سرعت یکی از مشهورترین و جذاب ترین ورزش‌های زمستانی می‌باشد. این ورزش یکی از راه‌های مناسب برای تخلیه استرس و لذت بردن می‌باشد. اگر آن را به طور جدی دنبال کنید تمرین مناسبی برای پا و قلب شما به شمار می‌رود. در هنگام پایین آمدن از سراشیبی‌ها تمام قوای خود را به کار گیرید تا بتوانید بیشترین نتیجه را ببینید. به دلیل سوز و سرمای شدیدی که در هنگام پایین آمدن به سمت شما می‌وزد، پوشیدن لباس مناسب مطابق با آنچه پیشنهاد کردیم، ضروری است. پیش از شروع هر دور حرکات کششی را انجام دهید. اگر می‌خواهید در همان دور اول مسابقه دهید باید عضلات آماده‌ای داشته باشید که بتوانند به خوبی نسبت به موانع مختلف از خود واکنش نشان دهند. زمانی که شما برای دور دوم خود را آماده می‌کنید، وقفه ایجاد شده بین دو دور باعث می‌شود که پای شما سرد شود، به همین دلیل باید همچنان حرکات کششی را ادامه دهید. در حالی که اسکی در شب در بسیاری از مناطق در حال رواج پیدا کردن است شما دیگر نمی‌توانید هیچ بهانه‌ای برای نرفتن بیاورید، حتی اگر از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر مشغول به کار باشید. نکاتی در مورد این ورزش زیاد بودن مسافت برای پیدا کردن مکان مناسب ایستادن در صف‌های طولانی تله، تمرین ورزشی شما را کمتر می‌کند هزینه بالای تجهیزات و همینطور بلیط‌های تله دو زمستانی دو یکی از ورزش‌های اولیه و موثر برای سلامت بدن می‌باشد. مهمترین نکته این است که شما در هر زمان، در هر کجا و بدون نیاز به هرگونه تجهیزاتی می‌توانید این کار را انجام دهید. فقط کافی است قوانینی را که در مورد لباس پوشیدن در قسمت بالا- برایتان ذکر کریم را اجرا کنید و گرم کردن پیش از ورزش را نیز فراموش نکنید. یکی از دلایلی که من بر روی گرم نگه داشتن بدن تاکید می‌کنم این است که قرار گرفتن در هوای سرد ریسک ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. باید یک جفت کفش مناسب دو داشته باشید و از زانو بند و مچ بندهای مناسب نیز استفاده کنید تا تعادل و راحتی بیشتری پیدا کنید. ته کفش شما باید میخ‌های یخ شکن داشته باشد تا بتوانید از برف و یخ به راحتی گذر کنید. چند نکته در مورد این ورزش ریسک سر خوردن و آسیب دیدگی در آن زیاد می‌باشد. اگر در شهرهای شلوغ زندگی می‌کنید، آلودگی هوا در این زمان زیاد می‌شود. به جای اینکه احساس ناراحتی کنید و کل این فصل را به خواب زمستانی فرو روید، یکی از این ورزش‌ها را انتخاب کنید و از انجام آن لذت ببرید. با این کار در حق بدن خود نیز کار بزرگی انجام داده‌اید. اگر هیچ یک از این ورزش‌ها شما را به خود جذب نکرد، می‌توانید یکی از موارد زیر را امتحان کنید. اسنو بورد کوه پیمایی پاتیناژ هاکی روی یخ

www.takbook.com

فوتبال در برف (ورزش تیمی) ماهیگیری در یخ (بله، البته در زمانی که بخواهید یکی از بازوهایتان را تقویت کنید!) زمستان خوبی داشته باشید و بدن خود را متناسب نگه دارید تا زمانی که دوباره بهار فرا رسید، هم احساس خوبی از خودتان داشته باشید و هم در نظر دیگران زیبا به نظر آیید.

در سال نو اندامی متناسب داشته باشید

ارزش وزنه زدن خانم‌ها معمولاً ـ خجالت می‌کشند که در باشگاه وزنه بزنند. آنها عموماً سراغ دستگاههایی که طرز کار آنها را نمی‌دانند نیز نمی‌روند. اما هر یک سالی که میگذرد و خانم‌ها دست به وزنه‌ها نمی‌زنند، باعث می‌شوند که کیلو کیلو ماهیچه از دست بدهند و به جای آن کیلو کیلو چربی ذخیره کنند. حال اگر بخواهید همین ماهیچه‌های فعلی را حفظ کنید — و بهتر است که اصلاً ساختن ماهیچه‌های بیشتر را فراموش کنید — خوب است که تمرینات وزنه را در میان حرکات ورزشی خود بگنجانید. یکی از باشگاههای مطرح بانوان با نام کلوپ سلامتی توصیه می‌کند که برخی عوامل کلیدی حتماً باید در تمرینات دوره‌ای بانوان جای داده شوند. در زیر به برخی از سؤال‌های شما پاسخ داده می‌شود تمرین قدرتی چیست؟ اضافه کردن میزان وزنه‌ها به صورت تصاعدی و افزایش قدرت عضلات با وارد آوردن قدری فشار به ماهیچه ها. آیا عضله می‌آورم؟ برخی از خانم‌ها متوجه نیستند که دلیل عضله آوردن آقایون به علت وجود تستوسترون (هورمون مردانه) در آنهاست. به همین دلیل خانم‌ها به راحتی قادر به عضله آوردن نیستند. عملکرد آن چگونه است؟ تمرین‌های ترکیبی وزنه برداری (ترکیبی زمانی که بیش از یک مفصل به کار گرفته میشود) می‌توانند در کمترین زمان، بهترین نتیجه را در بر داشته باشد. این نوع تمرینات باید به صورت تصاعدی انجام شوند. به این معنا که در هر بار تمرین می‌بایست به میزان وزنه‌ها اضافه شود؛ با این کار بهتر می‌توانید به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید. آیا با وزنه زدن می‌توان چربی سوزاند؟ وزنه زدن سبب می‌شود که حجم ماهیچه‌های فعلی ثابت نگه داشته شود و در برخی موارد به میزان آنها اضافه شود. این امر متابولیسم بدن را ارتقا داده و سبب میشود تا چربی بیشتری سوزانده شود. در حقیقت با انجام این نوع حرکات شما تبدیل به ماشین چربی سوز می‌شوید. آیا تمرینات شکمی به تنهایی کافی نیست؟ مسئله‌ای که در این مورد مطرح می‌شود شدت کار است نه حجم آن. این نوع تمرینات اگر در طول هفته با تمرین‌های شدید وزنه همراه نباشند، هم چربی‌های بدن را می‌سوزانند و هم عضلات را آب می‌کنند. همان طور که می‌دانید با کاهش میزان توده‌ی عضلانی، استخوان‌ها ضعیف می‌شوند، سوخت و ساز بدن کم شده و نتیجتاً توانایی بدن در سوزاندن چربی نیز کاهش می‌یابد. آیا تمرین‌های قدرتی فقط مختص جوان هاست؟ اگر این تمرینات را انجام ندهید، باختید! تمرینات قدرتی عملکرد بدن را در به بالاترین حد ممکن می‌رسانند و برای خانم‌ها در هر سنی که باشند، یک انتخاب مناسب هستند. فواید آن چیست؟ علاوه بر مزایای فیزیکی این نوع تمرینات، عوامل زیر نیز جزء فواید آنها محسوب میشوند بهبود شمای کلی بدن، کاهش ریسک ابتلا ـ به پوکی استخوان، دیابت، بیماری‌های قلبی، افزایش سطح انرژی، تقویت عضلات شکمی و افزایش ذخیره‌ی مواد معدنی استخوان ها، افزایش توان استخوان ها، رباط‌ها و مفاصل و کاهش خطر آسیب دیدگی و جراحت در حین انجام حرکات ورزشی. هر چند وقت یکبار باید این تمرینات را انجام دهم؟ اگر مربی داشته باشید در هفته تنها نیاز به ۳۰ دقیقه دارید که حرکات ترکیبی وزنه را انجام دهید. با این کار همیشه جوان، قدرتمند و شاداب باقی خواهید ماند. شایان ذکر است که این مدت زمان با برنامه روزانه تمام خانم‌هایی که دچار فقر زمانی هستند، مطابقت دارد. باید به خاطر داشته باشید که بین دو بار ورزش، عضلات باید به اندازه کافی وقت استراحت داشته باشند. بر اساس میزان شدت جلسات تمرین، عضلات تقریباً برای ترمیم کامل ۶ روز زمان لازم دارند. از کجا شروع کنم؟ سعی کنید حتماً از یک فرد متخصص در این زمینه کمک بگیرید. او باید حتماً شما را ملاقات کند و بر اساس نیازهای فردی، برنامه مناسبی را در اختیارتان قرار دهد. علاوه بر این اگر با مربی کار کنید، انگیزه‌تان به قوت خود باقی می‌ماند و مطمئن هستید که از تکنیک مناسب استفاده

www.takbook.com

می‌کنید و از خطر آسیب زدن به بدنتان نیز در امان خواهید ماند. در این قسمت یک نمونه از بهترین برنامه ورزشی سال جدید را به شما معرفی می‌کنیم تا با به کار گیری آن در تمام طول سال، سالم و سلامت باقی بمانید. ۱ - تعیین اهداف چه برای کاهش وزن پیاده روی می‌کنید، چه برای ریلکس شدن یا تناسب اندام، به هر حال تعیین هدف به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید تمرکز کنید و به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید. اهداف خود را بر روی یک صفحه کاغذ بنویسید و آن را در جایی قرار دهید که هر روز چشمتان به آن بیفتد. ۲ - برنامه تناسب اندام بگیرید داشتن یک مربی قابل کمک بزرگی به شما می‌کند. او به خوبی وضعیت شما را تشخیص داده و برای شما برنامه‌ای را طراحی می‌کند که به راحتی بتوانید آن را اجرا کنید و به تناسب اندامی که می‌خواهید دست پیدا کنید. ۳ - غذاهای عادی را در وعده‌های کمتر صرف کنید این کار برای تسریع متابولیسم و جلوگیری از گرسنگی مناسب است. ۴ - نوشیدن آب زیاد برای اینکه قسمت‌های مختلف بدن بتوانند به بهترین شیوه عمل کنند، نیاز به آب دارند؛ اما آب به طور اخص برای بهبود عملکرد کلیه‌ها مفید است. یکی از علل ایجاد سنگ کلیه نیز کمبود آب است. ۵ - زمانی را به آرامش اختصاص دهید برای جلوگیری از تنش‌ها و اضطراب‌های روزانه، زمانی را به این کار اختصاص دهید که به آرامی بنشینید، کتاب بخوانید و از بودن با خودتان لذت ببرید. ۶ - از میان وعده‌های سالم استفاده کنید می‌توانید از میوه‌های خشک شده و آجیل استفاده کنید. این غذاها می‌توانند انرژی لازم بدن در بین وعده‌های اصلی غذا را تامین کنند، در عین حال تمرکز و هشیاری شما را در طول روز حفظ می‌کنند. ۷ - در زمان بیماری به خود فشار نیاورید زمانی که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با سرماخوردگی است، بهتر است از شدت تمرینات بکاهید. بدنتان با شما حرف می‌زند. به حرف هایش گوش دهید. تمرین‌های مکرر و خسته کننده توانایی بدن برای مقابله با ویروس و باکتری را تا ۷۲ ساعت پس از ورزش کاهش می‌دهد. ۸ - پیشرفت خود را به تصویر بکشید تصویر کردن موفقیت‌ها و تفکرات مثبت و فراهم آوردن این نوع شهود عینی که در حال پیشرفت هستید، کمک زیادی به شما خواهد کرد. ۹ - تغییر نرمش‌های روتین برای اینکه خسته نشوید، می‌توانید تمرین‌های روزانه خود را هر چند وقت یکبار تغییر دهید، همچنین شدت تمرینات را نیز می‌توانید با تند و کند کردن حرکات، تغییر دهید. ۱۰ - به خودتان جایزه بدهید جوایز فوق العاده‌ای برای فعال نگه داشتن بدنتان به خود هدیه دهید. تلاش یک ماهه می‌تواند هدیه‌ای نظیر یک ماساژ کلی یا یک جفت کفش به همراه داشته باشد!

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحیم جاهِدُوا بِأَمْوالِکُمْ وَ أَنْفُسِکُمْ فی سَبیلِ اللَّهِ ذلِکُمْ خَیْرٌ لَکُمْ إِنْ کُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به

www.takbook.com

بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیتهای گسترده مرکز : الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و... د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و... ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت : ۲۳۷۳ شناسه ملی : ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳- (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵(۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳ ، شماره کارت :۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳و شماره حساب شبا : IR۹۰-۰۱۸۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۶۲۱-۰۶۰۹-۵۳به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز

www.takbook.com

بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».

www.takbook.com

www.takbook.com