

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

شماره هفدهم

- علل کندی کاهش وزن در رژیم های غذایی
- چگونه از آگزمای خلاص شوید
- اگر می خواهید مریض نشوید این غذاها را به وعده غذایی خود اضافه کنید
- مصاحبه با رکورد دار رژیم آنلین، آقای مجید فرهادی
- چگونه برای ورزش بیرون از خانه انگیزه بگیرید

باورهای اشتباهی که
می توانند پوستتان را
خراب کند...!



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها
www.kermany.com

علل کُندی کاهش وزن در رژیم های غذایی



قسمت اول

دکتر کرمانی: سلولهای چربی اگر کم شود تاثیری در مقدار سوخت بدن ندارد، زیرا اینگونه سلولها بی فعالیت هستند و کالری نمی سوزانند. اما بافت عضلانی بالاترین مصرف کالری را دارد و هنگام کاهش وزن اگر بافت عضلانی تحلیل برود، مقدار توده عضلانی کم می شود و کاستن آن، مقدار سوخت بدن را کاهش میدهد و در نتیجه سرعت کاهش وزن کم می شود.

خانم چاق: این مشکل را چطور حل می کنید؟

دکتر کرمانی: توصیه می کنم که حتماً ورزش را در برنامه رژیم گنجانده و آن را جدی بگیرید.

خانم چاق: ورزش چطور می تواند این مشکل را حل کند؟

دکتر کرمانی: با ورزش کردن، سلولهای عضلانی فعال می شود، و با فعال شدن اجازه نمی دهد که بدن برای تامین انرژی به ذخایر و بافت عضلانی دستبرد بزنند.

خانم چاق: آیا مشکل ساختاری دیگری نداریم که منجر به کُندی کاهش وزن شود؟

دکتر کرمانی: چرا، افرادی که از رژیم های بسیار کم کالری استفاده می کنند دچار کندی کاهش وزن می شوند.

خانم چاق: چرا؟

دکتر کرمانی: اگر فردی بخواهد با یک رژیم بسیار کم کالری وزن خود را کاهش دهد، منابع انرژی و ذخایر گلیکوژنی به سرعت کم می شود. در این حالت بدن مجبور می شود برای تامین این مقدار انرژی از سوزاندن کل بافت های بدن استفاده کند بافت چربی و بافت عضلانی، و با کاهش مقادیر توده عضلانی سوخت بدن کم می شود و کاهش وزن کند ترمی شود.

خانم چاق: برای این که مقدار تحلیل عضلات به حداقل برسد چه کار باید بکنیم؟

دکتر کرمانی: نباید از لیست غذایی بسیار کم کالری استفاده کنید و اگر به هر علتی تصمیم به کاهش سریع وزن دارید. این کار را با افزایش تحرک و ورزش باید پیش ببرید نه با کاهش بیش از حد کالری غذا.

خانم چاق: آقای دکتر من همه رژیم ها را گرفته ام. به قول شوهرم کلکسیونی از انواع رژیمها را دارم. ولی در همه آن ها به بن بست رسیده و برنامه را نیمه کاره رها کردم پس از آن دوباره به روش و رژیم دیگری پناه می بردم. دو سه سالی هم هست که کاملاً ناامید شده و رژیم را کلاً رها کرده ام. دوباره رو آوردم به پر خوری.

دکتر کرمانی: چرا شکست می خوردی؟ مشکل چیست هر بار چه مسأله ای باعث ناامیدی شما شد؟

خانم چاق: در بیشتر رژیمهایی که می گرفتم، هفته های اول موفق بودم و کاهش وزنم خوب بود. ولی با گذشت زمان احساس می کردم سرعت کاهش وزنم کندتر می شود. همین حالت ادامه پیدا میکرد تا اینکه مدتی بعد شاهد توقف کاهش وزن می شدم.

دکتر کرمانی: آیا می دانید علت آن کُندی و توقف کاهش وزن چیست؟

خانم چاق: اگر متوجه می شد دیگر غمی نداشتم و مشکلم را حل میکردم

دکتر کرمانی: علت کُندی و توقف کاهش در رژیم های غذایی می تواند یکی از این چهار عامل باشد:

مشکل ساختاری یا فیزیولوژی.

مشکل اجرایی.

عادات غذایی غلط.

باورهای غلط.

خانم چاق: مشکل ساختاری یا فیزیولوژی چیست؟

دکتر کرمانی: در رژیم های غذایی، طبیعی است که مقدار کالری ای که انسان مصرف می کند باید کمتر از انرژی مورد نیاز او باشد، بدن رژیم گیرنده در این حالت با کمبود انرژی برای تامین سوخت مواجه می شود و برای تامین ما یحتاج اقدام به سوزاندن ذخایر موجود در بافتهای غیر فعال بدن می کند و مهمترین آن بافت ها، بافت چربی است. حال اگر فرد رژیم گیرنده فعالیت بدنی نداشته باشد و ورزش نکند، سلولهای عضلانی او بی کار می ماند و بدن سعی می کند که از ذخایر موجود در بافت عضلانی (پروتئین و کربوهیدرات) موجود در سلول های عضلانی استفاده کند. در نتیجه مقدار توده عضلانی کم شده و این امر باعث ایجاد کُندی کاهش وزن می گردد.

خانم چاق: چه فرقی دارد که سلول چربی آب شود یا سلول عضلانی؟

خانم چاق : بهترین روش برای این کار چیست ؟

دکتر کرمانی :

۱- زمینه ی تحرک و ورزش را ایجاد کرده و فعالیت خود را افزایش دهید.

۲- به آرامی مقدار کالری رژیم را کاهش دهید .

با این روش مقدار بسیار کمتری از عضلات بدن تحلیل می یابد و با ورزش می توانیم آنها را تقویت و با بافت های چربی جایگزین کنیم.

در ابتدا ورزش بایستی سبک باشد تا برای مدت طولانی تر، سیستم انرژی بدن بتواند با هر نوع تغییری سازگار شود و چربی های بدن را بسوزاند.

خانم چاق : آیا مشکل ساختاری یا فیزیولوژیک دیگری هم وجود دارد که کاهش وزن را کند کند ؟

دکتر کرمانی : بله گندی کاهش وزن را همچنان در افرادی که سابقه ی رژیم های تکراری دارند مشاهده می کنیم .

خانم چاق : اگر امکان دارد علت آن را برای من شرح دهید :

دکتر کرمانی : بدن ما برای دو چیز انرژی خود را می سوزاند :

اول : تامین سوخت پایه : سوخت لازم برای انجام کارها و فعالیتهای سیستمهای درونی غیر ارادی در حالت استراحت مطلق . مثل کار قلب ، فعالیت تنفسی ، فعالیت سیستم گوارش ، فعالیت سیستم غدد درون ریز و بیرون ریز و فعالیت دیگر سیستم هایی که در حالت استراحت کار می کنند .

دوم : سوخت لازم برای انجام کارهای ارادی: فعالیت های گوناگون بدنی ، شامل کارهای عضلات ارادی بدن، مثل رفت و آمدها ، آشپزی، ورزش، و انجام کارهای روز مره .

خانم چاق : برای یک خانم خانه دار چند درصد سوخت برای سوخت پایه و چند درصد آن برای کارهای ارادی مصرف می شود ؟

دکتر کرمانی : سوخت پایه نزدیک به دو سوم انرژی لازم برای یک خانم خانه دار تشکیل می دهد و یک سوم دیگر برای انجام کارهای ارادی . برای درک مطلب مثلاً خانم خانداری که ۱۰۰ کیلوگرم وزن دارد ، تقریباً روزانه ۳۰۰۰ کالری مصرف میکند زیرا هر یک کیلوگرم از وزن بدن خانم خانه دار روزانه ۳۰ کالری مصرف می کند. بنابراین نیاز روزانه خانم صد کیلوگرمی $30 \times 100 = 3000$ کالری است؛ دو سوم کل سوخت صرف تامین سوخت پایه می شود. دو سوم سوخت 3000 کالری = 2000 کالری صرف سوخت پایه می شود. و یک سوم $3000 = 1000$ کالری است برای تامین سوخت لازم برای انجام فعالیتهای روزمره می باشد .

خانم چاق : این مسأله چه ارتباطی با موضوع ما دارد ؟

دکتر کرمانی : ارتباط آن از هوشمندی بدن ما سرچشمه می گیرد ، زیرا بدن ما می تواند سوخت پایه ی خود را با محیط خود تنظیم یعنی کم و زیاد و در واقع هماهنگ کند . مثلاً افرادی که در کشورهای فقیر نشین آفریقا زندگی می کنند ، برای اینکه بتواند ادامه حیات بدهند سوخت پایه شان بسیار کمتر از سوخت پایه افراد مرفهی که در فراوانی نعمت

به سر می برند و در کشورهای ثروتمند زندگی می کنند است . بنابراین در افرادی که همیشه در حال رژیم (اجباری) هستند ، سوخت پایه کاهش می یابد، تا بتواند با کمبود انرژی سازگاری داشته باشد . برای این

است که مشاهده می کنیم رژیم های غذایی که قبلاً برای آنان خوب و مؤثر بود ، دیگر جواب گو نخواهد بود .

خانم چاق : این گونه افراد چکار باید بکنند ؟

دکتر کرمانی : چون سوخت پایه کم شده ، تنها راهی که داریم این است که سوخت دوم که سوخت مخصوص فعالیت های بدنی و حرکت و ورزش است را افزایش دهیم .

خانم چاق : چرا برای غلبه بر این مشکل مقدار غذا (انرژی دریافتی) را کم نکنیم ؟

دکتر کرمانی : زیرا علم پزشکی برای کاستن از مقدار غذا خط قرمزی تعیین کرده که باید آن را رعایت کرد. (علم پزشکی به ما اجازه نمی دهد که کالری لیست غذایی کمتر از ۱۰۰۰ کالری باشد) .

خانم چاق : آیا مشکلات ساختاری یا فیزیولوژیک دیگری هم وجود دارد ؟

دکتر کرمانی : آخرین مشکل ساختاری که به گندی کاهش وزن منجر می شود ، کاهش ذخایر بدن از ویتامین ها است .

خانم چاق : چرا ویتامین های بدن کاهش می یابد ؟

دکتر کرمانی : بیشتر ویتامین های موجود در بدن انسان از غذاهای مصرفی تأمین می شود، در رژیم های غذایی اگر دریافت غذا را کم کنیم ، مقادیر ویتامین موجود در بدن انسان نیز کم می شود. کمبود ویتامین منجر به گندی کاهش وزن می شود .

خانم چاق : چرا کمبود ویتامین باعث گندی کاهش وزن می گردد ؟

دکتر کرمانی : ویتامین ها در فعالیتهای سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند ، و کمبود ویتامین منجر به کم شدن سوخت و ساز و در نتیجه منجر به ایجاد گندی در کاهش وزن میشود .

خانم چاق : چه طور متوجه این کمبود می شویم و چه کار باید بکنیم ؟

دکتر کرمانی : نرم افزاری که در سال ۱۳۷۵ طراحی کردم ، طبق محاسباتی می تواند زمان کمبود ویتامین ها را اعلام کند و فرمان مصرف یک عدد کپسول حاوی املاح و مواد معدنی و ویتامین های مختلف (مولتی ویتامین مینیرال) ، را به رژیم گیرنده بدهد. معمولاً بعد از ۵-۶ کیلوی اول توصیه میکنم از این کپسول استفاده کنید

ادامه دارد

چگونه از اگزما خلاص شویم؟

مقاله های کاربردی

خشکی پوست یکی از مشکلات استاندارد پوست است، اما اگر مرطوب کننده هم نتوانست آن را درمان کند چه باید کرد؟ اگر پوست خشک شده تان به نظر قرمز و پوست پوست می آید و یا احساس خارش داشتید، ممکن است مشکل بیشتر از یک خشکی پوست ساده باشد. شاید مشکلاتان اگزما است.

اگزما چیست؟

اگزما که با نام درماتیت نیز شناخته می شود مشکل خارش پوستی است که معمولاً جایی که پوست چین می خورد بروز می کند، جاهایی مانند آرنج ها و زانوها. واژه اگزما بسیار گسترده است. در واقع می تواند اشکال مختلفی داشته باشد: راش پوستی، زخم، التهاب و یا فقط یک خشکی پوست ساده. بیشتر مواقع اگزما را با نشانه هایی مانند قرمزی، خارش و پوسته پوسته شدن می توان شناسایی کرد.

چه چیزی باعث اگزما می شود؟ بیشتر موارد اگزما به دلیل فاکتورهای ژنتیکی رخ می دهند. اگر سابقه خانوادگی اگزما داشته باشید ممکن است خودتان هم به آن مبتلا شوید. سابقه خانوادگی بیماری آسم یا آلرژی های فصلی نیز می تواند خطر ابتلا به اگزما را افزایش دهد. همچنین این بیماری معمولاً زیاد می ماند و طغیان های علائم بسته به شرایط بیرونی مانند استرس یا تماس با تحریک کننده ها ممکن است بیایند و بروند. برای مثال مواد شوینده قوی و مواد شیمیایی می توانند واکنش التهابی را تحریک کنند که معمولاً خود را به صورت قرمزی، خارش و پوسته پوسته شدن نشان می دهند.

چگونه اگزما را درمان کنیم؟

برخی کارها هست که برای محافظت از پوستتان در خانه می توانید انجام دهید. در برنامه نظافت خود کمی تغییر ایجاد کنید: از صابون ها و لوسیون های معطر یا دارای موادی که باعث تحریک پوست می شوند مانند باسیتراسین استفاده نکنید. از آنجا که اگزما سد پوستی شما را به خطر انداخته و پوستتان را به شدت تحریک پذیر می کند، آن را در برابر مواد تحریک کننده آسیب پذیرتر خواهد کرد. به دنبال محصولات باشید که برچسب ضد حساسیت دارند. این محصولات، سد پوستی تان را با مشکل روبرو نمی کنند. همچنین بازنگری در مدت زمان دوش گرفتن هم می تواند کمک کننده باشد. حرارت را روی ولرم تنظیم کنید زیرا حمام آب گرم، پوستتان را خشک می کند و نقاط حساس شده را بدتر می کند. در حمام، از صابون مرطوب کننده ای استفاده کنید که به پوستتان آب رسانی کند.

بلافاصله بعد از حمام و زمانی که منافذ پوستتان باز است از یک لوسیون استفاده کنید. در این حالت پوستتان می تواند کاملاً محصول را جذب کند و اگر به پوستتان خوب آب رسانی شود احتمال شعله ور شدن اگزما نیز کمتر می شود. نرم کننده ها نیز می توانند کمک کنند این محصولات می توانند آب را از هوا جذب پوست کنند و رطوبتی که هنوز از حمام روی پوستتان است را به دام انداخته و نگه دارند. آنها همچنین سد پوستی تان را بهبود می بخشند.

همچنان با اگزما مشکل دارید؟

اگر با تمام این راه ها همچنان اگزما رهایتان نکرد، بهترین کار مراجعه به یک متخصص پوست است. اگر مشکلاتان جدی باشد متخصص پوست استروئید های موضعی یا خوراکی تجویز می کند تا التهاب پوست هرچه سریعتر فروکش کند و سد پوستی تان بهبود یابد.

فروشگاه به اندام دکتر کرمانی

www.shop.kermany.com

برای ورود کلیک کنید



انواع لوازم تناسب اندام

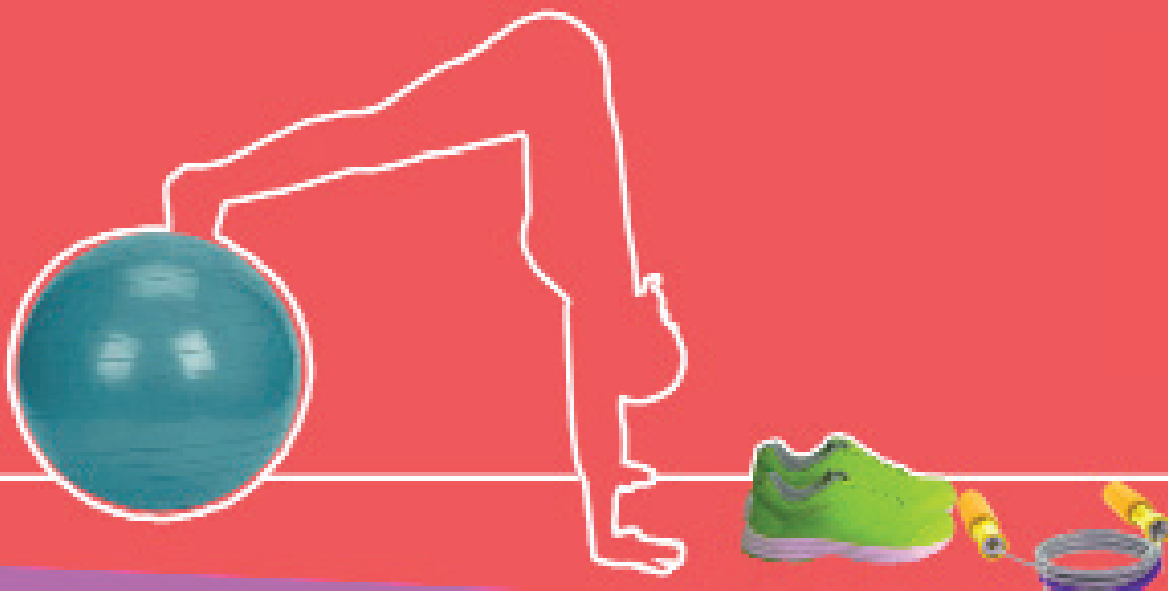
انواع کتانی ورزشی

لوازم پیلاتس

تجهیزات ورزشی خانگی

و...

خرید



انواع تجهیزات پزشکی

انواع دستگاه قندخون

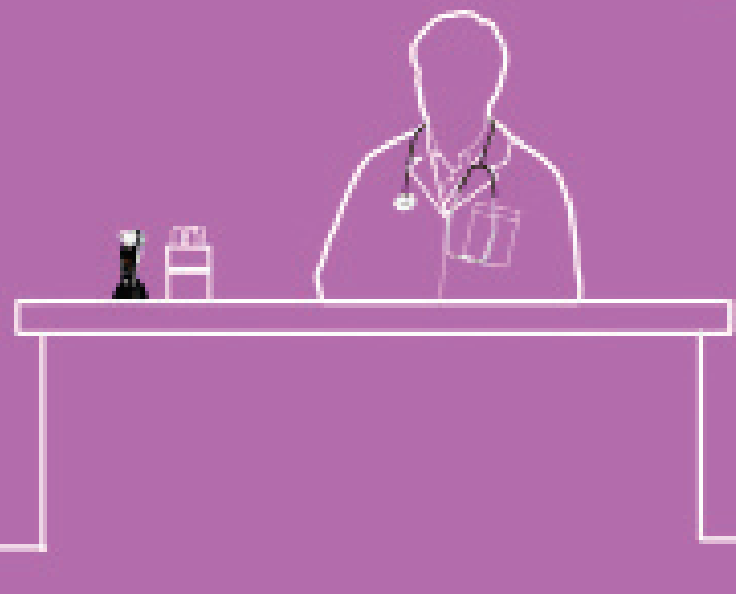
دستگاه فشارخون

انواع ترازو وزن کشی و آشپزخانه

پتو و تشک برقی، ماساژور، بالشت طبی

و...

خرید



انواع لوح فشرده آموزشی و کتاب

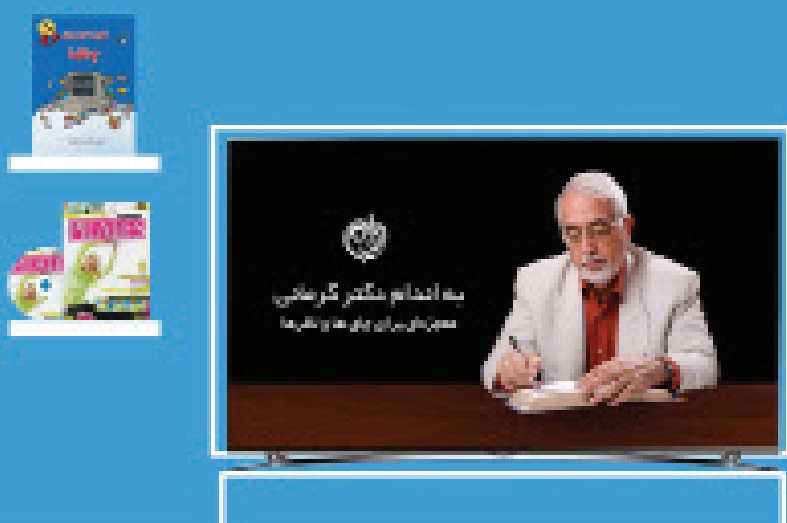
آموزش انواع ماساژور، آموزش های کاهش وزن

لوح های آموزشی و همایش دکتر کرمانی

انواع کتاب ها به قلم دکتر کرمانی برای چاق ها و لاغر ها

و...

خرید



تغذیه سالم

انواع محصولات بدون قند

انواع عسل و روغن طبیعی

انواع نان های طبیعی بدون قند

انواع دمنوش و قهوه

و...

خرید



● اگر می خواهید مریض نشوید، این غذاها را به برنامه غذایی تان اضافه کنید

مخاط را مانند داروهای سرفه رقیق نگه می دارد. اضافه کردن چاشنی هایی نظیر سیر یا پیاز می تواند قدرت تقویت کنندگی سیستم ایمنی سوپ را افزایش دهد. هر زمان حس کردید رو به مریض شدن می روید یک کاسه سوپ مرغ میل کنید.

۵- چای

تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان داد، افرادی که روزانه ۵ فنجان چای سیاه به مدت ۲ هفته استفاده می کنند نسبت به کسانی که دیگر نوشیدنی های گرم را مصرف می کنند، در خون خود ۱۰ برابر بیشتر، اینترفرون مبارزه با ویروس دارند. ال-تیانین آمینو اسیدی که مسئول این تقویت ایمنی است در چای سیاه و سبز فراوان یافت می شود، حتی انواع بدون کافئین این چای ها نیز ال-تیانین دارند.

۶- گوشت گاو

کمبود زینک یکی از شایع ترین کمبودهای مواد مغذی در میان افراد بالغ است، مخصوصا گیاه خواران و کسانی که گوشت گاو مصرف نمی کنند. گوشت گاو یکی از اصلی ترین منابع این ماده معدنی تقویت کننده ایمنی بدن است. متأسفانه تنها مقداری کمبود زینک هم می تواند فرد را در خطر عفونت قرار دهد. زینک در برنامه غذایی تان برای گسترش سلول های سفید خون بسیار با اهمیت است. سلول های سفید خونی همان سلول های ایمنی بدن هستند که باکتری ها، ویروس ها و دیگر آدم بدهایی که می خواهند مریضتان کنند را شناسایی کرده و از بین می برند. گفته می شود تنها ۸۵ گرم گوشت گاو بدون چربی می تواند تا ۳۰ درصد زینک مورد نیاز روزانه را به بدن برساند. این مقدار معمولا برای از بین بردن کمبود مناسب است. اهل گوشت گاو نیستید؟ گوشت مرغ، شیر و ماست را امتحان کنید.

۷- سیب زمینی شیرین

شاید به پوست به عنوان قسمتی از سیستم ایمنی بدن نگاه نکنید. اما این ارگان حیاتی، منطقه بسیار وسیعی را پوشانده و به عنوان اولین خط دفاعی در برابر باکتری ها، ویروس ها و دیگر عناصر نامطلوب عمل می کند. پوستتان برای اینکه قوی و سالم باقی بماند به ویتامین A نیاز دارد. ویتامین A نقش مهمی در تولید بافت های همبند - یکی از اجزاء کلیدی پوست- ایفا می کند. یکی از بهترین راه ها برای اضافه کردن ویتامین A به برنامه غذایی، غذاهای حاوی بتاکاروتن هستند (مانند سیب زمینی شیرین). بدنانتان این بتاکاروتن را تبدیل به ویتامین A می کند. نصف فنجان سیب زمینی شیرین تنها ۱۷۰ کالری دارد و می تواند تا ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تامین کند. وقتی به دنبال غذاهایی هستید که حاوی بتاکاروتن هستند، به رنگ نارنجی دقت کنید: هویج، کدو حلوائی و طالبی از این دسته هستند.

۸- قارچ

قرن هاست که مردم سراسر جهان برای داشتن سیستم ایمنی سالم از قارچ ها استفاده می کنند. امروزه تحقیقات نشان داده است که چرا قارچ را با این ویژگی می شناسند. قارچ ها تولید و فعالیت سلول های سفید خونی را افزایش می دهد و آنها را تهاجمی تر می کند. وقتی دچار عفونت هستید این مزیت خوبی است. قارچ، موارد استفاده زیادی دارد می توانید به راحتی در انواع سالاد و غذاها آن را به کار ببرید و از مزایایش برای سالم نگه داشتن سیستم ایمنی تان برخوردار شوید.

مواد مغذی متنوعی هستند که می توانند به قوی شدن سیستم ایمنی بدنتان کمک کنند. با توجه به اینکه در فصلی قرار گرفته ایم که امکان مریض شدن در آن بیشتر است، در ادامه می خواهیم مواد مغذی ای را به شما معرفی می کنیم که با استفاده از آنها، می توانید خود را از بیماری ها حفظ کنید.

۱- ماست

پروبیوتیک های موجود در ماست، باکتری های سالمی هستند که روده و مسیر گوارشی را از بیماری دور می کنند. پروبیوتیک به صورت مکمل نیز موجود است. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خوردن روزانه ۲۰۰ گرم ماست باعث می شود سیستم ایمنی بدن تقویت شود. در یک تحقیق سوئدی محققان به مدت ۸۰ روز، ۱۸۱ کارگر یک کارخانه را مورد آزمایش قرار دادند و متوجه شدند آنهایی که روزانه مکمل روتری لاکتوباسیلوس یک نوع پروبیوتیک خاص که سلول های سفید را افزایش می دهد مصرف می کردند ۳۳ درصد کمتر از آنهایی که دارونما استفاده می کردند مریض شدند.

۲- جو دو سر و جو

این غلات حاوی بتا گلوکان هستند، یک نوع فیبر با خاصیت ضد میکروبی و قابلیت های ضد اکسیدانی. وقتی حیوانات این ترکیب را می خورند، کمتر دچار آنفولانزا، تبخال و حتی سیاه زخم می شوند. در انسان ها این ترکیب باعث تقویت سیستم ایمنی، زودتر بهبود یافتن زخم ها و حتی عملکرد بهتر آنتی بیوتیک ها می شود.

۳- سیر

سیر از فامیل های بسیار قوی پیاز و حاوی ماده فعال آلیسین است که با عفونت و باکتری ها مبارزه می کند. محققان بریتانیایی به مدت ۱۲ هفته به ۱۴۶ فرد، عصاره سیر یا یک شبه دارو دادند. افرادی که عصاره سیر را دریافت می کردند کمتر دچار سرماخوردگی می شدند. دیگر تحقیقات نشان داد کسانی که در هفته بیش از ۷ حبه سیر مصرف می کنند، ۳۰ درصد کمتر در خطر سرطان روده بزرگ و ۵۰ درصد کمتر در خطر سرطان معده قرار دارند. توصیه می شود در روز، دو حبه سیر میل کنید و همچنین از سیر به صورت خرد شده در آشپزی های خود استفاده کنید.

۴- سوپ مرغ

سیستئین اسید آمینه ای است که هنگام پخت از مرغ خارج می شود و از نظر شیمیایی به استیل سیستئین، داروی برونشیت شباهت دارد. آب نمکی سوپ،

باورهای اشتباهی که می توانند پوستتان را خراب کنند...!

شایعات

و باورهای زیادی درباره علت

و درمان پوست های چرب وجود دارد. برای اینکه

یک بار برای همیشه این باورهای غلط را از ذهنتان پاک کنیم

آنها را با متخصصان پوست مطرح کردیم تا ببینیم جواب آنها چیست.

۶- باور غلط: از محصولات مخصوص پوست حاوی الکل استفاده کنید تا روغن را از روی پوستتان ببرند

استفاده از محصولات پوست حاوی الکل، چربی را از روی پوستتان پاک می کند اما در دراز مدت باعث بهبود سلامت پوستتان نخواهد شد. در این حالت، لایه بالایی پوستتان به شدت خشک خواهد شد بنابراین به پوستتان علامت خواهد داد که روغن بیشتری تولید کند تا این خشکی را جبران کند.

۷- باور غلط: استفاده از محصولاتی که بر پایه روغن ساخته شده اند، پوست چرب را درمان می کند

برخی توصیه می کنند برای تمیز کردن چربی از روی پوست، روش هایی مانند تمیز کردن با روغن زیتون یا محصولاتی که بر پایه روغن ساخته شده اند موثر است. استفاده از محصولات پوستی چرب برای پوستی که خودش چرب است تنها باعث گرفتگی منافذ پوست و بدتر شدن وضعیت آن می شود.

۸- باور غلط: هر روز لایه برداری کنید تا چربی پوستتان بهبود یابد

لایه برداری روزانه از پوست، هیچ منفعتی برای آن ندارد. بیشتر متخصصان توصیه می کنند به تاثیر لایه برداری روی پوستتان دقت کنید و اگر لایه برداری مرتب باعث تحریک یا قرمزی پوستتان می شود بین دوره های لایه برداری فاصله بیندازید.

۹- باور غلط: برای پوست چرب هیچ کاری نمی توانید بکنید

با اینکه برخی از انواع خاص پوست ممکن است همیشه تمایل به تولید روغن اضافی داشته باشند، راه های اثبات شده ای برای پیشگیری از چرب شدن پوست و تمیز ماندن آن وجود دارد. متخصصان پوست توصیه می کنند کسانی که پوستی چرب دارند برای شروع از عنبرسائل موضعی به عنوان تونر استفاده کنند. اگر مشکل جدی تر بود و می خواستید بهتر به پوستتان رسیدگی کنید بهتر است ابتدا با یک متخصص پوست مشورت کنید. متخصصان پوست می توانند داروهایی تجویز کنند که با مصرف آنها میزان تولید روغن کاهش یابد.

۱- باور غلط: علت چرب شدن پوست، برنامه غذایی سرشار از چربی است.

هیچ تحقیقی وجود ندارد که تایید کند علت چرب شدن پوست، برنامه غذایی سرشار از چربی است. حقیقت این است که تولید اضافی سبوم توسط غدد بزرگ سباسه (چربی دار) علت چرب شدن پوست است.

۲- باور غلط: برنامه غذایی تان هیچ تاثیری روی تولید روغن ندارد

با اینکه هیچ رابطه مشخصی بین برنامه غذایی سرشار از چربی و تولید اضافی روغن وجود ندارد، مصرف شکر و قند ممکن است در چرب شدن پوست نقش داشته باشد. یک برنامه غذایی سرشار از قند باعث چرب شدن پوست در همه افراد نمی شود. اما برخی افراد خاص، بیشتر به قند موجود در برنامه غذایی شان حساس هستند.

۳- باور غلط: اگر پوستتان چرب است مرطوب کننده استفاده نکنید

بسیاری از مردم بر این باورند که مرطوب کننده، وضعیت پوست چربشان را بدتر می کند اما چنین نیست و حقیقت ندارد. افرادی که اجازه می دهند سطح پوستشان خشک شود، با تولید بیشتر روغن توسط پوستشان برای جبران این خشکی مواجه می شوند. به دنبال مرطوب کننده ای باشید که برچسب ضد جوش خورده باشد.

۴- باور غلط: استفاده از ضد آفتاب، چربی پوست را بدتر می کند

ضد آفتاب برای پیشگیری از سرطان پوست بسیار مهم است و باید همیشه بخشی از روتین مراقبت از پوست باشد. افرادی که نگران هستند ضد آفتاب های سنگین، مشکل پوستشان را تشدید کند باید به دنبال ضد آفتابی باشند که مخصوص صورت های حساس به جوش ساخته شده باشد.

۵- باور غلط: زیر نور آفتاب قرار گرفتن، چربی پوست را بهبود می بخشد

پوستی که در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید خشک شود به مرور شروع به تشدید تولید روغن بیش از حد مورد نیاز می کند. بعلاوه قرار گرفتن پوست در برابر خورشید، بدون حفاظت بسیار خطرناک است. تمام افراد با هر نوع جنس پوستی باید در برابر نور خورشید از ضد آفتاب استفاده کنند تا از تاثیرات اشعه های مضر آن در امان باشند



هدف امسال، رسیدن به وزن ایده آل است

آقای مجید فرهادی

وزن اولیه: ۱۳۸
وزن پایانی: ۹۴



گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید:

اوایل سال ۹۴ برای خوابیدن و نشستن بطور جدی با مشکل روبرو شدم و ادامه آن وضع برایم مقدور نبود. همان جا بود که چاقی برایم به یک معضل جدی تبدیل شد. قبل از آن هیچ رژیم خاصی را به طور جدی استفاده نکرده بودم من همیشه از رژیم وحشت داشتم. گمان می کردم اگر رژیم بگیرم، زندگیم کاملا تغییر می کند و دیگر از آن لذت نمی برم. اما این بار با دفعه های قبل فرق داشت و بالاخره تصمیم گرفتم این ترس کاذب را با رژیم دکتر کرمانی از بین ببرم. هنگام ثبت نام برای دریافت برنامه رژیم دکتر کرمانی در اردیبهشت سال ۹۴، ۱۳۸/۵ کیلوگرم وزن داشتم و حالا (مهر ماه ۹۵) وزنم به ۹۱ کیلوگرم رسیده است. میزان کاهش وزنم در این مدت ۴۷ کیلوگرم بوده و همچنان برای رسیدن به وزن ایده آل تلاش می کنم. توصیه ام درباره خوب غذا خوردن این است که همراه با غذاهای اصلی سالاد بخورید. شناسایی غذاهای کم کالری، جویدن بیشتر غذا و آرام غذا خوردن و همچنین غذا نخوردن در موقعیت های استرس زا به کاهش وزن سالم کمک می کند. من رژیم دلخواه را انتخاب کردم و فقط با رعایت نکات پخت سالم، کالری غذاهای مصرفی را کاهش دادم. با قطع مصرف غذاهای بیرون و به همراه داشتن بسته غذای طبخ شده در منزل و مصرف غذاهای سالم توانستم الگوی غذاخوردنم را تغییر دهم. من بیرون از خانه ورزش می کنم و ورزش مورد علاقه ای که بیشتر اوقات انجام می دهم پیاده روی سریع است. به خاطر آزادی زمانی و مکانی که برای انجامش وجود دارد و همچنین ورزش هوازی مورد علاقه ام پیاده روی سریع و دو است. بهترین توصیه من برای کسانی که تازه شروع به ورزش کرده اند، این است که هیچ ورزشی مثل پیاده روی سریع همراه با رژیم غذایی کم کالری به کاهش وزن کمک نمی کند.

آقای مجید فرهادی جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی و ساکن شهرستان کوار استان فارس است. وی موفق شده است در طول ۱۵ ماه، ۴۷ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد. آقای فرهادی می گوید: پس از چندین بار تصمیم گرفتن برای رژیم لاغری، با سایت دکتر کرمانی آشنا شدم و بالاخره بعد از دریافت برنامه، رژیم دلخواه خودم را شروع کردم.

هیچوقت ناامید نشدم

با تغییر نگرش و برنامه ریزی روزانه توانستم سبک زندگی سالم را با زندگی خودم ادغام کنم. همچنین تشویق دوستان و خانواده و حس رضایت خودم به من انگیزه می داد تا این سبک زندگی را ادامه دهم. حالا رسیدن به وزن ایده آل هدف امسال است. دشوارترین چیزی که در طول رژیم با آن درگیر بودم ورزش و وسوسه های غذایی بود. با این حال در طول برنامه رژیم هیچوقت ناامید نشدم چون روز به روز به هدفم نزدیک تر می شدم. وقتی در هر مرحله کاهش وزنم را می دیدم، از غذا خوردن لذت نمی بردم. ورزش کردن و پیاده روی همه عشق و علاقه من شده بود و هیچ وسوسه ای نداشتم. نزدیک شدن به وزن ایده آل، افزایش اعتماد به نفس، بهبود روابط کاری و خانوادگی از جمله اهدافی بود که توانستم در سال گذشته به آنها دست پیدا کنم. کاهش وزن روی روابط اجتماعی من هم تاثیر داشته و باعث شده است با اعتماد بنفیس بیشتر در جلسات کاری حاضر شوم. تمایل بیشتری به ارتباطات و مهمانی های خانوادگی دارم و هر روز با پاسخگویی به دوستان و آشنایان درباره کاهش وزن و راهکار دادن به آنها، اشتیاق بیشتری برای ادامه مسیر در خودم می بینم.



www.sport.kermany.com

چگونه برای ورزش بیرون از خانه انگیزه بگیرید (حتی با وجود سرد شدن هوا)

۳- به رقابت ملحق شوید

هوای سرد، به سادگی انگیزه تان را برای بیرون دویدن می کشد، اصلاً هم مهم نیست که در بهار و تابستان چقدر پیگیری این ورزش بوده اید. یکی از راه ها برای اینکه اهداف ورزشی تان را جدی تر دنبال کنید، شرکت در یک رقابت است. می توانید به دنبال یک مسابقه محلی باشید که با توانایی بدنی تان هماهنگ باشد. مهم نیست هدفتان از ورزش چیست، این کار می تواند انگیزه ای مضاعف برای بهتر ورزش کردنتان شود.

۴- در حال کار کردن ورزش کنید

همین طور که برگ ها در حال فرو ریختن هستند ممکن است حیاط خانه تان را بپوشانند. این منظره برای چند روز خیلی زیباست و ممکن است چند عکس اینستاگرامی هم با آن بگیرید، اما پس از مدتی برگ های قهوه ای که به کف حیاط چسبیده اند همه ذهنیتتان درباره برگریزان را تغییر می دهند. خوشبختانه در یک بعد از ظهر پاییزی می توانید شروع به تمیز کردن حیاط کنید تا با این کار هم در نظافت خانه شرکت کرده و هم حسابی کالری سوزی کرده باشید. اگر می خواهید فضا کمی بیشتر ورزشکارانه شود مقداری در حیاط بدوید و بالا و پایین بپرید. اگر بچه ها هم به شما اضافه شوند که چه بهتر. هم بازی می کنید هم ورزش.

۵- زود ورزش کنید

تغییرات فصلی مانند کمبود نور خورشید، می توانند روی خلق و خو تاثیر بگذارند که این مساله می تواند به صورت بالقوه روی برنامه ورزشی تان نیز موثر باشد. یادتان باشد، کسانی که به صورت روزانه ورزش می کنند تا ۲۵ درصد کمتر دچار علائم افسردگی و اضطراب می شوند. سعی کنید تا جای ممکن در اوایل روز ورزشتان را انجام دهید. همینطور که خورشید پایین می رود و دمای هوا افت می کند مسلماً بیشتر از اینکه بیرون بروید دوست دارید جلوی بخاری یا شومینه بنشینید. وقتی زود ورزشتان را انجام دهید هم می توانید کالری سوزی تان را داشته باشید هم از دنج بودن حس پاییز در خانه لذت ببرید.

نور خورشید و گرمای تابستان بیرون رفتن را ساده می کند حتی وقتی می خواهید ورزش را شروع کنید. با شروع اولین تاثیرات پاییز بر روی دمای هوا ترجیح می دهید در خانه بمانید و ورزش نکنید تا هوا دوباره گرم شود. شما را مقصر نمی دانم. لازم نیست بگوییم که این روند برای برنامه ورزشی تان مناسب نیست. متأسفانه تغییر فصل چنین عوارض جانبی منفی ای نیز دارد. برای اینکه بتوانید همچنان از ورزش در خارج از خانه لذت ببرید و با انگیزه کالری بسوزانید می خواهیم پنج روش را به شما معرفی کنیم تا به همان اندازه تابستان، در پاییز هم از بیرون ورزش کردن لذت ببرید.

۱- از منظره های پاییزی استفاده کنید

برخی ورزشکاران به این خاطر ورزش در تابستان را دوست دارند که بدنشان در معرض نور خورشید قرار می گیرد. شاید ورزش در پاییز به این درخشانی نباشد اما می تواند به همان اندازه زیبا باشد. جایی را برای ورزش کردن پیدا کنید که رنگ های گرم پاییزی احاطه تان کرده باشد. در حالی که ورزش می کنید زیبایی طبیعت می تواند حواستان را از سختی و خسته کنندگی ورزش پرت کند.

۲- محصولات پاییزی را وارد برنامه غذایی تان کنید

روش دیگری برای بیرون رفتن می خواهید؟ سری به فروشگاه ها و میوه فروشی هایی که محصولات تازه پاییزی را ارائه می دهند بزنید. کافیست کمی در این فروشگاه ها بچرخید تا با محصولاتی که پاییز می آیند آشنا شوید و آنها را وارد برنامه غذایی خود کنید. همین که فهمیدید به دنبال چه هستید، سعی کنید به دنبال دستور پخت هایی بروید که به روشی سالم وارد رژیمتان می شوند. دستور غذایی پیدا کنید که مناسب آب و هوا باشد: برای مثال یک سوپ گرم و سیر کننده می تواند با هوای سرد بیرون مقابله کند.



خوراک لوبیا سفید
و بشقاب سبزیجات
به همراه تخم مرغ

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا

خوراک لوبیا سفید و بشقاب سبزیجات و تخم مرغ

اگر می خواهید یک وعده غذایی با کالری متوسط خوب سیرتان کند و به شما انرژی دهد دستور غذایی امروز را خوب به ذهن بسپارید. مواد به کار رفته در این دستور پخت ساده هستند و می توانید خیلی سریع آماده شان کنید. لوبیا و پروتئین مقدار زیادی پروتئین به غذا اضافه می کنند و سبزیجات حاوی فیبر هستند. ترکیب و فیبر و پروتئین در یک غذا یعنی می توانی تا مدت طولانی سیر باشی. با نگاهی به مواد مغذی نیز می بینید که چقدر این غذا سالم است! پس امروز بدن خود را تحویل بگیرید و یک وعده غذای سالم و انرژی بخش مهمانش کنید.

روش پخت

یک قاشق غذا خوری روغن زیتون را در ماهی تابه و روی شعله متوسط رو به بالا گرم کنید. پیاز و سیر را به ماهی تابه اضافه کنید. به مدت ۲ دقیقه بپزید و در طول پخت دائم محتویات را بهم بزنید. به ماهی تابه قارچ اضافه کنید به مدت ۵ تا ۶ دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای شوند به پختشان ادامه دهید. به ماهی تابه گوجه فرنگی، آب، سبزیجات، نمک و لوبیا ها را اضافه کنید و محتویات درون آن را به جوش بیاورید. به مدت پنج دقیقه و تا جایی که محتویات نرم شوند و نیمی از مایع تبخیر شود به پختن ادامه دهید. فراموش نکنید محتویات را مرتب بهم بزنید. اسفناج را اضافه کنید، به مدت ۲ دقیقه بپزیدش. ماهی تابه را از روی شعله بردارید درپوششش را بگذارید و گرم نگهش دارید یک قاشق چای خوری روغن زیتون باقی مانده را در یک ماهی تابه بزرگ نچسب روی شعله متوسط گرم کنید، تخم مرغ ها را در ماهی تابه بشکنید، حدود سه دقیقه یا تا زمانی که سفیده تخم مرغ ها پخته شود و زرده هنوز شل باشد بپزید. میکس لوبیایی که پختید را بین ۴ کاسه تقسیم کنید. روی هر وعده یک تخم مرغ قرار دهید، سپس رویش سرکه و فلفل سیاه بریزید.

مواد لازم

- ۴ قاشق چای خوری روغن زیتون
- سه چهارم فنجان پیاز خرد شده
- دو قاشق غذا خوری سیر برش خورده
- ۲۲۶ گرم قارچ، هر کدام به چهار قسمت تقسیم شده باشند
- ۳ فنجان گوجه فرنگی خرد شده (دو عدد بزرگ)
- یک فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- سه چهارم قاشق چای خوری نمک
- ۴۲۵ گرم لوبیا سفید کنسروی یا پخته، آب کشیده شده و خشک
- ۱۴۱ گرم اسفناج
- ۴ عدد تخم مرغ بزرگ
- یک قاشق غذا خوری سرکه سیب
- فلفل سیاه به اندازه دلخواه

اطلاعات تغذیه

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۴ وعده می باشد، هر وعده شامل یک و یک چهارم کاسه میکس لوبیا و سبزیجات است و یک عدد تخم مرغ. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا می باشد.

- کالری: ۲۷۷
- چربی در یک وعده: ۱۰،۵ گرم
- چربی اشباع در یک وعده: ۲،۳ گرم
- چربی غیر اشباع در یک وعده: ۵،۲ گرم
- چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۱،۶ گرم
- پروتئین در یک وعده: ۱۵ گرم

اینفوگرافیک

راهنمای آشپزی برای یوگا



پنج روش آشپزی گیاهی



وجترین ها

کسانی که گوشت نمی خورند



وگان ها

کسانی که علاوه بر گوشت، تخم مرغ و لبنیات هم نمی خورند



غذاهای خام و زنده

خودداری از مصرف مواد مضر، غذاهای فراوری شده، شکر تصفیه شده نشاسته و پروتئین های حیوانی



ماکروبیوتیک ها

غلات کامل به عنوان پایه اصلی غذا همراه با مقدار زیادی سبزیجات تازه



آیور ودا

تلاش برای ایجاد تعادل با طبیعت و استفاده مناسب از هر ۶ مزه اصلی در پخت غذا

آنلاین خوش اندام شو!



خانم مریم محمودی
با کاهش وزن ۵۵ کیلو گرم
در مدت یک سال



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها



رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermany.com

امکان انتخاب غذای دلخواه
جامع ترین بانک کالری غذاها
رکورد دار کاهش وزن ایران
پشتیبانی آنلاین و رایگان
سامانه هوشمند آنلاین رژیم در ایران

همین حالا برای خوش اندام شدن و ثبت نام در رژیم آنلاین
می توانید از طریق وب سایت دکتر کرمانی به آدرس www.kermany.com

یا با ارسال عدد ۱۰۰ به سامانه ۳۰۰۰۶۰۲۶
رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی ثبت نام کنید.

وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



خیلی چیزها برای دوستن هست

www.bedunim.ir



به اندام دکتر کرمانی

www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

رایانامه: info@kermany.com



DrKermany



DrKermany