

دکتر کرمانی

شماره هیجدهم

- علل کندی کاهش وزن در رژیم های غذایی
- کارهایی که برای بهبود گلو درد باید انجام بدهیم
- مصاحبه بارکورد دار رژیم آنلاین، آقای محمد طلایی
- آیا شب ها نباید کربوهیدرات مصرف کرد؟
- آشپزی رژیمی + کالری غذا : فلفل دلمه ای شکم پر
- اینفوگرافیک : اهمیت نظارت بر خواب

چگونه

باید از پوست خشک
مراقبت کرد؟



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

آیا شب ها نباید کربوهیدرات مصرف کرد؟

همه ما بارها و بارها این سوال را شنیده ایم: آیا مصرف کربوهیدرات هنگام شب بد است؟ و از آنجا که می دانیم بسیار مشتاقید جواب درست را بشنوید دست به کار شدیم. آیا خوردن کربوهیدرات ها در شب بد است؟ نه! واقعا اینطور نیست، اما کمی پیچیده است، پس اجازه دهید توضیح بدهم.

در شب کند می شود چون معمولا از طول روز بیشتر استراحت می کنید. هنگام شب معمولا یا نشسته ایم یا دراز کشیده ایم و در نهایت هم کاملا به خواب می رویم. اما تحقیقات نشان داده اگر به صورت روزانه ورزش کنید می توانید مقدار سوخت و ساز خود در حالت استراحت را تقویت نمایید. یکی دیگر از نگرانی ها، حساسیت به انسولین و تحمل گلوکز است. اما اگر چنین چیزی هم باشد، باید در نظر داشت که صبحانه بعد از یک شب چیزی نخوردن اتفاق می افتد که به صورت بالقوه مقاومت به انسولین را کاهش می دهد پس نباید در نظر گرفته شود. با کنار گذاشتن صبحانه می توانیم به تفاوت بین این سطوح در وعده ناهار و وعده صبحانه نگاه کنیم، خبر خوب اینکه این دو یکسان هستند. حتی تحقیقات نیز ایده نخوردن کربوهیدرات هنگام شب را رد کرده اند. در یک تحقیق، محققان به مدت ۶ ماه به دو گروه رژیم کم کالری دادند. یکی از این گروه ها کربوهیدرات ها را در طول روز می خورد و گروه دیگر بیشتر کربوهیدرات ها را در طول شب. در نهایت مشخص شد گروه دوم بعد از ۶ ماه، وزن بیشتری نسبت به گروه اول کم کرده اند. این بدان معنا نیست که از این به بعد شب ها کلی کربوهیدرات بخورید، اما می خواهیم این را بدانید که برای لاغر و متناسب شدن یا ماندن لازم نیست شب ها فقط پروتئین و سبزیجات بخورید. حالا که فهمیدید خوردن کربوهیدرات در طول شب محدودیت ندارد باید مواظب باشید زیاده روی هم نکنید. این یعنی مطمئن شوید وعده های غذایی تان با مقدار مناسبی پروتئین و سبزیجات متعادل می شود. سعی کنید در طول شب از کربوهیدرات های سالم استفاده کنید، شیرینی و نان سفید و دیگر کربوهیدرات های ساده فقط باعث می شود آخر شب باز هم گرسنه شوید. وعده های شب باید ترکیبی از کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین باشد. این نوع وعده ها باعث می شود بدنتان تا طولانی مدت انرژی داشته باشد و بتوانید با شکم سیر راحت بخوابید.

کربوهیدرات ها ترکیباتی ارگانیک هستند که از کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته شده اند. با این حال بسیاری از مردم کربوهیدرات ها را با غذاهای پرکالری و چیزهایی که باعث افزایش وزن می شوند یکی می دانند. اما کربوهیدرات ها و مخصوصا کربوهیدرات های پیچیده، از قسمت های اصلی یک برنامه غذایی است چون بخش عمده ای از انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کنند. در سال های اخیر حرف های زیادی راجع به کربوهیدرات ها زده شده، گاهی آن را به اوج برده اند و گاهی نیز بدی هایش را نشان داده اند. چیزی که مهم است یکسان نبودن کربوهیدرات ها با یکدیگر است: کربوهیدرات های خوب داریم مانند کربوهیدرات های پیچیده و کربوهیدرات های بد مانند کربوهیدرات های ساده. کربوهیدرات های پیچیده سرشار هستند از فیبر، به آرامی جذب می شوند و قند خون را به صورت ناگهانی بالا نمی برند. نمونه ی این کربوهیدرات ها لوبیا، غلات کامل، سبزیجات و میوه ها هستند. کربوهیدرات های ساده تصفیه شده هستند. این کربوهیدرات ها فرآوری شده اند و دارای مقدار ناچیزی فیبر، ویتامین و مواد مغذی هستند. سریع هضم می شوند و دارای شاخص گلیسمی بالایی اند که بعد از خوردنشان قند خون و انسولین را به شدت بالا می برند. نمونه این کربوهیدرات ها عبارتند از پاستا سفید، شیرینی و نان سفید. کربوهیدرات ها همچنین مواد مغذی مهمی را فراهم می کنند که باکتری های خوب موجود در روده برای هضم مناسب غذا به آنها نیاز دارند. بعلاوه عضلات بدن از کربوهیدرات ها به عنوان اولین منبع انرژی استفاده می کنند تا مطمئن شوند پروتئین عضلاتمان خالی نشود. در صورت نبود کربوهیدرات، بدن شروع به خوردن عضلات خود می کند. پس اگر می دانیم کربوهیدرات برای برنامه غذایی انسان مهم است، پس چرا باید خوردن آنها در شب اهمیتی داشته باشد؟ دلایلی وجود دارد که ممکن است به خاطر آنها متخصصان از این بابت هشدار داده باشند پس بیایید به آنها بپردازیم. اول اینکه نرخ سوخت و ساز

علل کُندی کاهش وزن در رژیم های غذایی



قسمت دوم

خانم چاق : آیا راهی برای جلوگیری از کندی یا توقف کاهش وزن وجود دارد ؟

دکتر کرمانی : ، برای جلوگیری از ایجاد توقف یا کندی با کاهش هر ۳۵۰۰ گرم ، حدوداً ۶۰ کالری دریافتی از رژیم را کم می کنیم .

خانم چاق : آیا عوامل اجرایی دیگری هم موجود است ؟

دکتر کرمانی : یکی دیگر از عوامل اجرایی که منجر به کندی و دلسرد شدن رژیم گیرنده می شود این است که : در دو هفته اول از شروع رژیم ، رژیم گیرنده بیش از سه کیلوگرم وزن کم می کند ، ولی در هفته های بعد مقدار کاهش وزن دو کیلوگرم می شود ، این امر باعث می شود که رژیم گیرنده احساس کند نتیجه کاهش دو هفته اول بهتر بوده است .

خانم چاق : چرا این پدیده پیش می آید ؟

دکتر کرمانی : با اجرای رژیم غذایی ، بدن باید هر هفته یک کیلوگرم وزن کم کند ؛ اما ، هنگام شروع رژیم غذایی و به علت تراکم مایعات اضافی در بدن ، فرد در دو هفته اول ، حدوداً سه و نیم کیلوگرم وزن کم می کند که . یک و نیم کیلوگرم آن ، آب و املاح اضافی بدن می باشد . کاهش دو هفته نخست را باید یک وضع استثنایی در نظر بگیریم ، و کندی سرعت کاهش وزن در هفته های بعدی نباید شما را ناامید و افسرده کند . یکی دیگر از اشکالات اجرایی نیز “ سفرها ” هستند .

خانم چاق : چرا ؟

دکتر کرمانی : در سفر ، انسان از دیدن طبیعت بکر از قبیل کوهها ، رودخانه ها ، دریا و همچنین مشاهده آثار باستانی و غیره بالاترین لذت را می برد . اما چاق ها بالاترین لذت را در پهن کردن سفره کنار رود و در طبیعت بکر ، و مقابل آثار باستانی می دانند و به غارت کردن غذاهای رنگارنگ مشغول می شوند . این غذا برای او از صدها طبیعت بکرو آثار باستانی زیبا تر بهتر است . و دریافتی او از غذا ها چندین برابر بیشتر می شود ، شبیه این مشکل را در میهمانی ها هم داریم .

خانم چاق : اشکالات اجرایی چیست ؟

دکتر کرمانی : مشکلاتی در تطبیق و اجرای رژیم پیش می آید که باعث ناامیدی و کندی کاهش می شود . برای مثال : رژیم های کاهش وزن بر اساس وزن افراد داده می شود ، هم چنان که وزن آن فرد کاهش می یابد ، باید مقدار کالری لیست غذایی هم کاسته شود تا کندی در کاهش وزن ایجاد نشود . افرادی که همان رژیم را بدون تغییر ادامه می دهند ، کاهش وزن آنان کند می شود ، و شاید هم متوقف گردد .

خانم چاق : چرا کُند می شود ؟

دکتر کرمانی : علم تغذیه می گوید : کالری لازم برای نگه داشتن وزن یک خانم خانه دار یا یک آقای کارمند تقریباً معادل ۳۰ کالری برای هر یک کیلوگرم می باشد . کالری لازم برای کاهش وزن خانم خانه دار یا آقای کارمند تقریباً ۲۰ کالری برای هر یک کیلوگرم می باشد . مثلاً نیاز فرد ۱۲۰ کیلوگرمی برای نگه داشتن وزن ، $30 \times 120 = 3600$ کالری است . ولی مقدار کالری لازم برای کاهش وزن همان فرد ، ۲۴۰۰ کالری (اولین لیست غذایی که به او داده می شود برای کاهش ۴ کیلوگرم در ماه) . اگر وزن این فرد به ۱۰۰ کیلوگرم کاهش یفت ، باید کالری دریافتی برای کاهش وزنش از ۲۴۰۰ به ۲۰۰۰ تنزل کند (هر کیلو وزن ۲۰ کالری) . اگر وزن این فرد به ۸۰ کیلوگرم کاهش یفت ، باید کالری دریافتی او ؛ از ۲۰۰۰ به ۱۶۰۰ تنزل کند (هر کیلو وزن ۲۰ کالری) . اما اگر این فرد همان رژیم اولی ۲۴۰۰ کالری استفاده کند ، کاهش وزنش کند می شود و بعد از آن کم کم توقف می گردد . اگر وزن این فرد به وزن ۸۰ کیلوگرم برسد ، باید به او ۱۶۰۰ کالری بدهیم و گرنه کاهش وزن او کاملاً متوقف می شود .

خانم چاق : علت توقف چیست ؟

دکتر کرمانی : علت آن بسیار واضح است . میدانید وقتی وزن به ۸۰ کیلوگرم می رسد ، نیاز او برای نگه داشتن وزن چه قدر می شود ؟

خانم چاق : نیاز او برای نگهداشتن وزن ۸۰ کیلوگرم $30 \times 80 = 2400$ کالری می باشد .

دکتر کرمانی : در این حالت کالری مورد نیاز ، مساوی با کالری دریافتی او می شود ، بنابراین کاهش وزن او کاملاً متوقف می شود .

خانم چاق : چه طور آقای دکتر ؟

دکتر کرمانی : چاق میهمان باشد یا میزبان، هیچ فرقی برایش نمی کند . اگر چاق میهمان باشد، غذاهای رنگا رنگ را می بیند و فرمان های بخور بخور او را تحریک می کند ، در نتیجه دیسهای غذا را یکی بعد از دیگری کن فیکون می کند! اما اگر چاق میزبان باشد ، پس از صرف غذا و رفتن میهمان ها ، خود را تنها با کلی غذاهای باقی مانده از میهمانی دیده و مجبور می شود برای جلوگیری از دور ریختن نعمت خدا ، تک تک غذاها را در شکم خود در چند وعده جا بدهد البته به بهانه جلوگیری از اسراف . یکی دیگر از اشکالات اجرایی “ هم تن دادن به گفته های اطرافیان ” است .

خانم چاق : چطور ؟

دکتر کرمانی : متأسفانه هنگام رژیم گرفتن، افراد رژیم گیرنده مورد انتقادهای منفی از اطرافیان قرار می گیرند . منتقدان یکی از این دو گروه هستند : دوست دلسوز اما بی اطلاع ؛ یا دشمن دانا . دوست بی اطلاع ؛ پدر، مادر، یا دوستانی اند که از لاغر شدن شما نگرانند و با حسن نیت و دلسوزی سخن می گویند و از تغییرات چهره شما اظهار نگرانی و دلسوزی می کنند . اما دشمن دانا : افرادی هستند که موفقیت شما را نمی توانند ببینند و تحمل کنند ، زیرا خودشان در این کار ناموفق بوده اند . آنان انتقاد می کنند و کار شما را مُدپرستی و نادرست می دانند .

خانم چاق : آقای دکتر من همین مشکل را دارم و هر دو گروهی که فرمودید دور من را گرفته اند و هرچه که دلشان می خواهد به من می گویند ؛ در این گونه موقعیت ها چه باید کرد ؟

خانم چاق : چه مشکلی ایجاد می کند ؟

دکتر کرمانی : صرف غذا در رستوران ، یک فرق مهم با خانه دارد و آن این است که در رستوران بیش از نیاز فرد رژیم گیرنده غذا سرو میشود و چون پول آن را داده ، دلش اجازه نمی دهد که نیمی از غذا هارا نخورد .

خانم چاق : چه کار باید کرد ؟

دکتر کرمانی : کمتر سفارش بدهید . مثلاً اگر ۳ نفر هستید دو پرس درخواست کنید ، واگر تنها بودید باقی مانده غذا را در ظرف یک بار مصرف بگذارید و آن را برای وعده بعد با خود ببرید

خانم چاق : دیگر نکات و اشکالات اجرایی چیست ؟

دکتر کرمانی : ناخنک زدن ها! خوردن چند دانه پسته هنگام تماشای تلویزیون و چند عدد خرما بعد از غذا و نوشیدن یک لیوان شربت در منزل همسایه و... همه و همه دست به دست هم داده روند کاهش وزن شما را کند و در بعضی مواقع چه بسا باعث افزایش وزن شما نیز میشود.

C - عادات غلط بر سر سفره :

- ۱ - لقمه بزرگ برداشتن .
- ۲ - قاشق را در بشقاب نگذاشتن .
- ۳ - برداشتن لقمه جدید قبل از بلعیدن لقمه قبلی .
- ۴ - لقمه ها را نجویده قورت دادن .

خانم چاق : چه طور می توانیم این عادات را تغییر دهیم ؟

- دکتر کرمانی : از امروز چهار تغییر زیر را اجرا کنید :
- ۱ - لقمه ها را تا حد ممکن کوچک بگیرید .
 - ۲ - قاشق را بعد از که از دهان در آوردید ، در بشقاب بگذارید .
 - ۳ - تا لقمه را نبلعیده اید ، قاشق بعدی را برندارید .
 - ۴ - تا خوب نجویده اید لقمه را قورت ندهید .

ادامه دارد



مقاله های کاربردی

چگونه باید از پوست خشک مراقبت کرد؟

پوستتان مثل صحرا خشک است؟ در این مقاله می خواهیم راهکارهایی را به شما آموزش دهیم تا بتوانید پوست خود را شاد و با طراوت نگه دارید.

حواستان به نشانه های خشکی پوست باشد

اگر از همان ابتدا نشانه های خشکی پوست را مشاهده کنید می توانید بلافاصله و قبل از اینکه مشکل بدتر شود مراقبت از آن را شروع کنید. یکی از شایع ترین نشانه های خشکی پوست، احساس سفتی و خارش است. حتی ممکن است متوجه قسمت های پوست پوست شده، ترک خوردگی و خونریزی در صورت خود شوید.

علت خشک شدن پوست را بدانید

مراقبت از خشکی پوست می تواند به سادگی از بین بردن عوامل محیطی و یا ترک کردن یک عادت اشتباه باشد. پیوسته در معرض هوای گرم قرار گرفتن و گذراندن وقت زیر نور آفتاب، بدون محافظت از پوست می تواند موجب خشکی آن شود. عادت های بد مانند سیگار کشیدن و مصرف کم مایعات از جمله عواملی هستند که مطمئناً منجر به خشکی و پوسته پوسته شدن پوست صورت می شوند. بالا رفتن سن نیز به خودی خود از عوامل افزایش خشکی پوست است، چون به مرور زمان پوست شروع به از دست دادن غده های تعرق و چربی می کند. موقعیت های استرس زا در زندگی نیز ممکن است در برخی افراد موجب تشدید خشکی پوست شود. اگر نمی توانید دقیقاً بگویید علت خشک شدن پوستتان چیست و یا می دانید به دلیل چیزی فراتر از کنترل شما رخ داده، سعی کنید یک برنامه حرفه ای مراقبت از پوست را با مشورت متخصص پوست شروع کنید.

به آرامی تمیز کنید

حتی اگر خشکی پوست هم داشته باشید، برای جلوگیری از جوش زدن باید به هر روز شستن صورت متعهد بمانید. استفاده از تمیز کننده های مناسب بسیار مهم است. توصیه می شود از تمیز کننده های سبکی که حاوی الکل یا بنزوئیل پراکسید نباشند استفاده کنید. تمیز کننده های پوست خشک، روغن های ارزشمند و طبیعی پوست را از بین نمی برند.

استفاده از شاداب کننده اختیاری است

شاداب کننده یا تونر یکی از محصولات پوست بر پایه آب است که به دنبال تمیز کننده مورد استفاده قرار می گیرد، مانند آخرین مرحله در شستشوی صورت. هدف استفاده از تونر این است که مطمئن شوید پوست کاملاً تمیز شده و مواد مورد نیاز برای مقابله با مشکلات پوستی مانند جوش ها و روغن اضافی را داشته باشد. به نوع تونری که استفاده می کنید دقت نمایید چون اگر مناسب پوستتان نباشد ممکن است خشکی را بدتر کند. توصیه می شود از تونرهای بدون الکل استفاده کنید که مرطوب کننده دارند و تعادل pH پوست را بازگردانی می کنند.

صبح و شب مرطوب کننده استفاده کنید

بعد از اینکه پوستتان را تمیز کردید و شاداب کننده یا تونر به آن زدید، بلافاصله از مرطوب کننده استفاده کنید تا رطوبت پوست حفظ شود. اگر پوستتان خشک است توصیه می شود روز و شب از مرطوب کننده استفاده کنید. با یک لایه از روغن صورت شروع کنید، ترجیحاً ترکیبی از روغن های طبیعی باشد. بعد از آن از یک مرطوب کننده قوی مخصوصاً در شب ها استفاده کنید.

حوله های خود را تازه کنید

مهم نیست نوع پوستتان چیست، باید لیف و حوله خود را مرتب تغییر دهید. باکتری ها به سادگی می توانند روی سطح این موارد تجمع کنند و خطر ایجاد تحریک یا جوش زدن صورت را به وجود بیاورند.

مانع نور خورشید شوید

قرار گرفتن در معرض اشعه های UV به سطح پوستتان آسیب وارد می کند. این اتفاق نه تنها خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد بلکه پیری و خشک شدن پوستتان را نیز سرعت می بخشد. هر بار که خواستید مدتی بیرون بروید، مطمئن شوید پوستتان به خوبی در برابر نور خورشید محافظت شده باشد. توصیه می شود هر روز چه آفتابی چه بارانی، از ضد آفتاب هایی استفاده کنید که SPF پایین تر از ۳۰ نداشته باشند.



آیا قبل از دویدن می توان حرکات یوگا انجام داد؟



دونده گان معمولاً دچار گرفتگی عضلات سرینی، سوزش ساق پا، زانوهای دردناک و گرفتگی در نوار آی تی می شوند. درد و سوزش برای دونده گان عجیب نیست، و یکی از راههای از بین بردن این درد انجام حرکات یوگا به طور متداول است. ولی آیا درست قبل از دویدن باید به کلاس یوگا بروید؟؟

● دلایل سودمند بودن تمرینات منظم یوگا برای دونده گان

برای آنکه دونده قوی باشید چندین فاکتور لازم است. اقدامات روزانه برای پیشگیری از آسیب، تعادل خوب، و میان تنه قوی بسیار ضروری هستند. توانایی تنفس هماهنگ نیز باید در نظر گرفته شود، چون بعضی از ما وقتی استرس داریم بدون اینکه متوجه شویم نفس خود را حبس می کنیم.

تمرین سبک هایی از یوگا هم چون هاتا، ونیاسا، اینگار یکی از راههای فوق العاده برای حفظ انعطاف پذیری، قدرت و حرکت عضلات است. تمام این سه حرکت و تعادل بازوان برای تعادل و قدرت میان تنه عالی هستند، و تمرین تنفس آن را تبدیل به عادت می کند. یوگا عضلات سفت را می کشد و مفاصل سفت را نرم می کند، بنابراین خطر آسیب در طی دویدن کاهش می یابد.

● بنابراین آیا قبل از دویدن باید حرکات یوگا را انجام داد؟

با تمام مزیت هایی که یوگا برای دونده گان دارد، اما انجام آن درست قبل از دویدن خوب نیست. دکتر تیفانی لستر، می گوید شرکت در یک کلاس کامل یوگا قبل از دویدن اصلاً ایده خوبی به نظر نمی رسد.

او می گوید، ما دونده های زیادی را درمان می کنیم، و سعی می کنیم برنامه ای به آنها دهیم که در عین حال که به اهداف خود می رسند بتوانند از بدن خود نیز مراقبت کنند. به آنها می گوییم در عین حال که انجام چند حرکت یوگا برای گرم شدن قبل از ورزش می تواند مناسب باشد، اما یک یوگای کامل توصیه نمی شود.

”انجام حرکات یوگا عضلات را می کشد و آنها را آرام می کند. اگر حرکات یوگا را زیاد انجام دهید، آن عضلاتی که باید در حال دویدن سفت باشند را زیاد نرم کرده اید.“

کاری که باید بکنید این است: کمی یوگا و دویدن. مطمئن شوید که هر حرکت زمان و مکان خود را دارد.

کاری از گروه فیتامین
sport.kermany.com

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



هر چه می خواهید
دل تنگت **بفور....!**

رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی
با امکان انتخاب غذای دلخواه
به همراه جامع ترین بانک کالری غذا
www.kermany.com

● کارهایی که برای بهبود گلودرد باید انجام دهید

۹- آسپرین استفاده کنید:

آسپرین ضد التهاب است، پس به مرور غده های متورم شده را بهبود می بخشد. آسپرین درمان نیست اما می تواند از غیر قابل تحمل شدن گلودرد جلوگیری کند.

۱۰- بخار را به خدمت بگیرید:

از یک دستگاه بخور استفاده کنید تا گلویتان صاف بماند و بتوانید راحت تر نفس بکشید (یک دوش آب گرم یا وان آب گرم نیز خوب جواب می دهد).

۱۱- آب بنوشید:

آب یا دمنوش استفاده کنید، حتی آب میوه های رقیق شده نیز می توانند علاوه بر تامین آب بدنشان به بهبود گلو درد نیز کمک کنند.

۱۲- از یک اسپری گلو نیاز به نسخه استفاده کنید

یک اسپری که حاوی منتول یا نعناع باشد می تواند به مرور گلویتان را بی حس کند.

۱۳- سوپ مرغ میل کنید:

این سوپ نه تنها آرامش بخش است بلکه ثابت شده می تواند مخاط را در مسیر بینی کاهش دهد. مخاط همان چیزی است که باعث تحریک گلو می شود.

۱۴- آب و نمک غرغره کنید:

دو قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید، سپس غرغره اش کنید و داخل سینک بریزید. این کار را روزی سه مرتبه تکرار کنید تا التهاب و درد کاهش پیدا کند.

۱۵- به صدایتان استراحت دهید:

می دانیم که دوست دارید به بهترین دوستان زنگ بزنید و بگویید که چقدر گلودرد اذیتان می کند اما به جای این کار، بهتر است از پیام دادن استفاده کنید.

۱۶- از الکل استفاده نکنید:

لازم نیست بگوییم که الکل چقدر مضر است و باید به کلی کنار گذاشته شود اما استفاده از نوشیدنی های الکلی هنگام گلو درد باعث کم آب شدن بدن و بدتر شدن گلودرد می شود. پس فقط از آب، چای و دمنوش ها استفاده کنید.

۱۷- مورد معاینه قرارش دهید:

اگر گلو دردتان ناگهان با تب همراه شد یا وضعیتش وخیم تر شد ممکن است دچار گلو درد میکروبی یا عفونتی دیگر شده باشید که نیاز به تجویز دارو داشته باشد. بنابراین بهترین کار این است که توسط پزشک معاینه شوید. مواردی که در این مقاله خواندید را مورد استفاده قرار داده اید؟ آیا راه حل دیگری نیز سراغ دارید؟ لطفاً آن را در بخش کامنت ها با ما و دیگر کاربران به اشتراک بگذارید.

حاضرم یک هفته تب کنم، سرفه کنم یا بینی ام بگیرد اما به گلودرد مبتلا نشوم. اما چه خواهیم چه نخواهیم گاهی دچارش می شویم. در این مقاله می خواهیم مواردی را به شما توضیح دهیم که کمکتان می کند مشکل گلودردتان را به حداقل برسانید.

۱- استراحت کنید:

وقتی از استراحت کردن صحبت می کنیم یعنی چند شب پشت سر هم به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید. به نظر ساده می آید اما از نظر علمی تاثیرش کاملاً ثابت شده است.

۲- مقداری سرکه سیب رقیق شده بنوشید:

طعم مزخرفی دارد اما تاثیرگذار است. یک قاشق غذا خوری سرکه سیب را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و سپس یک قاشق چای خوری عسل نیز به آن اضافه کنید. خوب بهم بزنید و سپس بنوشید.

۳- آلاسکا بخورید:

اما سعی کنید آلاسکایی که می خورید از مرکبات، قند و لبنیات نباشد چون می تواند تولید مخاط را افزایش دهد و بیشتر باعث تحریک گلویتان شود.

۴- از ادویه جات استفاده کنید:

یک قاشق چای خوری زردچوبه به یک فنجان آب گرم به همراه لیمو و عسل اضافه کنید. زردچوبه ماده ای ضد التهابی است که برای مدت ها به عنوان داروی طبیعی استفاده شده است.

۵- پاستیل بمکید:

بسیاری از خواننده ها تاثیر فوق العاده ی آن را روی صاف کردن گلو تضمین می کنند.

۶- چای بنوشید:

چای ها و دمنوش ها می توانند در این دوره کمک زیادی به بهبود گلو دردتان کنند. پس از آنها غافل نشوید.

۷- سس تند را جلو بیاورید:

اضافه کردن مقداری سس تند به غذایی که میل می کنید می تواند به کاهش دردتان کمک کند، گرفتگی را برطرف کند و همچنین طعم غذایی که می خورید را نیز تغییر دهد.

۸- چای مریم گلی درست کنید:

چند برگ تازه مریم گلی داخل یک کتری آب بریزید و سپس آن را به جوش بیاورید. این چای را هر چند ساعت یکبار بنوشید تا زمانی که درد گلویتان بهبود پیدا کند.

با انجام این کارها در جوانی، از پوکی استخوان پیشگیری کنید



خوردن غذاهای درست

انتخاب های رژیمی که در دهه ۲۰ زندگی خود انجام می دهید می توانند به ساخت استخوان هایی قوی برای کل زندگی تان کمک کنند. دکتر آدیمولام می گوید: کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان بسیار مهم است. او توصیه می کند هر روز در سه وعده بشقاب خود را با غذایی که سرشار از کلسیم است پر کنید. این انتخاب می تواند شامل غذاهای لبنی یا غیر لبنی شود مانند شیر و ماست و همچنین کلم، دانه سویا، بادام و پرتقال. غذاهایی که سرشار از ویتامین D هستند عبارتند از سالمون و دیگر ماهی های چرب، تخم مرغ و غلات غنی شده. دیگر غذاهایی که می توانند به ساخت استخوان کمک کنند: موز (پتاسیم می تواند با کاهش بازجذب قدرت استخوان را افزایش دهد) سیاه آلو (ویتامین K می تواند سلامت استخوان را بهبود ببخشد) و روغن زیتون (حاوی ترکیبی است به نام اولئوروپئین که می تواند از فرسایش استخوان پیشگیری کند).

تثبیت یک وزن سالم

علاوه بر سالم غذا خوردن و ورزش، تاکید دکتر آدیمولام روی اهمیت رسیدن به یک وزن سالم است. او می گوید: خانم هایی که کمبود وزن دارند ممکن است خیلی زود دچار پوکی استخوان شوند. چربی شکمی نیز ممکن است خطر را افزایش دهد: تحقیقات اخیر دانشگاه هاروارد نشان داده خانم هایی که در دوران پیش یائسگی قرار دارند و چربی احشایی شان بالا رفته، تراکم استخوانی بیشتری از دست خواهند داد.

درک عوامل خطری که تهدیدتان می کنند

برخی خانم ها از دیگران بیشتر در خطر پوکی استخوان قرار دارند. اگر این فاکتورها برای شما نیز صادق بود باید حتما با پزشکی که متخصص استخوان ها نیز هست صحبت کنید. ممکن است این پزشک دستور دهد آزمایشی انجام دهید تا میزان تراکم استخوانتان سنجیده شود. و اما این فاکتورها: سابقه خانوادگی دارید: اگر پوکی استخوان در بین خانواده شما شایع بود، مثلا مادر یا مادربزرگتان از آن رنج می برد، خطر اینکه شما نیز دچارش شوید افزایش می یابد. این فاکتور زمانی تشدید می شود که یکی از اعضای خانواده، قبل از رسیدن به ۶۰ سالگی دچار چنین مشکلی شود. قاعدگی های نامنظم دارید: از آنجا که استروژن می تواند به تراکم استخوان مربوط باشد، خانمی که قاعدگی های نامنظم دارد ممکن است از تاثیر محافظت کننده این هورمون روی سلامت استخوان هایش بهره مند نشود. به طور مشابه اگر دوره ماهیانه تان به مدت بیش از ۷۰ سال متوقف شد و قرص های ضدبارداری استفاده نمی کردید، پزشک خود را از این موضوع باخبر کنید. (بیشتر قرص های ضدبارداری حاوی استروژن هستند، بنابراین اگر قاعدگی نداشته باشید اما قرص ها را استفاده کنید، دیگر لازم نیست نگران سلامت استخوان هایتان باشید). دچار نارسایی زودرس تخمدان هستید: خانم هایی که این وضعیت را دارند، یعنی تخمدانشان قبل از ۴۰ سالگی از کار افتاده است، بیشتر در خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. سیگار می کشید: اگر به دنبال دلیل دیگری برای ترک سیگار هستید: علاوه بر سرطان ریه، بیماری های قلبی و سکتة مغزی، سیگار کشیدن می تواند باعث پوکی استخوان هم بشود.

وقتی در دهه ۲۰ زندگی قرار می گیرید چیزهای زیادی در ذهنتان می چرخد: تمام کردن درس، جا افتادن در یک کار، کنترل کردن خرج و مخارج. با وجود این مشغولیت های زندگی، سلامت استخوان ها شانس زیادی ندارد تا در اولویت قرار داشته باشد. وقتی جوان هستیم بافت استخوان هایمان پیوسته در حال ایجاد شدن و از بین رفتن است، بنابراین می توان روی بهبودش کار کرد. وقتی سنمان بالا می رود، این فرآیند کند می شود و سرعت از دست دادن استخوان از ساخت استخوان جدید بیشتر می شود. در بعضی افراد این زوال باعث می شود استخوان هایشان بسیار ضعیف، شکننده و پر منفذ شود، حالتی که به آن پوکی استخوان می گوییم. افرادی که این مشکل را دارند بیشتر در خطر شکستگی معمولا در ران، ستون فقرات و مچ دست ها هستند و ممکن است درد، کاهش انعطاف پذیری و خمیده شدن را تجربه کنند. با وجود اینکه پوکی استخوان در سنین مختلف ممکن است در زن و مرد خود را نشان دهد، بیشتر خانم هایی را تحت تاثیر خود قرار می دهد که وارد دوران یائسگی شده اند (در دوره یائسگی استروژن افت می کند، متخصصان بر این عقیده هستند که این هورمون تراکم استخوان را تثبیت می کند). خبر خوب این است که در دهه ۲۰ زندگی خود، کارهای زیادی می توانید انجام دهید تا استخوان هایتان را قوی کنید و خطر مبتلا شدن به پوکی استخوان را کاهش دهید. دکتر دیما آدیمولام متخصص دیابت، غدد و بیماری های استخوان می گوید: از دست دادن استخوان در خانم ها اجتناب ناپذیر است. اما تغییرات زیادی می توان در سبک زندگی ایجاد کرد که به کند شدن این فرآیند کمک می کند. استخوان ها در دهه ۲۰ زندگی تان همچنان در حال ساخته شدن هستند و این بدان معناست که هنوز می توانید آنها را قوی کنید. در ادامه می خواهیم راه حل های هوشمندانه ای را به شما بیاموزیم تا خطر دچار شدنن به پوکی استخوان را کاهش دهید.

فعال بمانید

یکی از بهترین کارهایی که می توانید در دهه ۲۰ زندگی خود برای سلامت استخوان ها انجام دهید برقرار کردن یک روتین ورزشی است که به آن متعهد باشید. اما همه ورزش ها یکسان نیستند. دکتر آدیمولام می گوید: فعالیت های فیزیکی نشان داده اند که می توانند تاثیر مثبتی روی سلامت استخوان ها داشته باشند. به خصوص اگر فعالیت هایی را انجام دهید که در آنها باید وزنی را تحمل کنید مانند ورزش های قدرتی. به عبارت دیگر دیگر مطمئن شوید از وزنه هایی که در باشگاه هست استفاده کنید، همچنین دیگر ورزش ها مانند ورزش های مقاومتی از جمله یوگا، دویدن، تای چی و پیاده روی با سرعت بالا را نیز انجام دهید. بهتر از اینها می توانید ورزش هایی را انجام دهید که شامل پرش هستند و به اصطلاح آنها را پلایومتریک می نامند. تحقیقات نشان داده ورزش هایی که در آنها پرش نیز نقش دارد باعث افزایش قدرت و تراکم مواد معدنی استخوان می شوند.

به دوستانم گفته ام برنامه دکتر کرمانی معجزه می کند!



آقای محمد طلایی
رکورددار کاهش وزن

وزن اولیه: ۱۴۵
وزن پایانی: ۸۵



این کتاب را بخوانند و به سایت دکتر کرمانی مراجعه کنند. تنوع غذایی رژیم دکتر کرمانی فوق العاده عالی بود تنوع غذایی برنامه رژیم دکتر کرمانی عالی نه، بلکه فوق العاده عالی بود و من چندین بار این مطلب را به مشاوران گفتم. من از لیست دلخواه استفاده کرده و تا آخر عمر استفاده می کنم چون نظم خوبی به برنامه غذایی خانواده ام داده است، مثلاً خواهر همسر من دانشت چه روزهایی غذای ما ماکارونی است. با توجه به پیش زمینه ای که همسر من از قبل برای تهیه غذاهای سالم داشت و اطلاعات جامع و کاملی که از سایت دکتر کرمانی به دست می آوردم برای غذاهای مصرفی مان، برنامه ریزی کردم. مثلاً لیستی از غذاهای آزاد و خوراکی های با ارزش غذایی بالا که تعداد آن ها کم هم نیست و در مقاله های سایت به آن ها اشاره شده است را تهیه کردم. خوشبختانه انتظار ۱۰۰ درصد موفقیت هم نداشتم که هیچ وقت به نتیجه نرسیم و ناامید شوم! در مواقع گرسنگی، خوردن غذاهای آزاد بسیار به من کمک می کرد. با نکات روانشناسی ای که یاد گرفته ام در مهمانی ها برنده بودم چون با داشتن اطلاعات غذایی، هم می خوردم و هم به اندازه لاغر می شدم. چه چیزی از این بهتر؟! بی نتیجه! برادر من، دکتر کرمانی را به من داده بود. بعد از یکی دو سال، به صورت اتفاقی هراز گاهی چند صفحه از آن را می خواندم و هربار می دیدم حرف های منطقی زیادی در آن نوشته شده است. این مطالب نهایتاً نظرم را عوض کرد و تسلیم شدم.

لاغر نشدن، بی نتیجه می ماند! بعد از خواندن کتاب دکتر کرمانی تصمیم گرفتم رژیم ایشان را اجرا کنم این اواخر به کلی از لاغر شدن مایوس بودم و اطرافیانم، من را با این هیکل قبول کرده بودند. چون شغلم تدریس بود پس از بیرون آمدن از کلاس، قند خونم می افتاد به طوری که دستانم دچار لرزش می شد و از شیرینی هایی مثل گوشفیل و شیرینی دانمارکی، یا خوردن چای شیرین با قند زیاد استفاده می کردم. اما در سال ۹۰ کار تدریس را کنار گذاشتم و در قسمت امور اداری آموزش و پرورش مشغول به خدمت شدم. در فروردین و اردیبهشت سال ۹۳، کتاب «معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها» ی دکتر کرمانی را به دقت مطالعه کردم و هرچه بیشتر می خواندم، بیشتر مجذوب مطالب منطقی دکتر در این کتاب می شدم. یکی از نکات تاثیرگذار در کتاب، این بود که ایشان، توکل بر خدا را اولین قدم برای رسیدن به موفقیت معرفی کردند. کاری که خداوند حامی آن باشد حتماً به نتیجه می رسد به شرطی که هدف عاقلانه ای در ادامه کار باشد. بعد از خواندن این کتاب، بالاخره تصمیم گرفتم در خرداد ۹۳ برنامه دکتر کرمانی را اجرا کنم. در ابتدا، با هدف سلامتی در پی کاهش وزن بودم و داشتن تناسب اندام و رفتن به باشگاه از اهداف بعدی ام شد. خواندن کتاب «معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها» را به همه توصیه می کنم پیش از خواندن این کتاب، به شدت با برنامه غذایی پزشکان مخالف بودم و می گفتم پیش دکتر رفتن اشتباه است و همین دلایل است که کتاب «معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها» کتاب مورد علاقه من است و به تمام کسانی که به دنبال سلامتی شان هستند توصیه کرده و می کنم

جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی، آقای محمد طلایی ۴۰ ساله و ساکن استان اصفهان است. وی علاوه بر رژیم، خواندن کتاب «معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها» ی دکتر کرمانی و مطالب سایت را از جمله عوامل موثر در کاهش وزنش عنوان کرده و می گوید: در مقاله های دکتر کرمانی یاد گرفته ام که مسائل مهم تری از عدد و رقم وجود دارد مانند عادت غذایی سالم، ورزش کردن و از این به بعد تمرکزم بیشتر بر روی این موارد خواهد بود.

گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید:

من هم مثل بیشتر آدم های چاق از بچگی اضافه وزن داشتم. در ۹ سالگی، ۵۳ کیلو وزن داشتم و فکر کنم همان زمان هم ۲۰ کیلو بیشتر از همسالانم بودم! همیشه دیگران با دیدن چاقیم برایم نسخه تجویز می کردند که مثلاً برنج و نان را اصلاً مصرف نکن! یکی می گفت قند و شیرینی نخور، لاغر میشی! یکی می گفت شبها شام نخور و...! باورم این بود که من هیچوقت لاغر نمی شوم چون خیلی وقت ها بعد از پیاده روی عرق می کردم، طوری که قند خونم می افتاد و با خوردن یک

به دوستانم گفته ام برنامه دکتر کرمانی معجزه می کند!

چون وزنم زیاد بود، بسیار آسان برنامه رژیم را آغاز کردم چون در ماه های اول واقعا زیاد غذا می خوردم. همه اش با خودم فکر می کردم مگر می شود با این همه خوردن، وزن کم کرد؟! مثلا یک شب، یک پیتزای کامل می خوردم یا ناهار، یک پرس چلو کباب! اما برخلاف انتظارم، در دو هفته اول ۶ کیلو وزن کم کردم. باور کنید هنوز نمی دانم چطور این اتفاق افتاد و به دوستانم گفته ام برنامه دکتر کرمانی معجزه می کند! پیش از این، اقدامات زیادی برای رژیم گرفتن انجام دادم که مطمئن بودم نتیجه نمی دهد. افتضاح ترین موردش این بود که سال ۱۳۷۸ به دکتر مراجعه کردم و برایم تجویز کرد که به غیر از گوجه و خیار و کاهو چیز دیگری نخورم. البته می توانستم بعضی وقت ها کمی مرغ پخته بخورم. با این رژیم، بعد از مدت کمی ۵ کیلو وزن کم کردم اما چند ماه بعد، بیش از ۲۰ کیلو اضافه وزن پیدا کردم!! منطق و حرف حساب برنامه دکتر کرمانی و روانشناسی بسیار مدرن و برنامه جامعی که در کتاب و نرم افزار به اندام ایشان آورده شده، کاملا متفاوت است. مساله بسیار مهم و قابل توجه این است که یک برنامه غذایی کامل و با نتیجه گیری ۱۰۰ درصد باید شامل ۴ قسمت باشد: ۱- برنامه غذایی ۲- مشاوره پزشکی ۳- برنامه ورزشی ۴- برنامه روانشناسی که البته این مورد را من قبل از برنامه گرفتن از به اندام می دانستم. هر رژیمی که این فاکتورها را به طور علمی و دقیق داشته باشد خوب است نه دکتر ارائه دهنده آن! قابل توجه کسانی که در کامنت های اینستاگرام به دکتر کرمانی اهانت می کنند) راستش را بخواهید، هنوز هم عاشق غذا خوردن هستم و همه اطرافیانم این موضوع را می دانند. هر چه فکر می کنم هیچ برتری ای در غذای خاصی نمی بینم که نسبت به دیگر غذاها تفاوت داشته باشد و اگر کمی بی دقت باشم باز هم غذا را نمی خورم بلکه آن را می بلعم!! اگر بخواهم یک وعده غذایی دلخواه به خودم بدهم، آن غذایی نیست جز چلو کباب برگ و کوبیده با یک سیخ جوجه و یک بشقاب خورشت به همراه ماست اما باید هوس های غذایییم را کنترل کنم. غذای سالم مورد علاقه ام که زیاد می خورم، اسنک سبزیجات است.

این غذا شامل سویا با گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ ، ذرت پخته، نخودفرنگی، فلفل دلمه ای، جعفری خرد شده، سیب زمینی (می شود پنیر هم به آن اضافه کرد) است. این مواد پخته شده را باید باهم مخلوط کرده و کمی همراه با یکدیگر پخت تا طعم خوبی پیدا کند. همچنین همراه با ادویه و نمک، مقداری از آن را بین نان تست سبوس دار ریخته و در دستگاه تستر می گذاریم. غذای خیلی خوشمزه و مقوی ای است. ورزش مورد علاقه ام پیاده روی و طناب زدن است. پیاده روی تنوع خوبی دارد و می توانم هم به کارهایم برسم و هم تحرک داشته باشم. موقع پیاده روی در رویاهای خود به خیلی چیزها دست پیدا می کنم. هم در خانه و هم در باشگاه ورزش می کنم که برای رفتن به باشگاه متاسفانه دیر اقدام کردم ولی باز هم خدا را شکر شرایط رفتن به باشگاه مهیا شد. در طول رژیم هم اصلا از داروهای لاغری استفاده نکردم اما از مولتی ویتامین مینرال استفاده می کنم. کاهش وزن باعث شد خیلی صبورتر شوم داشتن سلامتی که بزرگترین نعمت خدا به ما انسان هاست و مطالعه مرتب و مداوم مطالب موجود در سایت دکتر کرمانی، باعث شده است که ما برای داشتن این سبک زندگی سالم انگیزه کافی را داشته باشیم. در مجموع، کاهش وزن باعث شد خیلی صبورتر شوم و به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد فیتنس و تناسب اندام را از جمله هدف امسالم قرار دهم. ادغام یک سبک زندگی سالم با زندگی روزمره، خیلی سخت بود، هست و خواهد بود. عرف جامعه ی امروز معمولا به سمت غذاهای نسبتا ناسالم تمایل دارد. گران بودن مواد غذایی سالم و زمان بردن تهیه ی آن، ممکن است داشتن یک سبک زندگی سالم را سخت کند. روشی که به کمک همسر در خانواده اجرا کردیم، استفاده از روش سنتی است. یعنی غذاهای سنتی اصفهان که خوشبختانه با ذائقه همه اعضا خانواده همخوانی دارد را در برنامه غذایی ام قرار دادم. یکی از این غذاها که بسیار خوش طعم و خوش عطر و پرخاشیت است غذایی متشکل از گوشت بدون چربی، به، پرهلو، آلوچه برغانی، کمی خرده برنج، مغز گردو و شیر خرمای انگور است که از طریق مخلوط کردن و کوبیدن این مواد تهیه می شود. روش دیگری که ما در خانه پیاده می کنیم، این است که خودمان فست فودها را مانند انواع ساندویچ و پیتزا تهیه می کنیم.

موقع ناامیدی با مشاوران صحبت می کردم و مطالب سایت را می خواندم

من بیشتر از طریق چت آنلاین با مشاوران رژیم دکتر کرمانی در ارتباط بودم و باید بگویم که راهنمایی ها فوق العاده عالی و پاسخگویی کامل بوده است. خیلی از اوقات، سوال پیش پا افتاده ای می پرسیدم و با همین سوال و جواب، چنان روحیه و انگیزه می گرفتم که انگار مطب دکتر رفته باشم. همین جا از همه آنها تشکر می کنم. در مواقع ناامیدی صحبت با مشاوران و مطالعه مطالب سایت دکتر کرمانی کمک می کرد انگیزه از دست رفته ام را دوباره به دست بیاورم. فعالیت گروه به اندام دکتر کرمانی در شبکه های اجتماعی بسیار عالی و متفاوت تر از تمام شبکه های اجتماعی دیگر است. هم اطلاع رسانی دارد و هم مشوق، کاربردی و اثرگذار است. از طرفی من شنیده ام (فقط شنیده ام) که در کشورهای دیگر برای فعالیت هایی نه در این حد شما، هزینه دریافت می کنند ولی تمام ارائه اطلاعات سایت به اندام و دکتر کرمانی رایگان است. امیدوارم روال کارتان را به همین شکل ادامه دهید. در پایان، توصیه من درباره خوب غذا خوردن این است که مواد اولیه خوب و مناسبی تهیه کنید که همه نیازهای بدن را تامین کند. پخت خوب مواد به طوری که خواص آنها از بین نرود و همچنین غذا خوردن در آرامش از دیگر نکات درست غذا خوردن است. بهترین توصیه ام برای کسانی که تازه ورزش را شروع کرده اند این است که از انجام ورزش لذت ببرند.

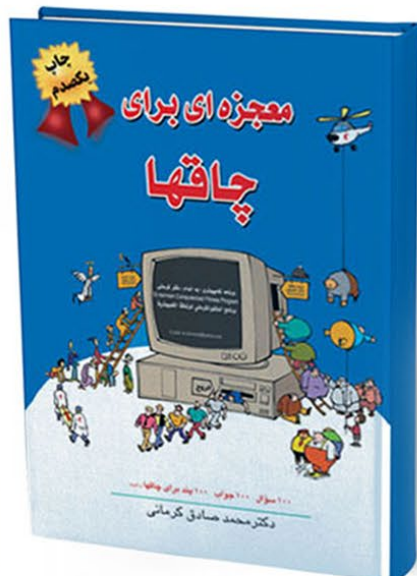
فروشگاه به اندام دکتر کرمانی

shop.kermany.com

برای ورود کلیک کنید



پرفروش ترین محصولات



کتاب معجزه ای برای چاق ها
نوشته دکتر محمد صادق کرمانی
قیمت: ۳۰۰۰ تومان

خرید



فنر شکم
قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

خرید



تست قند خون بیورر GL۴۲
قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

خرید

قرص استویا جایگزین شکر
قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

خرید



برای دیدن محصولات بیشتر و خرید محصولات فوق به سایت فروشگاه به اندام دکتر کرمانی
به آدرس اینترنتی www.shop.kermany.com مراجعه کنید
یا با شماره تلفن ۰۲۱۷-۰۶۶۸۳-۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا

فلفل دلمه ای
شکم پر



فلفل دلمه ای شکم پر

در این دستور پخت با برنج و گوشت، شکم فلفل دلمه ها را پر خواهیم کرد. با این کار سبزیجات را در کنار طعم های فوق العاده ای میل خواهید کرد. سعی کنید فلفل دلمه ای های بزرگی انتخاب کنید تا فضا برای پر کردنشان مهیا باشد. همچنین قبل از اضافه کردن سس سعی کنید ابتدا آن را به جوش بیاورید. مطمئناً از این غذای خوشمزه در کنار خانواده لذت خواهید برد.

روش پخت

فر را تا دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. برنجی که به صورت نیمه پخته آماده کردید کنار بگذارید. در حالی که برنج ها را می پزید، بالای فلفل دلمه ای ها را ببرید و کنار بگذارید. دانه ها و داخل فلفل دلمه ای ها را تمیز کنید. فلفل ها را از طرف قسمتی که بریده اید روی یک سینی پخت که با پلاستیک پوشانده شده قرار دهید. فلفل ها را دو دقیقه و در بالا ترین درجه مایکروفر کنید تا نرم شوند. یک ماهی تابه نجسب بزرگ را روی شعله متوسط رو به بالا حرارت دهید. گوشت و ۵ مورد بعد از آن در لیست مواد اولیه (گوشت چرخ کرده تا ترکیب چند ادویه) را به ماهی تابه اضافه کنید. به مدت ۴ دقیقه یا تا زمانی که گوشت مقداری قهوه ای رنگ شود به پختن ادامه دهید، محتویات ماهی تابه را مرتب بهم بزنید. ماهی تابه را از روی حرارت بردارید، برنج، یک دوم فنجان از سس گوجه و ریحان و پنیر را به ترکیب گوشت اضافه کنید. خوب بهم بزنید تا با هم ترکیب شوند. وقتی گوشت در حال پختن است یک و یک دوم فنجان سس گوجه و ریحان باقی مانده را در یک ماهی تابه کوچک با سرکه ترکیب کنید و روی شعله به جوش بیاورید. حدود سه چهارم فنجان از ترکیب گوشت را با قاشق، داخل فلفل ها قرار دهید. فلفل ها را داخل سینی های پختی که با اسپری پخت یا مقداری روغن چرب کردید قرار دهید. ترکیب سس گوجه و ریحان با سرکه را به ماهی تابه اضافه کنید و با فویل بپوشانید. فلفل ها را در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. فویل را از رویشان بردارید و اجازه دهید ۵ دقیقه برون پوشش بپزند تا کمی قهوه ای رنگ شوند. فلفل ها را با سس سرو کنید و درب فلفل ها را نیز رویشان قرار دهید.

مواد لازم

- ۱۰۰ گرم برنج نیمه پخته
- ۴ عدد فلفل دلمه ای متوسط
- ۳۴۰ گرم گوشت چرخ کرده
- یک فنجان پیاز خرد شده
- یک دوم فنجان جعفری خرد شده تازه
- یک قاشق چای خوری پودر فلفل
- یک دوم قاشق چای خوری نمک
- یک هشتم قاشق چای خوری
- ترکیب ادویه جات
- دو فنجان سس گوجه فرنگی و ریحان
- یک دوم فنجان پنیر پارمسان رنده شده
- یک دوم فنجان سرکه
- اسپری پخت یا مقداری روغن

اطلاعات تغذیه

مواد گفته شده در این دستور غذایی برای چهار وعده می باشد. هر وعده شامل یک عدد فلفل دلمه به همراه محتویاتش است. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا می باشد:

کالری: ۳۴۷	کربوهیدرات در یک وعده: ۳۹,۹ گرم
چربی در یک وعده: ۲۰ درصد	فیبر در یک وعده: ۴,۶ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۳,۹ گرم	کلسترول در یک وعده: ۵۵ میلی گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۲,۶ گرم	آهن در یک وعده: ۴,۱ میلی گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۰,۷ گرم	سدیم در یک وعده: ۷۴۷ میلی گرم ۰,۷ گرم
پروتئین در یک وعده: ۲۶,۶ گرم	کلسیم در یک وعده: ۲۸۴ میلی گرم

اهمیت نظارت بر خواب

نظارت و پیگیری خواب می تواند برای کمک به سلامت بسیار مهم است و فضایی را مهیا می کند تا مشکل خوابتان را شناسایی کنید.

خواب نقش مهمی در زندگی روزمره دارد:



خواب خیلی کم می تواند باعث این مشکلات شود:



به چه دلیل ادامه نظارت بر خواب اهمیت دارد



وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.bedunim.ir

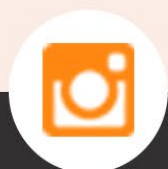


به اندام دکتر کرمانی
www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

رایانامه: info@kermany.com



DrKermany



DrKermany

www.takbook.com