مجله الکترونیکی رژیم وسلامت

دکتر کرمانی

شماره بیست ویکم

آنچه باید درباره ماده ای مغذی به نام کولین بدانید!

- مصاحبه با رکوردار رژیم آنلاین مهدی صالح دوست
- راهکارهای که کمك میکند وزنتان را افزایش دهید
- ارزش غذایی گوشت
- مزایای فوق العاده سیر
- لاغری موضعی با کویتیشن
- چند راهکار برای ترك عادت های بد
- آموزش تهیه خوراك مرغ خامه ای وبروکلی

گوشت‌ها

گوشت به بافت های عضلانی اسکلتی ولاشه ی حیوانی اطلاق می شود که برای مصرف غذایی مناسب می باشند

دسته بندی گوشت های مصرفی

۱ – گوشت قرمز : گوشت گاو، گوسفند، گوساله گوشت، بز، شتر متداول ترین نوع گوشت های قرمز مصرفی هستند

۲ – گوشت طیور : که به پرندگان اهلی اطلاق می شود ، و شامل مرغ ، بوقلمون، مرغابی و غاز می شوند

۳- گوشت دریایی : که انواع ماهیان و از جمله میگو در این دسته قرار میگیرند

ارزش غذایی گوشت

گوشت مهمترین منبع تامین پروتئین میباشد . درست است که بعضی از منابع گیاهی سرشار از پروتئین هستند که فراوانتر وارزانتر میباشند ، ولی پروتئین گوشت نسبت به پروتئین گیاهی ارجحیت دارد ، زیرا پروتئین موجود در گوشت دارای مقادیر زیادی از اسید آمینه های ضروری مورد نیاز بدن می باشد ، همچنین گوشت منبع مهمی برای تامین آهن، روی ، فسفر ، سدیم ، کلر و منیزیم می باشد .منبع ویتامین های گروه B به ویژه نیکوتینیک اسید و ریبوفلاوین (ویتامین B۲) به شمار می آید ، همچنین دارای ویتامین B۱۲ می باشد ، البته مقداری از این ویتامین ها در اثر حرارت از بین می روند .بعضی افراد تصور می کنند با مصرف مکمل می توانند کمبود مواد مغذی را در بدنشان تامین کنند. در صورتی که این افراد در اشتباه اند. زیرا دریافت مواد مغذی از طریق غذای طبیعی ، بسیار کامل تر و بهتر از مکمل هاست. همچنین گوشت دارای مقدار زیادی از چربی حیوانی است که منبع مهم انرژی برای بدن به شمار می رود.آهن موجود در گوشت : آهن موجود در گوشت (آهن هِم) کیفیت بالایی دارد و به راحتی جذب بدن می شود. در حالی که آهن غیر هِم موجود در مواد غذایی گیاهی مثل غلات و سبزیجات کمتر جذب می شود و ۹۰ درصد آهن خورده شده هدر می رود. ناگفته نباشد که آهن موجود در گوشت قرمز دو برابر مرغ و ماهی است ، همچنین غذاهای گیاهی دارای موادی هستند که از جذب آهن جلوگیری می کند مثل فیتات های موجود در غلات، حبوبات و مغزها و پلی فنول های موجود در سبزیجات است.روی موجود در گوشت : گوشت یکی از منابع مهم روی محسوب می شود و حاوی ترکیباتی از روی می باشد که قابلیت جذب بالایی در بدن دارند. کمبود روی نیز با عوارضی از قبیل اختلال در رشد قدی و قوای جنسی ، اختلال در رشد جنین، سقط جنین و کم اشتهایی همراه است که در بسیاری از زنان و نوجوانان قابل مشاهده است. در مورد افراد گیاهخوار، خصوصاً نوجوانان و کودکان گیاهخوار، امکان بروز کم خونی، کمبود انرژی، دردهای شکمی، نفخ و مشکلات هضمی و کوتاه قدی وجود دارد . حتی گیاهخوارهای سابقه دار هم معتقدند، مصرف مقدار کمی گوشت برای بدن لازم است، زیرا گوشت کم چربی، منبعی فشرده و کم کالری از مواد مغذی حیاتی است و مصرف گوشت برای نوجوانان ضروری است زیرا مصرف آن برای ارتقای سلامتی، افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو لازم است . مصرف گوشت و مواد پروتئینی به طور منظم نوجوان را قوی، قد بلند و سالم می سازد و به رشد مناسب فرد کمک می کند .

گوشت ماهی

اما گوشت ماهی نسبت به سایر گوشت ها از ارزش‌های غذایی بالاتری برخوردار است.پروتئین حاصله از گوشت ماهی دارای کلیه اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن برای رشد و نمو است. به همین دلیل گوشت آبزیان برای تامین نیازهای روزانه پروتئین دارای اهمیت بسیار زیادی است. در گوشت ماهی بافت پیوندی کمتری در مقایسه با سایر گوشت‌ها وجود دارد و می‌توان گفت که تقریبا همه گوشت ماهی به وسیله بدن جذب می‌شود و به همین دلیل است که در بسیاری از بیماری ها، خوردن گوشت

ماهی توصیه می‌شود .ماهی ها ومخصوصا ماهی دریایی دارای چربی امگا۳ است که نقش مهمی در جلوگیری از سکته مغزی دارد ، زیرا از لخته شدن خون در عروق جلوگیری می کند .غذاهای دریایی میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد ، ماهی می‌تواند به دلیل برخورداری از مواد مورد نیاز بدن مانند آهن، کلسیم ،ویتامین هاوپروتئین‌ها بخش مهمی از رژیم غذایی تامین کند . اسکیموها با وجود مصرف مقادیر بالای چربی و پروتئین به بیماری‌های قلبی دچار نمی‌شوند. این تفاوت در نوع چربی مصرفی آنهاست. چربی ماهی و محصولات آبزیان غیراشباع است، درحالی که چربی موجود در گوشت قرمز و حتی گوشت سفید طیور به طور عمده چربی‌های اشباع شده است.چربی امگا۳ سبب کاهش میزان تری‌گلیسیریدها می‌شود و نقش ضد سرطان دارد. مقادیر امگا ۳ موجود در ماهی های دریایی بیشتر از ماهی رودخانه ای می باشد . ناگفته نماند که میزان چربی موجود در ماهی‌ها و سایر آبزیان در مقایسه با گوشت قرمز بسیار کمتر است . بیشتر ماهی‌ها کمتر از ۵ درصد چربی دارند. فقط چربی گوشت مرغ بدون پوست مانند ماهی است.

ضررهای مصرف زیاد گوشت قرمز :

سرطان : مصرف زیاد گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد کسانی که بیشتر گوشت قرمز و گوشت های پردازش شده، مانند سوسیس، کالباس، ژامبون مصرف می کنند در مقایسه با سایر افراد با خطر بیشتر ابتلای به بیماری های خطرناک قلبی و سرطان مواجه هستند. ، همچنان احتمال سرطان سینه ، گوشت یکی از منابع اصلی چربی اشباع شده است که با ابتلای به سرطان پستان و سرطان روده بزرگ ارتباط دارد ، مواد سرطانزا در جریان پختن گوشت قرمز در حرارت بالا تولید می شود. به غیر از سرطان روده ی بزرگ، به نظر می رسد که مصرف گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) را هم افزایش می دهد. ترکیبات نیتریت که در کارخانجات برای دوام بیشتر مواد غذایی و گوشت اضافه می شوند، سرطان زا هستند.

سکته : گوشت یکی از منابع اصلی چربی اشباع شده است که مهمترین عامل ایجاد کننده امراض قلبی، مانند فشار خون و افزایش سطح کلسترول به حساب می آید گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع فراوانی است که وجود آنها یک عامل شناخته شده ی بیماری های قلبی به شمار می رود .

نقرس : مصرف گوشت قرمز فراوان باعث ابتلا یا تشدید بیماری نقرس می شود. در بیماری نقرس، مقدار اسید اوریک خون بالا می رود و رسوب کریستال‌های اسیداوریک در مفاصل ایجاد وباعث درد شدید می شود. اسید اوریک در اثر تجزیه پروتئین‌ها ایجاد می شود و می دانید که گوشت قرمز منبع کاملی از پروتئین است..

مضرات مصرف مرغ ماشینی:

مرغ ماشینی بعلت اینکه ٤٠ تا ٤٥ روز اجازه خوابیدن پیدا نمی کند بدنش مملو از اسید لاکتیک می شود و غذاها و داروهایی که به مرغ می دهند در نسوج مغز استخوان مرغ رسوب می کند.سعی کنید پوست مرغ را نخورید مرغ ها با دانه های غنی شده به سرعت رشد کاذب پیدا کرده و پروسه طبیعی رشد خود را طی نمی کنند بدین ترتیب کیفیت گوشت آنها بسیار کاهش می یابد .مرغهای ماشینی از نور آفتاب محروم هستند که باز سبب نزول کیفیت گوشت آنها میشود . به مرغها آنتی بیوتیکهای متنوع خورانده میشود که سبب ایجاد مقاومت میکروبی در بدن انسان می شود .

مضرات مصرف ماهی :

همچنین ماهیان دریایی به علت آلوده بودن دریاها به پس ابهای صنعتی احتمال انتقال مواد سمی از قبیل جیوه به انسان را دارند. توصیه شده بیش از ۲ ویا ۳ بار در هفته ماهی خورده نشو د.

نکاتی درباره فریز کردن گوشت ها

برای بسته‌بندی از کیسه‌های پلاستیکی ضخیم یا کیسه‌های ایجاد کننده خلاء استفاده کنیم. کیسه‌های ایجاد کننده خلاء کیسه‌هایی با در زیپی هستند که با بستن در آنها هیچ هوایی داخل بسته نمی ماند. نبودن هوا باعث می شود تا کیفیت و ارزش غذایی ماده بهتر حفظ شود. کیسه فریزر نباید هیچ گونه منفذی داشته باشد . قطعه‌ها را در هر بسته به تعداد مورد نیاز برای هر بار مصرف بگذاریم، چون مواد غذایی خارج شده از فریزر، به هیچ وجه نباید دوباره به فریزر بازگردانده شوند.

شـاد ، سالم ، و سرفراز باشید
دکـــتر محمد صادق کـرمانی

مزایای فوق العاده سیر

سیر طعمی تیز و تند دارد اما سرشار از ارزش های دارویی است. سیر آنقدر برای سلامتی خوب است که نمی توانید خود یا خانواده تان را از آن محروم کنید. همانطور که از بوی سیر با خبر هستید از خواصش نیز اطلاع دارید. اما آیا سیر برای کودکان هم مفید است؟ و اینکه چگونه می تواند مزایایش شامل حال یک کودک شود؟ امروز بحثمان درباره همین موضوع است و می خواهیم اطلاعات مفیدی را در اختیارتان قرار دهیم.

قبل از اینکه وارد جزئیات شویم شاید جالب باشد بدانید: به نظر می آید کودکان حتی قبل از اینکه خوردن غذای جامد را شروع کنند سیر را دوست دارند! تحقیقات در سال ۱۹۹۱ نشان داد وقتی مادر در دوران شیردهی سیر می خورد کودک نیز سالم تر است.

چه زمانی کودکان می توانند سیر استفاده کنند؟

می توانید بین ٦ تا ٨ ماهگی، سیر دادن به کودک را شروع کنید. با این حال هضم سیر برای بعضی کودکان مشکل است و برخی نیز ممکن است به آن آلرژی داشته باشند.واکنش به سیر می تواند در شکل های گرفتگی، ورم، استفراغ یا اسهال خود را نشان دهد. اگر هرکدام از این نشانه ها را مشاهده کردید به متخصص مراجعه کنید. اگر کودک مشکل تنفسی یا واکنشی شدید داشت باید معاینه شود و تحت مراقبت قرار بگیرد.اما آیا وقتی سیر ممکن است چنین عوارض جانبی ای داشته باشد ارزشش را دارد که آن را روی کودکتان امتحان کنیم؟ بله، دلیلش را در دو قسمت بعدی مقاله خواهید دانست.

ارزش مواد مغذی سیر

سیر منبعی غنی از ویتامین B٦، منگنز، سلنیوم، پتاسیم و آهن است.

ماده مغذی	واحد	ارزش در هر 100 گرم
انرژی	کیلوکالری	214
پروتئین	گرم	3.57
کربوهیدرات	گرم	17.86
فیبر، کاملا خوراکی	گرم	3.6
کلسیم	میلی گرم	0
آهن	میلی گرم	1.29
سدیم	میلی گرم	446
ویتامین C	میلی گرم	0
ویتامین A	IU	0
کلسترول	میلی گرم	0

مزایای سیر برای سلامت کودکان

۱- کودکتان از مرتب سرما خوردن در امان می ماند.

کودکان به سرماخوردگی، آنفولانزا، تب، ذات الریه، آسم و بسیاری از مشکلات مشابه دیگر حساس هستند. سیر به مقابله با این بیماری ها کمک می کند. سوپ سیر شدت سرما خوردگی را کاهش می دهد و سموم را از مسیر تنفسی خارج می کند. روغن های سبک موجود در سیر به باز شدن مسیر تنفسی و بهبود شرایط کمک می کنند. خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی سیر، کودک را از سرماخوردگی محافظت می کند.

۲- خواص ضد میکروبی، عفونت را بهبود می دهند.

سیر دارای خواص ضدمیکروبی است که به تعدیل رشد باکتری عامل عفونت کمک می کند. فیتوکمیکال های حاضر در سیر در کشتن باکتری های روده کوچک فوق العاده تاثیر گذار هستند. با وجود اینکه سیر باعث از بین رفتن باکتری ها می شود اما برای پروبیوتیک های موجود در روده ی کودک بی خطر است. خواص ضد میکروبی سیر کمک می کند زخم ها سریع تر بهبود پیدا کنند. آب سیر تازه را با آب میوه و سبزیجات میکس کنید و از این ترکیب به کودک خود بدهید.

۳- کشتن کرم های روده آسیب رسان در کودک

وقتی کرم های روده ای نظیر کرم نواری وارد بدن کودک می شوند در روده مستقر شده و از مواد مغذی تغذیه می کنند که به مرور، تبدیل به عفونت و بیماری می شود. سیر می تواند مانند یک داروی انتیپرسیتیک عمل کند و کرم های روده را بکشد.

٤- قلب کودک را سالم نگه می دارد.

سیر می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند و خطر فشار خون بالا، حملات قلبی و سکته مغزی را در آینده کاهش دهد.

۵- سولفور می تواند از سرطان پیشگیری کند.

سیر خرد شده سرشار است از ترکیبات سولفور (ارگانوسولفور سیر یا OSC) که سرشار از ترکیبات آنتی باکتریال، ضد ویروس و آنتی اکسیدان هستند. قدرت سیر در افزایش واکنش های ایمنی ضد التهابی باعث می شود کودک از انواع مختلف سرطان از جمله سرطان روده، مری، حنجره، دهان، تخمدان و کلیه در امان بماند.

٦- تاثیر ضد التهابی، سیستم ایمنی بدن را حمایت می کند.

سیر انواع سلول ها را تحریک می کند، از جمله ماکروفاژها، لنفوسیت ها، سلول های کشنده طبیعی، سلولهای دندریتیک و ائوزینوفیل، بدین ترتیب سیستم ایمنی کودکتان را می سازد. همچنین به تنظیم ترشح سیتوکین کمک می کند که می تواند به درمان و پیشگیری از چاقی، اختلالات متابولیک و غیره کمک کندوقتی می گوییم سیر برای کودکتان مفید است منظور مقدار محدودی از آن است، بنابراین مقدار درستی از سیر به او بدهید تا از مزایای آن برای سلامتش بهره ببرد.

چه مقدار سیر برای کودکان بی خطر است؟

در ابتدا، روزی یک حبه سیر به او بدهید. چک کنید که هیچگونه حساسیتی نشان ندهد. اگر هیچگونه واکنشی نشان نداد، می توانید به مرور مقدار آن را افزایش دهید اما به یاد داشته باشید کودک نمی تواند مانند یک فرد بزرگسال سیر بخورد.

راهکارهایی که کمک می کنند وزنتان را افزایش دهید

همانطور که برای کاهش وزن راه های معقولی وجود دارد، کسانی که می خواهند مقداری وزن اضافه کنند هم می توانند از راهی سالم به هدفشان برسند. خوردن زیاد غذاهای قندی و سرشار از چربی مطمئنا باعث افزایش وزن خواهد شد اما عقل سلیم به ما می گوید هر روز خوردن چندین بستنی روش مناسبی نیست و هرگز مهر تایید متخصصان تغذیه را دریافت نخواهد کردمثل همیشه تمرکز اصلی روی مواد مغذی بالا (و در این مورد کالری بالاتر) در غذاها است حالا چه بخواهید وزن اضافه کنید، کم کنید یا وزنتان را ثابت نگه دارید. مورد دیگری که باید در نظر بگیرید دیابت است. باید تاثیر غذایی که اضافه می شود روی کنترل گلوکز خون در نظر بگیرید

کالری شماری

با اینکه معمولا نیازی به کالری شماری نیست اما به درک چندین چیز کمک می کند از جمله اینکه چه مقدار کالری برای اضافه کردن وزن نیاز دارید و چه مقدار کالری در غذاهایی که می خورید وجود دارد. یک راهنمای کلی وجود دارد و در حالی که بسیار ساده است و کاملا دقیق نیست می گوید برای اضافه کردن نیم کیلو باید حدود ۳/۵۰۰ کالری دریافت کنید. بنابراین اگر می خواهید هفته ای نیم کیلو وزن اضافه کنید باید روزانه ۵۰۰ کالری به میزان کالری دریافتی تان اضافه کنید.می توان بر اساس فاکتورهایی نظیر سن، جنسیت، قد، وزن و سطح فعالیت محاسبه کرد که یک فرد به چه مقدار کالری نیاز دارد (به صورت آنلاین هم می توانید این کار را انجام دهید) همین که متوجه شدید میزان کالری مورد نیازتان چقدر است، می توانید شروع به اضافه کردن آن ۵۰۰ کالری (یا بیشتر) اضافی کنید. در ادامه به شما می گوییم از چه نوع غذاهایی برای اضافه کردن این مقدار کالری کمک بگیرید

مواظب کربوهیدرات ها باشید

همانطور که بسیاری از شما همین حالا هم می دانید پر کردن خود از غذاهای کربوهیدراتی نظیر نان، پاستا، شیر و شیرینی می تواند گلوکز خون را به شدت افزایش دهند. این بدان معنا نیست که نباید زیاد از این غذاها بخورید، بلکه باید حواستان به مقدار وعده باشد و همچنین پس از خوردن چنین غذاهایی گلوکزتان را چک کنید تا ببینید چگونه روی آن تاثیر می گذارد.

کربوهیدرات ها را هوشمندانه انتخاب کنید، کربوهیدرات های با شاخص گلیسمی پایین مانند غلات کامل، لوبیاها و بسیاری از انواع میوه، انتخاب هایی عالی هستند چون پس از خوردن آنها قند خونتان به شدت بالا نمی آید. شیر و ماست هم شاخص گلیسمی پایینی دارند و تحقیقات نشان داده چربی موجود در لبنیات آنقدر هم که فکر می کردیم بد نیست. اگر کلسترول LDL (بد) در سطح مناسب باشد مشکلی ندارد که از شیر با چربی ۲ درصد یا شیر کامل استفاده کنید.در نهایت، اگر خوردن غذاهای سالم کربوهیدراتی جهت افزایش وزن منجر به افزایش گلوکز خون شد، افردی که دیابت دارند می توانند از داروهای بیشتری برای دیابت خود استفاده کنند. البته باید قبل از این کار حتما با پزشک مشورت شود.

تعداد دفعات خوردن غذا را افزایش دهید

هیچ چیزی بدتر از این نیست که وقتی گرسنه نیستید خود را مجبور به خوردن کنید. انجام این کار تمام لذت غذا خوردن را از بین می برد. برخی افراد نمی توانند به یکباره غذای زیادی بخوردند. بنابراین اگر برای تمام کردن وعده خود دچار مشکل می شوید و یا همیشه احساس سیری دارید سعی کنید تعداد دفعات غذا خوردن در روز را افزایش دهید. به جای خوردن سه وعده بزرگ در روز، روزانه شش وعده کوچک تر میل کنید. افرادی که دیابت دارند در صورت استفاده از این روش باید تعداد دفعات چک کردن گلوکز خونشان را نیز افزایش دهند.

از چربی ها استفاده کنید

شاید خوانده یا شنیده باشید که چربی ها کالری بیشتری نسبت به کربوهیدرات و پروتئین دارند. این حقیقت دارد: چربی در هر گرم دارای ۹ کالری است در حالی که پروتئین و کربوهیدرات در هر گرم ٤ کالری دارند. بنابراین با عقل جور در می آید که برای اضافه کردن وزن، میزان مصرف چربی را بالا ببریم. اما باید چربی های سالم را انتخاب کنید. پخش کردن کره روی نان و یا خوردن چربی به صورت مستقیم راهی هوشمندانه برای تقویت کالری دریافتی توسط چربی نیست به جای این کار سعی کنید چربی های مناسب برای سلامت قلب را به برنامه غذایی تان اضافه کنید: بیشتر با کنید و از کره بادام زمینی استفاده کنید. می توانید کره دیگر روغن زیتون یا کانولا آشپزی کنید، به عنوان میان وعده از آجیل ها و دانه ها استفاده کنید، در سالادتان زیتون بریزید و میل بادام ها را نیز امتحان کنید حواستان به گلوکز خون نیز باشد چون خوردن زیاد چربی باعث مقاومت به انسولین می شود؛ این یعنی انسولین برای کاهش دادن گلوکز خون باید بیشتر ترشح شود

از پروتئین ها استفاده کنید

تا زمانی که کلیه هایتان در بهترین حالت قرار دارند، می توانید میزان مصرف پروتئینتان را نیز افزایش دهید. به جای خوردن ۸۵ تا ۱۱۳ گرم مرغ در یک وعده غذایی، این مقدار را به ۱۷۰ تا ۲۵ گرم افزایش دهید. از پنیر کم چرب یا تخم مرغ آب پز به عنوان میان وعده استفاده کنید. همچنین می توانید پودر پروتیئن را به شیر، قهوه، ماست، پودینگ، غلات، مافین یا پنکیک اضافه کنید. هر اسکوپ پودر پروتئین حدود ۱۰۰ کالری دارد. اما حتما برچسب اطلاعات تغذیه ای آن را مطالعه کنید

غذاهای کم کالری را کنار بگذارید

سعی کنید تا جای ممکن خود را با غذاها و نوشیدنی هایی که کم کالری هستند و یا اصلا کالری ندارند پر نکنید. آب، نوشیدنی های رژیمی، قهوه یا چای و بسیاری از سوپ ها می توانند بدون اینکه کالری زیادی به شما بدهند سیرتان کنند. این برای کسی که اضافه وزن دارد خوشایند است اما برای افراد لاغر، یک کابوس به حساب می آید. همچنین با اینکه خوردن سبزیجات اهمیت دارد اما سعی کنید اسفناج و بروکلی تان را بعد از اینکه غذاهای پرکالری خوردید مصرف کنید

وزنه بزنید

شاید هدفتان اضافه کردن وزن باشد اما نمی خواهید تمام آنچه اضافه می کنید چربی باشد. از دمبل ها، کتل بل، کش های مقاومتی یا دستگاه های بدنسازی استفاده کنید تا بدن بتواند از کالری های اضافه جهت ساخت عضله استفاده کند. اما زیاده روی نکنید، بیش از حد ورزش کردن می تواند افزایش وزن را برایتان دشوار کند.

با یک متخصص تغذیه مشورت کنید

اگر می خواهید برنامه ریزی دقیقی برای افزایش وزن داشته باشید، بهترین کار این است که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. متخصص تغذیه راه های مناسبی برای افزایش وزن پیش پایتان می گذارد و همچنین کمک می کند آرام آرام پیشرفت کنید.

آموزش غذاهای رژیمی

www.kermany.com

دستور پخت غذاهای سالم وکم کالری را

در سایت دکتر کرمانی دنبال کنید

چند راهکار برای ترک عادت های بد

رها کردن یک عادت بد درست مانند رها کردن یک سوی شرت قدیمی با کلی سوراخ است. می دانید که باید آن را دور بیندازید و یک لباس جدید برای خودتان بخرید اما دوستش دارید، باعث می شود احساس راحتی کنید و البته کی وقت خرید دارد؟ نخندید، پایبند شدن به یک روتین ورزشی، آماده کردن غذاهای سالم و همچنین عادات سالم روانی (مانند تغییر افکار منفی به مثبت) زیاد فرقی با خرید یک لباس جدید ندارد. در ادامه می خواهیم توصیه هایی را به شما ارائه دهیم که در این راه خیلی کمک می کنند

۱- انگیزه های خود را بشناسید

انگیزه تان از کجا می آید؟ چرا می خواهید تغییر ایجاد کنید و آن کیک شیرین صبحانه را کنار بگذارید؟ چه چیزی باعث شد که بروید و در باشگاه ثبت نام کنید؟ بروید سراغ اینکه چرا می خواهید کاری را انجام دهید. این کمک می کند به خاطر بسپارید که چرا چنین کاری را از ابتدا شروع کردید، همچنین باعث می شود خود را باور کنید. دلایل خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و هر زمان که به یادآوری نیاز داشتید دوباره به سراغش برگردید. هر روز با خود یک جمله را تکرار کنید مثلا " من متناسب و قوی هستم " و یا هر چیزی که مناسب هدفتان باشد

۲- با یک استراتژی پیش بروید و یک استراتژی پشتیبا نی

برای کنار گذاشتن کیکی که هر بار گولتان می زند برنامه ریزی کنید. چه چیزی جایگزین این عادت صبحگاهی شود؟ شاید آماده کردن یک وعده صبحانه پروتئینی جایگزین مناسبی باشد. دیگر چیزهایی که باید از خود بپرسید: برای رسیدن به این هدف باید چه مواردی را آماده کنم؟ برای مثال اگر هدفتان سالم غذا خوردن است باید در زمان های مشخصی به فروشگاه بروید و لوازم مورد نیاز را خریداری کنید. زمان هایی هم که وقتی برای خرید ندارید می توانید کمی از قبل خرید اضافی داشته باشید. می توانید مقدار غذا را از قبل آماده کنید و با فریز کردنشان بعدها مورد استفاده قرار دهید. به این می گویند استراتژی پشتیبان. بدون برنامه ریزی به هیچ هدفی نمی توانید دست پیدا کنید

۳- اهدافتان را قابل محاسبه کنید

به این فکر کنید که چه چیزهای قابل اندازه گیری ای می توانند هدفی که می خواهید بدست بیاورید و تغییرات خاصی که برای رسیدن به آنها می توانید انجام دهید را نشان دهند. چه عادات خوبی را می توانید وارد زندگیتان کنید تا کمک کنند ساده تر به سمت اهدافتان حرکت کنید؟ اگر هدفتان بیشتر فعال شدن است می تواند به این معنا باشد که بتوانید ۵ کیلومتر بدوید؟ برای این مقدار دویدن یا راه رفتن، سعی کنید به مرور پیشرفت کنید. از یک کیلومتر کم کم خود را به ۵ کیلومتر یا بیشتر برسانید. اگر هدفتان کاهش وزن است می تواند چند مرتبه در هفته، صبحانه ای رژیمی و کم کالری میل کنید، از کم شروع کنید و به مرور افزایشش دهید تا وارد سبک زندگی تان شود. این روشی است عالی برای رسیدن به یک هدف

٤- به همه بگویید

درباره اهداف و برنامه ای که دارید به دوستان، اعضای خانواده و همکارانتان بگویید. برای زمان هایی که به مشکل برمی خورید باید یک سیستم حمایتی خوب داشته باشید. با کسانی که خود نیز ورزش می کنند دوست شوید و آنها را در جریان کارهایتان قرار دهید. خواهید دید که چگونه از دیگران انگیزه می گیرید. اگر می خواهید وزن کم کنید، از خانواده و دوستان بخواهید کمکتان کنند که برای طول هفته غذاهای سالم آماده کنید. حتی آنها هم از این شیوه مثبت شما بهره خواهند برد

۵- افکار خود را هدایت کنید

داشتن بعضی افکار غیرارادی است اما فکر کردن به چیز های مثبت نه! از موانع احساسی که جلوی تبدیل عادات بد به عادات خوب را می گیرند خلاص شوید. برای رفتارهای مثبت به افکار مثبت نیاز داریم. وقتی یک الگوی ذهنی منفی به سراغتان می آید شرایط را بررسی کنید. چگونه می توانید این شرایط را به شکلی متفاوت ببینید؟ چگونه می توان افکار منفی را به افکاری مثبت تغییر داد؟ برای مثال: چهار روز پیش لغزیدم و صبحانه غذایی ناسالم خوردم. می توانید همین اتفاق را به شکلی مثبت دید: حداقل .چهار روز پشت سر هم در وعده صبحانه نلغزیدم وقتی دچار لغزش می شوید نحوه فکر کردنتان را تغییر دهید. متوجه شوید که چرا دوباره به روش قدیم بازگشتید، سپس سعی کنید با مثبت اندیشی از لغزشی که داشتید درس بگیرید. گاهی خستگی و استرس باعث تحریک افکار و عادات منفی می شوند. بفهمید که چرا چنین افکاری داشته اید، با خودتان مهربان باشید و به خاطر یک اشتباه از خود کینه به دل نگیرید

آنچه باید درباره ماده ای مغذی به نام کولین بدانید

کولین یکی از مواد مغذی است که شاید نامش را به اندازه ویتامین D یا آهن نشنیده باشید اما نقش ویژه اش در عملکرد بدن، متقاعدتان خواهد کرد که بیشتر به آن توجه کنید.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی محلول در آب است که به تازگی مورد توجه قرار گرفته. کولین در واقع مانند پسر عموی ویتامین های B از جمله فولیک اسید و ریبوفلاوین است چون به ساخت غشای سلولی کمک می کند و مواد مغذی را به طرف داخل و خارج منتقل می کند. کولین یک متیل دنور است، یعنی برای انجام فرآیندهای مختلف فیزیولوژیکی از جمله سوخت و ساز بدن، انتقال چربی ها، متیلاسیون و سنتز انتقال دهنده عصبی به آن نیاز داریم.

کولین چه کاری برای ما می کند؟

هرچند این ماده مغذی تا مدت زمان زیادی ناشناخته باقی مانده بود، اما نقش حمایتی فوق العاده ای در بدن ایفا می کند. به رشد مغزی، رشد عضلانی و حرکتی، عملکرد سیستم عصبی و سوخت و ساز مناسب چربی های خوراکی و کلسترول کمک می کند. کولین با توانا ساختن مسیر کبد و سیستم سم زدایی بدن عملکرد کبد را بهبود می بخشد. بدن به مقدار زیادی مولکول های محلول نیاز دارد که به سموم بچسبند و ایجاد یک ماده محلول کنند تا این سموم به راحتی از طریق ادرار، صفرا یا به شکل مدفوع از بدن خارج شوند.

کولین و ایجاد ارتباط بین سلول ها

کولین دوست دارد با کمک به تثبیت تمامیت سلول ها، دیگر غشاهای سلولی بدنتان را زیر نظر بگیرد تا مطمئن شود آنها به درستی کار می کنند. کولین با چندین روش به ارتباط بین سلول ها کمک می کند. به همین دلیل تحقیقات اخیر درباره کولین روی بیماری های شناختی و عصبی خاص مانند زوال عقل متمرکز شده است. برای مثال یافته های اخیر نشان داده وقتی محققان به مردی که دچار سکته مغزی شده است برای درمان، دوز مناسبی سیتیکولین (مشتق کولین) داده اند پس از مدتی بهبود قابل توجهی در عملکرد شناختی، احساسی و رفتاری او مشاهده کرده اند. پس از شش ماه دریافت سیتیکولین، عملکرد توجه اجرایی و گرایش زمانی افرادی که دچار سکته مغزی شده اند بهبود می یابد. این بهبودها با ادامه ۱۲ ماه مصرف سیتیکولین بیشتر هم می شود.

به چه مقدار کولین نیاز داریم؟

بدن مقدار کمی کولین در کبد می سازد ولی ما باید کولین را بیشتر را از غذاها دریافت کنیم. حقیقت این است که دقیقا نمی دانیم چقدر بیشتر. با این حال توصیه می شود آقایان در سنین ۱۴ سال به بالا روزانه ۵۵۰ میلی گرم، خانم های غیر باردار در سنین ۱۹ به بالا ۴۲۵ میلی گرم و خانم های باردار ۴۵۰ گرم در روز کولین دریافت کنند.

چگونه کولین دریافت کنیم؟

خوشبختانه کولین را می توانیم با خوردن غذاهایی که دوستشان داریم دریافت کنیم. منابع کلیدی کولین عبارتند از زرده تخم مرغ، میگو، گوشت گاو، بادام زمینی، کلم، گل کلم و غلات. منابع حیوانی معمولا غلظت کولین بیشتری دارند. بنابراین اگر گیاه خوار هستید سعی کنید مقدار زیادی سبزیجات چلیپایی نظیر بروکلی، کلم و کلم بروکسل میل کنید. با مصرف این غذاها تنها کولین دریافت نمی کنید بلکه احتمال ابتلای خود به سرطان را نیز کاهش می دهید.برای دریافت هرچه بیشتر کولین در برنامه غذایی خود به سراغ این غذاها بروید: ۸۵ گرم جگر گاو ۳۵۶ میلی گرم کولین دارد. یک فنجان جوانه گندم ۲۰۲ میلی گرم کولین دارد. یک فنجان نخود ۱۹۸ میلی گرم کولین دارد. یک تخم مرغ بزرگ ۱۴۷ میلی گرم کولین دارد، ۸۵ گرم گوشت گاو ۹۷ میلی گرم کولین دارد. ۸۵ گرم گوشت سینه مرغ ۷۳ میلی گرم کولین دارد. ۸۵ گرم سالمون ۷۵ میلی گرم کولین دارد. یک فنجان کلم بروکسل ۶۳ میلی گرم کولین دارد. یک فنجان بروکلی ۶۳ میلی گرم کولین دارد. ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی ۲۰ میلی گرم کولین دارد.

کولین برای بارداری

فولیک اسید، کلسیم و آهن مواد مغذی ای هستند که خانم های باردار زیاد درباره شان شنیده اند. این مواد مغذی برای رشد، تکامل کودک و جلوگیری از نقص لوله عصبی که شامل آنانسفالی و اسپینا بیفیدا است بسیار قابل توجه هستند. تحقیقات جدید به ما نشان داده که شاید کولین نیاز به توجه بیشتری داشته باشد.با این حال از قدیم به خانم های باردار توصیه می شده که مکمل های ویتامین قبل از زایمان را که حاوی کولین است مصرف کنند تا از نقص لوله عصبی پیشگیری شود. کولین به فرمول بعضی از شیر خشک ها برای نوزادان نیز اضافه می شود. تحقیقات نشان داده مقدار مناسبی از کولین نیاز است تا مغز بتواند به رشد و تکامل برسد. کولین همچنین به هوش، حافظه و حتی خلق و خو نیز کمک می کند.

اگر به اندازه کافی کولین دریافت نکنیم چه اتفاقی می افتد؟

کمبود کولین می تواند باعث بروز بیماری کبدی غیر الکلی شود. این تجمع چربی در کلیه می تواند به مرور تبدیل به وضعیتی بدتر به نام استئاتوهپاتیت غیرالکلی شود که می تواند باعث التهاب و آسیب های فراوان به سلول های کبد شود. این وضعیت حتی می تواند باعث افزایش خطر سیروز یا سرطان کبد هم بشود.

WWW.BORNAFIT.IR

برنافیت
کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

Instagram ID: @bornafit

Telegram ID: @bornafit

"شعبه مجموعه فرهنگی ورزشی انقلاب افتتاح شد."

کلینیک تغذیه و زیبایی برنافیت

تنها کلینیک لاغری موضعی مورد تایید دکتر کرمانی

آدرس: قیطریه، خ شریعتی (ایستگاه مترو صدر) 021-26457912 / 021-26457283 ☎

لاغری موضعی با کویتیشن

کویتیشن روش غیرتهاجمی و بدون نیاز به جراحی برای از بین بردن چربی های تجمع یافته در سطوح مختلف بدن از جمله دور کمر، شکم، باسن، داخل و بیرون ران و بازوها است. در این روش، امواج Ultrasound که دارای فرکانس پایین و شدت بالایی هستند، با ایجاد حباب های میکروسکوپی در اطراف سلول های چربی منجر به پاره شدن سلول های ذخیره کننده چربی می شوند. این مایع چربی توسط متابولیسم بدن به گلیسرین و اسیدهای چرب آزاد تبدیل می شود. در نهایت گلیسرین قابل جذب، توسط سیستم گردش خون جذب شده و اسیدهای چرب غیر محلول در آب، به کبد منتقل شده و در آنجا به مولکول های دیگری تبدیل می شوند.در روش کویتیشن از آنجا که سلول های چربی از بین می روند با رعایت رژیم غذایی و حفظ وزن، نتایج کاملاً ماندگار است. از روش کویتیشن به عنوان روش فرم دهنده بدن یاد می شود. یکی از مزایای Cavitation سرعت جواب دهی و نتایج درمانی چشمگیر آن است.

توصیه های قبل و پس از درمان

برای حصول نتیجه مطلوب می بایست تعداد و فواصل درمانی تنظیم شده را رعایت نمایید.
در روز استفاده از دستگاه و ۴۸ ساعت پس از آن کافئین مصرف نکنید.
نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب قبل و ۲ لیتر آب پس از درمان، در روز استفاده از دستگاه لازم است.
در روز درمان حداقل نیم ساعت پیاده روی یا ورزش هوازی انجام دهید.
در طی دوره، رعایت رژیم غذایی سالم ضروری است.
از مصرف چربی و کربوهیدرات ساده تا ۲۴ ساعت بعد از درمان خودداری شود.
توصیه می شود برای دفع مواد زائد چربی های آزاد شده، در طی دوره درمان روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید بلافاصله پس از درمان از حمام آب داغ، آب درمانی یا سونا استفاده نکنید.

سوالات رایج

آیا این روش با درد همراه است؟
خیر، در این روش درمانی فرد احساس درد نمی کند. در طول درمان، ممکن است فرد احساس گرم شدن نیز داشته باشد

آیا روش کویتیشن بی خطر است؟
بله، این روش بی خطر و غیر تهاجمی است، هیچ گونه جای زخمی بر روی بدن بیمار باقی نمی گذارد و همچنین نیازی به داروی بی حسی ندارد

این روش برای لاغری کدام بخش های بدن بیشترین استفاده را دارد؟
از روش کویتیشن می توان برای از بین بردن چربی در نواحی کناره ران ها، شکم، پهلوها، لگن، باسن و بالای بازوها استفاده کرد. از این روش نمی توان بر روی نواحی استخوانی استفاده کرد

موارد منع مصرف این روش درمانی چه هستند؟
افرادی که دچار نارسایی کلیه، مشکلات کبد، بیماری های قلبی هستند افرادی که از دستگاه های تنظیم کننده ضربان قلب استفاده می کنند زنان باردار و شیرده افرادی که به صورت ارثی یا ژنتیکی دارای مقادیر بالای چربی خون و فشارخون که تحت کنترل نیست، می باشند

برنافیت
کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

مهدی صالح دوست

وزن اولیه
۱۰۶ kg

وزن پایانی
۸۱ kg

این رژیمی است که خیلی ها از آن نتیجه گرفته اند

مصاحبه اختصاصی ما با مهدی صالح دوست جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی

گزیده ای از صحبت های ایشان را در ادامه بخوانید:

من در گذشته به فشار خون مبتلا شده بودم و با اینکه تقریبا همیشه ورزش می کردم اضافه وزن داشتم. یک روز موقع بازی فوتبال به دلیل فشار زیادی که به پای راستم وارد شد، ماهیچه پشت ساقم پاره شد و این موضوع برای من که همیشه ورزش می کردم، تلنگر بزرگی بود. بعد از آن ماجرا تصمیم گرفتم هرچه سریع تر وزنم را کاهش دهم.تا جایی که به یاد دارم همیشه با مشکل اضافه وزن، دست به گریبان بودم. ولی بعد از مصدومیت فوتبال تصمیم گرفتم تا اوضاع بدتر نشده و راه رفتنم به مشکل نخورده جلوی این قضیه را بگیرم.قبل از این جسته و گریخته رژیم هایی گرفته بودم ولی زیاد نتیجه مثبتی برایم نداشت. وقتی که بخش رکورداران سایت دکتر کرمانی را دیدم با خودم گفتم این رژیمی است که خیلی ها از آن نتیجه گرفته اند، پس حتما می تواند به من هم کمک کند و می دانستم این بار با دفعات قبل تفاوت دارد.به این ترتیب، تیرماه ۹۵ با وزن ۱۰۶ کیلوگرم وارد رژیم دکتر کرمانی شدم و پس از ٦ ماه به وزن ۸۱ کیلوگرم رسیدم.حسی که الان از کاهش وزن خودم دارم و بازخورد مثبت اطرافیان باعث می شود من این سبک زندگی را همچنان ادامه دهم. تا الان ۲۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته ام و دوست دارم ٦ کیلوگرم دیگر هم کم کنم تا وزنم به ۷۵ کیلوگرم برسد.همراهی همسر عزیزم باعث شد که به راحتی بتوانم الگوی غذا خوردنم را تغییر دهم. همسرم همان غذایی را می خورد که برای من تهیه می کرد و این باعث می شد از اینکه همسرم مجبور است چند نوع غذا درست کند، عذاب وجدان نگیرم. به مرور زمان بقیه افراد هم پذیرفتند که من پایبند به رژیمم هستم و رعایت می کردند.همسرم همیشه در مسیر کاهش وزن تشویقم می کرد تا ناامید نشوم و خواندن مصاحبه کسانی که وزن کم کرده بودند، باعث می شد دوباره انگیزه بگیرم. سخت ترین کار در طول رژیم، تغییر عادات نادرست بود که شاید همه ما به نوعی از ابتدای زندگی با آنها درگیر بوده ایم. کاهش وزنم روی روابطم نیز تاثیر مثبت داشت و باعث شد در تمام جنبه های زندگیم، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنم.سایت مورد علاقه من http://www.webmd.com/ است. کتاب موردعلاقه ام هم کتاب معجزه ای برای چاق های دکتر کرمانی است.غذای مورد علاقه ام، نان و پنیر است... شاید برای بعضی ها تعجب آور باشد ولی من نان و پنیر و گردو با گوجه و خیار را از همه غذاها بیشتر دوست دارم. بعضی وقت ها هم اگر سبزی تازه در کنارش باشد عالی است. آخرین غذای سالم مورد علاقه ام، غذاهایی است که برنج داشته باشند و اگر بخواهم به خودم یک وعده دلخواه بدهم، پیتزا می خورم.

مهم ترین هدفم این بود که به وزن ایده آلم برسم

مهم ترین هدفم این بود که به وزن ایده آلم برسم که خدا را شکر رسیدم، در ضمن دیگر فشار خون ندارم و دارو مصرف نمی کنم.این کاهش وزن و تناسب اندام آن قدر برایم اهمیت پیدا کرد که بقیه اهداف زندگیم را بر اساس این موضوع گذاشتم. چون انگیزه کافی داشتم و از طرفی کاهش وزن برایم حس خوبی داشت، حاضر نشدم آن را با چیز دیگری عوض کنم.

۳ توصیه اصلی ام درباره خوب غذا خوردن:

۱-نوشابه و قندهای مصنوعی را از زندگی تان حذف کنید

۲- خیلی خیلی کمتر برنج مصرف کنید

۳- وعده های غذایی را بیشتر با غذاهای آزاد پر کنید مانند سالاد.

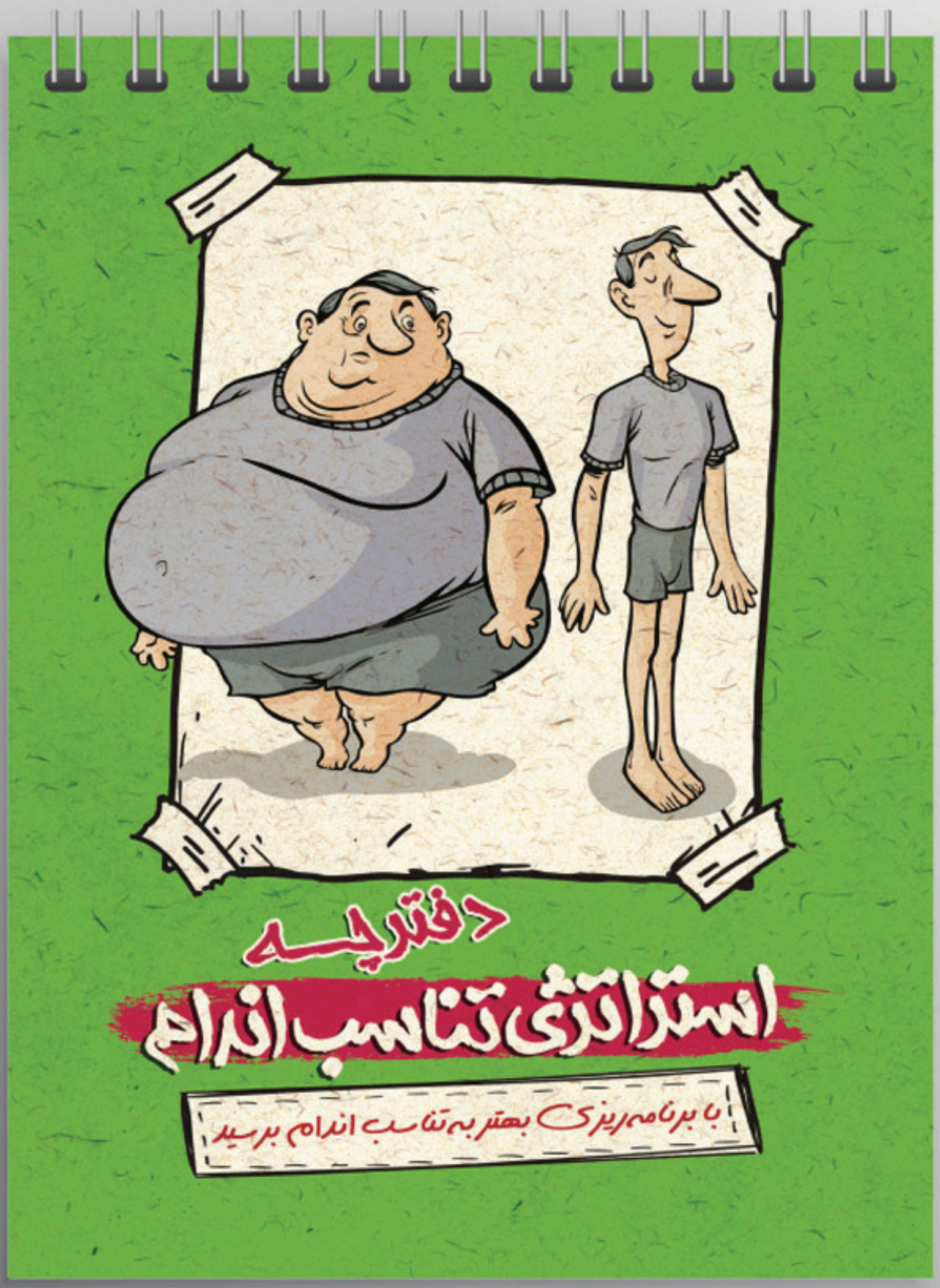
بهترین توصیه ام برای کسانی که به تازگی ورزش را شروع کرده اند این است که ورزشی را انجام دهند که واقعا به آن علاقه مند بوده و مطمئند که ادامه اش می دهند.

ورزش موردعلاقه ام بدنسازی است و من بیشتر اوقات به این ورزش مشغول بودم، همچنین فوتبال هم بازی می کنم. از بین ورزش های هوازی هم کوهنوردی را دوست دارم، چون رفتن به طبیعت بسیار آرامش بخش است و در آنجا همیشه هوای تمیز وجود دارد، ولی در مواقعی که نتوانم کوه بروم پیاده روی می کنم. در ضمن همیشه باشگاه را برای ورزش کردن ترجیح می دهم.

فروشگاه به اندام
دکتر کرمانی

shop.kermany.com

برای ورود کلیک کنید



به زودی در فروشگاه به اندام عرضه خواهد شد

آشپزی رژیمی + کالری

خوراک مرغ خامه ای و بروکلی

خوراک مرغ خامه ای و بروکلی

این خوراک را اگر بخواهید به روش سنتی درست کنید در هر وعده بیش از ۸۰۰ کالری خواهد داشت. اما در شیوه ای که امروز به شما خواهیم گفت می توانید با حفظ طعم خوب این غذا، میزان کالریش را تا حد زیادی کاهش دهید. خوراک مرغ خامه ای و سبزیجات غذای بسیار کاملی است چون دارای پروتئین، چربی های سالم و فیبر بالایی است. افرادی که سعی در کاهش وزن دارند برای اینکه بتوانند انرژی پایداری داشته باشند و در طول برنامه کمتر احساس گرسنگی کنند باید به دنبال غذاهایی مانند این خوراک خوشمزه باشند.

روش پخت:

۱- فر را گرم کنید.

۲- اگر بروکلی ها سرد شده اند یا منجمد هستند می توانید با مایکروفر دوباره آماده شان کنید.

۳- یک ماهی تابه مناسب برای فر را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. به ماهی تابه روغن اضافه کنید، روغن را تکان دهید تا ماهی تابه چرب شود. پیاز و قارچ را اضافه کنید و به مدت ۱۲ دقیقه یا تا زمانی که قارچ ها قهوه ای رنگ شوند و آبشان تبخیر شود آنها را بپزید و ماهی تابه را مرتب تکان دهید. روی میکس قارچی که درست کردید آرد بریزید، به مدت یک دقیقه بپزید و مرتب ماهی تابه را تکان دهید. شیر را اضافه کنید و آن را به جوش بیاورید. ۳ دقیقه یا تا زمانی که ضخیم و حبابی شود به پختنش ادامه دهید. بروکلی و مرغ را اضافه کنید و ۱ دقیقه بپزید. ماهی تابه را از روی اجاق بردارید. ماست، مایونز، فلفل و نمک را اضافه کنید. روی مواد به صورت مساوی پنیر بگذارید و سپس ۲ دقیقه در فر قرارش دهید.

مواد لازم

۳۴۰ گرم بروکلی بخارپز شده که به قطعات کوچک برش خورده باشد.
یک قاشق غذا خوری روغن کانولا
یک فنجان پیاز خرد شده
۲۲۶ گرم قارچ قطعه قطعه شده
سه قاشق غذا خوری آرد همه منظوره
یک و یک دوم فنجان شیر
۳۴۰ گرم گوشت بدون پوست و بدون استخوان سینه مرغ که قطعه قطعه شده باشد.
یک دوم فنجان ماست یونانی ساده
یک چهارم فنجان مایونز کانولا
یک دوم قاشق چای خوری پودر فلفل سیاه
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
۵۶ گرم پنیر چدار، رنده شده
۲۸ گرم پنیر پارمسان، رنده شده

اطلاعات تغذیه

موادی که در این دستور پخت گفته شده برای ٦ وعده است. هر وعده شامل یک و یک دوم فنجان است. اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از خوراک مرغ خامه ای و بروکلی است.

کالری: ۲۷۷
چربی در یک وعده: ۱۱/۹ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۳/٦ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۵/۱ گرم
چربی دارای حلقه های اشباع نشده در یک وعده: ۲/۲ گرم
پروتئین در یک وعده: ۲۹/۱ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۱۵/۲ گرم
فیبر در یک وعده: ۳/۱ گرم
کلسترول در یک عده: ٦٦ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۱/۵ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۵٤۷ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۲۵۳ میلی گرم

اینفوگرافیک

چند نکته برای اینکه شکم نیاوریم

هله هوله نخورید

بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرین و شکر بالایی هستند که در معده به طور کامل هضم نشده و سبب می شود شکم شما نفخ کند.

بدوید(حدود ۲ کیلومتر)

ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را روی بدن شما وارد می آورند و می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند.
اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند.

نمک و سس حاوی نمک، کمتر بخورید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک باعث می شود که شکم شما نفخ کند.
یک چهارم فنجان سس کچاپ، سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد را فراهم می سازد. یک قاشق سوپ خوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

پتاسیم مصرف کنید:

این ماده طبیعی ادرارآور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین میبرد. می توانید آن را در گوجه فرنگی ، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلاس پیدا کنید.

آب بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم باعث میشود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده، به آسانی خارج شود و نفخ شکم تان از بین برود.

آیا میدانید!

با ورزش می توان حجم ماهیچه های بدن را نسبت به بافت چربی افزایش داد. در بررسی ها مشاهده شده ورزش برای کم کردن چربی زاید در مردها کارآیی بیشتری دارد؛ بنابراین می توان نتیجه‌گرفت که ورزش برای درمان چاقی در مردان خیلی سودمندتر است.

وب سایت سلامت و تغذیه دکتر کرمانی

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید

به اندام دکترکرمانی

معجزه ای برای چاق ها و لاغرها

www.kermany.com

بدونیم

خیلی چیزها برای دونستن هست

www.bedunim.ir

سایت به اندام دکتر کرمانی باهمکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی:۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

Drkermany