

مجله الکترونیکی سلامت و تغذیه

# دکتر کرمانی

فصل پاییز

شماره ۲۸

## نکاتی برای داشتن شکمی قوی و تخت

- چرا همیشه گرسنه هستید؟
- آموزش و تهیه املت ایتالیایی
- آیا میتوان فقط شکم را آب کرد؟
- چگونه با زردچوبه معجونی ضد التهاب بسازیم؟
- دستگاه گردش خون چیست و چگونه می توان آن را سالم نگه داشت؟
- مصاحبه با جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی آقای بهنام بابائی



## دستگاه گردش خون چیست و چگونه میتوان آن را سالم نگه داشت؟



خداوند بدن موجودات زنده را از دستگاه‌های گسترده و پیچیده‌ای آفریده است. یکی از این دستگاه‌های مهم، دستگاه گردش خون می‌باشد. مغز انسان از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. مغز را می‌توان کنترل کننده و فرماندهی بدن دانست. اگر لحظاتی خون به مغز نرسد، این فرمانده حیات خود را از دست می‌دهد؛ زیرا مغز مانند تمامی اعضای بدن برای فعالیت و زندگی خود، به آب، غذا و هوا نیازمند است. بنابراین می‌توانیم بگوییم که: خون نقش اساسی در بدن انسان ایفا می‌کند. خون، این مایع حیات بخش، غذا و اکسیژن را به سلول‌های مختلف بدن می‌رساند. خون در ریه‌ها اکسیژن دریافت می‌کند و آنرا از راه رگ‌ها به سراسر بدن انتقال می‌دهد؛ همچنین مواد زائد را، که محصول سوخت و ساز و واکنش‌های شیمیایی در سلول‌های بدن می‌باشند، به کلیه‌ها منتقل می‌سازد تا این مواد تجزیه یا دفع شوند. این انتقال، به کمک رگ‌ها، مویرگ‌ها و قلب انجام می‌پذیرد. قلب همانند یک پمپ (تلمبه) قوی، شبانه روزی می‌تپد و خون را به تمام نقاط بدن می‌رساند. سرخرگ‌ها (شریانها) لوله‌های قابل انعطافی هستند که خون را از قلب به سایر اعضا می‌برند و سیاه-رگها لوله‌هایی هستند که خون را به داخل قلب باز می‌گردانند. این سیستم، بسیار پیچیده و ماهرانه کار میکند و در بین دیگر دستگاه‌های بدن از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد. چنانچه روزی این دستگاه به خوبی کار نکند، سلامت تمام اعضای بدن به خطر می‌افتد. هرچه مراقبت‌های انجام شده در جهت حفظ سلامت دستگاه گردش خون بیشتر باشد، هماهنگی بین سایر اعضای بدن بیشتر خواهد بود. برخی از بیماری‌های این دستگاه از قرار زیر است: سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی، بیماری‌های کرونری قلب، کلسترول بالای خون، لخته‌های خونی، درد قفسه‌ی سینه، واریس، کم‌خونی، فشارخون بالا و ... تغذیه‌ی سالم، ورزش منظم و تناسب اندام را می‌توان از عوامل اصلی سلامت این دستگاه نام برد. فشارخون، پیشگیری و درمان عواملی همچون وضعیت روحی و سلامت روانی، سلامت عمومی بدن، ساختمان فیزیکی قلب و عروق و دیگر اعضای بدن نیز، تاثیر زیادی روی سلامت دستگاه گردش خون دارند.



## آیا می‌توان فقط شکم را آب کرد؟

چربی‌های فعال متابولیک بیشتری می‌سوزند. اگر در قسمت شکم، بازو‌ها و قفسه سینه چربی اضافی دارید بسیاری از چربی‌هایتان از نظر متابولیک فعال هستند بنابراین به تغییر برنامه غذایی و ورزش واکنش مثبتی نشان می‌دهند؛ مخصوصاً در مورد چربی‌های شکمتان نیز صدق می‌کند. خبر بد اینکه چربی اضافی در این ناحیه به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیگر مشکلات مرتبط است. از سوی دیگر اگر چربی‌های اضافه‌تان در قسمت‌های ران، باسن و میانه ران باشد آن چربی‌ها از نظر متابولیک فعال نیستند. وجود این چربی‌ها به معنای این است که از خطر بسیاری از بیماری‌ها در امانید اما آب کردن آنها بسیار دشوار است. چه نوع ورزشی برای هدف قرار دادن شکم مناسب است؟ با اینکه ورزش‌های هوازی در کاهش چربی از سراسر بدن مناسب‌تر است اما ورزش‌های قدرتی می‌توانند به صورت خاص روی شکم کار کنند. بنابراین هدف قرار دادن چربی‌ها در مناطق خاص بدن با ورزش در بسیاری موارد تاثیرگذار نیست. اما اگر سعی دارید چربی اطراف شکمتان را آب کنید، ترکیبی از ورزش‌های قدرتی و هوازی با شدت بالا به همراه برنامه غذایی سالم می‌توانند به کاهش چربی از این منطقه کمک‌کنند.

چه اضافه وزنتان بالای بازوها باشد چه در پایین تنه، با عقل جور در می‌آید که این نقاط را با ورزش‌های مخصوص آنها هدف قرار دهید تا به لاغر شدنشان کمک کنید. متخصصان تغذیه به چنین کاری کاهش وزن نقطه‌ای می‌گویند. اما در بیشتر موارد ثابت شده است که کاهش وزن نقطه‌ای غیر ممکن است. در یک تحقیق که اخیراً انجام شده بود محققان به این نتیجه رسیدند که ۶ هفته ورزش شکم هیچ نقشی در کاهش وزن میان تنه کسی که ورزش را انجام می‌داد نداشته است. در یک تحقیق مرتبط دیگر محققان به این نتیجه رسیدند که ۱۲ هفته تمرین روی یک دست روی کاهش شل‌شدگی پوست تاثیر داشته و در چربی‌سوزی نقطه‌ای تاثیر نداشته است. ورزش کردن روی یک نقطه از بدن کمکی به کاهش وزن در آن منطقه نمی‌کند. اما برخی از بخش‌های بدن وقتی ورزش می‌کنید بیشتر وزن کم می‌کنند؛ شکمتان یکی از این مناطق است. برخی از ذخایر چربی به صورت متابولیک از دیگر بخش‌ها فعال‌تر هستند و این بخش‌ها بیشتر به مداخله ورزش جواب می‌دهند. در واقع چربی‌های شکمی یکی از فعال‌ترین چربی‌ها در سوخت و ساز بدن هستند. وقتی ورزش می‌کنید این ورزش باعث می‌شود هورمون‌هایی را ترشح کنید، هرچقدر شدت ورزش بالاتر باشد میزان ترشح این هورمون‌ها نیز بیشتر است و

## حرکاتی ساده برای از بین بردن درد گردن

فعالیت فیزیکی برای افرادی که دچار گردن درد هستند بسیار مهم است

چهار درد شایع که بیشتر افراد دچارش می شوند عبارتند از:



گردن درد ۵۰ تا ۷۰ درصد افراد راتحت تأثیر قرار داده است



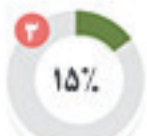
درد گردن معمولاً به علت فشار حاصل از حالت اشتباه نشستن به وجود می آید



درد پایین کمر  
شایع ترین درد



در ادامه  
سر درد شدید  
یامیگرن



و گردن درد



و گرفتگی یا  
درد صورت



خانم ها بیشتر از مردان در خطر درد قرار دارند (در شکل های، میگرن، گردن درد، درد پایین کمر، یا درد صورت و فک)



کشش به صورت مرتب می تواند باعث شود انجام فعالیت های عادی برای افرادی که دچار درد های مزمن هستند امکان پذیر شود



با قوی کردن و کشیدن عضلات گردن جریان خون افزایش می یابد و خون بیشتری به منطقه ای که دچار مشکل است می آید و ترمیم ساده تر می شود



در زمان های استراحت حرکات کششی انجام دهید.

### اسکالین ها

لبه های صندلی خود را نگه دارید و گردن خود را به دو سمت خم کنید تا کشش خفیفی را در گردن حس کنید

برای هر دو سمت تکرار کنید



### پشت گردن

به آرامی گردن خود را به سمت پایین خم کنید در قسمت پشت پایین گردن احساس کشیدگی کنید



### اسکالین های قدامی

لبه های صندلی را نگه دارید، زاویه سر خود را به عقب و سمت مخالف بپیرید تا زمانی که مقداری احساس کشش کنید

برای سمت دیگر نیز تکرار کنید



### سرویکال قدامی

استخوان های ترقوه را به آرامی پایین بکشید و گردن را کمی به سمت عقب خم کنید.



### کشش عضله کتف

سر را به سمت چپ بچرخانید، سپس سر را به سمت پایین خم کنید تا در قسمت بالای تیغه شانه راست احساس کشیدگی کنید

برای سمت دیگر نیز تکرار کنید



### تراپسیوس بالایی

لبه صندلی را با دست راست بگیرید. سر خود را پایین و به سمت چپ خم کنید. چانه را آرام به سمت راست بچرخانید با دست چپ به آرامی پشت سر را به سمت پایین و چپ فشار دهید.

روی سمت دیگر بدن نیز تکرار کنید



خیلی وقت بود درخواست های بسیار زیادی از طرف شما عزیزان داشتیم که همراه با برنامه غذاییتون یک برنامه منظم برای ورزش میخواستید. حالا بعد از ماهها تحقیق و کار، گروه **فیتامین** این امکان رو فراهم کرده که بتونید بصورت آنلاین، برنامه ورزشی کاملا شخصی خودتون رو بگیرید. فراموش نکنید ورزش کردن در دوران رژیم غذایی، خیلی خیلی مهمه. هم از شل شدن پوست و عضلات جلوگیری میکنه و هم میتونید سرعت کاهش وزنتون رو حتی تا دو برابر بیشتر کنید. پس برای سلامتی خودتون و موفقیت در کاهش وزن، لطفا ورزش با برنامه و منظم رو فراموش نکنید.

**فیتامین**  
F I T A M I N

**گروه تحرک و سلامت**  
مجموعه به اندام دکتر کرمانی

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید





## فواید معجزه‌آسای با برنامه ورزش کردن

دنبال کردن یک برنامه ورزشی شخصی بهترین روش برای دستیابی به تناسب اندام کل بدن است. اضافه وزن همیشه آزاردهنده است و سلامت فرد را به خطر خواهد انداخت؛ برطبق آمار بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶ از جمعیت ۸۰ میلیون ایرانی، ۵۰ میلیون نفر با معضل چاقی روبه‌رو هستند.

کشور ما متأسفانه در رده بندی فوربس از نظر چاقی در رتبه ۷۷ قرار گرفته است؛ به طور معمول به فردی که (BMI) او بیش از ۳۰ باشد، چاق گفته می‌شود.

همان‌طور که می‌دانید چاقی می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های جدی نظیر بیماری قلبی، دیابت، سکتة مغزی و بعضی از انواع سرطان شود؛ یکی از ساده‌ترین شیوه‌ها برای دستیابی به کاهش وزن، کنترل میزان کالری مصرفی است؛ باید میزان کالری که از راه ورزش سوزانده می‌شود بیش از کالری مصرفی روزانه باشد، تا آرام آرام وزن شخص کاهش پیدا کند.

ورزش و رژیم غذایی

ترکیب ورزش با برنامه غذایی سالم، راه فوق‌العاده موثری برای کاهش وزن است؛ تا اینکه فقط بخواهید کالری کمتری مصرف کنید، تا لاغر شوید؛ ورزش می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مختلف جلوگیری کند یا حتی تأثیری درمانی بر روی فرد داشته باشد.

تمرینات ورزشی منظم باعث کاهش فشار خون، کلسترول و خطر حمله قلبی می‌شود؛ علاوه‌بر این، ورزش باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه و نوع خاصی از سرطان روده خواهد شد؛ در کنار تأثیرات ورزش بر روی سلامتی فرد، نباید از تأثیر ورزش بر اعتماد به نفس افراد غافل شویم.

ورزش با بالا بردن سطح متابولیسم فرد باعث افزایش میزان کالری‌سوزی شده و بعد از مدتی حجم عضلات را افزایش می‌دهد.

برای کاهش وزن چقدر باید ورزش کنیم؟

پیشنهاد ما این است که حداقل ۳ بار در هفته و هر بار به مدت حداقل ۲۰ دقیقه ورزش کنید؛ البته اگر هدف‌تان کاهش وزن است، باید بیش از ۲۰ دقیقه ورزش کنید تا خیالتان از لاغر شدن تدریجی راحت باشد.



منظور از انواع مختلف ورزش‌ها چیست؟

برای بهره‌مند شدن از تمامی فواید ورزش، نیاز دارید تا چندین ورزش را با هم ترکیب کنید؛ برای کاهش وزن، اینکه چه سبک و نوع ورزشی را انتخاب می‌کنید، فرق آن چنانی ندارد؛ برای همین ما تأکید داریم که ورزشی که به آن علاقه دارید را دنبال کنید. فقط ورزشستان شامل تمرینات قدرتی و هوازی باهم باشد.

ورزش هوازی

برنامه ورزشی که انجام می‌دهید، حتماً باید شامل حرکات ایروبیک یا به اصطلاح تمرینات هوازی باشد؛ انجام این ورزش‌های هوازی به شدت ضربان قلب را بالا برده و باعث پمپاژ خون بیشتری در رگ‌های تان خواهد شد.

اگر بخواهیم چند نمونه از تمرین‌های هوازی را نام ببریم، پیاده‌روی، آهسته دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و رقص جزو ورزش‌های هوازی است؛ همچنین می‌توانید از ورزش‌هایی نظیر تردمیل، الپیتیکال یا دستگاه پله استفاده کنید.

تمرینات وزنه

یکی از مزیت‌های ورزش کردن با وزنه این است که علاوه بر سوزاندن چربی‌های اضافی بدن، عضله‌سازی هم خواهید داشت؛ از طرفی هر چقدر بدن تان عضله بیشتری داشته باشد، کالری بیشتری نیز خواهید سوزاند؛ متخصصان توصیه می‌کنند که این عضلات را حداقل سه بار در هفته با تمرینات وزنه تقویت کنید:

- عضلات شکم
- عضلات کمر
- عضلات دوسر بازویی
- عضلات سینه
- همسترینگ
- عضلات چهارسر
- شانه‌ها
- عضلات سه سر

این نکته مهم را فراموش نکنید که برای گرفتن بهترین نتیجه، ابتدا تمرینات قدرتی با وزنه یا کش بدنسازی را انجام دهید و بعد از آن تمرینات هوازی را انجام دهید. با این روش، حداکثر چربی سوزی را خواهید داشت.



اندازه کافی پروتئین و فیبر دریافت نمی کنند. هردوی اینها کمک می کنند مدت زمان طولانی سیر بمانید و از غذایی که می خورید احساس رضایت کنید. آلانا وُلدرن متخصص تغذیه و موسس Eats Real Food برنامه های غذایی که فیبر و چربی کمی دارند از دلایل اصلی پشت احساس گرسنگی پیوسته هستند. این غذاها به مدت زمان کوتاهی برای هضم شدن نیاز دارند و نمی توانند برای مدت زمان طولانی شما را راضی نگه دارند. غذاهایی که فیبر کمی دارند باعث می شوند قند خونتان به شدت بالا برود و سپس به صورت ناگهانی کاهش بیابد و سیر نگهتان ندارد. غذاهای بدون فیبر معمولا فرآوری شده اند و از حالت اصلی خارجشان کرده اند و آن موادی که

حتما با این حس آشنایی دارید تنها چند ساعت بعد از خوردن صبحانه و زمانی که با وعده اصلی بعدی هنوز فاصله زیادی دارید علائم گرسنگی را در در معده تان حس می کنید. به خود و معده ای که در حال غرغر کردن است می گوئید اما من که همین الان غذا خوردم. چه اشتباهی کردم؟ چند دلیل برای این گرسنگی ناخوانده وجود دارد و همچنین راه هایی که می توانید با کمک آنها همیشه احساس رضایت و سیری داشته باشید.

### پروتئین، فیبر و چربی بیشتری بخورید

اولین و اصلی ترین دلیلی که افراد بیشتر اوقات احساس گرسنگی می کنند این است که به





درستی مواد مغذی را با یکدیگر ترکیب کنند تا در نهایت احساس سیری داشته باشند. من همیشه به مراجعینم می‌گویم در وعده‌های غذایی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم را با یکدیگر ترکیب کنند. این را در نظر داشته باشید: اگر بین وعده‌های غذایی برای اینکه از احساس گرسنگی پیشگیری کنید یک عدد سیب می‌خورید ممکن است مدت کوتاهی بعد از آن دوباره احساس گرسنگی کنید. اما اگر سیب را با دو قاشق غذا خوری کره بادام زمینی میل کنید برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری خواهید کرد. دلیلش این است که فیبر سیب را با پروتئین و چربی کره بادام زمینی ترکیب کرده‌اید. لی سیلبرمن متخصص تغذیه و موسس Tovita Nutrition

### عوامل احساسی را نادیده نگیرید

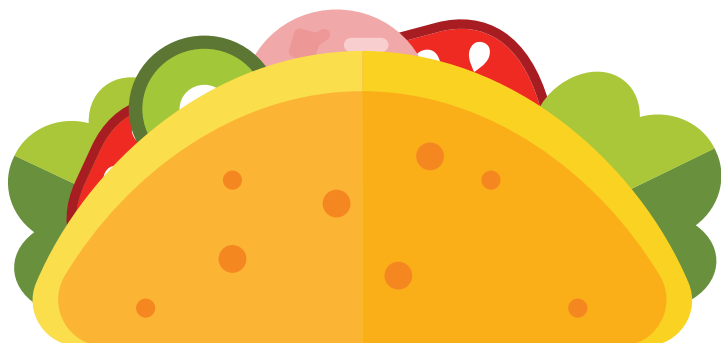
آن دسته از افرادی که از گرسنگی مداوم شکایت دارند اغلب مشکل قند خون نامتعادل داشته‌اند و به اندازه کافی غذا نمی‌خورند، بیش از حد ورزش می‌کنند و یا به آن اندازه که باید از ارتباط ذهن و بدنشان با خبر نیستند.

دلایلی که در بالا به آنها اشاره شد می‌توانند یکی از موارد اصلی گرسنگی دائمی شما باشند، آیا شما هم در برنامه روزانه تان با این چالش‌ها روبه‌رو هستید؟ چطور هر کدام از مشکلات ذکر شده را حل می‌کنید؟

برای بدن طول می‌کشد تا هضمشان کند را در خود ندارند. همین مورد درباره‌های چربی پایین دارند نیز صدق می‌کند این غذاها نمی‌توانند سیر نگهتان دارند. خوردن چربی‌های با کیفیت مانند آجیل‌ها، دانه‌ها و لبنیات پرچرب باعث می‌شود برای مدت زمان طولانی احساس سیر بودن کنید چون بدن نمی‌تواند چربی را به سرعت هضم کند. میراندا همر متخصص تغذیه و موسس Crunchy Radish گاهی دلیل اصلی که افراد مدام احساس گرسنگی می‌کنند این است که به اندازه کافی غذا نمی‌خورند، مخصوصاً پروتئین و چربی. برای مثال اگر برای صبحانه فقط غلات بدون فیبر بخورید خیلی زود دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد. حالا اگر به جای آن صبحانه تخم مرغ و یک قطعه نان سبوس‌دار به همراه کره بادام زمینی بخورید فوق‌العاده راضی‌کننده‌تر خواهد بود و مدت زمان زیادی بدون احساس گرسنگی پیش می‌روید. خوردن یک وعده غذایی که حاوی پروتئین، چربی و کربوهیدرات با کیفیت باشد به تنظیم قند خون کمک می‌کند. این یعنی می‌توانید بدون اینکه احساس گرسنگی شدیدی داشته باشید به کار کردن ادامه دهید و از زندگی لذت ببرید.

### مطمئن شوید برای سیر شدن غذا را به درستی ترکیب می‌کنید

به نظر من افراد به این دلیل بیشتر مواقع احساس گرسنگی دارند که نمی‌دانند چگونه به



# چگونه با زردچوبه

## معجونی ضد التهاب بسازیم؟



با استفاده از زردچوبه نوشیدنی‌ها و اسموتی‌هایی می‌توان ساخت که با التهاب مقابله می‌کنند. امروز می‌خواهیم راهی به شما نشان دهیم که با کمک آن بتوانید قدرت فوق‌العاده زردچوبه را بیرون بکشید و از آن برای بهبود خود استفاده کنید. این راه چیزی نیست جز تخمیر. تخمیر کردن زردچوبه باعث می‌شود قدرت آن از زمانی که فقط به صورت پودر مورد استفاده قرار می‌گیرد بیشتر شود. بدن از خواص زردچوبه زمانی که تخمیر می‌شود بهتر استفاده می‌کند. البته کمپانی‌هایی هستند که محصولات (کلم ترش و زردچوبه) با همین خواص تولید می‌کنند اما ممکن است برای بسیاری از ما دسترسی به چنین مواردی بسیار سخت و حتی غیر ممکن باشد. نمی‌توانید چنین محصولی پیدا کنید؟ فقط کافی است درب یکی از شیشه‌های کلم ترش تخمیر شده را باز کنید و یک قاشق غذاخوری پودر یا قطعات زردچوبه را به آن اضافه کنید (مطمئن شوید زردچوبه‌ای که استفاده می‌کنید کاملاً ارگانیک باشد چون برخی آفت‌کش‌های موجود در زردچوبه‌های غیر ارگانیک منجر به مرگ باکتری‌های خوب می‌شوند). سپس درب کلم ترش را ببندید و یک هفته بعد مانند قبل دوباره استفاده اش کنید. باکتری‌های موجود در کلم ترش همان کاری که با کلم‌ها کرده‌اند را روی زردچوبه اضافه شده نیز می‌کنند. این کار باعث می‌شود زردچوبه خیلی بهتر از قبل مورد استفاده بدن قرار بگیرد. اگر می‌خواهید خودتان در آشپزخانه یکی از این کلم‌ترش‌ها درست کنید کار سختی پیش رو ندارید. در ادامه به شما آموزش خواهیم داد که چگونه کلم ترشی با خواص فوق‌العاده برای خود بسازید.

### دستور تهیه کلم ترش طلایی

#### مواد لازم

یک دوم کلم ارگانیک، خرد شده  
یک قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل یا زنجبیل تازه ارگانیک خرد شده  
یک قاشق چای‌خوری پودر زردچوبه یا زردچوبه تازه ارگانیک خرد شده  
یک و یک دوم قاشق چای‌خوری نمک دریایی  
اختیاری: هویج رنده شده، دیگر ادویه‌ها مانند رازیانه، زیره سیاه و فلفل سیاه

#### دستور پخت

۱- تمام مواد گفته شده را با یکدیگر مخلوط کنید، از دست‌ها برای ماساژ دادن کلم‌ها استفاده کنید تا زمانی که کاملاً حالتی نرم و پوره‌ای به خود بگیرد (اگر چنین حالتی به خود نگرفت کمی بیشتر نمک اضافه کنید).

۲- کلم را داخل یک شیشه قرار دهید طوری که تمام آن را بگیرد. آب حاصل از کلم باید شیشه را پر کند. سپس با درب مخصوصی که اجازه ورود هوا را نمی‌دهد آن را ببندید.

۳- شیشه را حدود ۳ هفته در دمای اتاق قرار دهید. هر هفته کمی مزه اش کنید تا کاملاً مزه‌ای تند، شور و اسیدی به خود بگیرد. اگر کپک زد آن را دور بیندازید و دوباره شروع کنید. بعد از اینکه کاملاً مزه‌ای که گفته شد را به خود گرفت شیشه را به یخچال منتقل کنید. تا بیش از ۶ ماه می‌توانید نگهش دارید.



# سلولیت را چگونه درمان کنیم؟

شعبه رسالت: ۰۲۱- ۷۷۲۲۹۸۷۷

شعبه شریعتی: ۰۲۱- ۲۶۴۵۷۹۱۲

شماره تماس

شعبه مرکزی: آدرس: تهران، خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷، طبقه ۱، واحد ۴ (ایستگاه مترو صدر)  
شعبه ۲: آدرس: میدان رسالت، ضلع جنوب شرقی (به سمت تهرانپارس)، کوچه هشت متری اول، پلاک ۵، واحد

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

## سلولیت را چگونه درمان کنیم؟

این اصلاح در مورد نوع خاصی از چربی به کار می‌رود که در بعضی از نقاط بدن به صورت توده‌ای جمع می‌شود. سلولیت در حقیقت چاقی نیست بلکه یک نوع مسمومیت پوستی در اثر اختلالات هورمونی است که بیشتر در زنان مشاهده می‌شود.

فشارهای عصبی، عدم تعادل در تغذیه و زیادی مواد نشاسته‌ای از جمله عوامل ایجاد چنین پدیده‌ای است. این نوع چربی در برابر رژیم‌های عادی مقاومت میکند و معمولا در نواحی ران و باسن پدید می‌آید.

برای رهایی از سلولیت می‌توان به موارد زیر عمل کرد:

۱. قرار گرفتن در رژیم با پروتئین زیاد: غذاهای مصرفی باید کم نمک و سرشار از پروتئین باشند. برخی از غذاهای ممنوع برای مبتلایان به سلولیت عبارتند از: مایونز، کالباس، سوسیس و نوشابه‌های گازدار
۲. استفاده از روش‌های پیشرفته جدید به خصوص کویتیشن و آراف: امروزه سیستم‌های مدرنی در آمریکا، فرانسه و ایتالیا ساخته شده که پس از تحقیقات فراوان اثرات سودمند درمانی و نداشتن عارضه در آن‌ها به اثبات رسیده است. این دستگاه‌ها علاوه بر بهبود سلولیت، از شل شدن و افتادگی پوست نیز جلوگیری می‌کنند.
۳. آرامش اعصاب و استراحت جسمی و روحی
۴. ماساژ دادن
۵. تنفس عمیق: تنفس صحیح و رساندن اکسیژن به بدن، موجب دفع سموم می‌شود.
۶. تخلیه مرتب روده‌ها: یبوست یکی از بیماری‌هایی است که سبب افزایش مواد زاید و سمی بدن می‌شود.

برگرفته از «کتاب معجزه‌ای برای چاق‌ها» به قلم دکتر محمد صادق کرمانی

به اندام دکتر کرمانی  
معجزه ای برای چاقها و لاغرها

رژیم آنلاین دکتر کرمانی

رکوردداران کاهش وزن ایران



شما هم میتوانید

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

میزان کاهش وزن: ۳۸,۵۰۰ کیلوگرم

برای دریافت مشاوره رایگان ۱۱۱ را به ۰۲۶۰۶۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید

# نکاتی برای داشتن شکمی قوی و تخت



## قوی تر شوید

با اینکه حرکات قدرتی به تنهایی نمی‌تواند میان تنه را شکل دهد اما لازم نیست که کاملاً هم کنار گذاشته شود. همین که به صورت مرتب شروع به انجام ورزش‌های هوازی کردید و چربی‌ها شروع به آب شدن کردند عضلاتی که در زیر آنها شکل گرفته‌اند خود را نشان خواهند داد. تمرین هوازی خود را با تمرین قدرتی کامل کنید.

## از این غذاها پرهیز کنید

داشتن اضافه وزن و یا شل شدن عضلات تنها دلایلی نیستند که باعث جلو آمدن شکم می‌شوند. اگر مشکلات گوارشی داشته باشید، معده دچار نفخ می‌شود بنابراین شکم از آنچه هست جلو زده‌تر نشان می‌دهد. شناخت غذاهایی که باعث نفخ و ورم می‌شوند می‌تواند کمکتان کند مانند محصولات لبنی و غذاهایی که حاوی چربی و سدیم بالایی هستند. آدامس نجوید چون باعث می‌شود هوا بلعید همچنین نوشیدنی‌های گازدار را نیز باید کنار بگذارید چون از خود کربن دی‌اکسید متصاعد می‌کنند که منجر به نفخ می‌شود.

## این غذاها را بخورید

بیوست یکی از دلایل نفخ است بنابراین با خوردن غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات در روز به اندازه کافی فیبر دریافت کنید (روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم). نوشیدن آب به اندازه کافی نیز برای حرکت مسیر گوارش مهم است.

اگر شکم‌تان تنها منطقه‌ای است که چربی از آنجا محو نمی‌شود احساس تنهایی نکنید بسیاری از ما چنین مشکلی داریم. با اینکه روشی جادویی برای از بین بردن چربی‌های این منطقه وجود ندارد اما برخی نکات هستند که می‌توانند کمکتان کنند زودتر به نتیجه‌ای که دوست دارید برسید.

## سریعتر حرکت کنید

متأسفانه ورزش یا وسیله ورزشی وجود ندارد که با کمک آن بتوانید به صورت منطقه‌ای از شر چربی‌ها خلاص شوید. چیزی که نیاز دارید انجام ورزش‌های هوازی با سرعت بالا است تا کالری بسوزانید. این کار به سوزاندن چربی از کل بدن کمک می‌کند و تمام قسمت‌های بدن را کوچک می‌کند از جمله شکم. پیاده روی را کنار بگذارید و نوعی از ورزش‌های هوازی را انتخاب کنید که بیشترین کالری را می‌سوزاند مانند دوچرخه سواری، دویدن، طناب زدن. انجام ۶۰ دقیقه ورزش هوازی به مدت ۵ روز در هفته می‌تواند تاثیر بسیاری داشته باشد.

## حرکات انفجاری کوتاه مدت اضافه کنید

ورزش هوازی معمولی کافی نیست. برای هدف قرار دادن میان تنه ورزش‌های ترکیبی با شدت بالا یک ضرورت است. در چنین ورزش‌هایی همان حرکاتی که به صورت عادی انجام می‌دهید را با حرکات انفجاری و با سرعت بالا ترکیب می‌کنید. دویدن تنها روش انجام چنین ورزش‌هایی نیست. این کار را می‌توانید هنگام دوچرخه سواری، شنا، طناب زنی و حتی رقصیدن نیز انجام دهید.

حذف کنید، ۲۵۰ کالری را از طریق ورزش و ۲۵۰ کالری را از طریق برنامه غذایی کاهش دهید تا تعادل حفظ شود. فقط این را به خاطر داشته باشید که هرگز پایین تر از ۱۲۰۰ کالری نیابید چون بیش از حد، کم غذا خوردن باعث واکنش بدن و حفظ چربی‌ها می‌شود.

### خواب کافی و مناسب

ثابت شده که خواب کافی نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند یعنی می‌تواند میان تنه را هم تخت کند. بی‌خوابی باعث می‌شود افراد میان وعده بیشتری مصرف کنند، غذا خوردن بیش از حد همچنین باعث می‌شود خسته شوند و میلی به ورزش نداشته باشند. ۳۰ دقیقه قبل از خواب به ذهن خود آرامش دهید از هرگونه وسیله الکتریکی و صفحه‌های نمایش از جمله گوشی همراه دوری کنید. این موارد باعث می‌شوند مغز تحریک شود. همچنین زمانی به رخت خواب بروید که قبل از بیدار شدن حداقل هفت ساعت خوابیده باشید.

### مهربان باشید

همه ما با ویژگی‌های خاص خود به دنیا آمده ایم بنابراین اگر ژنتیک باعث شده فرم بدنتان سیبی شکل باشد تمام سعی خود را برای آب کردن چربی دور شکم بکنید اما انتظار بی‌جا از خود نداشته باشید و باعث اذیت شدن خودتان نشوید. صبح‌ها جلوی آینه به خود خیره نشوید و با کشیدن گوشت‌های اضافه خود را ملامت نکنید. اگر مادر هستی باید بی‌نهایت با خود مهربان باشید چون در مسیر به دنیا آوردن فرزند یا فرزندان این فداکاری را انجام داده‌اید. سرزنش کردن خود بی‌فایده است تا با خود درست رفتار نکنید نتیجه مناسبی نیز نخواهید دید.

کمبود کدام یک از موارد بالا را در برنامه رژیم خود حس میکنید که با رعایت آن می‌توانید چربی شکمی‌تان را آسان تر کاهش دهید؟

### صبحانه را جا نیندازید

اولین وعده روز را هرگز فراموش نکنید. چون خوردن صبحانه در فاصله یک ساعت پس از بیدار شدن می‌تواند سوخت و ساز بدن را به جریان بیندازد. سوخت و ساز مناسب به آب کردن چربی‌های کل بدن کمک می‌کند. در این وعده به جای خوردن غذایی قندی و حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده بهتر است غذایی میل کنید که ترکیبی است از پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده سرشار از فیبر.

پروتئین به بدنتان انرژی می‌دهد، بنابراین برای ورزش اول صبح انرژی خواهید داشت و همچنین به ساخت عضله نیز کمک می‌کند. کربوهیدرات‌های پیچیده نیز به مرور از خود انرژی آزاد می‌کنند و کمک می‌کنند انرژی پایدار داشته باشید.

### زمان میان وعده

اضافه کردن دو میان وعده در میان سه وعده اصلی نیز یکی از بایدها است. هر چند ساعت خوردن غذا کمک می‌کند کمی جلوی اشتها گرفته شود و دچار پرخوری نشوید که در نتیجه جلوی افزایش وزن را می‌گیرد. میان وعده را زیر ۱۵۰ کالری نگه دارید و غذاهایی سرشار از پروتئین و فیبر را انتخاب کنید.

### غذاهایی که روزانه می‌خورید را پیگیری کنید

پیگیری آنچه در طول روز می‌خورید کمک می‌کند به برنامه غذایی خود صادق بمانید. با اینکه به نظر خسته کننده می‌آید، نگه داشتن یادداشت از غذاهایی که استفاده می‌کنید به خوبی کار می‌کند چون باعث می‌شود هر لقمه‌ای که می‌خورید را حساب کنید. تحقیقات نشان داده افرادی که آنچه در روز می‌خورند را یادداشت می‌کنند به مرور کاهش وزن بیشتری از دیگران که این کار را نمی‌کنند خواهند داشت. برای کاهش نیم کیلو در یک هفته باید روزی ۵۰۰ کالری از برنامه

## وب سایت سلامت مادران باردار

مادری، مجله‌ای است مجازی با محتوای مستند که به همه ما کمک می‌کند، معلومات، مهارت و توانمندی بیشتری در زمینه موضوع مهم بارداری داشته باشیم. تمامی محتوای سایت توسط تیم تحقیق و پژوهش مادری و زیر نظر کارشناسان این حوزه تولید و ارائه می‌شود. امیدواریم کنار هم باشیم برای دوران طلایی مادری...



برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید



## مصرف قهوه در بارداری



برخی از عادات غذایی هستند که شاید ترک آن‌ها برای شخص کمی دشوار باشد اما باید این نکته را در نظر داشت که ممکن است ترک آن فواید زیادی برای بدن داشته باشد. قهوه نیز یکی از این ترکیبات است و می‌تواند اعتیاد آور باشد. این ماده که به خانواده «آلکالوئید» تعلق دارد، سبب آزاد شدن دوپامین می‌گردد. دوپامین به هورمون لذت شهرت دارد. نتیجه این می‌شود هر چه بیشتر قهوه بنوشید بیشتر به طرف آن کشیده می‌شوید. دانشمندان توصیه می‌کنند در حالت عادی روزانه بیش از سه فنجان قهوه ننوشید. بهترین زمان مصرف یک فنجان قهوه بین ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح است.

بهتر است بدانید، کافئین‌ها در حالت کلی و برای همه ی گروه‌ها مانع جذب آهن می‌شوند. از آن جایی که در بارداری نیاز به آهن در ۳ ماهه دوم بارداری افزایش می‌یابد توصیه می‌شود، حتی‌الامکان مصرف قهوه، چای و در حالت کلی کافئین‌ها محدود شود و حداقل ۲ ساعت بین مصرف کافئین و غذا فاصله وجود داشته باشد.

دانشمندان در مورد خوردن قهوه در بارداری معتقدند مصرف قهوه در بارداری باید محدود شود. مصرف ۵۰۰ میلی گرم کافئین که معادل ۵ فنجان قهوه در روز است، می‌تواند خطر سقط را افزایش دهد. بنابراین با توجه به نوع قهوه ای که مصرف می‌کنید بهتر است میزان مصرف قهوه ی شما در دوران حاملگی باید به میزان ۳۰۰ میلی گرم در روز ( معادل ۳ فنجان ۱۵۰ سی سی قهوه ی صاف شده) محدود گردد.

# بهنام بابائی

جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی

مصاحبه این ماه با



کاهش وزن

۳۸ kg

وزن اولیه: ۱۴۲ کیلوگرم  
وزن پایانی: ۱۰۴ کیلوگرم

**آقای بهنام بابائی ۲۷ ساله و ساکن استان تهران، رکورددار جدید سایت ما است که موفق شده با استفاده از رژیم دکتر کرمانی، ۴۰ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد.**

### **مصاحبه اختصاصی سایت دکتر کرمانی را با ایشان بخوانید:**

کاهش وزن بسیار راحت تر از چیزی بود که فکرش را می کردم و اصلا آزار دهنده نبود. اولین بار که دیدم وزنم کم شده خیلی خوشحال شدم و امیدوارتر از قبل، به رژیمم ادامه دادم. قبلا در زمینه رژیم تلاش های زیادی انجام دادم که نداشتن انگیزه، مشوق و دکتر خوب از عوامل اصلی این شکست ها بود. همکارانم به خاطر لطف زیاد و دیدن سابقه رژیم هایی که با شکست روبرو می شد، با رژیم گرفتم مخالفت و من را به عمل اسلیو تشویق می کردند. اما خودم تصمیم گرفتم رژیم دکتر کرمانی را امتحان کنم. من به صورت اتفاقی با سایت دکتر کرمانی آشنا شدم. البته سال های پیش مادرم برای کاهش وزن، حضورا نزد ایشان رفته بودند و از آن زمان هم دکتر کرمانی را می شناختم. همچنین خواندن کتاب های دکتر واقعا تاثیر گذار بود و در رژیم ایشان هیچ کمبود غذایی وجود نداشت. در ابتدای رژیم، تغییر الگوی غذایی سخت بود تا اینکه خانواده، خودشان را با من وفق دادند. وقتی می بینید زندگی با وزن مناسب بهتر است، انگیزه پیدا می کنید تا سبک زندگی تان را به همین شکل ادامه دهید. تنوع غذایی برنامه دکتر کرمانی عالی است. من لیست دلخواه را انتخاب کردم تا بتوانم غذاهایی را که دوست دارم استفاده کنم. در طول رژیم نیز، بیشتر از طریق تماس مستقیم با مشاورین برنامه در ارتباط بودم. بهترین مشوقین من در زمان رژیم، پدر، مادر و همسر بودند. هنوز در رژیم هستم و می خواهم تا زمانی که به وزن ۸۵-۹۰ کیلو گرم می رسم، رژیم را ادامه دهم. حالا دیگر روش صحیح غذا خوردن را آموخته ام و دیگر نگران نیستم وزنم برگردد.

هنوز ناامیدی سراغم نیامده است و اصلا وسوسه نشدم رژیمم را بشکنم. در مواقع گرسنگی، به خوردن قارچ رو می آوردم. البته برنامه دکتر کرمانی آن قدر کامل بود که من بعد از یک ماه رژیم، دیگر احساس گرسنگی کاذب نکردم و احساس سیری شدیدی داشتم. یعنی خیلی برایم سخت بود که حتی مواد مصرفی یک روزم را بخورم. همیشه از خوردن میان وعده‌ها فراری بودم اما چون باید می خوردم، این کار را انجام می دادم. غذای سالم مورد علاقه ام که از همه بیشتر دوست دارم، قارچ است. در این رژیم که حدودا روزی ۵۰۰ گرم قارچ در ماهیتابهمی ریختم و بعد از اینکه آب آن خشک می شد، می خوردم. آخرین غذای سالمی که در لیست مورد علاقه هایم قرار دارد، سوپ جو است. ماکارونی را هم دوست دارم. البته من ماکارونی را بدون سس مصرف می کنم و نمی گذارم دم بکشد. (اسپاگتی) اگر بخواهم یک وعده غذای دلخواه به خودم بدهم، یکی از این‌ها را انتخاب می کردم: پاستا، کله پاچه، معجون (ویتامینه)، کیک تولد! توصیه های اصلی ام درباره خوب غذا خوردن این است که آرام و با حوصله غذا بخورید و نگذارید بیش از حد گرسنه یا بیش از حد سیر شوید. ورزش کردن را دوست دارم. البته اوایل رژیم، ورزش کردن برایم سخت بود. فشارم عجیب می افتاد و این باعث شد که مدتی ورزش را کنار بگذارم. وقتی کمی وزنم کاهش پیدا کرد، دوباره ورزش را شروع کردم و الحمدلله دیگر مشکلی پیش نیامد و جزء برنامه هایم شد. معمولا در باشگاه ورزش می کنم. ورزشی که دوست دارم و بیشتر اوقات انجام می دهم، بدمینتون و ورزش هوازی مورد علاقه ام شنا است. رمز موفقیت من در رژیم، این بود که می دانستم خواستن توانستن است. به کسانی که توانایی رژیم گرفتن را در خودشان نمی بینند، پیشنهاد می کنم به خطرهای چاقی و احتمال مرگ زودرس فکر کنند.



# املت ایتالیایی

آشپزی رژیم  
+  
کالری



## مواد لازم:

۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون اکسترا  
ویرجین  
یک فنجان پیاز زرد خرد شده  
یک فنجان فلفل دلمه ای قرمز رنگ  
۳ حبه سیر، خرد شده  
یک چهارم فنجان آب  
۲ قاشق چای خوری سرکه قرمز  
یک قاشق چای خوری پونه کوهی تازه، خرد  
شده

## روش آماده سازی:

فر را تا دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت ( ۱۹۰ درجه سانتی گراد ) گرم کنید. روغن را در یک ماهی تابه بزرگ روی شعله متوسط گرم کنید. پیاز و فلفل دلمه ای را اضافه کنید، ۱۰ دقیقه تفت دهید. سیر را اضافه کنید، ۲ دقیقه بپزید، محتویات ماهی تابه را مرتب بهم بزنید. یک چهارم فنجان آب و چهار مورد بعدی از لیست مواد اولیه را اضافه کنید ( تا گوجه فرنگی ).

اجازه دهید محتویات ماهی تابه به مدت ۱۰ دقیقه به جوش بیایند یا تا زمانی که سس مقداری حجیم شود به پختن ادامه دهید. پنیر فتا را اضافه کنید. با پشت قاشق سسی را که درست کردید روی ماهی تابه پهن کنید و چهار گودی ایجاد کنید. تخم مرغ ها را در گودی هایی که ایجاد کرده اید بشکنید. سعی کنید تخم مرغ ها سر جای خود بمانند. سپس روی تخم مرغ ها فلفل سیاه بریزید. ماهی تابه را در فر قرار دهید و به مدت ۱۲ دقیقه یا تا زمانی که سفیده ها پخته شوند در دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت ( ۱۹۰ درجه سانتی گراد ) بپزید. سپس روی آن پیازچه و برگ پونه کوهی بریزید. سس و تخم مرغ ها را بین چهار کاسه به صورت مساوی تقسیم کنید.

صبحانه وعده بسیار مهمی است. نمی توانید هر غذایی را در این وعده وارد بدن کنید چون انتخاب اشتباه ممکن است تاثیری منفی روی باقی روزتان بگذارد. صبحانه کامل یعنی غذایی که بتواند برای شروع روز انرژی پایداری وارد بدن کند طوری که تا وعده ناهار بدون هیچ مشکلی پیش بروید. املتی که امروز دستور پختش را می خوانید تمام ویژگی های یک غذای کامل را دارد: پروتئین، فیبر و چربی سالم. اگر غذایی که می خورید حاوی این موارد باشد یعنی راه را درست رفته اید. همه این موارد باعث می شوند سرعت هضم کاهش بیابد و قند خون به آرامی بالا برود. درست کردن این املت آنچنان زمان بر نیست و می توانید با هر سطحی از آشپزی آن را برای خود درست کنید. همچنین اگر خواستید تعداد نفراتی که املت پوشش می دهد را افزایش دهید فقط کافی است تخم مرغ اضافه کنید.

## اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای چهار وعده می باشد. هر وعده شامل یک عدد تخم مرغ و حدود سه چهارم فنجان سس می باشد.

کالری: ۲۵۹

چربی در یک وعده: ۱۳/۵ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۳/۶ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۷/۶ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک

وعده: ۱/۷ گرم

پروتئین در یک وعده: ۱۲ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۲۳ گرم

فیبر در یک وعده: ۶ گرم

کلسترول در یک وعده: ۱۹۲ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۱ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۵۶۵ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۸۷ میلی گرم

قند در یک وعده: ۷ گرم



## نان سبوس و بذر کتان

تخم کتان برای کاهش و کنترل وزن مناسب است. تخم کتان و زنجبیل به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان های فراوان موجب پیشگیری از رشد سلول های سرطانی به ویژه سرطان روده و سینه می شوند. زنجبیل، گیاه بسیار کارآمدی برای مشکلات گوارشی است و قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و شما را در مقابل سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت می کند.

سبوس فرآوری شده سبب بهبود جذب ریز مغذی هایی نظیر آهن و کلسیم می گردد و در نتیجه ابتلا به پوکی استخوان و کم خونی را کاهش می دهد. استفاده از سبوس فرآوری شده باعث کمک به کاهش وزن، تحرک دستگاه گوارش و جلوگیری از بیماری های کلون به خصوص سرطان روده می گردد.



کلیک کنید

کلیک کنید



# گروه سلامت و تغذیه دکتر کرمانی

سایت به اندام دکتر کرمانی  
بهمکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۴۸۶۰۲۰



[www.bedunim.ir](http://www.bedunim.ir)



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

[www.kermany.com](http://www.kermany.com)

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



Drkermany

