



سبک زندگی سالم

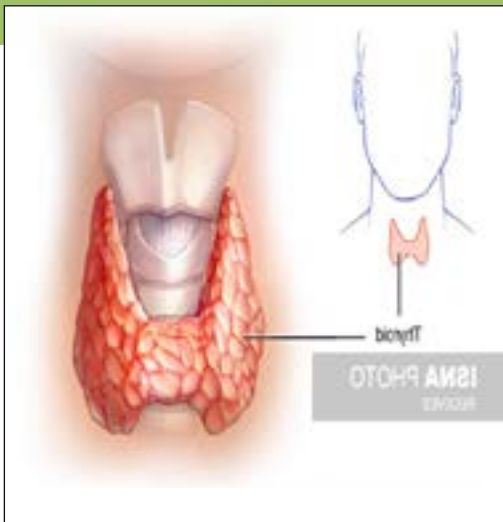
دکتر کلاه‌دوزان

ماهنامه | سلامت و پزشکی | سال اول | اول تیر ۹۸ | شماره ۱۱ قیمت: رایگان

Life
style



خواص علمی و اثبات شده چای سبز



● تشخیص پرکاری تیروئید

● برای کاهش وزن کدام مورد اهمیت بیشتری دارد؟ ورزش یا تغذیه؟

کارگاه آموزشی
یوگای خنده

www.ihlsc.com

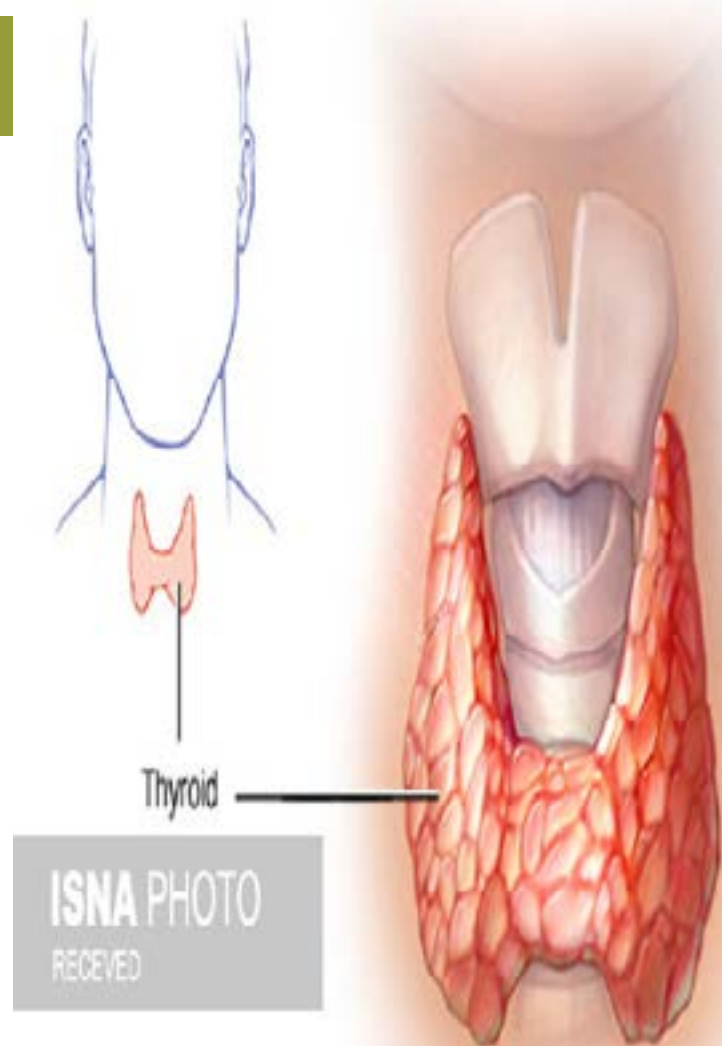
@csalamatiranian

csalamateiranian

magazine LIFE STYLE

تشخیص پرکاری تیروئید

بر اساس علائم بالینی و آزمایشات خونی انجام می شود. بیشتر افراد مبتلا به پرکاری تیروئید دچار علائمی مانند: اضطراب، تپش قلب، لرزش، عدم تحمل گرما، تعریق زیاد، کاهش وزن با وجود اشتها طبیعی یا افزایش یافته و تغییرات خلق و خو می شوند. در خانم ها اختلالات قاعدگی و در آقایان ناتوانی جنسی غیرممکن است دیده شود. البته پرکاری تیروئید گاهی اوقات بسیار شدید است و می تواند منجر به کاهش وزن شدید، اختلالات عضلانی، تنگی نفس و نارسایی قلبی شود.



تغییر شیوه زندگی، تغییر و اصلاح رژیم غذایی و تطابق فعالیت می تواند نقش بسیار مهمی در جهت بهبودی بیماری داشته باشد. مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه، کولا و همچنین کشیدن سیگار باید در این بیماران محدود شود. سبزیجات مفید در هیپروتیروئیدیسم عبارتند از: هویج، کرفس، فلفل، سبزی، جعفری، تره آبی، زرد آلو، سیب، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس



مراکز جامع بین المللی سبک زندگی سالم دکتر مجید کلاهدوزان

فهرست مطالب

- ۳ دانستنی ها
- ۴ آشپزی رژیمی
- ۵ کلاس های آزاد
- ۶ خواص علمی و اثبات شده چای سبز
- ۸ برای لاغر شدن چه مراحل باید طی کرد
- ۱۰ کارگاه ماهی رژیمی
- برای کاهش وزن کدام مورد اهمیت بیشتری دارد؟ ورزش یا تغذیه؟ ۱۱
- ۱۲ کارگاه سالاد رژیمی

www.ihlsc.com

@csalamatiranian

csalamateiranian

کلینیک سپاهان (شریعتی غربی) ۳-۶۲۷-۶۷۷۱

کلینیک ایرانیان (شمس آبادی) ۳-۲۳۵-۲۹۹۹

کلینیک ایرانیان (بزرگمهر) ۳-۲۶۵-۲۵۰۴

پایگاه اینترنتی:

کانال تلگرام:

حساب اینستاگرام:



صاحب امتیاز: دکتر مجید کلاهدوزان
مدیر شورای سیاستگذاری: صبا یزدانی
زمینه انتشار: سلامت و پزشکی

نحوه توزیع: الکترونیکی

شماره: نهم

تعداد صفحه: ۱۲

آماده سازی: ۱۰ دقیقه
زمان پخت: ۱۵ دقیقه
مناسب برای: ۸ نفر

مواد لازم:

۱ موز رسیده، له شده
(حدود ۳/۱ فنجان)
۱ / ۲ فنجان پرک جو دو سر
۱ / ۴ فنجان کشمش

طرز تهیه:

در ظرفی موز را به خوبی له کنید سپس دارچین و مقداری از جو دو سر را کم کم به آن اضافه کنید و ورز دهید سپس کشمش را اضافه کرده و به ورز دادن ادامه دهید تا زمانی که هنگام ورز دادن خمیر به دست نچسبد. مجدداً ما باقی پرک جو دو سر پودر شده را کم کم اضافه کنید تا به راحتی در دست شکل گرفته و به صورت گلوله در آورده کمی فشار دهید و در ظرفی چیده و در فر ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. از خوردن کوکی رژیمی بدون روغن اما شیرین و لذیذ خود لذت ببرید.

ابتدا فر را از قبل با درجه حرارت ۱۷۶ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید پس از پخت به مدت ۵ دقیقه اجازه دهید تا خنک شود، سپس از سینی جدا کرده و در ظرف مخصوص سرو بچینید. همچنین می توانید روی آن ها را با کارامل تزیین کنید.

افزودنی های اختیاری: همچنین می توانید مواد زیر را به دلخواه و مطابق ذائقه خود به کوکی اضافه کنید.
۱ / ۲ قاشق چای خوری دارچین مقدار اندکی نمک ۲
قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۱ / ۴ فنجان چیپس شکلات
۱ / ۴ فنجان گردو خرد شده



Yoga World

سه شنبه
۲۵ تیر ماه
۱۲-۱۰
صبح

کارگاه آموزشی یوگای خنده

● آموزش انواع تکنیک های خنده

تلفن رزرو نوبت: ۳۶۲۷۶۷۷۱

با حضور خانم منصوری (مجرب ترین مربی اصفهان)

مکان: شریعتی غربی، روبروی گز مظفری، آموزشگاه سلامت ایرانیان

خواص علمی و اثبات شده چای سبز

شبیم جمشیدی کارشناس تغذیه

اگرچه چای قرص معجزه آسای سلامتی نیست اما مدت زمان زیادی به عنوان منبع عظیم آنتی اکسیدان جلب نظر کرده است. البته شایعات نیز پیرامون آن بسیار زیاد است. در این مقاله با خواص علمی و اثبات شده چای سبز آشنا خواهیم شد.

۱- منبع غنی آنتی اکسیدانی چای سبز منبع پلی فنول ها و سایر آنتی اکسیدان ها (مانند فلاونوئیدها و کاتچین و اپیگالوکاتچین گالات) می باشد. این مواد از آسیب به سلولهای بدن

کمتری نسبت به قهوه دارد) ۳- موثر در عملکرد فیزیکی و کاهش چربی بدن چای سبز می تواند بین ۴ تا ۱۷٪ متابولیسم بدن را افزایش داده و در نتیجه باعث بهبود عملکرد فیزیکی و کاهش وزن



شود (در صورت رعایت سایر موارد مانند رژیم مناسب). البته این اثر در تمام افراد مشاهده نشده و ممکن است در برخی افراد هیچ گونه افزایش متابولیسمی ایجاد نکند.

۴- کاهش ریسک سرطان بعلت غنی بودن چای سبز از آنتی اکسیدان ها مطالعات نشان داده این نوشیدنی می تواند ریسک برخی سرطان ها مانند پروستات، سینه و روده بزرگ را کاهش دهد.

۵- سلامت دهان و دندان کاتچین موجود در چای سبز از رشد باکتری هایی که باعث پوسیدگی دندان می شوند (Streptococcus)

(mutans) جلوگیری می کند. همچنین می تواند بوی بد دهان را از بین ببرد.

۶- کاهش ریسک بیماری های قلبی و عروقی چای سبز منبع آنتی اکسیدان بوده و این عامل می تواند از گرفتگی عروق پیشگیری کند. اما تمام مطلب این نیست! چای سبز باعث کاهش کلسترول بد (LDL) شده و از این طریق نیز ریسک بیماری های قلبی عروقی را تا ۳۱٪ کاهش می دهد. پژوهشگران معتقدند

ماهنامه سبک زندگی سالم | اول تیر ماه ۹۸ | شماره ۱۱

حتی پس از سکته قلبی نیز نوشیدن چای سبز باعث ترمیم سلول های آسیب دیده رگ ها و قلب شده و روند ترمیم سلول ها را تسریع می کند. نوشیدن روزانه حداقل ۳ فنجان چای سبز یا ۱ لیوان به بیماران قلبی توصیه می شود.

۷- عصاره جاودانگی!

البته تیترا بالا یک شوخی مبالغه آمیز است! اما چای سبز را به عنوان داروی ضد پیری می شناسند و دلیل اصلی آن هم وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان های مؤثر در حفظ شادابی و جوانی است. از طرفی با پیشگیری از بیماری های یاد شده می تواند طول عمر بیشتر و سالم تری را برای فرد رقم بزند.

به یاد داشته باشیم سلامتی از مجموعه ای از رفتارهای ما نشات می گیرد (رژیم مناسب غذایی، بهداشت مناسب روانی و ورزش منظم) و نه یک عامل به تنهایی.

۸- چای سبز و ترمیم زخم و سوختگی؛ بر طبق تحقیقات انجام شده که توسط یک پزشک ایرانی در سال ۲۰۱۳ صورت گرفت؛ چای سبز با توجه به ظرفیت بالای آنتی اکسیدانی و اثرات ضد التهابی خود، دارای تأثیر مثبت بر روند بهبود و کاهش طول دوره ترمیم زخم های جراحی و سوختگی می باشد. هم چنین تأثیر مثبت آن بر بهبود چسبندگی های داخل شکمی (ناشی از جراحی های داخل شکمی و لگنی) نیز توسط ایشان به اثبات رسیده است. برای بهره مندی از خواص چای سبز، کارشناسان نوشیدن ۲ تا ۴ فنجان چای سبز را در هر روز توصیه می کنند. بیش از این مقدار ممکن است آسیب رسان باشد. چای سبز می تواند باعث کاهش جذب آهن شود. (پس از غذا یا مکمل غذایی مصرف نشود) خانم های باردار، شیرده و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند، بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنند. زیاده روی در مصرف چای سبز می تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و یبوست شود. برای تازه و معطر ماندن چای سبز بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. طریقه صحیح دم کردن چای سبز:

ابتدا آب را جوشانده، سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده تا دمای آب به ۸۰ درجه سانتیگراد برسد (چون آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز به دمای بالاتر از ۸۰ درجه بسیار حساس بوده و در دمای جوش از بین می روند). سپس یک قاشق چایخوری چای سبز داخل فنجان ریخته و آب هشتاد درجه را به آن اضافه کرده و یک درپوش بر روی آن قرار داده (برای این کار می توان از لیوان مخصوص چای سبز استفاده کرد). بعد از ۵ تا ۸ دقیقه چای سبز دم کشیده و آماده مصرف می باشد. توجه: چای سبز نباید مانند دمنوش های دیگر بر روی حرارت مستقیم جوش آورده شود، چون در اینصورت خواص خود را از دست داده و بسیار تلخ و بدمزه می شود. همچنین از دم کردن چای سبز در قوری استیل اکیداً خودداری شود، زیرا چای سبز به خاطر

برای لاغر شدن، چه مراحل را باید طی کرد؟

بهناز عابدی: کارشناس ارشد روانشناسی

مرحله اول – اهداف خود را طبقه‌بندی و تنظیم کنید:

این کار به شما کمک می‌کند تا با پیروی از یک طرح از پیش تعیین شده، خود را در مسیر درست نگه دارید. کارگردان‌های سینما قبل از شروع فیلمبرداری، سناریوی فیلم را به صورت صحنه به صحنه طراحی و بازنگری می‌کنند. شما هم می‌توانید برای موفقیت بیشتر، طرح و هدف کلی خود را تعیین نموده و اهداف بزرگ را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید. چرا که دستیابی به اهداف کوچک امکان‌پذیرتر است. برای مثال شما می‌توانید برای کاهش ۵ کیلوگرم وزن ۲ ماه به خود وقت دهید. برای خود جدول زمانی ترسیم کنید و هدف‌های رفتاری مانند صبحانه خوردن یا به موقع خوابیدن و جزئیات برنامه مثل زمان ورزش کردن،

مرحله دوم – دستیابی به موفقیت را تجسم کنید

ورزشکاران به طور ذهنی هر مرحله از مسابقات خود را تمرین می‌کنند و این امر در موفقیت آنها بسیار موثر است. شما نیز می‌توانید اهداف دست‌یافتنی خود را از طریق تجسم به واقعیت نزدیک‌تر نمایید تا در موقعیت‌های خاص، انتخاب‌های بهتری داشته باشید. هر از چند گاه آنها را بازبینی کنید و فکر کنید که چگونه می‌توانید به اهداف خود دست یابید و یا تصور کنید زمانی که موفق شدید چه احساسی خواهید داشت.



مرحله سوم – دلسرد نشوید

بسیاری از ما به طور ناخودآگاه، خود را با افکار مخرب و منفی، دلسرد و ناامید می‌کنیم. افکاری مانند: من هرگز نمی‌توانم وزن خود را کم کنم. هرگاه این افکار به ذهن شما خطور کرد، سعی کنید جای آن را به افکار و عبارات سازنده بدهید مثل: حتی اگر هم تا به حال وزن زیادی کم نکرده باشم، حتماً می‌توانم با برنامه‌ریزی و تلاش و پشتکار بیشتر این کار را انجام دهم.

مرحله چهارم – مشوق خود باشید

برخی افراد معتقدند برای تواضع بیشتر باید همواره خود را پایین‌تر از دیگران تصور کنند، در حالی که معنی تواضع این نیست. شما باید همانگونه که به دیگران احترام می‌گذارید برای خود نیز ارزش قایل شوید. با خود دوست باشید. موفقیت‌های خود را تحسین کنید و ذهن خود را درگیر مشکلات و شکست‌های احتمالی نکنید.



خرید سبزیجات و میوه‌جات، درست کردن بشقاب سالم و... را به طور هفتگی تنظیم کنید.

برای انجام این کار فهرستی از برنامه‌های خود در زمینه‌های مختلف زندگی (شخصی، حرفه‌ای و سلامتی) تهیه کنید. توانایی‌ها و مهارت‌های خود را هم به فهرست اضافه کنید و گاهی اوقات به آن نگاهی بیاندازید. همچنین می‌توانید یک یادداشت روزانه از اقدامات موفقیت‌آمیز خود در طول یک روز تهیه کنید. مطمئناً با انجام این کارها به خودتان امیدوار خواهید شد.

مرحله پنجم – از آرمان‌گرایی بپرهیزید

از تفکر همه یا هیچ جداً خودداری کنید. با خود مهربان باشید. واقعیت‌ها را بپذیرید. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و از فرصت‌ها استفاده کنید.



مرحله ششم – مسیر را گام به گام طی کنید

شما باید به موفقیت در کاهش وزن اعتقاد داشته باشید. اعتقاد و باور این موضوع بسیار مهم است، اما برای رسیدن به این هدف به خود سختی ندهید. از تغییر ناگهانی در برنامه غذایی و یا انجام بیش از حد فعالیت‌های ورزشی بپرهیزید. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و گام به گام این مسیر را طی کنید.

مرحله هفتم – توانایی‌های خود را باور کنید

به خود اعتماد کنید. خودباوری را با افکار و بیانات مثبت تقویت کنید و همیشه به یاد داشته باشید که اگر بخواهید حتماً می‌توانید! هر چه قدر خود را باور داشته باشید به همان اندازه در رسیدن به هدف‌تان موفق خواهید بود.

طول یک هفته به صورت روزانه باعث بالا رفتن وزن می شود.

۳ فاکتور برای مصرف انرژی تعریف شده اند: (مصرف انرژی برای سوخت و ساز پایه در حالت استراحت) که این میزان انرژی تعریف شد نیست و ما دخالتی در این میزان کالری نداریم (۲) انرژی لازم برای هضم و تجزیه غذا (که حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از انرژی دریافتی از طریق غذا را لازم دارد)



(۳) انرژی لازم جهت فعالیت های روزانه (که تنها ۱۰ تا ۳۰ درصد از انرژی دریافتی برای فعالیت های بدنی و فعالیت های ورزشی می ماند)

برای کاهش وزن کدام مورد اهمیت بیشتری دارد؟ ورزش یا تغذیه؟

کارشناس ارشد تربیت بدنی

“

مرضیه سلمانی

ورزش به تنهایی نمی تواند به لاغر شدن یا کاهش چربی بدن کمک کند چون ما حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد از ۱۰۰ درصد انرژی دریافتی از طریق خوردن را در فعالیت ورزش مصرف می کنیم. و اما...

فعالیت ورزشی باعث می شود روی مقدار غذایی که می خورید تاثیر گذاشته شود و مقدار کالری که مصرف می کنید را تغییر دهد در نتیجه روی وزن موثر است. فقط نوع و میزان تغذیه است که باعث تعریف کالری دریافتی توسط فرد و در نتیجه کاهش وزن می شود.

نتایج تحقیقی نشان می دهد که پس از ۲۰ هفته فعالیت ورزشی، کاهش وزن کمتر از حد انتظار بوده و بین میزان انرژی مصرف شده با ورزش و لاغری ارتباطی وجود ندارد.

به طور کلی هر ۴۵۰ گرم چربی بدن انسان حاصل ۳۵۰۰ کالری است پس کاهش روزانه ۵۰۰ کالری از طریق غذا در طول یک هفته نهایتاً باعث کاهش وزن ۴۵۰ گرمی خواهد شد و به همین صورت افزایش ۵۰۰ کالری در

کارگاه آموزشی ماهی رژیمی



مکان برگزاری: شریعتی غربی، روبروی
گز مظفری، آموزشگاه سلامت ایرانیان

LIFE STYLE magazine

زیر نظر خانم دشتبان

مربی آشپزی و دارای مدرک رسمی از فنی و حرفه ای

رزرو نوبت: ۳۶۲۷۶۷۷۱

www.ihlsc.com
csalamateiranian
@csalamatiranian

زیر نظر خانم دشتبان

مربی آشپزی و دارای مدرک
رسمی از فنی و حرفه ای

آموزش سالاد رژیمی



رزرو نوبت :

۳۶۲۷۶۷۷۱

ساعت

۱۲-۱۰

چهارشنبه

۱۹ تیر

هزینه ثبت نام:

۲۵ هزار تومان

