

پاستیل مولتی ویتامین؛
فواید و عوارض آن
ترفندهایی برای نگهداری
میوه و سبزیجات

Family Nutrition

غذا و
تغذیه



ماهیانه غذا و تغذیه ■ سال هشتم ■ شماره ۱۱۷ ■ مهرماه ۱۴۰۲ ■ قیمت ۱۵ هزار تومان

FOOD AND NUTRITION MAGAZINE



تخم مرغ، معجزه‌ای
برای کاهش وزن

نش خوراکی طلایی
برای یک صبحانه کامل

انواع گرسنگی
وراهکارهای
کنترل آنها



۱۰ ادویه و سبزی مفید و خوشمزه

و تنظیم قندخون از طریق شکستن مولکول‌های کربوهیدرات در معده و بهبود ترشح انسولین است. طبق نتایج تحقیقات پزشکی صورت گرفته، دارچین قند خون ناشتا را در افراد دیابتی ۱۰ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد. برای گرفتن نتیجه بهتر در این افراد بهتر است روزانه و به صورت منظم حدود ۱۶ گرم دارچین مصرف شود.

۲- مریم گلی: آلزایمر نمی‌گیرد

آیا می‌دانستید در سال‌های اوج بیماری «طاعون» در اروپا، از «مریم گلی» برای درمان بیماران مبتلا به این بیماری استفاده می‌کردند؟ تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که مریم گلی، به خصوص در افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند، عملکرد مغز و حافظه را بهبود می‌بخشد. بیماری آلزایمر در اثر کاهش سطح ماده شیمیایی «acetylcholine» در مغز رخ می‌دهد که مسئول رساندن پیام‌ها به مغز است. مریم گلی از شکسته شدن و کاهش این ماده شیمیایی و در نتیجه ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند.

از سوی دیگر نتیجه یک تحقیق ۴ ماهه روی ۴۲ فرد مبتلا به آلزایمر نشان داد که مریم گلی بهبود عملکرد مغز را در

سال‌هاست پزشکان مصرف بیش از حد روزانه نمک را برای افراد مختلف منع کرده‌اند. یک فرد عادی روزانه ۶ گرم و افراد مبتلا به بیماری‌های قلب و عروق مجازند روزانه تا ۴ گرم نمک مصرف کنند. یک راه حل این است که برای خوش طعم شدن غذای روزانه ادویه‌های خوش‌عطر و خوش طعم را جایگزین نمک کنید. ۲۹ آگوست هر سال روز جهانی «نمک کمتر و ادویه بیشتر» است. در مقاله‌ای از سایت تخصصی سلامت healthline به شما می‌گوییم که خوش طعم‌ترین و مفیدترین ادویه‌ها برای جایگزینی با نمک مصرف بیش از حد نمک کدامند.

۱- دارچین؛ کاهنده فشار خون و عوارض مربوط به دیابت

دارچین از جمله محبوب‌ترین و پرکاربردترین ادویه‌ها در آشپزی است. دارچین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که هم سبب خواص ضدالتهاب دارچین می‌شود و هم کاهش کلسترول و چربی بد و مضر خون را کاهش می‌دهد. دارچین می‌تواند جایگزین خوبی برای نمک جهت خوش طعم‌تر کردن خوراکی‌ها باشد. اما یکی از مهم‌ترین خواص دارچین تاثیر آن در کاهش

بسم الله الرحمن الرحيم

غذا و تغذیه

صاحب امتیاز: موسسه سیمای سروش پارسیان
مدیر مسئول: محمدرضا محمدیوسفی
ارتباط با مدیر مسئول: پست الکترونیک
Email: mreza.yousefi110@gmail.com
تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۲۲۳۰۶۴

دبیر تحریریه: مزگان ترکمانی
همکار این شماره: شقایق مبشری،
مهرداد مظاهری
گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه سروش پارسیان

مشاور علمی:
فوق تخصص گوارش: دکتر حقیقی
پژوهشگر علوم و فناوری در تغذیه:
امیر آرام
کارشناس ارشد صنایع غذایی: الهام زمانی
کارشناس و مشاور صنعت غذا:
مهران محمدزاده

سازمان آگهی‌ها و امور بازرگانی:
۵ - ۶۶۴۷۶۳۴۱
فاکس: ۶۶۴۱۹۲۷۶
دفتر نشریه:
تهران، خیابان جمهوری، بین خیابان
اسکندری و باستان، کوچه نفر، پلاک ۱۱
نشانی پست الکترونیک:

Email: agronomimag@yahoo.com
info@ghazavataghzieh.ir

وب سایت‌ها:
@ghazavataghzieh.ir
info@ghazavataghzieh.ir
newsfood.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:
گنجینه مینیاتور
تلفن: ۶۶۱۴۳۶۶۵

شیمی درمانی را بهبود می بخشد. علاوه بر این زنجفیل یک ضدالتهاب قوی است که درد را تسکین می بخشد. همچنین مصرف روزانه ۲ گرم زنجفیل ریسک ابتلا به روده بزرگ را کاهش می دهد و در کاهش التهابات روده بزرگ مثل یک مسکن عمل می کند. مرهمی مرکب از زنجفیل، دارچین، کندر و روغن کنجد یک مسکن بی نظیر برای تسکین دردهای ناشی از ورم مفاصل است و در این زمینه کارکردی شبیه ایبوپروفن و آسپرین دارد.

۸- شنبلیله؛ قند خون را کنترل می کند

در طب «آیورودا» یا همان طب سنتی هندی ها که فلسفه اصلی اش دستیابی به دانش زندگی و عمر طولانی است، شنبلیله جایگاه ویژه ای دارد. در حالی که تاثیر شنبلیله روی سطح تستسترون ثابت شده است به نظر می رسد که یک ماده موثر در کاهش قند خون هم هست. شنبلیله حاوی پروتئین گیاهی «۴-hydroxyisoleucine» است که عملکرد هورمون انسولین را بهبود می بخشد. مصرف روزانه و منظم ۱ گرم شنبلیله سطح قند خون را به خصوص در افراد دیابتی کاهش می دهد.

۹- رزماری یا اکلیل کوهی

ماده فعال در رزماری به «رزماری اسید» مشهور است. این ماده مفید در کاهش حساسیت های آلرژیک و گرفتگی بینی موثر است. علاوه بر این برای تسکین اعصاب، درمان بیخوابی، روماتیسم و نفخ، یبوست و سوزش معده رزماری یکی از بهترین سبزی های معطر و ادویه هاست. برای پیشگیری از سنگ کلیه و نقرس غذاها را به جای نمک با رزماری خوش طعم کنید.

۱۰- سیر

از هزاران سال پیش استفاده از «سیر» به خاطر خواص پزشکی بیشتر مورد توجه بوده تا ارزش غذایی آن. حالا دیگر می دانیم تقریباً تمام خواص موجود در سیر به خاطر وجود ماده ای به نام «آلیسین» است که البته بوی نه چندان خوشایند سیر هم به خاطر وجود همین ماده است. اگر دچار سرماخوردگی شدید در غذای روزانه تان از سیر استفاده کنید. سیر ماده ای مفید برای سلامت قلب و پیشگیری از بسیاری امراض مربوط به قلب و عروق است. افرادی که کلسترول بالا دارند با خوردن منظم سیر می توانند ۱۰ تا ۱۵ درصد سطح کلسترول بد خون را کاهش دهند. علاوه بر این سیر سبب کاهش فشار خون می شود و این یک خبر خوب برای مبتلایان به بیماری فشار خون بالاست چرا که سیر دقیقاً مثل یک داروی کاهش دهنده فشار خون عمل می کند.



این افراد بهبود بخشیده است. همچنین مطالعات انجام شده نشان دهند تاثیر مثبت مریم گلی در بهبود عملکرد مغز افراد سالم اعم از پیر و جوان است و به صورت دمنوش هم می توانید آن را میل کنید.

۳- نعناع؛ درمان سندروم روده تحریک پذیر

«نعناع» سابقه ای طولانی در طب پزشکی دارد. طبق نتایج منتشر شده تحقیقات پزشکی، ترکیبات موجود در روغن نعناع تاثیر مثبتی در کنترل دردهای ناشی از سندروم روده تحریک پذیر دارد. به نظر می رسد این اثر از طریق آرام کردن ماهیچه های روده بزرگ اتفاق می افتد. از سوی دیگر نعناع در درمان و کاهش نفخ شکم موثر است و باعث بهبود حالت تهوع می شود. طبق تحقیقی که بر روی ۱۱۰۰ زن صورت گرفته، نعناع در بهبود حالت تهوع ناشی از عوارض عمل جراحی به خصوص عمل جراحی سزارین بسیار موثر است.

۴- زردچوبه؛ آنتی اکسیدان، ضد سرطان و ضد التهاب

زردچوبه حاوی ترکیباتی با خصوصیات درمانی است که یکی از مهم ترین آن ها «کورکومین» است. کورکومین، یک آنتی اکسیدان قوی است که از بدن در برابر اکسیدان های قوی محافظت می کند و سطح آنزیم های آنتی اکسیدانی را در بدن بالا می برد. اهمیت این مسئله زمانی بیشتر به چشم می آید که بدانیم آسیب های اکسیدانی عامل بسیاری از بیماری ها هستند. کورکومین یک ماده ضدالتهاب قوی است و سبب بهبود عملکرد مغز، کاهش ریسک سرطان و حمله قلبی و نیز بهبود ورم مفاصل می شود.

۵- ریحان؛ کاهش قند خون و تقویت سیستم ایمنی

می دانستید «ریحان» از رشد باکتری، قارچ و کپک جلوگیری می کند؟ علاوه بر این ریحان با افزایش سطح مشخصی از سلول های خونی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. اگر ریحان را به صورت ناشتا مصرف کنید، سطح قند خون پایین می آید که یک خبر خوب برای افراد مبتلا به دیابت است. ریحان آرام بخش است و در صورت استفاده منظم از افسردگی و عصبانیت پیشگیری می کند. پودر ریحان و ریحان تازه طعم و مزه مطلوبی به بسیاری از غذاها می بخشد و می تواند جایگزین خوبی برای مصرف کمتر نمک باشند.

۶- پودر فلفل قرمز؛ لاغر کننده و ضد سرطان

پودر قرمز یکی از خوشمزه ترین و محبوب ترین ادویه ها در آشپزی است. ماده فعال موجود در پودر فلفل قرمز «کاپسایسین» است که یک مسکن عالی برای درد و کاهش اشتها و در نتیجه لاغر کننده و چربی سوز است. به همین دلیل است که «کاپسایسین» یکی از مهم ترین عناصر موجود در مکمل های لاغری است. نتایج یک تحقیق نشان می دهد افرادی که در وعده شام و ناهار یک گرم پودر فلفل قرمز مصرف می کنند نسبت به سایر افراد بیشتر چربی می سوزانند و لاغر می شوند. علاوه بر این نتایج یک تحقیق پزشکی روی حیوانات مختلف حاکی از آن است که کاپسایسین ریسک ابتلا به سرطان های مختلف از جمله سرطان پروستات، ریه و کبد را کاهش می دهد. پس به جای شور کردن خوراکی ها با نمک، طعم آن ها را با فلفل تند و تیزتر کنید.

۷- زنجفیل؛ مسکن و ضد تهوع

آیا می دانستید زنجفیل را می توانید جایگزین بسیاری از داروهای شیمیایی کنید؟ مصرف یک گرم یا کمی بیشتر زنجفیل، حالت تهوع صبحگاهی ناشی از بیماری، دریازدگی و مصرف داروهای شیمیایی مثل



خواص شگفت انگیز لیبو؛ از لاغری تا رفع یبوست

• لیبو پاک کننده عالی است و می تواند معده را شستشو داده و حکم مسهل را برای برخی افراد دارای یبوست دائمی دارد.

• مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است و بعد ساقه های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لیبو نام دارد.

• قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است.

• خوردن پخته چغندر ریشه را معالجه می کند.

• برگ سرخ رنگ آن اگر خام با سرکه و خردل خورده شود طحال را باز می کند و ورم آن را فرو می نشاند.

• برای درد پشت و مثانه و امراض مقعد مفید است.

• آب برگ چغندر برای درد مفاصل و نقرس، سردرد و دندان درد مفید است. ضماد برگ با اسید بوریک باعث بهبود کک و مک و طاسی می شود.

• لیبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسیدفولیک، باید در سبد غذایی بیماران قلبی قرار گیرد.

• افراد می توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۳ درصد اسیدفولیک مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

• فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سگته های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسیدفولیک از بروز کم خونی جلوگیری

خواص لیبو چیست؟ در مورد معجزه های لیبو و فواید لیبو و مضرات لیبو باید بیشتر بدانید. با خواند ادامه مطلب در مورد خواص مختلف لیبو مانند خواص لیبو برای کبد و خواص لیبو در بارداری و تاثیر لیبو بر لاغری بیشتر خواهید دانست.

«لیبو، لیبوی داغ و تنوری» جمله ای است که همه ما بارها در اولین روزهای سرد پاییز و بعد از آن تا آخرین روزهای پهلوی گرفته به بهار سرخیلی از چهارراه ها می شنویم. این خوراکی پاییزی - زمستانی نه تنها به عنوان یکی از خوردنی های روزهای سرد بازارش داغ است بلکه استفاده های دیگری هم دارد؛ مثل مصرف آن به عنوان یکی از مخلفات سالاد. اما این لیبو چرا این قدر طرفدار دارد؟ خیلی ها چغندر را معادل لیبو می دانند اما واقعیت این است که این دو با یکدیگر تفاوت دارند. لیبو هرچند هم خانواده چغندر است اما از نظر طعم و ویژگی های تغذیه ای با چغندر تفاوت هایی دارد. اما هر دوی آنها از یک نظر کاملاً شبیه هم هستند و آن اینکه هر دو جزو «ریشه های مغذی» بوده و از این نظر به پسرخاله نارنجی رنگشان یعنی هویج شبیه هستند. غیر از خود لیبو، برگ های آن هم از نظر تغذیه ای مفید بوده و دم کرده آن به عنوان یک شربت آرام بخش و برگ های پخته آن مثل اسفناج همراه با ماست مصرف می شود.

آب برگ چغندر
برای درد مفاصل
و نقرس، سردرد
و دندان درد مفید
است. ضماد برگ با
اسید بوریک باعث
بهبود کک و مک و
طاسی می شود

می‌کند.

• چغندر دارای پروتئین، چربی، ویتامین‌های B1، B2، B3 و C - مواد از ته - مواد قندی و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم و آهن است.

خواص غذایی و دارویی چغندر

1. طبیعت چغندر گرم و تر است.
2. مصرف چغندر بیماری جدام را از بین می‌برد.
3. چغندر، عقل را زیاد می‌کند.
4. شیره چغندر یکی از بهترین شیره‌های سبزی است که به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند، خون را تصفیه کرده و جریان خون را بهبود می‌بخشد. از این رو مصرف چغندر به خانم‌ها بسیار توصیه می‌شود.
5. چغندر قرمز یا لبو به دلیل داشتن فیبر فراوان که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، بهتر است در سبذ غذایی بیماران قلبی و زنان باردار قرار بگیرد.
6. لبو دارای مقادیر فراوان آهن در کنار ویتامین ث و اسید فولیک است که از بروز کم خونی در افراد به‌ویژه دختران جوان ممانعت می‌کند.
7. چغندر ملین، نرم‌کننده و ادرارآور بوده و در رفع یبوست نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. همچنین اهمیت بسزایی در دستگاه گوارش دارد.
8. درمان‌کننده التهاب مجاری ادرار است.
9. چغندر برای درمان التهاب مثانه، بواسیر و بیماری‌های پوستی بسیار مفید است. اشتها را نیز زیاد می‌کند.
10. چغندر مانند هویج دارای کاروتن است که در معده تبدیل به ویتامین A می‌شود.
11. مدر، اشتها آور و آرام بخش است، کار عضلات را تقویت می‌کند، خون را بند می‌آورد، معده را تقویت می‌کند، اسهال خونی را متوقف می‌سازد.
12. آب پخته شده آن برای درمان التهاب مثانه، یبوست، بواسیر

و بیماری‌های پوستی مصرف می‌شود.

13. آب چغندر خام را بگیرید و با ماست مخلوط کنید و صبح ناشتا بخورید و هر روز تکرار کنید از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند.
14. هر شب با آب گرم پخته آن موضع را بشویید. ترک خوردگی‌های پوست که از سرماخوردگی باشد را برطرف می‌کند.
15. آن را بپزید و با آب نیم گرم آن تنقیه کنید ورم روده را درمان می‌کند.

تذکر:

مضر معده است و اسراف در خوردن آن قی آور و موجب سوزاندن خون است و دل پیچه ایجاد می‌کند.
مصلح آن عدس پخته، خردل و آبغوره است.

ارزش غذایی لبو:

یک فنجان لبوحدود (به مقدار مورد نیاز روزانه) فراهم می‌کند:

- ۶۰ کیلوکالری
- ۴ گرم فیبر
- ۲/۵ گرم پروتئین
- ۳۴٪ فولات
- ۲۸٪ منگنز
- پتاسیم ۱۵٪
- ۱۴٪ مس
- منیزیم ۱۰٪

چغندر همیار کبد

فصل وفور چغندر در راه است. بدون شک چغندر شما را نیز یاد لبوی قرمز شب یلدا می‌اندازد. اما تا آن زمان صبر نکنید. همین که چشمتان به این سبزی پرخاصیت افتاد آن را خریداری کرده و به منزل ببرید. بخصوص اگر اهل ورزش هستید و از مشکلات کبدی



روش تهیه

۱. قبل از هر کاری مواد اشاره شده را به دقت بشویید و سپس به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا در مخلوط کن بهتر میکس شوند.

۲. چغندر، هویج و سیب باید خام باشند. مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا کاملاً میکس و یکدست شوند.

۳. سپس یک لیوان آب به آن اضافه کرده و میل کنید.

- می‌توانید چند قالب یخ نیز به نوشیدنی‌تان اضافه کنید.
- این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید.
- برای تصفیه و پاکسازی کبد کافی است به مدت ۵ روز پی در پی روزانه یک لیوان از این نوشیدنی سالم میل کنید. سپس ۱۰ روز فاصله داده و دوباره شروع کنید. با همین کار ساده از یک گنجینه‌ی طبیعی و درمانگر بهره‌مند خواهید شد.

خواص و مضرات لبو در بارداری

- کاهش ریسک تولد زودرس
- افزایش ایمنی بدن
- کاهش پوکی استخوان
- افزایش متابولیسم بدن
- جلوگیری از درد مفاصل و تورم
- تصفیه خون
- جلوگیری از کم خونی
- کنترل قندخون
- افزایش رشد مطلوب جنین
- بهبود هضم غذا
- منبع بزرگ آهن و ویتامین C
- لبو به دلیل داشتن فیبر فراوان که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، بهتر است در سبد غذایی بیماران قلبی و زنان باردار قرار بگیرد.

مضرات خوردن لبو

- قرمز کردن ادرار و مدفوع

رنج می‌برید. این سبزی علاوه بر این که برای ورزشکاران بسیار مفید است تأثیر زیادی در حل مشکلات کبدی دارد. متأسفانه این روزها به دلیل سبک زندگی نادرست و بی‌حرکی و غیره کبد همه‌ی ما در معرض آسیب است. بنابراین لازم است که بیش از پیش به فکر سلامت این اندام پرتلاش باشیم.

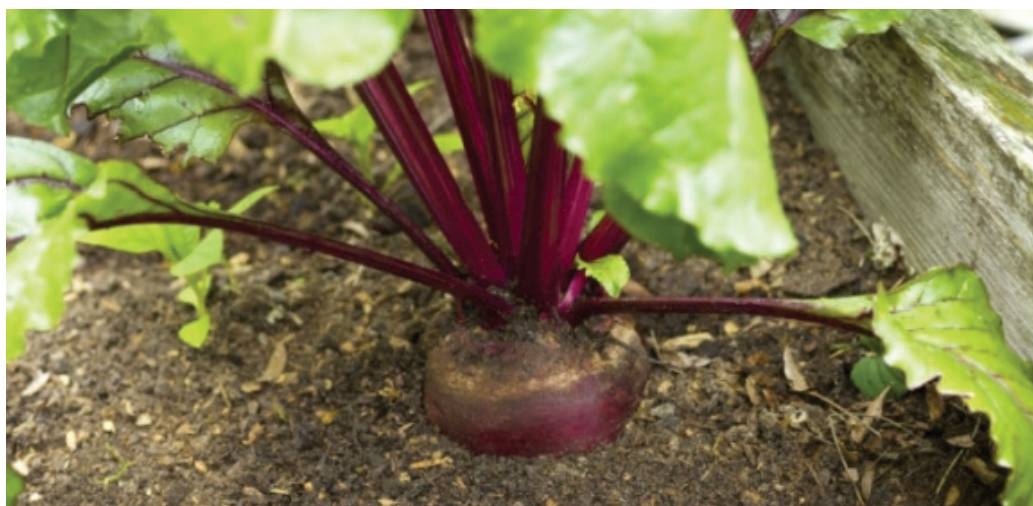
چغندر سرشار از بتاکاروتن، کاراتنوئیدها و فلاوونوئیدها است که همگی آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. به طور کلی سبزی‌جات و میوه‌های رنگی بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها را دار می‌باشند. هر ماده‌ی غذایی حاوی این ترکیبات مغذی برای تصفیه و تمیزی کبد مؤثر بوده و مخصوص برای افرادی که از کبد چرب رنج می‌برند مفید است. نتایج یک پژوهش بالینی که در سال ۲۰۱۲ در مجله‌ی *New England Journal of Medicine* به چاپ رسیده است نشان می‌دهد مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها باعث کاهش چشمگیر میزان چربی کبد و التهاب آن می‌شود. این بهبودی ویژه مربوط به وجود نوعی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام «بتالائین» است که قدرت زیادی داشته و برای پیشگیری از پیری بسیار مؤثر است. برای جذب هر چه بیشتر این آنتی‌اکسیدان‌ها حتماً به چغندر اعتماد کنید چون سرشار از این ترکیبات مغذی است. بهترین شیوه برای بهره‌مندی از خواص چغندر در جهت درمان کبد و تصفیه خون مصرف خام آن است. بنابراین بهتر است که چغندر را به صورت رنده شده، داخل سالاد و یا به همراه هویج رنده شده مصرف کنید. می‌توانید مقداری روغن زیتون و لیموترش نیز به این سبزی اضافه کنید.

آب چغندر و سیب و هویج

دستور تهیه‌ی یک نوشیدنی سالم و مغذی برای کبد

مواد لازم

- آب یک لیوان (۲۰۰ میلی‌لیتر)
- چغندر متوسط یک عدد
- هویج متوسط یک عدد
- سیب متوسط یک عدد



برای لاغر شدن می‌توانید چغندر را به صورت خام، بخارپز شده و یا کنسروی مصرف کنید

قبل از غذا میل کنید.

آب چغندر و هویج و پرتقال مواد لازم

- چغندر ۶ عدد
- هویج ۱۰ عدد
- پرتقال ۱۰ عدد

روش تهیه

۱. این سبزیجات را خرد کرده و داخل مخلوط کن بریزید.
۲. سپس ترکیب به دست آمده را داخل یک ظرف شیشه‌ای در بسته قرار داده و در یخچال بگذارید.

منوی رژیم

- اگر دچار مشکل معده نیستید یک ساعت قبل از صبحانه آب لیموترش بخورید.

صبحانه

- یک فنجان چای یا یک فنجان قهوه با شیر بدون چربی، یک برش نان سبوس‌دار با پنیر کم چرب یا یک پیاله ماست با یک قاشق سبوس و یک عدد سیب.

ناهار

- یک لیوان بزرگ نوشیدنی چغندر قبل از ناهار
- سالاد: تهیه شده از خیار، گوجه فرنگی، اسفناج، کاهو به همراه گردوی خرد شده. می‌توانید یک قاشق روغن زیتون نیز به سالادتان اضافه کنید.

- یک سهم غذایی برنج (معادل حدود ۶ قاشق غذاخوری سرخالی) با مرغ بدون پوست یا ماهی پخته شده در فر
- یک عدد پرتقال

شام

- یک لیوان بزرگ نوشیدنی چغندر قبل از شام
- سوپ سبزیجات و بادمجان پخته شده در فر
- یک عدد سیب یا یک برش هندوانه

بدانید که

بدون شک با نوشیدن یک لیوان بزرگ نوشیدنی چغندر اشتهاى زیادی به غذا خوردن زیاد نخواهید داشت. البته می‌توانید به عنوان میان وعده آجیل یا میوه نیز میل کنید. توصیه‌ی ما این است که قبل از دنبال کردن هر نوع رژیمی اول با پزشک متخصص مشورت کنید. سعی کنید از پیروی از رژیم‌های سخت پرهیز کنید. اخیراً محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شمردن کالری‌های دریافتی کمکی به لاغری نمی‌کند.

بهتر است تغذیه‌ی سالمی در پیش بگیرید. مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید. از آزار خودتان دست بردارید. با یک متخصص مشورت کنید و مهم‌تر از همه اینکه فعال‌تر باشید. ورزش در کنار یک تغذیه‌ی سالم راز تناسب اندام است.



- افزایش احتمال سنگ کلیه
- دورگه شدن صدا
- تب ولرز و بثورات

• زیاده روی در مصرف لبو برای معده ضرر دارد و همچنین موجب دل پیچه می‌گردد و برای پختن لبو از ظروف آلومینیومی استفاده نکنید.

روش استفاده از چغندر در جهت لاغری

برای لاغر شدن می‌توانید چغندر را به صورت خام، بخارپز شده و یا کنسروی مصرف کنید. می‌توانید چغندر را خالی یا به همراه سالاد با سیر، پیاز و کمی روغن زیتون و نمک و سرکه میل کنید. اگر می‌خواهید چغندر را به صورت خام میل کنید می‌توانید آن را رنده کرده و با کمی روغن زیتون و لیموترش مزه‌دار و سپس نوش جان کنید.

پختن چغندر به هضم راحت‌تر آن کمک می‌کند. می‌توانید چغندر را با پوست در آب و کمی نمک بیاندازید و آب‌پز کنید؛ در این صورت چغندرتان رنگ و طعم خود را حفظ می‌کند. لازم است که چغندرها را به مدت حداقل یک ساعت بجوشانید و سپس پوست آن‌ها را گرفته و میل کنید. اگر می‌خواهید چغندرتان را در فر آماده کنید حواستان باشد تا زمانیکه به طور کامل نپخته باشند آن‌ها را از فر خارج نکنید تا خواص خود را به طور کامل حفظ کنند. بهتر است بدانید که برگ‌های چغندر به همان شیوه‌ی اسفناج قابل استفاده و مصرف است.

توصیه می‌کنیم اگر می‌خواهید از روش لاغری با چغندر به عنوان رژیم لاغری جدی استفاده کنید آن را بیش از ده روز پیاپی ادامه ندهید. در طول مدت رژیم حداقل روزانه دو لیتر آب بنوشید. برای لاغر شدن باید آب چغندر نیز بنوشید. نوشیدن آب چغندر باعث می‌شود که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان را جذب کنید. خوشبختانه فیبرهای موجود در این سبزی کار معده را راحت‌تر می‌کند؛ چون باعث کاهش اشتها می‌شود. لازم است که نوشیدنی چغندرتان را

آرامبخش‌های طبیعی برای رفع درد عضلات

بلوبری

بلوبری‌های یکی از منابع آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنلها هستند که اثرات ضد التهابی دارند و از این جهت یک آرامبخش طبیعی عضلات است که به نحو موثری عمل می‌کند. یک تحقیق کوچک نشان داد که مکمل بلوبری ممکن است عملکرد ورزشی را کاهش دهد و نشانگرهای التهاب را کاهش دهد. کاهش التهاب می‌تواند به آرامش عضلات و بهبود آنها پس از ورزش کمک کند. بلوبریها حاوی آنتوسیانین (موادی که ظرفیت فوق‌العاده ای برای خنثی کردن صدمه رادیکالهای آزاد دارند)، پروآنتوسیانین، پترواستیلین، فلاونول، زرزوراترول و تاننها هستند که همگی با هم برای مهار مکانیسم رشد سلولهای سرطانی عمل می‌کنند و همچنین می‌توانند به پیشگیری از آسیب عضلانی کمک کنند.

پروتئین

مصرف پروتئین کافی پس از ورزش می‌تواند التهاب عضلات را کاهش دهد. یک بررسی بر روی صدمه ناشی از ورزش در زنان نشان داد که مصرف پروتئین وی و کازئین، کاهش دهنده صدمه عضلانی است. تحقیق کوچک دیگری ۱۶ دهنده ماراتن را مورد بررسی قرار داد. دوندگانی که ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات را به هنگام دو مصرف کردند ۷۲ پس از دوی ماراتن نسبت به آنهایی که فقط کربوهیدرات مصرف کرده بودند، درد کمتری داشتند.

منیزیم

منیزیم تقریباً برای تمام عملکردهای بدن ضروری است. بخصوص برای انقباض عضلات مهم است. غذاهایی که سرشار از منیزیم هستند شامل موارد زیر هستند:

احساس گرفتگی و درد در عضلات احساس ناخوشایندی است که گاهی اوقات سراغ ما می‌آید. اگر چه داروهای بدون نسخه می‌توانند به ما کمک کنند اما بسیاری از افراد علاقه مند به استفاده از آرامبخش طبیعی عضلات هستند نه داروهای داروخانه.

درد و گرفتگی عضلات و کاهش توان حرکت علت‌های مختلفی دارد از جمله:

- * ورزش بخصوص ورزشی که قبلاً انجام نداده باشید
- * کمردرد
- * بارداری
- * سندرم فیبرومیالژیا

افرادی که از داروهای صنعتی همانند ایبوپروفن اجتناب می‌کنند ممکن است از آرامبخشهای طبیعی عضلات بهره بیشتری ببرند. این چند آرامبخش طبیعی شامل غذاها، مکملها و روشهای زیر هستند:

آب آلبالو و آب گیلاس

=گیلاسها سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد التهاب هستند. یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که گیلاس و آلبالو می‌توانند درد و صدمه عضلات ناشی از ورزش را کاهش دهند. با این حال بعضی از تحقیقات از کنستاتره غلیظ گیلاس استفاده کردند نه میوه کامل که به هنگام استفاده از این تحقیق باید بخاطر بسپارید. با توجه به تحقیقات آلبالو موثرتر از آسپرین در کاهش التهاب و از بین رفتن درد عمل می‌کند. یکی از دلایل غلظت بالای آنتوسیانینها و فلاونوئیدهایی است که خواص ضد التهابی دارند که مانع از آنزیم COX می‌شوند. با توجه به تحقیقی انجام شده بوسیله بخش طب ملکولی کرواسی آلبالو اثرات آنتی‌اکسیدانی قابل مقایسه با داروهای تجویزی دارد.

مصرف پروتئین کافی پس از ورزش می‌تواند التهاب عضلات را کاهش دهد. یک بررسی بر روی صدمه ناشی از ورزش در زنان نشان داد که مصرف پروتئین وی و کازئین، کاهش دهنده صدمه عضلانی است





- * بادام
- * بادام هندی
- * اسفناج
- * لوبیای سیاه
- * ادامامه

می‌توان از مکملهای منیزیم هم استفاده کرد اگر چه افراد مسن تر و نوزادان باید فقط در صورت تجویز پزشک آن را مصرف کنند. دوزهای بالای منیزیم ممکن است موجب درد شکم و اسهال شود. بعضی از بهترین منابع منیزیم عبارتند از چارد، هلو، آناناس، اسفناج، بادام، توت فرنگی، موز، انجیر، کدو، نخود، تخم کتان، پاپایا، دوریان (میوه خاردار و بدبو، انبه، لوبیای سفید، لوبیا چیتی، آوکادو، لوبیا سیاه، جو دوسر، برنج قهوه‌ای، زرد آلو، گریپ فروت و آلبالو.

زردچوبه

زردچوبه، دارچین و زنجبیل همگی حاوی کورکومین هستند که خواص ضد التهابی دارد. بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که کورکومین ممکن است نشانگرهای التهاب پس از ورزش را کاهش دهد. مصرف مکمل کورکومین یا مصرف زردچوبه، دارچین یا زنجبیل در رژیم غذایی به عنوان آرامبخش طبیعی عضلات کمک می‌کند و آنها را ریلکس می‌کند. زنان شیرده یا باردار باید از مصرف زیاد کورکومین اجتناب کنند.

آب انار آرامبخش طبیعی عضلات و روح

انار حاوی مقادیر زیادی از پلی فنلهاست. ظرفیت آنتی اکسیدانی آب آنها سه برابر بیشتر از چای سبز است. یک تحقیق روی وزنه برداران نشان داد که آب انار می‌تواند بهبود عضلات را تسریع کند.

آرنیکا

آرنیکا یک گیاه دارویی است که در مناطق کوهستانی سردسیر رشد می‌کند و در کانادا، آمریکا و کوهستان آلپ می‌توان آن را یافت. این گیاه

یکی از اجزای کرمها و روغنهای کاهش دهنده کبودی است. افراد باید از آرنیکا فقط بصورت موضعی استفاده کنند به دلیل اینکه خوردن دوزهای بالا آن می‌تواند کشنده باشد. در حالی که بعضی از مردم از آرنیکا به عنوان یک آرامبخش طبیعی عضلات استفاده می‌کنند، محققان هنوز در حال اثبات اثرات آن هستند. بعضی از تحقیقات قدیمی بر روی دوندگان ماراتن نشان داد که استفاده از آرنیکا ممکن است درد عضلات را کاهش دهد. البته تحقیق دیگری که در همان بررسی به آن استناد شد آن اثر را نداشت. امروزه بسیاری از ورزشکاران پس از تمرین ورزشی از آرنیکا استفاده می‌کنند تا سریعتر درد را بهبود دهند. به عبارت بهتر توجه شده که این گیاه به کاهش تورم و درد ناشی از زخمهای کوچک کمک می‌کند و گردش خون را تقویت می‌کند.

کپسایسین

کپسایسین بطور طبیعی در بخشهای از دانه یا گوشت فلفل‌های چیلی وجود دارد و ممکن است بر کاهش درد برای افراد مبتلا به فیبرومیالژیا موثر باشد. بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از کپسایسین برای پوست می‌تواند اثری مثبت بر درد عضلات داشته باشد. البته کپسایسین ممکن است برای درمان درد عصبی مناسبتر باشد تا درد التهابی عضلات. پژوهشگران بر این باورند که کپسایسین تراکم فیبرهای عصبی زیر پوست را کاهش می‌دهد.

روغن شاهدانه

بعضی از افراد از روغن شاهدانه برای درمان درد مزمن استفاده می‌کنند از جمله درد عضلات. پژوهشگران آن را به عنوان یک آرامبخش طبیعی عضلات استفاده می‌کنند و بعضی هم برای آرامبخشی کل بدن و خوابی بهتر. گیاه شاهدانه حاوی دو عامل ضد التهابی خاص هستند که به عنوان آرامبخش طبیعی عضلات عمل می‌کنند:

- * دلتا- لیمونن که در مرکبات هم موجود است
 - * بتا- میرسن که در علف لیمو و ریحان هم موجود است
- روغن شاهدانه در بعضی از جاها غیر قانونی است و با داروهای دیگر

و هم درد مفاصل استفاده کرد. به عبارت بهتر این اسانس روغنی خوشبو یکی از چند اسانس روغنی است که می‌توان بدون رقیق کردن روی پوست استفاده کرد. البته روغن رزماری نباید توسط بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا سرع استفاده شود.

گل ماهور

این گیاهی چند ساله از خانواده نعنائیان است که با گل‌های سنبله شکل بنفش آبی کوچک مشخص می‌شود. از این گیاه در طب سنتی برای کاهش اسپاسم عضلانی استفاده می‌شود. مواد طبیعی موجود در این گیاه می‌تواند مناطق خاصی را بی حس کرده و درد را از سمت اعصاب متوقف می‌کند از این رو به شما کمک می‌کند تا یک کاهش دهنده درد فوری داشته باشید. علاوه بر این مصرف گل ماهور به شکل چای برای کاهش برخی از مشکلات گوارشی موثر است.

اسطوخودوس آرامبخش طبیعی عضلات و آرامش روانی

خواص ضد میکروبی، ضد التهابی و آرامبخش اسطوخودوس باعث کاهش درد مفاصل، اسپاسم عضلات و تنش و سردرد می‌شود. یک تحقیق انجام شده در مجله مکمل و طب جایگزین نتیجه گرفت که استفاده از اسانس روغنی اسطوخودوس یا تنفس آن اثر ضد درد قوی دارد. علاوه بر این به سیستم گوارشی بوسیله کاهش انواع متعدد ناراحتی‌های معده کمک می‌کند و خواص ضد میکروبی آن به طور طبیعی به درمان زخمها کمک می‌کند.

گیاه کاوا

نام علمی این گیاه دارویی Piper methysticum است و بیشتر به عنوان کاوا-کاوا شناخته می‌شود. این گیاه به عنوان یک ضد درد عمل می‌کند و هزاران سال است که به عنوان یک بی حس کننده طبیعی در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است و حتی برای نوزادانی که از درد دندان رنج می‌برند، استفاده می‌شود. درد و التهاب ناشی از جراحی مفصل یا زخم را می‌توان بوسیله خوردن جوشانده ریشه درمان کرد.

نمک اپسوم

نمک اپسوم، یک نوع نمک است اما نه مثل نمکهای معمولی بلکه بیشتر دارای منیزیم سولفات، یک ترکیب معدنی ساخته شده از آب دریا است که بیشتر شبیه نمک سنگی به نظر می‌آید. این نمک به کاهش درد و التهاب و به همان صورت برای درمان سردرد میگرنی و زخمهای پوستی، کمک می‌کند.

به علاوه به عنوان یک نرم کننده طبیعی برای لایه برداری و نرم کردن پوست استفاده می‌شود. برای استفاده از این درمان طبیعی برای بهبود سریع پس از ورزش شدید، وان را پر از آب گرم کنید و دو پیمانه نمک را داخل آب حل کنید. برای ۵۰ دقیقه داخل وان دراز بکشید. اگر وان ندارید می‌توانید آن را روی لیفتان بریزید و مستقیماً روی بدن بزنید.

تداخل دارد. در نتیجه قبل از خرید و مصرف آن بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

روغن نعناع، آرامبخش طبیعی عضلات و رفع سردرد

روغن نعناع یک درمان محبوب خانگی برای درد عضلات است. نویسندگان یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان دادند که مصرف نعناع بصورت خوراکی ممکن است بطور موثری درد را کاهش دهد. همچنین بعضی از تحقیقات از استفاده موضعی در اسپری های ضد درد حمایت می‌کنند چون این ماده ممکن است اثر خنک کننده، کاهش درد و آرام بخش عضلات داشته باشد. روغن نعناع برای بعضی از افراد مناسب نیست از جمله آنهایی که بیماری مجاری ادراری، کبد یا مثانه دارند. از روغن نعناع در عطر درمانی یا همراه با اسانسهای روغنی دیگر برای بهبود سلامتی استفاده می‌شود. شما می‌توانید درد عضلات را با ماساژ دادن روغن نعناع روی ناحیه دردناک، کاهش دهید. علاوه بر این چای نعناع هم می‌تواند به کاهش علائم از داخل بدن کمک کند.

علف لیمو

علف لیمو یا لمون گراس یکی از گیاهان خانواده Poaceae است که در مناطق حاره و زیر حاره رشد می‌کند. این اسانس روغنی در آروماتراپی برای کشتن باکتریها، کاهش درد عضلات، کاهش دردهای بدن، رفع نیش حشرات و خوردن چای آن به دستگاه گوارش کمک می‌کند. بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که علف لیمو ممکن است در درمان التهاب و درد عصبی موثر باشد. بعضی از افراد از روغن علف لیمو یا چای آن برای درد و التهاب مفاصل مبتلا به آرتروز استفاده می‌کنند.

ماساژ

ماساژ عمیق بافت عضلانی یک روش درمانی توسط یک ماساژ درمانگر بهترین راه برای کاهش تنش عضلات است. ماساژ باید نرم باشد نه دردناک. اگر شخصی مبتلا به اسپاسم عضلات است باید به یک فیزیوتراپیست مراجعه کند که بتواند مشکلات زمینه‌ای آن را مشخص کند.

سنبل الطیب

قرنها از این گیاه در آسیا و اروپا به عنوان یک آرامبخش طبیعی استفاده می‌شود و برای بهبود کیفیت خواب و کمک به شما برای به خواب رفتن سریع از سایرین مشهورتر است. برای استفاده خوراکی، ریشه آن درد عضلات را بوسیله عمل کردن روی سیستم عصبی به عنوان یک ایجاد کننده درد عمل می‌کند. مکمل آن بصورت کپسول یا قرص موجود است اما شما می‌توانید آن را از عطاریهای معتبر خریداری کنید و به صورت چای مصرف کنید.

اسانس روغنی رزماری، آرامبخش طبیعی عضلات و رفع درد مفاصل

رزماری متعلق به خانواده نعنائیان است همانند ریحان، پونه کوهی و اسطوخودوس. با توجه به نظر سازمان غذا و داروی آلمان، روغن رزماری را می‌توان هم برای درد عضلات

خواص ضد

میکروبی، ضد

التهابی و آرامبخش

اسطوخودوس باعث

کاهش درد مفاصل،

اسپاسم عضلات

و تنش و سردرد

می‌شود



نعناع گربه‌ای

نعناع گربه‌ای در بخش‌هایی از آسیا و اروپا در باغ کشت می‌شود. مهمترین خاصیت این گیاه اثر آرام بخش و تسکین دهنده آن است. کتینیپ یا نعناع گربه‌ای قادر به از بین بردن درد عضلات، آرام کردن، رفع تنش و تسکین اعصاب بدون استفاده از آرامبخش است. مهمتر از همه، نعناع گربه‌ای به کاهش درد قاعدگی بوسیله از بین بردن درد ایجاد شده بوسیله کرامپ و کمک به ریلکس کردن عضلات، کمک می‌کند. به علاوه این گیاه ممکن است تاخیر بارداری را درمان کند.

گل ساعت

گل ساعت قرن‌ها در طب مورد استفاده قرار می‌گرفت. اخیراً هم در بسیاری از فرموله‌های ضد درد به هنگامی که ناراحتی ناشی از آشفتگی‌های عاطفی و تنش‌های عضلانی باشد، مورد استفاده است. این گیاه به آرامی عمل می‌کند و فرد مبتلا را آرامش می‌دهد و علائم عصبی و بیش‌فعالی را در شخص کاهش می‌دهد.

اسانس روغنی آویشن، آرامبخش طبیعی عضلات و رفع گلو درد

اسانس روغنی آویشن از برگ‌های گیاه آویشن بدست می‌آید و به عنوان یک درمان سنتی سرفه و آرامبخش طبیعی عضلات استفاده می‌شود. این اسانس روغنی یکی از موثرترین ضد میکروبه‌هاست که برای درمان گلو درد عالی است. سقراط پدر طب غربی استفاده از این روغن برای بیماری‌های تنفسی توصیه کرده است.

آرامبخش طبیعی عضلات

این اسانس روغنی اگر چه به عنوان یکی از بهترین روغن‌های درمان کننده پوست شناخته شده است اما در عین حال بخاطر خواص ضد تنشی قدرتمند آن یک آرامبخش طبیعی عضلات است و می‌تواند درد را در عضلات و مفاصل ملتهب کاهش دهد. افرادی که به باپونه یا اعضای خانواده گل آفتابگردان حساس هستند نباید از این گیاه استفاده

کنند. شما همچنین می‌توانید از چای باپونه هم به عنوان یک آرامبخش طبیعی برای عضلات و هم برای خوابی بهتر استفاده کنید.

آب ترب سیاه

ترب سیاه گیاهی از خانواده ترب است و عمدتاً برای آشپزی و سالادها مورد استفاده قرار می‌گیرد. گوشت ترب سیاه بسیاری از مواد معدنی ضروری (منیزیم، کلسیم، منگنز، آهن) و ویتامینها (از جمله ویتامین B کمپلکس، ویتامین B1، ویتامین C، ویتامین E) است که جریان ادرار را تقویت می‌کند و همزمان سیستم داخلی شما را هم سلامت نگه می‌دارد. مصرف مرتب آب ترب سیاه منجر به تقویت قابل توجه در مقاومت در برابر عفونتهای میکروبی همانند گلو درد، برونشیت، سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونتهای گوش، می‌شود. نهایتاً اینکه منبع خوبی از پتاسیم است که می‌تواند به کنترل جریان خون و کاهش فشار خون کمک کند بخصوص اگر مبتلا به فشار خون بالا باشید.

خواب کافی

داشتن خواب کافی و استراحت بدن ممکن است موثرترین درمان طبیعی برای مشکلات عضلات باشد. زیاد خوابیدن هم خطر ابتلا به بیماری و حوادث را افزایش می‌دهد در حالی که اگر پس از ورزش باشد باعث افزایش عملکرد و آرامش بخش طبیعی عضلات در طول ساعات بیداری است. سعی کنید ۷ تا ۸ ساعت در روز بخوابید.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد

درد عضلات ممکن است ناخوشایند باشد اما بعد از ورزش امری عادی هستند بخصوص ورزش‌هایی که قبلاً انجام نداده باشید. کسی که در حال ورزش است ناگهان درد تیزی را احساس می‌کند یا دامنه حرکتی وی کاهش می‌یابد باید به پزشک یا فیزیوتراپ مراجعه کند. قبل از اینکه سعی کنید روش‌های جدیدی را برای آرام کردن عضلات تان استفاده نید در مورد عوارض جانبی آن با پزشکتان صحبت کنید.

روش‌های درمان خانگی سیاتیک

حوله با بخار استفاده کنید که اثر بخش تر باشد.
 * یک کیسه آب گرم و یا یخ را بر روی ناحیه مورد نظر بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید.
 * این کار را هر چند ساعت یک بار انجام دهید تا نتیجه مطلوب را بگیرید.
 * در صورت داشتن مشکلات قلبی از کمپرس سرد استفاده نکنید

۲- زرد چوبه

زرد چوبه یکی دیگر از درمان‌های خانگی موثر برای درمان سیاتیک به دلیل خاصیت ضد التهابی که زرد چوبه دارد مفید است. به علت وجود کورکومین (curcumin) در زرد چوبه تورم و درد کاهش می‌یابد.
 ۱ قاشق چایخوری زرد چوبه را به یک لیوان شیر اضافه کرده و همچنین می‌توانید چوب دارچین هم به آن اضافه کنید. حال می‌توانید با استفاده از عسل آن را شیرین کنید. این نوشیدنی را روزی یک الی دو بار بنوشید تا به نتیجه مثبت برسید.

روش دوم این است که به جای نوشیدنی از قرص مکمل آن استفاده کنید. این مکمل دارای دوز ۲۵۰ میلی گرمی الی ۵۰۰ میلی گرم است که روزانه ۳ بار به مدت چند هفته از این قرص مکمل استفاده کنید. توجه کنید که: زردچوبه برای کسانی که خون رقیقی دارند و یا دیابتی هستند مناسب نیست.

۳- ماساژ

ماساژ تراپی می‌تواند درد سیاتیک را بهبود داده، به

سیاتیک دردیست که ناشی از تحریک و تحت فشار بودن اعصاب سیاتیک است. این مسئله معمولاً یک قسمت از بدن را درگیر می‌کند ولی دردی شدید و ناتوان کننده دارد. این درد معمولاً از قسمت پایین کمر شروع و به پشت ران رسیده و در نهایت به کل پا می‌رسد. این درد همراه با علائمی نظیر احساس سوزش و مومور شدن پا، درد شدید پا در حالت ایستاده و نشسته، و بی‌حسی و ضعف در کل پا و انگشتان است.

سیاتیک معمولاً به علت فتق و یا تضعیف دیسک اتفاق می‌افتد. همچنین سیاتیک ممکن است به علت آسیب و عفونت ستون فقرات، بیماری‌های تخریب کننده دیسک، بارداری، تنگی کانال نخاعی و ... روی دهد.
 گرچه درمان‌های مرسوم زیادی برای سیاتیک است، اما این نوع درمان‌ها صرفاً برای مدت زمانی معلوم درد را تخفیف می‌دهند. علاوه بر این تزریق استروئید عوارض جانبی زیادی دارد. شما می‌توانید درمان خانگی سیاتیک را امتحان کنید. علاوه بر این در بیشتر موارد پس از ۶ هفته بیماری درمان می‌شود.

درمان خانگی سیاتیک در ۱۰ روش جدید

۱- کمپرس سرد و گرم

استفاده از کمپرس سرد و گرم برای کاهش درد و تورم سیاتیک مفید است. گرما، گرفتگی عضلات را آرام می‌کند، که ممکن است این عضلات عصب سیاتیک را تحت فشار گذاشته و ایجاد درد کند. شما همچنین می‌توانید درجه دما را تغییر داده و با کمپرس داغ شروع کرده و در نهایت کمپرس سرد کنید. برای کمپرس داغ از حرارت رطوبت دار مثل داغ کردن

زرد چوبه یکی دیگر از درمان‌های خانگی موثر برای درمان سیاتیک به دلیل خاصیت ضد التهابی که زرد چوبه دارد مفید است





- * حرکت زانو (knees rocking)
- * فلور تویست (floor twist)
- * بک بلاک (منقبض کردن عضلات شکمی بطوریکه قوس کمر از بین برود (backblock)
- * کشش عضلات کمر (back extension)
- * کشش عضلات همراه سیاتیک (sciatic-mobilizing stretches)
- * تمرینات یوگا

۵- دمنوش سنبل الطیب

ریشه سنبل الطیب آرام بخش و تسکین دهنده ی درد های عصبی است. این گیاه مخصوصا برای بهبود دردهای سیاتیک که به علت اسپاسم عضلانی است مفید و کارآمد است.

این گیاه حاوی روغن های فرار بوده که برای آرام کردن گرفتگی عضلات مفید است. این گیاه همچنین به عنوان دارویی گیاهی خواب آور محسوب می شود.

قرص ۱۵۰ گرم ریشه ی سنبل الطیب را در ۳ وعده غذایی روزانه به مدت چند هفته میل کنید. همچنین شما می توانید ۱ قاشق چایخوری از ریشه خشک شده سنبل الطیب را در یک فنجان آب داغ ریخته و پس از ۱۰ دقیقه، دمنوش سنبل الطیب آماده سرو است. از این دمنوش گیاهی چند هفته میل کنید.

۶- پوست درخت بید سفید

پوست درخت بید سفید را همچنین به عنوان تسکین دهنده ی درد های بلند مدت به کار می برند. این گیاه حاوی گلیکوزیدهای فنلی با سالیسیان است و فواید ضد التهابی و ضد درد دارد. از قرص ۱۲۰ یا ۲۴۰ گرمی پوست درخت بید سفید سالیسیان روزانه به مدت چند هفته مصرف کنید.

۷- دانه ی شنبليله

پمادی که بوسیله ی دانه ی شنبليله تهیه شود با توجه به خواص ضد التهابی آن برای درد سیاتیک مفید است.

خصوص زمانی که مشکل به علت اسپاسم عضلانی باشد. علاوه بر این ماساژ برای بهبود تنش و گرفتگی عضلات، تسریع گردش خون، افزایش دامنه ی حرکات بسیار مفید است. محل آسیب دیده را با روغن گل راعی ۲ الی ۳ بار در روز ماساژ داده تا بهتر شوید. روغن گل راعی خاصیت ضد التهابی داشته که درد و تورم سیاتیک را درمان می کند. روش دیگر این است که ۳ قاشق غذاخوری پودر جوز هندی و یک فنجان روغن کنجد را ترکیب کرده و حرارت می دهیم. سپس زمانی که از حرارت آن کم شد، ناحیه ی مورد نظر را با آن ماساژ می دهیم. شما همچنین می توانید در ناحیه سیاتیک (نقاط فشاری) با توجه به شکل زیر ماساژ بدهید. چون دردی که در ناحیه ی پایین کمر، پشت و ران شما وجود دارد معمولا همراه با نقاط فشاری (trigger point) در عضلات کمر و پشت است.

۴- ورزش

در زمانی که دچار درد سیاتیک شده اید، بایستی سطح فعالیت خود را حفظ کنید و ورزش را قطع نکنید. بعد از یک الی دو روز شروع درد سیاتیک، شما می توانید برنامه ی ورزشی منظم برای تقویت عضلات شکمی و کمر را شروع کنید. با تقویت عضلات مرکزی بهبودی شما سریعتر اتفاق می افتد.

۱. کشیدن زانو به طرف قفسه سینه برای کاهش تحریک عصب سیاتیک و بهبود انعطاف پذیری فیله کمر بسیار مفید است.
 ۲. به پشت بر روی یک تشک دراز بکشید.
 ۳. با ثابت نگه داشتن بالا تنه زانو را به طرف قفسه سینه جمع کنید و نگه دارید.

۴. با کنترل کردن تنفس پا را به حالت اولیه دراز کنید.

۵. الی ۳ مرتبه این کار را برای هر دو پا تمرین کنید.

در نهایت به جای تمرین دادن تک تک، هر دو پا را بصورت جفتی جمع کنید.

تمرینات نرمشی مختلفی برای تسکین سیاتیک وجود دارد که بعضا بهتر است این تمرینات توسط فرد متخصص انجام شود. این تمرینات عبارتند از:

- * چرخش ستون فقرات (spinal rolling)



مختلفی است که همراه با فشارهای سریع و لحظه ای است که تسکین دهنده ی اعصاب تحریک شده ای است که به علت تورم و دیگر علائم سیاتیک دردناک شده است. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ در مجله ی درمان دارویی و فیزیولوژیکی (Manipulative and Physiological Therapeutics) چاپ شده است به این نتیجه رسید که درمان دردهای ستون فقرات با ماساژ در ۶۰ درصد شرکت کنندگانی که از درد سیاتیک رنج می برده اند، مفید واقع شده در حالیکه در روش های درمانی که همراه با جراحی هستند هم ۶۰ درصد بیماران بهبود پیدا کرده اند. برای درمان مناسب با توجه به علت درد سیاتیک بایستی به پزشک مراجعه کرده تا بهترین روش ماساژ درمانی را برای ستون فقرات شما برگزیند.

نکات مهم در درمان سیاتیک

- * حرکت ناگهانی انجام ندهید.
- * وضعیت نشستن مناسب را برگزینید تا فشار بر روی قسمت پایین کمر کاهش یابد.
- * بر روی تشک مناسب بخوابید که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد.
- * ورزش منظم داشته باشید ولی از ورزش های فشرده و سنگین پرهیز کنید.
- * از استعمال دخانیات پرهیز کنید چون باعث تخریب دیسک های کمر می شود.
- * مکمل های ویتامین C، کلسیم و منیزیم را با توجه به تجویز پزشک مصرف کنید.
- * در نهایت برای درمان درد سیاتیک بهتر است ابتدا از روش های طبیعی تحت نظر پزشک بهره برد و تنها در صورت عدم بهبودی درمان های دارویی و جراحی پیشنهاد می شود.

- * یک مشت دانه ی شنبلیله را آسیاب کنید.
- * پودر به دست آمده را با شیر کافی مخلوط کرده و بجوشانید تا خمیری شود.
- * همانند پماد بر روی محلی که درد دارید استفاده کنید.
- * قبل از شست و شو چند ساعت پماد را بر روی پوست خود نگه دارید.
- * از این پماد روزانه استفاده کنید تا دردتان تسکین یابد.

۸- طب سوزنی

طب سوزنی یکی دیگر از درمان های طبیعی برای رهایی از درد سیاتیک است که عضلات را آرام کرده و به بدن شما کمک می کند تا بهبود یابد. یکی دیگر از نظریه ها این است که بوسيله ی نقاط مشخص در طب سوزنی، سیستم عصبی مرکزی تحریک می شود بطوریکه این تحریک باعث آزاد شدن مواد شیمیایی می شود و در نتیجه ی تاثیر مواد شیمیایی درد شما کاهش یافته و حس بهبودی پیدا خواهید کرد.

مطالعی که در سال ۲۰۰۹ در مجله ی طب پزشکی سنتی چینی چاپ شده بود، تایید کرد که طب سوزنی گرم که با سوزن های حرارت دیده بکار می رود، باعث کاهش درد سیاتیک می شود. در حقیقت ۱۷ نفر از ۳۰ شرکت کننده در این تحقیق که دچار درد سیاتیک بودند پس از درمان با طب سوزنی بهبود یافتند. توجه داشته باشید که همیشه طب سوزنی توسط فردی تعلیم دیده و با تجربه انجام می شود.

۹- درمان دستی ستون فقرات

درمان ستون فقرات با ماساژ روشی طبیعی است که به مرور زمان برای دردهای گردن و کمر شناخته شده تر و عام شده است. درمان ستون فقرات با ماساژ شامل تکنیک های

دیابت زمانی رخ می دهد که بدن دیگر نمی تواند به طور موثر قند خون را تنظیم کند. این اتفاق می تواند وقتی باشد که لوزالمعده دست از تولید انسولین کافی می کشد یا وقتی که سلول ها حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست می دهند و یا هر دو

آیا قند موجب دیابت می شود؟



موضوع مورد بحث ما در این مطلب است، ۹۰ درصد موارد دیابت را شامل شده و اساسا به دلیل رژیم غذایی و سبک زندگی ایجاد می شود.

قند چگونه متابولیسم می شود؟

بیشتر افراد وقتی در مورد قند حرف می زنند منظورشان گلوکز است یا همان قند و شکر معمولی که از چغندر قند یا ساکاروز تهیه می شود. ساکاروز این مولکول گلوکز و یک مولکول فروکتوز که با هم پیوند می خورند درست شده است.

وقتی شما ساکاروز می خورید، مولکولهای گلوکز و فروکتوز پیش از اینکه جذب خون شوند توسط آنزیمهایی در روده ی کوچک شما از هم جدا می شوند. این اتفاق باعث افزایش سطح قند خون شده و به لوزالمعده سیگنال می دهد که انسولین ترشح کند. انسولین، گلوکز را از جریان خون به سمت سلولها می برد یعنی جایی که به عنوان انرژی، سوخت و ساز شود. مقدار کوچکی از فروکتوز توسط سلولها جذب شده و به عنوان انرژی مصرف می شود و باقیمانده که بیشتر هم هست به کبد منتقل می شود؛ جایی که یا به گلوکز جهت انرژی تبدیل خواهد شد و یا به عنوان چربی ذخیره خواهد شد. از آنجاییکه فروکتوز می تواند به چربی تبدیل شود، مصرف مقدار زیاد آن می تواند سطح تریگلیسرید را بالا برده و در نتیجه ریسک بیماری قلبی و کبد چرب را افزایش بدهد. متابولیسم فروکتوز نیز سطح اسید اوریک خون را بالا می برد.

اگر کریستالهای اسید اوریک در مفاصل رسوب کنند، بیماری دردناکی به نام نقرس بروز خواهد کرد. اگر قندی که مصرف می کنید بیشتر از آنچه که بدن تان می تواند به عنوان انرژی مصرف کند باشد، این مقدار اضافی به اسیدهای چرب تبدیل شده و به عنوان چربی ذخیره می شوند.

آیا قند، ریسک دیابت را افزایش می دهد؟

تعداد زیادی از مطالعات دریافته اند افرادی که به طور مرتب نوشابه های قندی مصرف می کنند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع

دیابت بیماری است که با بالا بودن قند خون ارتباط دارد و به همین علت خیلیها خوردن قند و شیرینها را با دیابت مرتبط می دانند. هر چند درست است که خوردن مقدار زیاد قند اضافی می تواند ریسک دیابت را بالا ببرد، اما مصرف قند، تنها یک تکه از پازل است.

فاکتورهای زیاد دیگری مانند تغذیه ی عمومی، سبک زندگی و ژنتیک نیز در این بیماری دخیلند. در این مطلب مروری داریم بر نقش قند و شیرینی در ابتلا به دیابت و نکاتی به شما ارائه می دهیم که بتوانید از این بیماری پیشگیری کنید.

دیابت چیست؟

دیابت زمانی رخ می دهد که بدن دیگر نمی تواند به طور موثر قند خون را تنظیم کند. این اتفاق می تواند وقتی باشد که لوزالمعده دست از تولید انسولین کافی می کشد یا وقتی که سلولها حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست می دهند و یا هر دو. انسولین هورمونی است که برای انتقال قند خون از جریان خون به سمت سلولها لازم است، بنابراین هر دو حالت می توانند موجب افزایش قند خون شوند. بالا بودن قند خون در بلند مدت می تواند منجر به مشکلاتی مانند افزایش احتمال بیماری قلبی، آسیب به عصبها و آسیب به کلیه ها شوند، بنابراین مهم است که کنترل شود.

دو نوع دیابت وجود دارد که هر کدام علتهای متفاوتی دارند:

دیابت نوع اول: زمانی روی می دهد که سیستم ایمنی شما به لوزالمعده حمله کرده و توانایی آن برای تولید انسولین را نابود می کند.

دیابت نوع دوم: زمانی روی می دهد که لوزالمعده دیگر انسولین کافی تولید نمی کند یا سلولهای بدن دیگر به انسولین تولید شده واکنش مناسب نشان نمی دهند یا هر دو.

دیابت نوع اول نسبتا نادر است، معمولا ژنتیکی است و تنها ۵ تا ۱۰ درصد از تمام کل دیابتها را تشکیل می دهد. اما دیابت نوع دوم که

قندهای طبیعی قندهایی هستند که در میوه‌ها و سبزیها موجود بوده و طی تولید یا فرآوری افزوده نشده‌اند. این نوع قندها به این دلیل که با فیبر، آب، آنتی‌اکسیدانها و سایر مواد مغذی همراهند، آرامتر گوارش و جذب می‌شوند و احتمال اینکه قند خون را ناگهان بالا ببرند بسیار کم است. همچنین میوه‌ها و سبزیها قند بسیار کمتری نسبت به بسیاری از مواد غذایی فرآوری شده دارند.

مثلا یک هلو تقریبا ۸ درصد وزنش قند است در حالیکه ۵۰ درصد از وزن یک بار شکلاتی از قند تشکیل شده. مطالعه‌ای نشان داده خوردن دست کم یک وعده میوه در روز، ریسک دیابت را ۷ تا ۱۳ درصد در مقایسه با اصلا میوه نخوردن کاهش می‌دهد.

آبیموه چطور؟

یافته‌ها در مورد اینکه نوشیدن آبیموه صد در صد خالص ریسک دیابت را بالا می‌برد یا نه هنوز چندان دقیق نیست. مطالعات متعددی دریافته‌اند بین نوشیدن آبیموه و ابتلا به دیابت ارتباط وجود دارد که احتمالا قند بالای آبیموه و فیبر بسیار اندکی که دارد، توجیه کننده‌ی این ارتباط است. به هر حال برای نتیجه گیری قطعی به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

شیرین کننده‌های طبیعی چطور؟

هر چند شیرینی‌های طبیعی مانند عسل، شیره درخت افرا و ... از منابع طبیعی تهیه شده‌اند اما همچنان بسیار فرآوری شده بوده و مشابه ساکاروز یا قند و شکر معمولی هستند. این محصولات حاوی مقدار زیادی ساکاروز و فروکتوزاند و منبعی از قند اضافی محسوب می‌شوند. بنابراین باید در حد تعادل آنها

دوم هستند. نوشیدن تنها یک نوشیدنی قندی در روز، این ریسک را ۱۳ درصد بالاتر می‌برد. ضمنا معلوم شده کشورهایی که بیشتر میزان مصرف قند را دارند، نرخ دیابت نوع دوم نیز بین‌شان بیشترین است و کشورهایی که پایین‌ترین آمار مصرف قند را دارند، ریسک دیابت درمیان آنها پایین‌ترین است. ارتباط میان مصرف قند و دیابت حتی بعد از کنترل فاکتورهای چون مصرف کالری مجموع، وزن بدن، مصرف الکل و ورزش همچنان موجود بوده است.

هر چند این بررسیها ثابت نمی‌کنند که قند موجب دیابت می‌شود اما این ارتباط قوی وجود دارد. بسیاری از محققان عقیده دارند که قند، ریسک دیابت را هم مستقیما و هم به طور غیر مستقیم بالا می‌برد. قند مستقیما می‌تواند ریسک دیابت را افزایش بدهد زیرا فروکتوز روی کبد تاثیر دارد که شامل بروز کبد چرب، التهاب و بوجود آمدن مقاومت به انسولین می‌شود. این تاثیرات می‌توانند موجب تولید غیرنرمال انسولین در لوزالمعده شده و ریسک دیابت نوع دوم را بالا ببرند.

خوردن مقادیر زیاد قند و شیرینی به طور غیرمستقیم نیز با منجر شدن به افزایش وزن و افزایش چربی بدن، ریسک دیابت را افزایش بدهد زیرا هر دوی اینها ریسک فاکتورهای برای دیابت هستند.

برای کاهش اثرات منفی مصرف زیاد قند، سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند مصرف قند اضافی که به طور طبیعی در غذاها موجود نیستند نباید بیش از ۱۰ درصد کالری دریافتی روزانه باشد.

اثر قندهای طبیعی مشابه قندهای مصنوعی نیست

هر چند شیرینی‌های طبیعی مانند عسل، شیره درخت افرا و ... از منابع طبیعی تهیه شده‌اند اما همچنان بسیار فرآوری شده بوده و مشابه ساکاروز یا قند و شکر معمولی هستند



را مصرف کرد؛ ترجیحا کمتر از ۱۰ درصد کالری دریافتی روزانه از این منابع باشد.

آیا شیرین کننده‌های مصنوعی ریسک دیابت را افزایش می‌دهند؟

شیرین کننده‌های مصنوعی، موادی شیرین و ساخت دست انسان هستند که نمی‌توانند توسط انسان به عنوان انرژی سوخت و ساز شوند. به همین علت فقط مزه‌ی شیرین ایجاد می‌کنند بدون اینکه هیچ کالری داشته باشند. هر چند شیرین کننده‌های مصنوعی قند خون را ناگهان بالا نمی‌برند اما بازم با مقاومت به انسولین و دیابت نوع دوم ارتباط دارند. نوشیدن تنها یک قوطی نوشابه رژیمی در روز می‌تواند ۲۵ تا ۶۷ درصد ریسک دیابت نوع دوم را افزایش بدهد.

هنوز مشخص نیست که چرا شیرین کننده‌های مصنوعی ریسک دیابت را افزایش می‌دهند اما تئوری‌های گوناگونی وجود دارد. یکی از تئوری‌ها این است که محصولات تهیه شده با شیرین کننده‌های مصنوعی، اشتها و میل به غذاهای شیرین مزه را افزایش داده و باعث مصرف بیشتر قند و افزایش وزن می‌شوند که در نهایت احتمال دیابت را بالا خواهد برد. یک تئوری دیگر این است که شیرین کننده‌های مصنوعی، توانایی بدن برای جبران کالری دریافتی از قند را مختل می‌کنند زیرا مغز، مزه‌ی شیرین را با صفر کالری مرتبط می‌داند.

برخی پژوهش‌ها دریافته‌اند شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند نوع و تعداد باکتری‌های رودی بزرگ را تغییر داده و منجر به عدم تحمل گلوکز، افزایش وزن و دیابت شوند.

سایر ریسک فاکتورهای دیابت

درست است که مصرف مقادیر زیاد قند باعث افزایش احتمال دیابت

می‌شود اما ریسک فاکتورهای زیاد دیگری هم وجود دارد مانند:

• وزن بدن: تحقیقات نشان داده چاقی یکی از اصلی‌ترین ریسک فاکتورها در ابتلا به دیابت نوع دوم است اما کاهش حتی ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند این احتمال را کاهش بدهد.

• ورزش کردن: افرادی که سبک زندگی یکجا نشینی دارند تقریبا دو برابر آنهایی که اهل تحرک و فعالیت‌اند در معرض دیابت هستند. فقط ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط می‌تواند ریسک دیابت را پایین بیاورد.

• سیگار کشیدن: روزانه سیگار کشیدن، ریسک دیابت را بیش از دوبرابر افزایش می‌دهد اما ترک سیگار این ریسک را به حد نرمال برمی‌گرداند.

• آپنه خواب: آپنه خواب بیماری است که در آن، تنفس حین خواب متوقف می‌شود و ریسک فاکتور منحصربفردی برای دیابت است.

• ژنتیک: اگر یکی از والدین شما دیابت داشته باشد، شما ۴۰ درصد بیشتر از بقیه در معرض این بیماری هستید. اگر هم پدر و هم مادر مبتلا به دیابت باشند، این احتمال ۷۰ درصد می‌شود.

برای کاهش احتمال دیابت، چه تغذیه‌ای داشته باشیم؟

علاوه بر محدود کردن مصرف قندهای اضافی، تغییرات غذایی دیگری هم وجود دارد که می‌تواند ریسک دیابت را کاهش بدهد:

• رژیم غذایی سالم و طبیعی: رژیم غذایی سرشار از مغزها، میوه‌ها و

سبزیها و غلات کامل منجر به کاهش ریسک دیابت می‌شود.

• قهوه بنوشید: نوشیدن قهوه نیز می‌تواند احتمال این بیماری را کمتر کند. هر فنجان قهوه‌ای که در طول روز می‌نوشید، ۷ درصد از ریسک ابتلا به شما به دیابت می‌کاهد.

• سبزیجات برگ‌دار بخورید: مصرف منظم سبزیجات برگ‌دار می‌تواند ۱۴ درصد از ریسک دیابت کم کند.



خوراکی‌های شکم‌سوز!

ماهی، محرک متابولیسم بخارپز اصل اساسی است

برای کاهش وزن باید با دریا دوست باشید. منظور فقط شنا کردن نیست، بلکه مصرف ماهی یکی از راهکارهای آب کردن چربی ناحیه شکم- کمر است. به این دلیل که ماهی متابولیسم را سرعت داده و اشتهای تان را کنترل کرده و کاهش می‌دهد. پروتئین موجود در ماهی خاصیت سیرکنندگی دارد. ماهی، به‌ویژه انواع چرب آن مانند تن و سالمون سرشار از اسیدچرب امگا۳ هستند. این چربی باعث سرعت گرفتن سوخت و ساز چربی‌های ناحیه شکم می‌شود. فراموش نکنید، ماهی زمانی این تاثیر مثبت را دارد که به صورت بخارپز تهیه شده و بدون اضافه کردن سس و فقط با اضافه کردن آبلیمو و ادویه مصرف شود.

غلات، منبع فیبر با گلپر و آبلیمو بخورید

ریزه‌خواری یکی از مشکلاتی است که در افراد مبتلا به چاقی ناحیه شکم دیده می‌شود. بیشتر این افراد صبحانه کامل نمی‌خورند؛ بنابراین تا قبل از ناهار ریزه‌خواری می‌کنند. خوردن یک کاسه غلات پخته به عنوان صبحانه علاوه بر اینکه قند خون مورد نیاز بدن را به تدریج تامین می‌کند به دلیل فیبری که دارد، باعث پر شدن حجم معده شده و به این ترتیب احساس گرسنگی نیز از بین می‌رود. این خوراکی حاوی پروتئین گیاهی بالایی است که عاملی برای تحریک متابولیسم است. به کاسه غلات تان لیموترش، گلپر و یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون اضافه کنید.

یکی از سخت‌جان‌ترین چربی‌های بدن، چربی‌های تجمع‌یافته در ناحیه شکم - کمر هستند. این چربی‌ها به همان سرعتی که در این ناحیه ته‌نشین می‌شوند، به همان سرعت از بین نمی‌روند. این چربی‌ها علاوه بر اینکه به زیبایی آسیب زده و ساختار بدنی را از حالت عادی به فرم سیبی‌شکل تبدیل می‌کنند، زمینه‌ساز ابتلا به سکت قلبی نیز هستند. اگرچه در تجمع چربی در این ناحیه ژنتیک، سن و سبک زندگی تاثیرگذار است اما نباید نقش تغذیه را نادیده گرفت.

مصرف هر نوع چربی خوراکی اعم از کره، خامه و غذاهای چرب و پرکالری باعث تجمع چربی در این ناحیه می‌شود. نکته مهم اینکه مصرف چربی‌های ترانس یا همان اشباع می‌توانند چربی موجود در نقاط دیگر بدن را به سمت تجمع در این ناحیه سوق دهند.

بنابراین وقتی از کره حیوانی برای چرب‌تر شدن برنج تان استفاده می‌کنید یادتان باشد علاوه بر تجمع چربی کره حیوانی در ناحیه شکم در هر نقطه از بدن شما که چربی اضافی وجود داشته باشد، به سمت شکم شما حرکت کرده و در آن نقطه تجمع پیدا می‌کند. چربی ترانس در انواع روغن جامد، مارگارین، غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها و شیرینی‌تر وجود دارد. علاوه بر اینکه مصرف مواد غذایی حاوی گلوکید مانند نان، برنج و سیب‌زمینی سرخ‌شده، باعث افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود اما خوراکی‌هایی هم وجود دارند که مانند آب روی آتش بوده و با خوردن آنها چربی ناحیه شکم از بین می‌رود.

ریزه‌خواری یکی
از مشکلاتی
است که در افراد
مبتلا به چاقی
ناحیه شکم دیده
می‌شود. بیشتر
این افراد صبحانه
کامل نمی‌خورند؛
بنابراین تا قبل از
ناهار ریزه‌خواری
می‌کنند





بی دانه‌ها، کم شیرین بدون شکر و خامه مصرف شود

است. این ترکیب به خوبی آب جذب کرده و در معده حجیم می‌شود. بنابراین با خوردن هر عدد از آن حجم معده پر شده و مانع از پرخوری می‌شود. قند طبیعی سیب نیز با کنترل قند خون مانع از پرخوری به دلیل افت قند خون در طول روز می‌شود. کالری آن نیز مناسب است. بنابراین با خوردن روزانه یک عدد از آن نباید نگران اضافه وزن باشید. همه این ویژگی‌ها، سیب را به خوراکی منحصر به فرد برای سوختن چربی تبدیل کرده است.

اسم کلی این میوه‌ها «بری» است. در کشور ما تمشک، توت سفید، شاتوت و توت‌فرنگی وجود دارد اما «بلوبری» میوه رایجی در کشور ما نیست. این میوه‌های بی‌دانه به دلیل قند طبیعی و آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین و لیکوپین هستند. این میوه‌ها باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کنترل قند خون و جلوگیری از بروز نفخ می‌شوند. خوردن این میوه‌ها به عنوان میان وعده انرژی کافی را تا قبل از وعده ناهار تامین می‌کند. این میوه‌ها را باید بدون شکر، خامه یا هر افزودنی دیگری میل کنید تا نتیجه دلخواه را داشته باشد. بهترین میزان، مصرف روزانه یک فنجان از این میوه‌هاست.

آجیل‌ها، پرچرب اما مفید کم کالری‌های آن را انتخاب کنید

پهن برگ‌ها
با آلبیمو و روغن زیتون بخورید

سالاد یکی از بهترین مخلفات غذاست؛ به‌ویژه اگر پیش از شروع وعده اصلی خورده شود. فیبر موجود در این خوراکی‌ها اولین عامل برای پر شدن حجم معده است. فیتونوترینت‌ها نیز از دیگر ترکیب‌های مهم چربی‌سوز در این خوراکی‌ها هستند اما تاثیر چربی‌سوزی این سبزی‌ها زمانی مشخص می‌شود که آنها را بدون افزودن سس مصرف کنید. کافی است برای طعم‌دار کردن آنها از آلبیموی تازه، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون برای یک کاسه متوسط سالاد و ادویه ویژه سالاد استفاده کنید. به این ترتیب به نتیجه‌ای که می‌خواهید، می‌رسید.

درست است که یکی از راهکارهای از بین بردن چربی شکم کاهش مصرف مواد غذایی چرب است اما آجیل‌های خام از این قضیه مستثنی هستند. البته به دلیل کالری بالایی که دارند باید کنترل شده مصرف شوند اما چربی امگا ۳، پروتئین و فیبر موجود در آنها باعث ایجاد احساس سیری شده و ریزه‌خواری نمی‌کنید. پسته، بادام و گردو در صدر گروه قرار دارند. حداکثر میزان مصرف روزانه یک سوم فنجان به صورت خام است.

سیب، میوه‌ای از بهشت هر روز یک عدد فراموش نشود

آووکادو، سبزی چربی‌سوز هر قاچ، یک منبع فیبری

این میوه خودش شکم بزرگی داشته و چاق است اما به دلیل ویژگی ساختاری که دارد، می‌تواند باعث کاهش وزن شود. هر قاچ از این میوه حاوی ۱۵ گرم فیبر است. بنابراین خوردن روزانه یک قاچ از آن، کاملاً سیرتان کرده و ریزه‌خواری نمی‌کنید. به این ترتیب چربی

سیب همه ویژگی‌های لازم برای حفظ سلامت و کاهش وزن را دارد. هر عدد سیب حاوی پنج گرم فیبر و به‌طور خاص پکتین



ساقه زیرزمینی و ریشه این گیاه قابل استفاده است. این گیاه حاوی گروهی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام «فلاونوئید» است. این ترکیب چربی‌سوز است. بهترین شیوه مصرف آن به صورت دمنوش یا اضافه کردن عصاره یا شیره آن به غذای روزانه مانند سالاد است. شیرینی طبیعی موجود در این گیاه، ۵۰ برابر قند ساکاروز شیرینی دارد. با وجود ویژگی‌های آن، برای زنان باردار، زنان در دورانی که به فرزندشان شیر می‌دهند و افراد مبتلا به مشکلات طحال مناسب نیست. حداکثر میزان مصرف روزانه ۲۰ گرم است.

تخم‌مرغ، چربی‌سوز پروتئینی با نعنا بخورید

پروتئین موجود در تخم‌مرغ باعث سوختن چربی‌های شکمی می‌شود. دلیل این ویژگی نیز ساختار خاص اسیدهای آمینه موجود در پروتئین آن است. بهترین زمان مصرف تخم‌مرغ در وعده صبحانه است. به این ترتیب تا ظهر علاوه بر احساس سیری، چربی‌های ناحیه شکم‌تان نیز می‌سوزد! هر عدد تخم‌مرغ ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین مصرف هر عدد از آن کافی است تا پیش از نهار کاملاً سیر باشید. بهتر است تخم‌مرغ با دو ورقه نان تست، چند حلقه گوجه‌فرنگی و چند برگ نعنا تازه مصرف شود. به این ترتیب نیاز بدن به سبزی‌ها نیز تامین شده و از طرفی نعنا، مانع از ایجاد نفخ بعد از خوردن تخم‌مرغ می‌شود.

منبع: مجله سیب سبز

در ناحیه شکم‌تان تجمع پیدا نمی‌کند. هر یک چهارم فنجان آووکادو تازه سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباعی است که باعث سوختن چربی‌های ناحیه شکم می‌شود. بهترین شیوه مصرف آن به صورت تازه، پوره و اضافه کردن آن به سالاد به عنوان یکی از مخلفات سالاد است.

سویا، دانه چند منظوره بوداده اما بدون نمک بخورید

لوبیای سویا یا سویا دانه‌ای حاوی پروتئین گیاهی، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. بنابراین محرک متابولیسم است. مصرف این خوراکی به دلیل داشتن هورمون‌هایی شبیه به استروژن برای زنان بعد از یائسگی بسیار مفید است. در ضمن با خوردن آن با آب شدن چربی‌های شکمی به جبران کمبود ترشح هورمون‌ها بعد از یائسگی نیز کمک خواهید کرد. بهترین شیوه مصرف سویا، به صورت بوداده بدون اضافه کردن افزودنی مانند نمک؛ شیر سویا و اضافه کردن آن به ماست است.

شیرین بیان، برای معده و شکم شیرین و چربی‌سوز

مصرف هر نوع گیاه دارویی نیز ملاحظات خودش را دارد. این گیاه دارویی که متخصصان طب سنتی معتقدند مصرف آن به بهبود عملکرد معده کمک می‌کند، ویژگی دیگری هم دارد و آن خاصیت چربی‌سوزی این گیاه است.

لوبیای سویا یا سویا دانه‌ای حاوی پروتئین گیاهی، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. بنابراین محرک متابولیسم است. مصرف این خوراکی به دلیل داشتن هورمون‌هایی شبیه به استروژن برای زنان بعد از یائسگی بسیار مفید است.

نوشیدنی‌های مفید برای گرمزدگی



دوغ

مصرف دوغ که از درصد بالایی آب و مقداری از پروبیوتیک‌ها تشکیل شده است هم در درمان و پیشگیری از گرمزدگی بسیار موثر است. ۲ قاشق غذاخوری ماست را به یک لیوان آب بیافزایید و کمی نمک و پودر زیره سبز (اختیاری) به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. برای جلوگیری از گرمزدگی در فصل تابستان، حتما این نوشیدنی سنتی و دلپذیر را ۱ تا ۲ بار در روز بنوشید.

سرکه سیب

سرکه سیب هم دارای مواد معدنی و ویتامین است که برای جلوگیری از کاهش آب و مایعات بدن و همچنین المترولیت‌های آن بسیار مفید می‌باشد.

عناب و شکر

برای رفع گرمزدگی بهتر است عناب را در آب جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک میل کنید. همچنین خوردنی‌های سرد و تر مانند گل بنفشه، خاکشیر، هندوانه و تخم خیارین (خیار، کدو، هندوانه و خربزه) نیز توصیه می‌شود. البته بهترین دارو برای رفع گرمزدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می‌شود.

خاکشیر یخ زده و شربت آب‌لیمو

استفاده از خاکشیر یخ‌زده و شربت آب‌لیمو برای جلوگیری از گرمزدگی موثر است. برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ‌زده یا همراه خرده یخ مصرف شود، در غیر این صورت

گرمزدگی در فصل تابستان یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که افراد با هر سن و سال و وضعیت جسمانی، ممکن است با آن مواجه شوند. در روزهای گرم، نوشیدنی‌های خنک طرفدارهای بیشتری پیدا می‌کنند، اما گاهی تنها نمی‌توان با آب روزها را گذراند، چرا که افت فشار و گرمزدگی در روزهای گرم بیشتر است. بنابراین خوب است از میوه‌های تازه و خوشمزه این فصل برای درست کردن نوشیدنی‌های سالم استفاده کنیم و از آبمیوه‌های مصنوعی که پر از رنگ‌های شیمیایی و اسانس هستند، دوری کنیم.

علایم گرمزدگی

سردرد
تهوع و استفراغ
سرگیجه و ضعف
برافروخته شدن پوست
تنفس سریع و افزایش ضربان قلب
گرفتگی عضلانی و درد شکمی
عدم تعرق و تعریق شدید

ممکن است در موارد شدید هم علایم عصبی در بیمار دیده شود که عبارتند از:

کج خلقی و عصبانیت
توهم و هذیان
تشنج

تغییرات رفتاری عجیب و غریب
در ادامه به معرفی برخی از شربت‌ها که در فصل گرما می‌تواند مفید باشد می‌پردازیم.

هندوانه

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، خنک کننده، آرام بخش و مسکن التهابات درونی است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم مزاج بسیار مطلوب است. مریای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمادگی بسیار مفید است.

گلاب

بنابر اعلام دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، برای معالجه اشخاص گرمزده، بهترین راه خوردن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که باعث استفراغ شده و صفرا را خارج کند. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بی‌هوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.

شربت زرشک

با استفاده از زرشک تازه به صورت شربت به عنوان

ملین و اسهال‌آور است. با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آب‌لیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضدعفونی‌کننده است، توصیه می‌شود و نیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.

تخم شربت

تخم شربت در حقیقت دانه گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب، به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد. تخم شربتی در طب سنتی ایران به عنوان رفع‌کننده التهابات دستگاه تناسلی و مجاری ادرار کاربرد بسیار داشته است.

به لیمو

به لیمو گیاهی به صورت درختچه است که از برگ آن استفاده می‌شود. این گیاه از قدیم در طب سنتی ایران به عنوان آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرار‌آور، رفع‌کننده سرگیجه و تپش قلب مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می‌شود.

به لیمو گیاهی به صورت درختچه است که از برگ آن استفاده می‌شود. این گیاه از قدیم در طب سنتی ایران به عنوان آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرار‌آور، رفع‌کننده سرگیجه و تپش قلب مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می‌شود.



تصفیه کننده خون، به یک نوشیدنی بسیار گوارا در تابستان دست یابید. البته مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ریشه و ساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست، زیرا رحم را تحریک می کند و ممکن است باعث سقط جنین شود. مصرف زیاد این گیاه به مدت طولانی می تواند سبب ناراحتی معده و روده ها شود و جذب ویتامین های گروه B را در بدن مختل کند. عرق طبی زرشک که از تقطیر آب میوه زرشک به دست می آید، نیز خواص زیادی دارد از جمله کاهش کلسترول خون، کاهش قند خون، تقویت معده، رفع سوء هاضمه، درمان زخم معده و رماتیسم.

سکنجبین

سکنجبین شربت مناسبی برای فصل گرم است. پدربزرگها و مادر بزرگها با روش تهیه این نوع شربت آشنایی کامل دارند، چراکه از قدیم و ندیم سکنجبین رفیق کاهو بوده و هر وقت که سفره ای از کاهو می گسترانند، سکنجبین نیز در کنارش بوده و هنوز هم ما ایرانی ها دوست داریم این دو را با هم مصرف کنیم.

آب طالبی

مطالعات نشان داده است، مصرف یک لیوان آب طالبی در روز به میزان ۲۵ درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد.

محققان برای آزمایش، مقداری از پلاکت های خون را گرفته با مقدار کمی عصاره یا آب طالبی شیرین مخلوط کرده و مشاهده کردند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیرطبیعی پلاکت ها می شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگها (که عامل حمله های قلبی است) جلوگیری می شود.

طالبی را بدون شکر یا چیزهایی دیگر به طور ساده باید پیش از غذا خورد، کسانی که طالبی را با نمک و فلفل می خورند، هضم آن را آسان تر می کنند ولی در مقابل، خاصیت ملین آن را کم می کند. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بعد از یک پیاده روی و زمانی که در معرض نور خورشید بوده اید میل کنید.

گشنیز

گشنیز برای بدن خنک کننده است و حرارت، حالت تهوع و استفراغ را برطرف می کند.

مقداری گشنیز را له کنید و آب آن را با مقداری آب مخلوط نمایید و کمی شکر هم به آن اضافه کنید. این نوشیدنی را هر روز می تونید میل کنید.

منبع: زیبامون



غذای مانده تا کی خور دنی است؟!

بهتر است غذاهای تازه، به صورت روزانه طبخ و مصرف شود! نگران و گیج بودم؛ یعنی غذاهای فریز شده من هم شامل همین قاعده می‌شد و باید منتظر علائم مسمومیت و پیری زودرس می‌شدم؟! شما هم اگر به هر دلیلی راه مشابهی را برای خلاصی از آشپزی روزانه در پیش گرفته‌اید، آیا می‌دانید عواقب مصرف غذاهای فریز شده و در یخچال مانده چیست؟ برای اطلاع دقیق‌تر از اتفاقی که برای غذاهای مانده می‌افتد، سراغ دکتر آراسب دیباغ‌مقدم، متخصص علوم غذا و صنایع غذایی و عضو هیات علمی و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی رفتیم که نتیجه آن را در ادامه می‌خوانید.

غذای مانده چه عیبی دارد؟

Left over یعنی پس‌مانده یا همان غذای مانده که امروز درست کرده‌ایم و اضافه‌اش را، خواسته یا ناخواسته، برای بعد، کوتاه‌مدت یا بلند مدت نگه می‌داریم. اما به نظر شما، غذایی که دوباره و چندباره گرم می‌شود یا گرم کردن غذای فریزری، همان ارزش غذایی مواد تازه را دارد؟ مسلماً غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، یعنی میزان ویتامین‌ها در آن تا حد زیادی کاهش یافته و همچنین کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین‌تر از غذای تازه است. به همین دلیل محققان اصرار دارند که تا حد ممکن غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود زیرا خوردن غذای مانده نه تنها کیفیت بهداشتی و ارزش غذایی پایینی دارد که ممکن است باعث مسمومیت شود، بنابراین

هر روز وقتی خسته از سرکار به خانه برمی‌گشتم، تازه کارهای خانه شروع می‌شد و بدترین قسمتش پختن شام در عرض یکی، دو ساعت بود که به هیچ‌وجه نمی‌شد مثل نظافت و ... انجامش را به زمان دیگری - مثلاً آخر هفته‌ها! - موکول کرد. همسر به فاصله کمی از من، خسته و گرسنه به خانه می‌رسید و دخترم هم که در نبود من ناهار آنچنانی نخورده بود، قاعدتاً انتظار یک شام حسابی را داشت و این قصه هر روزه ما بود!

من با وجود تمام خستگی‌ام از کار روزانه، باز هم باید سر پا می‌ایستادم و غذا می‌پختم. البته همیشه به دنبال راه‌حلی برای خلاصی از این وضعیت بودم که یک روز با یکی از دوستانم که وضعیتی مشابه مرا داشت، در همین مورد صحبت کردم و او گفت: چرا آخر هفته‌ها که خانه هستی، چند نوع غذا درست نمی‌کنی و در فریزر نمی‌گذاری؟! این جوری هر روز شام‌تان حاضر و آماده است و فقط گرم کردن می‌خواهد! تو هم دیگر مجبور نیستی خسته و کوفته پای گاز بایستی! آنقدر از این پیشنهاد خوشحال شدم که تا ساعت‌ها با خودم فکر می‌کردم چرا زودتر این مشکل را با دوستم مطرح نکرده‌ام! خلاصه، یکی، دو هفته‌ای به توصیه دوستم آخر هفته‌ها را به آشپزی گذراندم و در عوض در طول هفته راحت بودم و دخترم هم برای ناهارهایش که اغلب تنها بود، غذای مناسبی برای خوردن داشت.

تا اینکه یک روز در روزنامه خبری خواندم که حسابی مرا ترساند: بروز بی‌حالی و تهوع از عواقب مصرف غذای مانده است و علاوه بر این مصرف غذای مانده باعث پیری بدن می‌شود و

Left over

یعنی پس‌مانده یا همان غذای مانده که امروز درست کرده‌ایم و اضافه‌اش را، خواسته یا ناخواسته، برای بعد، کوتاه‌مدت یا بلند مدت نگه می‌داریم





خوردن غذای مانده به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. تازه مصرف کردن غذا هم به این معنی است که هر خوراکی در همان وعده‌ای که پخته می‌شود، خورده شود. حتماً می‌رسید اگر مقداری از خوراک باقی ماند، چه باید کرد؟ یادتان باشد بعد از پخت، غذا نباید بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال بماند زیرا نگهداری طولانی مدت غذا در خارج از یخچال، روی اجاق یا سرفره، فرصتی را برای رشد میکروارگانیسم‌ها فراهم کرده و می‌تواند باعث آلودگی آن شود. البته بعد از انتقال به یخچال هم بیشتر از ۲۴ ساعت، نمی‌توان آن را در یخچال نگه داشت. البته در این مدت هم باید شرایط خاص نگهداری از غذا در یخچال رعایت شود که در ادامه این شرایط مهم بررسی شده‌اند.

اصول نگهداری غذا در یخچال

از آنجا که فریز کردن غذای پخته شده کار پسندیده‌ای نیست به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، زیرا اثر تخریبی‌اش بیشتر از ارزش تغذیه‌ای خوراک است. نان یکی از معدود خوراکی‌هایی است که فریز کردن آن توصیه می‌شود و آن هم به خاطر تغییری است که هنگام نگهداری طولانی مدت در یخچال در نشاسته و پروتئین آن ایجاد می‌شود و حالت بیاتی به خود می‌گیرد که برای حفظ ارزش غذایی بهتر است فریز شود.

اما در مورد سایر غذاها باید بگوییم نحوه نگهداری غذا در یخچال بسیار مهم است. اگر غذا با حجم زیاد وارد یخچال شود، قسمت‌های مرکزی غذا نمی‌تواند به همان سرعتی که اطراف غذا سرد می‌شود، خنک شوند و ممکن است سرد شدن قسمت‌های مرکزی غذا چندین ساعت طول بکشد. گرم ماندن قسمت‌های مرکزی در همین چند ساعت سبب می‌شود شرایط برای تکثیر میکروارگانیسم‌ها و تغییرات آنزیمی در مواد غذایی فراهم شود. البته تغییرات آنزیمی با توجه به نوع مواد غذایی مختلف متفاوت است اما به هر حال گرما هم واکنش‌های آنزیمی را تسریع کرده و هم سبب سریع‌تر شدن رشد و نمو میکروب‌هایی مانند استافیلوکوک اورئوس - که به استافیلوکوک طلائی هم معروف است - کلوستریدیوم پرفرنزنس و باسیلوس سرئوس می‌شود و این میکروب‌ها در

فرصت ایجاد شده، رشد کرده و سم تولید می‌کنند. اما نکته مهم این است که سم تولید شده از این میکروب‌ها معمولاً در همان ساعات اولیه هیچ نمودی در بو، مزه و ظاهر غذا ندارد و حتی ممکن است وقتی غذایی که شب پخته‌ایم را فردا ظهرش هم می‌خوریم، احساس کنیم خیلی هم خوشمزه بوده اما از نیم ساعت بعد، بسته به نوع سمی که در غذا تولید شده، علائم مسمومیت از ضعف، دل‌پیچه، حالت تهوع، کاهش دمای بدن و لرز تا اسهال، استفراغ و ... ظاهر می‌شود. بنابراین وقتی می‌خواهید حجم زیادی از غذا را در یخچال بگذارید، بهتر است به جای یک قابلمه بزرگ، آن را در چند ظرف کوچک‌تر ریخته و بعد به یخچال منتقل کنید تا تمام قسمت‌های غذا با سرعت سرد شود.

یادتان باشد تحت چنین شرایطی هم، می‌توان غذا را تنها تا ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کرد و بیشتر از آن به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. در ضمن این نکته را به خاطر بسپارید غذاهایی که برای تهیه‌شان به اصطلاح «دستمالی و دستکاری» زیادی می‌شوند، مثل لویه، انواع کباب، کوکو، کتلت و ... بسیار بیشتر از غذاهای دیگر در معرض مسمومیت قرار دارند و نگهداری‌شان در یخچال به هیچ شکلی مورد اطمینان نیست. نوع ظرفی که غذا در آن در یخچال نگهداری می‌شود نیز از نظر واکنش‌های شیمیایی که بین غذا و ظرف رخ می‌دهد، اهمیت دارد. به طور مثال، روکش آلومینیومی یا روی برای مواد غذایی اسیدی مثل غذاهای حاوی رب‌گوجه مناسب نیست. در ضمن، ظرف غذا باید حتماً دردار و روکش‌دار باشد تا آلودگی از محیط، وارد غذا نشود. در کل می‌توان گفت ظرفی مناسب نگهداری غذا هستند که دردار باشند و تبادل دما به خوبی در آنها انجام شود که سریع خنک شود. ۳ نوع ظرف برای نگهداری غذا در یخچال مناسب است که نسبتاً خنثی هستند: چینی، پیرکس یا شیشه‌ای و استیل. البته ظروف استیل همان‌طور که گفته شد برای نگهداری مواد ترش و اسیدی مناسب نیست. ظروف پیرکس مرسوم‌ترین ظروف برای نگهداری مواد غذایی است که بی‌خطر هم است. زندگی امروز شاید خیلی‌ها را مجبور به انتخاب سبکی از زندگی کرده باشد که واقعاً دلچسب‌شان نیست اما مجبورند برای چند وعده یک بار

گرم کردن غذا ساده نیست

اگر غذا را بعد از نگهداری چند ساعته در یخچال بخواهیم گرم کنیم، باید حتما دمای مرکز غذا به ۶۰ تا ۶۵ درجه سانتی‌گراد برسد، زیرا جمعیت باکتری‌های رشد یافته در غذا، هر ۲۰ دقیقه یک بار به توان ۲ می‌رسد! بنابراین دمای ۶۵-۶۰ درجه‌ای برای گرم کردن و از بین بردن این باکتری‌ها ضروری است که معمولا افراد به مدت زمان و مقدار دمای گرم کردن غذا دقت نمی‌کنند و در بیشتر مواقع چنین اتفاقی نمی‌افتد! یعنی برای گرم کردن غذا، بسیار کمتر از زمانی که برای پختن غذا به آن گرما داده‌ایم، غذا را حرارت می‌دهیم چون غذا ممکن است بسوزد و به اصطلاح «ته بگیرد» و همین باعث می‌شود دمای کافی برای گرم کردن به غذا داده نشود و همین‌جاست که لزوم استفاده از دماسنج آشپزی مشخص می‌شود. چنین مسمومیت‌هایی در عروسی‌ها و مهمانی‌هایی که افراد در منزل برپا می‌کنند و از چند روز قبل از مهمانی، شروع به تهیه غذاهای مختلف در مقیاس‌های زیاد می‌کنند، بسیار رایج است چراکه هنگام گرم کردن غذایی که در یک دیگ بزرگ یکی، دو روز پیش پخته شده در بیشتر مواقع گرمای مورد نیاز در مرکز غذا تولید نمی‌شود و همین امر باعث مسمومیت تعداد زیادی از افراد می‌شود.

فسادپذیرترین‌ها را بشناسید

مواد غذایی از نظر فسادپذیری به ۳ گروه مواد غذایی با فسادپذیری بالا، نیمه فسادپذیر و دیر فاسدشونده تقسیم می‌شوند. انواع گوشت، لبنیات، تخم مرغ که به دلیل بالا بودن مقدار مواد مغذی، رطوبت بالا و آب فعال درون آنها در معرض فساد بالاتری قرار دارند. نگهداری طولانی‌مدت این مواد، به خصوص اگر شرایط استاندارد ذکر شده رعایت نشود، مسمومیت‌های بسیار شدید و طولانی‌مدتی را برای فرد در پی دارد که معمولا توسط میکروب کلوستریدیوم پرفرنزئس ایجاد می‌شود و مسمومیت با این میکروب شدیدترین نوع مسمومیت است. میوه‌ها و سبزیجات در دسته مواد نیمه فسادپذیر قرار می‌گیرند که برای کوتاه‌مدت در یخچال قابل نگهداری هستند.

غذا درست کنند. بهتر است این افراد وقتی بیشتر از یک وعده غذا درست می‌کنند، کل غذا را سر سفره نیاورند یا قابلمه غذا را روی گاز رها نکنند. بهتر است بعد از طبخ غذا، به اندازه مصرف یک وعده از آن جدا شود و باقیمانده‌اش را بعد از خنک شدن قابلمه، سریع داخل یخچال بگذارند تا غذای تازه، مدت کمتری در دمای محیط باقی بماند. به این ترتیب اگر هر بار فقط به اندازه مصرف یک وعده، از ظرف اصلی غذا برداشته شود، فرصت رشد و تکثیر باکتری‌ها در غذا کمتر می‌شود. بعد از طبخ غذا، به اندازه مصرف یک وعده از آن جدا شود و باقیمانده‌اش را بعد از خنک شدن قابلمه، سریع داخل یخچال بگذارند تا غذای تازه، مدت کمتری در دمای محیط باقی بماند.

کپک را جدا کنیم؟!

دیده‌اید خیلی وقت‌ها روی آلبیمو و آبغوره‌های خانگی یا حتی شور، کپک می‌زند و خیلی از ما، با خیالی آسوده کپک را پس می‌زنیم و از باقی خوراکی استفاده می‌کنیم؟! یا حتی وقتی نان کپک می‌زند، قسمت کپک‌زده را جدا کرده و بقیه آن را مصرف می‌کنیم؟! فکر می‌کنید کار درستی می‌کنیم؟! دکتر دباغ مقدم معتقد است فقط به شرطی که ۲ واحد «قارچ» شناسی پزشکی» یا «قارچ‌شناسی مواد غذایی» را گذرانده باشید و آشنایی کاملی با انواع قارچ و کپک داشته باشید، می‌توانید این کار را انجام دهید!

چرا که برخی کپک‌ها موادی به نام «مایکوتوکسین» یا «سموم قارچی» از خود ترشح می‌کنند که این سموم هیچ طعم و مزه و بویی ندارند که متوجه آن شویم و عوارض کوتاه مدت هم ندارند اما اگر به صورت مستمر از اینگونه مواد غذایی استفاده شود خدای ناکرده، چندین سال بعد دچار بیماری‌هایی مانند سرطان‌های کبد و ... می‌شوید، بنابراین فرد باید تخصص کافی برای تشخیص قارچ‌ها و کپک‌ها داشته باشد و بداند که این کپک نوعی است که چنین سمومی را ترشح می‌کند یا نه و فقط در این صورت می‌تواند کپک را از ماده غذایی جدا کرده و بقیه آن را استفاده کند.

مواد غذایی از نظر

فسادپذیری به ۳

گروه مواد غذایی

با فسادپذیری بالا،

نیمه فسادپذیر و

دیر فاسدشونده

تقسیم می‌شوند



انواع گرسنگی و راهکارهای کنترل آن‌ها

ما را تغییر می دهد. این ذهن ما است که بعد از دیدن غذا به ما می گوید آن را بخوریم یا نه. گاهی ذهن مان می گوید که چیزی را نخوریم چون باعث اضافه وزن می شود و گاهی هم از ما می خواهد نگران چاق شدن مان نباشیم و فقط آن غذا را بخوریم.

هم باید به خواسته های ذهن مان درمورد غذا توجه کنیم و هم باید بدانیم که چطور این خواسته ها را نادیده بگیریم.

روش کنترل: ذهن ما به طور کلی بر اساس اطلاعات دریافتی اش تصمیم گیری می کند. بنابراین لازم است که همیشه تفاوت میان گرسنگی واقعی و گرسنگی ذهن را به خاطر داشته باشیم. برای تشخیص این مسأله، هر زمان که فکر می کنید گرسنه هستید و می خواهید غذایی را بخورید، برای چند لحظه غذایی که دوست ندارید را به جای آن تصور کنید. اگر واقعا گرسنه باشید، حتی غذایی که دوست ندارید را هم می خورید. اما اگر گرسنه نباشید، این تمایل ناشی از گرسنگی ذهن بوده و نه گرسنگی واقعی.

۳- گرسنگی گوش

حتما تا به حال برایتان پیش آمده که با شنیدن صدای باز شدن بسته بندی یک خوراکی یا دلیوری یک رستوران که غذای کسی را آورده، ناگهان احساس می کنید که می خواهید چیزی برای خودتان بخرید یا سفارش بدهید. بنابراین فقط با شنیدن درباره ی غذا دچار احساس گرسنگی شده اید. به این حالت، «گرسنگی گوش» گفته می شود.

روش کنترل: جلوی چنین صداهایی را نمی توان گرفت اما شما می توانید جلوی صداهایی که به شما می گویند غذا بخورید را بگیرید. در چنین شرایطی، تنها کافی است توجه تان را به چیز دیگری جلب کنید.

گرسنگی پدیده ی بسیار جالبی است؛ نه فقط یک نیاز فیزیکی، بلکه یک نیاز احساسی هم هست. گاهی می خواهیم چیزی بخوریم و احساس گرسنگی شدیدی می کنیم، اما جالب است که بعد از چند گاز، دست از خوردن می کشیم.

گاهی هم دچار افت شدید قند خون می شویم و احساس گیجی می کنیم اما میلی به خوردن نداریم. دقیقا چه چیزی باعث گرسنگی می شود؟ این نیاز غذایی بدن است یا چیزی فراتر از آن؟ در ادامه نگاهی می اندازیم به انواع گرسنگی و روش های کنترل آن.

۱- گرسنگی چشم

جذابیت ظاهری غذا برای سرآشپزهای بزرگ اهمیت زیادی دارد چون باعث می شود در نگاه اول بخواهید تمام غذا را بخورید. به این مسأله «گرسنگی چشم» می گویند. در این حالت، بعد از دیدن غذا دیگر نمی توانید در برابر خوردن آن مقاومت کنید.

حتما تا به حال برایتان پیش آمده که وقتی غذایی را روی میز کناری تان در رستوران یا در یک تبلیغ تلویزیونی می بینید، فوراً دلتان می خواهد آن را امتحان کنید. انگار این چشم هایتان هستند که بعد از دیدن غذا می خواهند فوراً آن را بخورند و وقتی غذا را می خورید، در واقع اول چشم هایتان هستند که آن را می خورند.

روش کنترل: هر زمان غذای لذیذی دیدید، توجه تان را به چیز زیبای دیگری معطوف کنید. برای مثال، در رستوران به مشتریان یا تزئینات رستوران نگاه کنید. با این کار از فکر آن غذا بیرون می آید.

۲- گرسنگی ذهن

گرسنگی ذهن دشوارترین نوع گرسنگی است چون فکر و روحیه



۴- گرسنگی بینی

بوی خوش غذا هر کسی را وسوسه یا بهتر است بگوییم گرسنه می کند. وقتی بوی غذا را احساس می کنیم گویی از ما دعوت می کند آن را بخوریم. کسانی که شیفته ی غذا هستند همیشه به دنبال غذا بو می کشند. در حقیقت حتی نیاکان ما هم با بو کردن غذا از تازگی و آلوده نبودن آن مطمئن می شدند.

روش کنترل: در زمان آماده سازی غذا، صبورانه هر یک از ترکیبات غذا را به صورت جداگانه بو کنید. وقتی شروع به خوردن غذا کردید، هر تکه از غذا را در حین بو کردن ببلعید. با این کار در مقایسه با قبل، کمتر غذا خواهید خورد.

۵- گرسنگی معده

گرسنگی معده به معنای گرسنگی واقعی نیست. در واقع این معده ی ما نیست که به ما می گوید گرسنه هستیم، بلکه خود ما هستیم که این را به معده می گوییم. ما در مجموع به خاطر برنامه ی غذایی مان و نه گرسنگی واقعی، پرخوری می کنیم. برای مثال، شاید هنگام عصر واقعا گرسنه نباشید اما چون نزدیک شب است می خواهید شام تان را زودتر بخورید. در مجموع، ما در اغلب مواقع تنها به این دلیل غذا می خوریم که تصور می کنیم «وقت غذا خوردن است» و نه لزوماً به خاطر آنکه گرسنه هستیم.

روش کنترل: گرسنگی خود را با دقت ارزیابی کنید و ببینید که آیا معده ی شما واقعا خالی است یا فقط به خاطر کسل شدن یا اضطراب می خواهید غذا بخورید. همچنین به آرامی غذا بخورید و زمانی که نیمه سیر شدید دست از خوردن بکشید.

۶- گرسنگی دهان

ما بعضی غذاها را تنها برای ارضای پرزهای چشایی مان می خوریم. زبان ما هر لحظه هوس چیز متفاوتی را می کند؛ گاهی غذای تند می خواهد و گاهی یک دسر شیرین. بعضی اوقات به دنبال یک خوراکی ترد مثل چیپس است و بعضی اوقات یک خوراکی پنیری. این گرسنگی واقعی نیست. گرسنگی دهان تنها به خاطر هوس است. غذا برای دهان مثل یک سرگرمی می ماند.

روش کنترل: ضرری ندارد که به خواسته های زبان تان گوش دهید، اما شما می توانید هر زمان که هوس غذایی تان برطرف شد، دست از خوردن بکشید. خوردن یک پرس کامل غذا تنها برای ارضای پرزهای چشایی، کار عاقلانه ای نیست. دو یا سه گاز هم هوس تان را برطرف می کند. اجازه ندهید که هیجان زدگی به زبان تان غلبه کند.

۷- گرسنگی قلب

به گرسنگی قلب، گرسنگی احساسی هم گفته می شود چون در این حالت غذا را نه فقط برای آرام گرفتن معده، بلکه برای آرام شدن روح مان هم می خوریم، مثل خوردن کیکی که مادرمان پخته یا نوشیدنی یک کافه ی معروف. خودمان هستیم که می خواهیم این غذاها را بخوریم، نه اینکه واقعا احساس گرسنگی کنیم.

روش کنترل: گرسنگی قلب را نمی توان نادیده گرفت اما قطعاً می توانید آن را کنترل کنید. به مقدار غذایی که می خورید توجه داشته باشید. خودتان را مجبور نکنید که تمام آن را بخورید و گهگاه در میانه ی خوردن مکث کنید تا ببینید که آیا هنوز هم احساس گرسنگی می کنید یا نه.

وقتی تحت فشار و اضطراب هستیم، به طور کلی به چیزی که می خوریم توجه زیادی نمی کنیم. مثلاً وقتی می خواهید یک بسته چیپس بخورید با خود فکر نمی کنید که بهتر است به جای آن میوه بخورید چون در آن زمان تنها به علت اضطراب تان فکر می کنید





۸- گرسنگی سلولی

وقتی کودکان از خوردن بعضی غذاها خودداری می کنند به خاطر مزه ی آن غذاها نیست، بلکه حس درونی کودکان است که به آن ها می گوید چه چیزی را بخورند و چه چیزی برای بدن شان ضروری نیست. با این حال، با بالا رفتن سن، ما به این صداها درونی بی اعتنا می شویم و کاری را انجام می دهیم که عقل ما و دیگران به ما می گویند، مثل کمتر خوردن مواد قندی و نمک و مانند این ها. ما باید بتوانیم بین نیاز بدن و خواسته ی ذهن تفاوت قائل شویم. اگر احساس تشنگی می کنیم، باید آب بخوریم و نه غذا. بعضی هورمون های بدن روی اشتها تأثیر می گذارند. هورمون لپتین اشتها را سرکوب می کند اما متأسفانه سطح آن در افراد لاغر بیشتر و در افراد چاق کمتر است.

روش کنترل: بدن ما باید روزانه ویتامین، مواد معدنی، نمک، چربی، کربوهیدرات و غیره دریافت کند. ما باید به نیازهای بدن خود توجه کنیم. بهتر است قبل از خوردن تنقلات، یک لیوان آب بخوریم. با این کار متوجه می شوید که در واقع تشنه بودید و نیازی به تنقلات نداشتید.

۹- گرسنگی ناشی از اضطراب

وقتی تحت فشار و اضطراب هستیم، به طور کلی به چیزی که می خوریم توجه زیادی نمی کنیم. مثلاً وقتی می خواهید یک بسته چیپس بخورید با خود فکر نمی کنید که بهتر است به جای آن میوه بخورید چون در آن زمان تنها به علت اضطراب تان فکر می کنید.

روش کنترل: کار ساده ای نیست اما غیر ممکن هم نیست. باید واقع بین باشید و به عواقب چیزی که حساب نشده می خورید فکر کنید. برای چند لحظه دست از خوردن بکشید و به آینه نگاه کنید. با این کار فوراً متوجه می شوید که با غذا خوردن حساب نشده، اضطراب و فشار بیشتری به خودتان وارد می کنید.

۱۰- گرسنگی در حین کار یا تماشای تلویزیون

شاید شما هم از آن دست افرادی باشید که با یک ظرف چیپس یا پاپکورن جلوی تلویزیون می نشینند. افراد زیادی با این مشکل رو به رو هستند و به این مسأله احساس گرسنگی حین تماشای تلویزیون

گفته می شود. بعضی افراد هم وقتی ساعت ها پشت میز کارشان مشغول کار هستند غذا می خورند. طبق تحقیقات، اگر در زمان خوردن غذا حواس تان به چیز دیگری معطوف باشد، این مسأله باعث پرخوری و دریافت کالری های اضافی می شود.

روش کنترل: قبل از روشن تلویزیون، ابتدا ارزیابی کنید که چقدر گرسنه هستید و به همان اندازه چیزی بخورید. به علاوه می توانید در زمان تماشای تلویزیون دست های خود را با کاری مثل بافتنی، دوخت و دوز یا هر کار دیگری مشغول نگه دارید. با این کار مطمئن می شوید که مشغول خوردن نخواهید شد.

۱۱- گرسنگی ناشی از بی حوصلگی

حتماً برایتان پیش آمده که وقتی کاری برای انجام دادن ندارید و حوصله تان سر رفته، به سراغ یخچال می روید. اما به جای آنکه با خوردن غذا وقت تان را پر کنید باید بتوانید بی حوصلگی تان را به نحو بهتری مدیریت کنید.

روش کنترل: احساس کسالت به معنای این نیست که باید غذا بخورید. کتاب بخوانید، یک کار دستی انجام دهید یا با موسیقی برقصید. وقت آزادتان را زمانی برای استراحت و آرامش بدانید و از آن استفاده کنید.

۱۲- گرسنگی در میانه ی شب

وقتی زمان مشخصی برای وعده های غذایی خود نداشته باشیم گاهی احساس سیری یا ارضا شدن نمی کنیم و به همین دلیل تنها به قصد غذا خوردن از خواب بیدار می شویم. گاهی هم این رفتار ناشی از اضطراب بوده و یا در بعضی افراد، به دلیل بر هم خوردن تعادل هورمون ها و زیاد شدن اشتها است.

روش کنترل: در قدم اول باید به خودتان گوشزد کنید که خواب تان در اولویت قرار دارد. بعد از آن، یک خوراکی سالم مثل میوه یا چند عدد بادام را در کنار تخت تان بگذارید. بنابراین حتی اگر برای خوردن غذا از خواب بیدار شوید، خوراکی ناسالمی نمی خورید. وقتی به سراغ یخچال بروید، گزینه های ناسالم تری خواهید داشت، بنابراین بهتر است از قبل چیزی را آماده کنید تا از تخت بیرون نروید.

منبع: وبسایت روزیاتو



چگونه چاق شویم؟

راحتی در منزل درست می شود را معرفی می کنیم. هر کدام از آنها را با دو فنجان شیر و یا انواع جایگزین شیر مانند شیر بادام یا نارگیل ترکیب کنید.

شیک شکلات، موز و آجیل: یک عدد موز، یک قاشق شکلات و یک قاشق غذا خوری مغز آجیل (هر نوعی که دوست داشتید) را با هم ترکیب کنید.

شیک وانیل و توت: یک فنجان توت تازه یا منجمد را با یخ، یک فنجان ماست طبیعی سرشار از پروتئین و یک قاشق وانیل ترکیب کنید.

شیک شکلات و فندق: ۴۴۴ میلی لیتر شیر شکلات را با یک قاشق از پروتئین وی و فندق ترکیب کنید.

شیک سیب کارامل: یک برش سیب را با یک فنجان ماست طبیعی، یک قاشق پروتئین وی و یک قاشق غذا خوری شکر ترکیب کنید.

۲- چگونه چاق شویم؛ شیر

دهها سال است که شیر به عنوان افزایش دهنده وزن و سازنده عضلات شناخته می شود. شیر دارای مقدار مشخصی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی است و کلسیم بسیار بالایی نیز دارد (البته در کنار دیگر مواد معدنی و ویتامین ها). برای

برخلاف تصور مردم که همه به دنبال کاهش وزن هستند شاید دغدغه شما این باشد که چگونه چاق شویم؟ همان طور که کاهش وزن دشوار است، برخی با افزایش وزن هم مشکل دارند. در این مقاله با ما همراه شوید تا ۱۶ ماده غذایی سالم و موثر در افزایش وزن و چاقی را به شما معرفی کنیم. باید توجه داشته باشید مخاطب این مقاله کسانی هستند که کمبود وزن دارند. بعضی افراد افزایش وزن و عضله را به اندازه کم کردن آن، کاری بسیار دشوار می دانند. اضافه کردن برخی غذاهای خاص به رژیم غذایی، مسیر رسیدن برای افزایش وزن را سالم تر می کند و اثربخشی آن را نیز بهبود می بخشد. در ادامه غذاهایی را معرفی می کنیم که می توانند از راهی سالم و سریع به افزایش وزن و ساخت عضله شما کمک کنند.

۱- چگونه چاق شویم؛ اسموتی های پروتئینی

اسموتی های خانگی سرشار از پروتئین، راهی سریع برای افزایش وزن و دریافت مقدار زیادی ماده مغذی هستند. درست کردن اسموتی در خانه بسیار کاربردی تر است چون نمونه های تولیدی آن معمولا سرشار از قند و خالی از مواد مغذی است. این کار باعث می شود به طعم و مواد مغذی درونی اسموتی توجه کنید. در ادامه لیستی از اسموتی های خوشمزه که به

آنهایی که به دنبال افزایش حجم عضلانی هستند، شیر یکی از بهترین منابع پروتئین است که دارای کازئین و پروتئین وی است. تحقیقات نشان داده است که اگر هنگام انجام تمرینات قدرتی شیر بخورید منجر به رشد عضلات می شود. سعی کنید یک یا دو لیوان شیر را به صورت میان وعده و یا قبل و بعد از ورزش استفاده کنید.

۳- چگونه چاق شویم؛ برنج

برنج، کربوهیدراتی با دسترسی آسان برای کمک به افزایش وزن است. تنها یک فنجان (۱۶۵ گرم) برنج پخته شده ۱۹۰ کالری، ۴۳ گرم کربوهیدرات و مقداری چربی دارد. در یک وعده برنج به سادگی مقدار زیادی کالری جذب می کنید که این ویژگی منجر به خوردن غذای بیشتری می شود، مخصوصا افرادی که اشتها ضعیف دارند و یا زود سیر می شوند. یکی از راه های ساده برای استفاده از برنج این است که ابتدای هفته مقدار زیادی از آن را برای خود آماده کنید و سپس هر زمان خواستید آن را با پروتئین و مقداری چربی بخورید.

با این حال توجه داشته باشید که برنج دارای آرسنیک و اسید فیتیک است که مصرف زیاد آن مشکلاتی را برای بدن به وجود می آورد. برای مثال آرسنیک باعث مسمومیت و فیتیک نیز سبب جذب زینک و آهن کم می شود.

۴- چگونه چاق شویم؛ آجیل ها و کره بادام زمینی

آجیل و کره بادام زمینی از بهترین گزینه ها برای افزایش وزن هستند. تنها یک مشت کوچک بادام حاوی ۷ گرم پروتئین و ۱۸ گرم از چربی های سالم است. آجیل ها کالری بیشتری نسبت به حجم خود دارند یعنی دو مشت در روز به همراه وعده های اصلی یا میان وعده ها خیلی سریع صدها کالری به رژیم غذایی تان اضافه می کند. کره بادام زمینی را نیز به عنوان

میان وعده در برنامه غذایی قرار دهید. حواستان باشد انواع ۱۰۰ درصد طبیعی را انتخاب کنید که قند و روغن اضافه شده نداشته باشند.

۵- چگونه چاق شویم؛ گوشت قرمز

گوشت های قرمز یکی از بهترین غذاها برای ساخت عضله هستند. برای مثال، استیک دارای ۳ گرم لوسین در ۱۷۰ گرم است. لوسین آمینو اسید، کلید مورد نیاز بدن برای تحریک سنتز پروتئین و اضافه کردن بافت عضلانی جدید است. گوشت های قرمز از بهترین منابع طبیعی کراتین خوراکی و مکمل های عضله سازی در دنیا هستند. در نظر داشته باشید برش های چرب تر گوشت را انتخاب کنید که نسبت به گوشت های بدون چربی کالری بیشتری وارد بدن می کند. گوشت های چرب و بدون چربی هر دو منبع خوبی برای دریافت پروتئین هستند. کالری گوشت های چرب زیاد است و همین مسئله به فرآیند افزایش وزن کمک می کند.

۶- چگونه چاق شویم؛ سیب زمینی و نشاسته

سیب زمینی و دیگر غذاهای نشاسته ای، راهی ساده و ارزان برای افزودن کالری اضافی به برنامه غذایی است و ذخیره گلیکوژن عضلات را نیز بالا می برد. گلیکوژن برای بسیاری از ورزش ها و فعالیت ها منبع انرژی غالب است. بسیاری از این منابع کربوهیدرات، مقدار زیادی از مواد مغذی و فیبر بدن را تامین می کند.

سعی کنید از این منابع سالم برای دریافت کربوهیدرات نشاسته ای برنامه غذایی تان انتخاب کنید:

کوینوا/ بلغور جو دو سر/ ذرت/ گندم سیاه/ سیب زمینی/ سیب زمینی شیرین/
کدو حلواپی/ لوبیاهای و حبوبات



خشک قند بسیار بالایی دارند و برای رژیم های لاغری مناسب نیستند اما کالری بالا و حجم کم، آنها را به یکی از گزینه های بسیار خوب برای رژیم های افزایش وزن تبدیل کرده است. بسیاری از مردم فکر می کنند میوه ها وقتی خشک می شوند مواد مغذی خود را از دست می دهند اما چنین چیزی نیست و هنوز پس از خشک شدن مقدار زیادی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی خود را دارند. سعی کنید مقداری از میوه های خشک را با یک منبع پروتئینی مانند قطعات گوشت یا مکمل پروتئین وی ترکیب کنید. میوه های خشک با آجیل ها و ماست ترکیب خوبی هستند. در نتیجه غذایی که می خورید دارای پروتئین، کربوهیدرات و چربی های سالم است.

۱۰- چگونه چاق شویم؛ نان سبوس دار

نان های سبوس دار یکی دیگر از منابع کربوهیدرات خوب برای افزایش وزن هستند. با ترکیب نان و منابع پروتئینی مانند تخم مرغ، گوشت و پنیر، وعده های ساده و پرکالری درست کنید. هنگام خرید نان حتماً از انواع سبوس دار و پخته شده با آرد کامل تهیه کنید.

۱۱- چگونه چاق شویم؛ غلات کامل

غلات کامل از منابع عالی کربوهیدرات، کالری، مواد مغذی، فیبر و آنتی اکسیدان هستند. باید حواستان باشد از انواع فرآوری شده و سرشار از قند استفاده نکنید. بلغور جو دوسر از بهترین منابع کربوهیدرات برای اضافه کردن به رژیم غذایی است.

هنگام خرید غلات کامل گزینه های زیر را در اولویت

قرار دهید:

بلغور جو دو سر/ گرانولا/ سبوس مطمئن شوید محصولی که خریداری می کنید، غلات تصفیه

۷- چگونه چاق شویم؛ سالمون و ماهی های چرب

سالمون و ماهی های چرب نیز همانند گوشت قرمز، منبعی عالی از پروتئین و چربی های سالم هستند. اسید چرب های امگا ۳ یکی از بهترین مواد مغذی سالمون و ماهی های چرب است. امگا ۳ خاصیت زیادی برای سلامت بدن و مبارزه با بیماری ها دارد. ۱۷۰ گرم فیله سالمون ۳۵۰ کالری و ۴ گرم اسید چرب امگا ۳ به بدن می رساند. در همین مقدار ماهی ۳۴ گرم پروتئین با کیفیت وجود دارد که به عضله سازی و افزایش وزن نیز کمک می کند.

۸- چگونه چاق شویم؛ مکمل های پروتئین

برای ورزشکاران و بدنسازانی که می خواهند وزن اضافه کنند دریافت مکمل های پروتئین یکی از راهکارهای معمول است. مکمل های پروتئین وی، برای افزایش وزن مناسب است مخصوصاً زمانی که با ورزش های قدرتی ترکیب می شوند. بعضی مردم فکر می کنند پروتئین وی ناسالم یا غیر طبیعی است اما این باور غلط است. پروتئین وی از لبنیات به دست می آید که برای کاهش بیماری و بهبود سلامتی مفید است. وقتی تمرین می کنید به این نوع مکمل ها بیشتر نیاز دارید چون مصرف پروتئین مانند گوشت و دیگر محصولات حیوانی افزایش می یابد. پروتئین وی دارای تمام آمینو اسیدهای ضروری است تا بتواند رشد عضلاتی را تحریک کند. از این مکمل قبل یا بعد از تمرین خود استفاده کنید هر چند مصرف آن در دیگر ساعات روز هم اشکالی ندارد.

۹- چگونه چاق شویم؛ میوه های خشک

میوه های خشک یکی از میان وعده های پرکالری هستند که آنتی اکسیدان و ریز مغذی بدن را تامین می کنند. انواع مختلفی از میوه های خشک را استفاده می کنید. میوه های





شده یا قند اضافه شده نداشته باشند.

۱۲- چگونه چاق شویم؛ شکلات تلخ

شکلات تلخ مقدار زیادی آنتی اکسیدان و مزایای دیگر به بدن می‌رساند. بسیاری از مردم توصیه می‌کنند شکلات تلخی بپذیرید که کالوای آن حداقل ۷۰ درصد باشد. شکلات تلخ مانند دیگر غذاهای سرشار از چربی نسبت به حجم کوچکش کالری بالایی دارد یعنی به سادگی کالری دریافتی را افزایش می‌دهد. هر ۱۰۰ گرم شکلات تلخ حدود ۶۰۰ کالری دارد و دارای درشت مغذی‌ها و ترکیبات افزایش دهنده سلامت بدن از جمله فیبر، منیزیم و آنتی اکسیدان است.

۱۳- چگونه چاق شویم؛ پنیر

پنیر، قرن‌ها به عنوان یکی از غذاهای اصلی مردم استفاده می‌شود و همانند شکلات تلخ سرشار از کالری و چربی است. اگر به مقدار زیاد مصرف شود منبع خوبی از پروتئین است. از آنجا که پنیر فوق العاده خوشمزه است از آن در بسیاری از غذاها استفاده می‌شود و به سادگی صدها کالری به رژیم غذایی اضافه می‌کند.

۱۴- چگونه چاق شویم؛ تخم مرغ کامل

یکی از عضله سازترین غذاها روی زمین، تخم مرغ است که ترکیبی از پروتئین با کیفیت و چربی‌های سالم را برای بدن فراهم می‌کند. تخم مرغ را کامل بخورید چون تمام مواد مغذی مفید آن داخل زرده تخم مرغ

قرار دارد. تا زمانی که از خوردن تخم مرغ دلسرد نمی‌شوید هر چقدر که دوست داشتید مصرف کنید - در صورت تمایل می‌توانید سه تخم مرغ در روز میل کنید. بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان روزانه بیش از ۶ تخم مرغ می‌خورند.

۱۵- چگونه چاق شویم؛ ماست پر چرب

ماست پرچرب یکی دیگر از میان وعده‌های سالم و مناسب برای افزایش وزن است. این غذا دارای مواد مغذی فوق العاده‌ای است و ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی دارد. با استفاده از ماست انواع مختلفی از غذاها را برای وعده اصلی و میان وعده غذایی خود آماده کنید. از جمله:

میوه و ماست: یک دوم فنجان ماست را با میوه‌های تازه یا خشک شده ترکیب کنید. همچنین از آجیل‌ها، دانه‌ها، عسل، گرانولا یا قطعات نارگیل نیز استفاده کنید.

اسموتی: ماست یکی از بهترین مواردی است که می‌توانید با هر نوع اسموتی ترکیب کنید تا مقدار پروتئینش را افزایش دهید و حالت خامه‌ای و ضخامت اسموتی را بالا ببرید.

۱۶- چگونه چاق شویم؛ چربی‌ها و روغن‌های سالم

چربی‌ها و روغن‌های سالم از پرکالری‌ترین غذاهای روی زمین هستند. افزودن یک قاشق غذاخوری روغن به یک سس، سالاد و یا در طول پخت و پز خیلی سریع ۱۳۵ کالری به آنها اضافه می‌کند. روغن‌های سالم عبارتند از روغن زیتون اکسترا ویرجین، روغن آوکادو و روغن نارگیل.

کاهش اشتها را با این فوراکی‌ها تجربه کنید!

در زرده تخم مرغ وجود دارند.

۲- کاهش اشتها با سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌داری مانند کلم، اسفناج، کاهو و موارد مشابه خواص زیادی مانند کم کالری و کم کربوهیدرات بودن و فیبر بالا دارند که آنها را به یکی از بهترین غذاها برای رژیم لاغری تبدیل کرده اند. خوردن سبزیجات برگ‌دار، بدون اینکه کالری مصرفی تان اضافه شود موجب افزایش حجم غذا و کاهش اشتها می شود. سبزیجات برگ‌دار همچنین سرشار از مواد مغذی هستند و دارای ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی بسیاری از جمله کلسیم هستند که در برخی تحقیقات نشان داده می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

۳- کاهش اشتها با سالمون

ماهی‌های چرب مانند سالمون فوق‌العاده سالم و سیرکننده هستند و با کالری کم برای ساعت‌ها سیر نگهتان می‌دارند. سالمون سرشار از پروتئین با کیفیت، چربی‌های سالم و مواد مغذی گوناگون و مهم است. ماهی و غذاهای دریایی مقدار زیادی ید را تامین می‌کنند. این ماده مغذی برای عملکرد تیروئید افراد بسیار با اهمیت است. اگر تیروئید مشکلی نداشته باشد سوخت و ساز نیز به درستی انجام می‌شود. تحقیقات نشان داده تعداد بسیاری از مردم به اندازه مورد نیاز بدنشان ید دریافت نمی‌کنند. سالمون همچنین سرشار از اسید چرب‌های امگا ۳ است که التهاب را کاهش می‌دهند. التهاب نقش بزرگی در چاقی و بیماری‌های متابولیک (اختلال در سوخت و ساز) دارد. ماهی‌های خالی، ماهی قزل‌آلا، ساردین، شاه‌ماهی و دیگر انواع ماهی چرب بسیار عالی هستند.

حتما برای شما هم اتفاق افتاده که غذایی کم حجم بخورید ولی برای مدت طولانی دچار کاهش اشتها شوید و گرسنگی به سراغتان نیاید. در این مقاله با همراه شوید تا ۱۹ ماده غذایی که تاثیر زیادی در کاهش اشتها دارند را با یکدیگر بررسی کنیم. می‌دانیم که کالری غذاها با همدیگر یکسان نیستند. غذاهای مختلف فرایند متابولیسم متفاوتی را طی می‌کنند و تاثیر بسیار متفاوتی روی گرسنگی، هورمون‌ها و مقدار کالری که می‌سوزانید بگذارند. در ادامه می‌خواهیم بهترین غذاهایی که می‌تواند به کاهش اشتها کمک کند را معرفی کنیم.

۱- کاهش اشتها با تخم مرغ کامل

زمانی تخم مرغ را به خاطر کلسترول بالایی که داشت مصرف نمی‌کردند اما حالا شرایط متفاوت شده است. تحقیقات نشان داده تخم مرغ نه تاثیر بدی روی کلسترول خون می‌گذارد و نه باعث حمله قلبی می‌شود. به علاوه تخم مرغ یکی از بهترین غذاهایی است که برای لاغر شدن بهتر است در برنامه غذایی خود بگنجانید، چون سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم است و به کمک آن با مقدار کالری بسیار کم احساس سیری می‌کنید.

یک تحقیق روی ۳۰ زن دارای اضافه وزن، نشان داد خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه به جای کربوهیدرات ساده احساس سیری را افزایش می‌دهد و شرکت‌کنندگان تا ۳۶ ساعت آینده کمتر غذا می‌خورند. در یک تحقیق ۸ هفته‌ای دیگر مشخص شد خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می‌تواند کاهش وزن را در رژیم لاغری افزایش دهد. تخم مرغ‌ها مواد مغذی بسیار زیادی دارند و مواد مغذی مورد نیاز بیشتری را در یک رژیم غذایی لاغری می‌گنجانند. جالب اینجاست که تقریبا تمام این مواد مغذی





۴- کاهش اشتها با سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی عبارتند از بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل نیز مانند دیگر سبزیجات فیبر بسیار بالایی دارند و سیر کننده هستند. به علاوه اینگونه سبزیجات مقدار قابل توجهی پروتئین در خود دارند. البته پروتئین موجود در آنها به اندازه غذاهای حیوانی یا حبوبات نیست اما در مقایسه با دیگر سبزیجات پروتئین قابل توجهی دارند. ترکیبی از پروتئین، فیبر و کالری پایین با حجم بالای موجود در سبزیجات چلیپایی، آنها را به یکی از غذاهای کامل برای رژیم غذایی لاغری تبدیل کرده است. همچنین این سبزیجات مواد مغذی بسیار زیاد و ترکیبات ضد سرطانی هم دارند.

۵- کاهش اشتها با گوشت های کم چرب و سینه مرغ

در مورد گوشت خیلی بی انصافی شده است. گرچه گوشت فرآوری شده ناسالم است تحقیقات نشان داده گوشت قرمز غیر فرآوری شده خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را افزایش نمی دهد. بر اساس دو بررسی بزرگ تحقیقاتی گوشت قرمز ارتباط بسیار کمی با سرطان مردان دارد و احتمال آن در زنان صفر است.

حقیقت این است که گوشت یک غذای مناسب برای رژیم لاغری است چون سرشار از پروتئین است. پروتئین با اختلاف زیاد از بقیه منابع در گروه مغذی ترین ها است و با استفاده از یک رژیم سرشار از پروتئین ۸۰ تا ۱۰۰ کالری بیشتر در روز می سوزانید. تحقیقات نشان داده اند که افزایش مصرف پروتئین تا ۲۵ درصد کل کالری روزانه می تواند هوس غذایی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد بنابراین زیاد و سوسه نمی شوید به سمت میان وعده های ناسالم بروید. اگر رژیم غذایی تان کم کربوهیدرات است آزادانه گوشت های چرب بخورید. با این حال اگر رژیمتان حاوی کربوهیدرات به صورت متعادل یا بالا است بهتر است از گوشت های کم چرب استفاده کنید.

۶- کاهش اشتها با سیب زمینی آب پز

به نظر می آید دلیلی دارد که سیب زمینی های سفید از لیست

مورد علاقه ی افراد خارج شده اند. با این حال خواص زیادی دارند که به عنوان یک غذای کامل هم برای لاغری و هم برای بهبود سلامت شناخته می شوند. سیب زمینی شامل انواع گوناگونی از مواد مغذی است، تقریباً مقداری از هر آنچه نیاز دارید در آن ذخیره شده است. افراد بسیاری بوده اند که مدت ها برای زندگی هیچ چیزی جز سیب زمینی نداشته اند. سیب زمینی ها مقدار زیادی پتاسیم دارند، ماده مغذی که بسیاری از مردم به اندازه کافی دریافت نمی کنند و نقش بسیار مهمی در کنترل فشار خون دارد. در نموداری که شاخص سیری نام دارد و مقدار سیر کنندگی غذاها را می سنجد، سیب زمینی سفید آب پز جایگاه دوم را به خود اختصاص داده است. اگر اجازه دهید سیب زمینی آب پز کمی سرد شود مقدار زیادی نشاسته مقاوم را تولید می کند، یک ماده فیبر شکل است که مزایای بسیاری مثل کاهش وزن برای سلامت دارد. سیب زمینی شیرین، شلغم و دیگر سبزیجات ریشه ای نیز بسیار عالی هستند.

۷- کاهش اشتها با ماهی تن

تن یکی دیگر از غذاهای کم کالری و سرشار از پروتئین است. تن یک ماهی کم چرب به حساب می آید. مصرف تن در میان بدنسازها و مدل های فیتنس که در دوره کات بندی عضلات هستند بسیار رایج است چون یکی از بهترین راه ها برای افزایش مصرف پروتئین و پایین آوردن کالری و چربی دریافتی است. اگر سعی دارید روی مصرف پروتئین تمرکز کنید تن هایی را انتخاب کنید که در آب کنسرو شده اند نه روغن.

۸- کاهش اشتها با لوبیاهای و حبوبات

برخی لوبیاهای و دیگر حبوبات مانند عدس ها، لوبیا قرمز و برخی دیگر، برای کاهش وزن مفیدند. این غذاها سرشار از پروتئین و فیبر هستند که هر دو نوعی مواد مغذی سیر کننده محسوب می شوند. این غذاها دارای مقداری نشاسته مقاوم (ماده ای موثر در لاغر شدن) هستند. مشکل اصلی اینجاست که بسیاری از مردم با هضم حبوبات

کننده نیستند. آجیل‌ها میان وعده‌ای عالی به شمار می‌آیند و دارای مقدار متعادلی پروتئین، فیبر و چربی سالم هستند. تحقیقات نشان داده خوردن آجیل می‌تواند سلامت متابولیک را بهبود بخشد و حتی به کاهش وزن کمک کند. افزون بر این، تحقیقات نشان داده افرادی که آجیل مصرف می‌کنند نسبت به کسانی که مصرفی ندارند، لاغرتر و سالم‌تر هستند. فقط مواظب باشید زیاده روی نکنید چون به هر حال کالری آجیل بالا است. اگر نمی‌توانید خود را کنترل کنید و مقدار زیادی می‌خورید بهتر است از خوردن آنها پرهیز کنید.

۱۳- کاهش اشتها با غلات کامل

رخی از انواع غلات کامل که سرشار از فیبر و حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند، کاملاً سالم‌اند. نمونه‌های غلات عبارتند از بلغور جو دو سر، برنج قهوه‌ای و کوینو. بلغور جو دو سر سرشار از بتا گلوکان (فیبرهای محلولی که سیری را افزایش می‌دهند و سلامت متابولیک را بهبود می‌بخشند) است. برنج قهوه‌ای و سفید هر دو می‌توانند حاوی مقدار زیادی نشاسته مقاوم باشند، مخصوصاً اگر بعد از پخت سرد شوند. به خاطر بسپارید غلات تصفیه شده انتخاب سالمی نیستند و گاهی غذاهایی که روی بسته بندی شان برچسب غلات کامل خورده به شدت فرآوری شده و بی‌خاصیت هستند که هم برای سلامت مضر است و هم چاق کننده‌اند. اگر رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدراتی را رعایت می‌کنید باید از غلات پرهیز کنید چون کربوهیدرات بالایی دارند؛ اما اگر از نظر گوارشی مشکلی برایتان پیش نمی‌آید، مصرفشان هیچ ایرادی ندارد.

۱۴- کاهش اشتها با فلفل تند

خوردن فلفل‌های تند در رژیم لاغری مفید است. فلفل‌های تند حاوی کپسایسین (ترکیبی که می‌تواند اشتها را کاهش دهد و چربی سوزی را افزایش دهد) هستند که به صورت مکمل هم فروخته می‌شوند و در بعضی قرص‌های لاغری نیز از آن استفاده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد خوردن روزانه ۱ گرم از فلفل‌های تند در افرادی که معمولاً فلفل نمی‌خورند اشتها را کاهش و چربی سوزی را افزایش می‌دهد. با این حال افرادی که معمولاً به خوردن غذاهای تند عادت دارند چنین تاثیری را نمی‌بینند. بنابراین ممکن است مصرف فلفل‌های تند پس از مدتی خاصیتش را در کاهش وزن از دست بدهد. همانطور که قرص‌های لاغری تاثیر طوانی مدت ندارند (البته اگر تاثیری وجود داشته باشد).

۱۵- کاهش اشتها با میوه

همه متخصصان تغذیه این را قبول دارند که میوه‌ها سالم هستند. افرادی که زیاد میوه (و سبزیجات) می‌خورند نسبت به سایرین، سالم‌تر هستند. خواص میوه‌ها باعث می‌شود دوست رژیم غذایی شما باشند. با اینکه دارای قند طبیعی هستند اما از مواردی به حساب می‌آیند که حجم بالای آنها کالری کمی دارد، همچنین جویندشان طول می‌کشد و به کالری سوزی آنها کمک می‌کند. به

مشکل دارند، به همین منظور بسیار مهم است حبوبات را ابتدا خوب آماده کنید.

۹- کاهش اشتها با سوپ‌ها

همانطور که بالا اشاره شد وعده‌های غذایی که کالری پایین و حجم بالایی دارند مانند سبزیجات و میوه‌ها که آب زیادی دارند دریافت کالری را کم می‌کنند. اما می‌توانید خودتان هم به غذا آب اضافه کنید مانند درست کردن سوپ. برخی تحقیقات نشان داده‌اند تبدیل غذا به سوپ باعث می‌شود افراد از همان مقدار غذا به صورت جامد مقدار کالری کمتری دریافت کنند. فقط مقدار زیادی چربی مانند خامه یا شیر نارگیل به سوپ اضافه نکنید، چون باعث افزایش کالری غذا می‌شود.

۱۰- کاهش اشتها با پنیر محلی

لبنیات معمولاً پروتئین بالایی دارند. یکی از بهترین لبنیات، پنیر محلی است که بیشتر حجم آن را پروتئین و درصد کمی را کربوهیدرات و چربی تشکیل می‌دهد. همچنین این پنیر بسیار سیر کننده است و باعث کاهش اشتها می‌شود. محصولات لبنی سرشار از کلسیم هستند که به چربی سوزی کمک می‌کند. یکی دیگر از انواع لبنیات که خیلی به درد رژیم لاغری می‌خورد، ماست یونانی است.

۱۱- کاهش اشتها با سرکه سیب

سرکه سیب از مواد غذایی محبوب به شمار می‌رود. معمولاً از آن به عنوان سس و چاشنی استفاده می‌شود و حتی برخی افراد آن را در آب حل می‌کنند و می‌نوشند. نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند روی کاهش وزن موثر باشد. استفاده از سرکه سیب همزمان با یک وعده غذایی پر کربوهیدرات احساس سیری را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود افراد در طول روز ۲۰۰ تا ۲۷۵ کالری کمتر غذا دریافت کنند. یک تحقیق ۱۲ هفته‌ای پیرامون چاقی نیز نشان داد ۱۵ تا ۳۰ میلی لیتر سرکه در روز باعث کاهش ۱،۲ تا ۱،۷ کیلوگرمی در این مدت می‌شود. سرکه سیب می‌تواند بعد از وعده‌های غذایی از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری کند.

۱۲- کاهش اشتها با مصرف آجیل‌ها

چربی بالای آجیل‌ها آنقدرها هم که فکر می‌کنید چاق





۱۸- کاهش اشتها با روغن نارگیل

انواع چربی ها خواص متفاوتی دارند. روغن نارگیل سرشار از اسیدچرب هایی است که زنجیره متوسط تری گلیسیرید نام دارند. این اسیدچرب ها بهتر از دیگر چربی ها سیری را تقویت می کنند و مقدار کالری سوزی را افزایش می دهند. بعلاوه، تحقیقاتی روی افراد، نشان داده اند که روغن نارگیل می تواند چربی شکمی را کاهش دهد. البته مشخص است که روغن نارگیل کالری دارد، بنابراین اضافه کردن آن به غذای مصرفی فکر خوبی نیست. بلکه آن را جایگزین روغن های پخت و پز کنید. جا دارد اینجا به «روغن زیتون اکسترا ویرجین» نیز اشاره شود، چون یکی از سالم ترین روغن های موجود است.

۱۹- کاهش اشتها با ماست پر چرب

ماست یکی دیگر از محصولات لبنی فوق العاده است. برخی از انواع خاص ماست، حاوی باکتری های پروبیوتیک هستند که عملکرد روده را بهبود می بخشند. روده ی قوی بدن را در برابر التهاب و مقاومت به لپتین که یکی از اصلی ترین هورمون های چاقی است، ایمن می کند، پس ماستی بخرید که حاوی پروبیوتیک باشد نه یک ماست معمولی. همچنین ماست انتخابی تان پرچرب باشد چرا که تحقیقات نشان داده لبنیات پرچرب با کاهش خطر چاقی و دیابت نوع ۲ در بلند مدت ارتباط دارند. ماست های کم چرب معمولا سرشار از قند هستند پس بهتر است از مصرفشان پرهیز کنید.

سخن پایانی

اضافه کردن غذاهای سالم به رژیم لاغری کار سختی نیست. در لیست بالا بیشتر غذاهای کامل مانند ماهی، گوشت کم چرب، سبزیجات، میوه ها، آجیل ها، دانه ها و حبوبات ذکر شده اند. غذاهای فراوری شده فراوانی مانند ماست پروبیوتیک، روغن زیتون اکسترا ویرجین و بلغور جو دو سر نیز موارد خوبی هستند. در کنار ورزش مرتب با شدت متوسط، خوردن این مواد غذایی رسیدن به وزن ایده آل را تضمین می کند.

علاوه فیبر موجود در میوه ها باعث می شود قند خون خیلی سریع بالا نرود. تنها افرادی که باید مصرف میوه را کم یا قطع کنند، آنهایی هستند که از رژیم کتوژنیک با کربوهیدرات بسیار کم استفاده می کنند یا نمی توانند میوه را هضم کنند. بیشتر میوه ها این ویژگی را دارند تا وارد رژیم غذایی شوند و کمکتان کنند.

۱۶- کاهش اشتها با گریپ فروت

یکی از میوه هایی که ارزشش را دارد به صورت جداگانه معرفی شود، گریپ فروت است چون تاثیرش روی کاهش وزن ثابت شده است. در یک تحقیق ۱۲ هفته ای که روی ۹۱ فرد چاق انجام گرفت خوردن نیمی از یک گریپ فروت قبل از هر وعده منجر به کاهش وزن ۱٫۶ کیلوگرمی در افراد شد. گروهی که گریپ فروت مصرف می کردند همچنین مقاومت به انسولین در بدنشان کاهش یافت. مقاومت به انسولین از عوامل ابتلا به بیماری های مزمنی مانند دیابت نوع ۲ است. بنابراین خوردن نیمی از گریپ فروت نیم ساعت قبل از وعده غذایی احساس سیری را افزایش می دهد و کالری کمتری وارد بدن می کند.

۱۷- کاهش اشتها با دانه چیا

دانه چیا از نظر مواد مغذی یکی از غنی ترین غذاهای روی زمین است. در هر ۲۸ گرم دانه چیا ۱۲ گرم کربوهیدرات وجود دارد که به نظر زیاد است، اما ۱۱ گرم از این مقدار را فیبر تشکیل می دهد. همین باعث می شود دانه چیا را یک غذای مناسب برای رژیم لاغری و از بهترین منابع فیبر بدانیم. به خاطر فیبر بالای موجود در آن، دانه چیا می تواند ۱۱ تا ۱۲ برابر وزن خود آب جذب کند، در نتیجه شکلی ژله ای پیدا می کند و در معده جا می گیرد. برخی تحقیقات نشان داده دانه چیا می تواند به کاهش اشتها کمک کند اما تاثیر مستقیمی روی کاهش وزن ندارد. البته با بررسی کوتاهی روی مواد مغذی موجود در این دانه، می توانیم حدس بزنیم که چرا باید دانه چیا وارد رژیم غذایی مان شود.

کالری این خوراکی‌ها تقریباً صفر است

نظر انواع مواد غذایی و معدنی مورد نیاز است. این سبزی از خانواده کلم است و به دلیل خواص بی نظیری که دارد، می‌تواند با بیماری‌هایی مثل سرطان مقابله کند. یک فنجان یعنی ۹۱ گرم بروکلی، فقط ۳۱ کالری دارد و بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین می‌کند.

۴. هویج

بیشتر افراد می‌دانند که هویج سبب تقویت بینایی می‌شود، چون مقدار زیادی بتاکاروتن دارد که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و دریافت این ویتامین به میزان کافی، برای قوه بینایی ضرورت دارد. یک فنجان یا ۱۲۸ گرم هویج، فقط ۵۳ کالری دارد و بیش از ۴۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند.

۵. گل کلم

گل کلم غالباً به رنگ سفید است و برگ‌های سبز دارد. انواع کمیاب‌تر آن به رنگ‌های بنفش، نارنجی و زرد هم وجود دارد. در سال‌های اخیر به‌عنوان جایگزینی برای سبزیجات با کربوهیدرات بالا یا غلات، مورد توجه قرار گرفته است. یک فنجان یا ۱۰۰ گرم گل کلم ۲۵ کالری و فقط ۵ گرم کربوهیدرات دارد.

۶. کرفس

کرفس یکی از مشهورترین مواد غذایی کم‌کالری است. ساقه‌های بلند و سبزرنگ آن، دارای فیبرهای نامحلول است که در بدن هضم نمی‌شود و به همین دلیل، کالری تولید نمی‌کند. علاوه بر این، کرفس مقدار زیادی آب دارد و به همین دلیل طبیعتاً کالری کمتری دارد. در یک فنجان یا ۱۱۰ گرم کرفس خرد شده، فقط ۱۸ کالری انرژی وجود دارد.

کالری مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزمره را فراهم می‌کند؛ از استراحت و انجام فعالیت‌های بدنی گرفته تا انرژی لازم برای گوارش غذایی که می‌خوریم. گرچه کالری منفی واقعیت ندارد اما غذاهایی که کالری کمی دارند، در واقع کمتر از مقدار مورد انتظار ما انرژی تولید می‌کنند. به این دلیل که بدن برای هضم این غذاها نیز انرژی مصرف می‌کند. اگر تلاش می‌کنید تا میزان کالری ورودی بدن‌تان را کاهش دهید، خوردن غذاهای کم‌کالری برای مثال بعضی از میوه‌ها و سبزیجات، روشی راحت برای دسترسی به این هدف است. در ادامه با چند ماده غذایی آشنا می‌شوید که تقریباً میزان کالری آنها صفر است.

۱. سیب

سیب یکی از میوه‌های بسیار مغذی و البته محبوب است که همیشه در هر فصلی از سال و در خانه همه ما پیدا می‌شود. یک فنجان سیب خردشده معادل ۱۲۵ گرم، در حدود ۵۷ کالری و تقریباً ۳ گرم فیبر غذایی دارد. از آنجایی که بدن شما برای گوارش سیب به انرژی نیاز دارد، کالری میانگین فراهم‌شده توسط این میوه، بسیار کمتر از آن مقداری است که گزارش می‌شود.

۲. چغندر

چغندر، ریشه‌ای خوراکی است که در رنگ‌های بنفش و قرمز تیره وجود دارد. یکی از مهم‌ترین خواص چغندر که در تحقیقات فراوانی بررسی شده و به اثبات رسیده است، تاثیر آن در کاهش فشار خون است. یک فنجان چغندر یعنی ۱۳۶ گرم، فقط ۵۹ کالری دارد و ۱۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را فراهم می‌کند.

۳. بروکلی

کلم بروکلی یکی از مغذی‌ترین و غنی‌ترین سبزیجات از





۷. خیار

خیار یکی از سبزیجات پر استفاده‌ای است که در هر سالادی پیدا می‌شود. از خیار همراه با میوه‌ها و سبزی‌های دیگر برای تهیه آب‌های طعم‌دار نیز استفاده می‌کنند. از آنجایی که بیشتر خیار از آب تشکیل شده، کالری بسیار کمی دارد. یک فنجان خیار یا ۵۲ گرم از آن، فقط ۸ کالری دارد.

۸. گریپ‌فروت

گریپ‌فروت یکی از لذیذترین و مفیدترین میوه‌ها در بین مرکبات است. این میوه را به تنهایی می‌توان استفاده کرد، ولی در تهیه سالادها و غذاها ممکن است، مورد استفاده قرار بگیرد. برخی عناصر موجود در گریپ‌فروت، به کاهش سطح کلسترول و افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند. نصف یک گریپ‌فروت معادل ۱۲۳ گرم، ۵۲ کالری دارد.

۹. سیر

سیر، بویی قوی و شدید و طعمی خاص دارد که در آشپزی زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد و بسیار پرخاصیت است. قرن‌هاست که از سیر به‌عنوان دارویی برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که سیر می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود و در مبارزه با التهاب و حتی سرطان نیز موثر است. یک حبه سیر با وزن حدود ۳ گرم، فقط ۵ کالری دارد.

۱۰. کاهوی پیچ

کاهو مقدار زیادی آب را در بافت‌های خود جای می‌دهد. در تهیه سالادها و ساندویچ‌ها از آن استفاده می‌کنند. گرچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند این کاهو به اندازه سایر انواع کاهو مفید و مغذی نیست، سرشار از ویتامین‌های A و K و فولات است. یک فنجان یا ۷۲ گرم از این کاهو، فقط ۱۰ کالری دارد.

۱۱. لیموترش

از خلال پوست لیموترش و از آبلیمو برای طعم‌دار کردن آب، سس‌های سالاد و انواع غذا و نوشیدنی و چاشنی استفاده می‌کنند. البته این میوه زیبا و اشتهابرانگیز، چیزی فراتر از یک طعم‌دهنده ساده است. تحقیقات نشان می‌دهد که آبلیمو دارای ترکیباتی است که می‌تواند به‌عنوان

آنتی‌اکسیدان عمل کند و با بیماری‌های مختلف در بدن مبارزه یا از بروز آنها پیشگیری کند. حدود ۳۰ گرم از لیمو یا آبلیمو، فقط ۸ کالری دارد.

۱۲. پیاز

پیاز یکی از رایج‌ترین و پر مصرف‌ترین سبزیجات است و انواع زیادی دارد و در رنگ‌های قرمز، سفید و زرد وجود دارد و همان‌طور پیازچه که بسیار لذیذ است و در سبزی‌خوردن طرفداران زیادی دارد. طعم پیاز با توجه به نوع آن متفاوت است، ولی همه انواع آن، از نظر مقدار کالری باهم برابرند. یک پیاز متوسط برابر با ۱۱۰ گرم، حدوداً ۴۴ کالری دارد.

۱۳. فلفل

فلفل در اندازه‌ها، رنگ‌ها و شکل‌های مختلف وجود دارد و رایج‌ترین نوع آن در سراسر دنیا فلفل دلمه‌ای و هالوپینو است. تحقیقات نشان می‌دهد که فلفل دلمه‌ای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد و به همین دلیل با آسیب‌های ناشی از اکسیداسیون، مقابله می‌کند. یک فنجان یا ۱۴۹ گرم فلفل قرمز خرد شده، فقط ۴۶ کالری دارد.

۱۴. انواع ترب

ترب‌ها در واقع ریشه خوراکی گیاهان مختلف هستند که بافتی ترد و طعمی همراه با کمی تند دارند. ترب‌ها در رنگ‌های مختلفی وجود دارند ولی ترب قرمز از بقیه رایج‌تر است. ترب دارای خواص غذایی زیادی است و بسیاری از مواد لازم برای بدن را تامین می‌کند و در عین حال، یک فنجان یا ۱۱۶ گرم از آن، فقط ۱۹ کالری دارد.

۱۵. شلغم

شلغم زرد یکی دیگر از ریشه‌های خوراکی است که در بعضی از رژیم‌های غذایی خارجی، جایگزین سیب‌زمینی می‌شود تا میزان کربوهیدرات غذا را کاهش دهد. یک فنجان یا ۱۴۰ گرم شلغم، دارای ۵۰ کالری و ۱۱ گرم کربوهیدرات است. شلغم سفید نیز طعمی متمایل به تند دارد و در فصل سرما به دلیل خواص فراوانی که دارد برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. شلغم سفید بسیار مغذی و مفید است و هر فنجان یا ۱۳۰ گرم از آن، ۳۷ کالری دارد.



خواص نارنج و تداخل آن با داروها

نارنج ضد عفونی کننده، ضد التهاب و ضد خونریزی است که سبب توقف خونریزی در رگ های آسیب دیده می شود.

۳- خواص نارنج برای لاغری

نارنج حاوی یک آکالوئید به نام سینفرین است که شبیه به افدرا است. افدرا توسط اداره غذا و داروی امریکا به علت افزایش فشار خون ممنوع شناخته شده است. مشخص نیست که آیا سینفرین همان پاسخ را می دهد که افدرا می دهد یا خیر. دانشمندان در یک مطالعه شش هفته ای که در مجله "Current Therapeutic Research" منتشر شده، به گروه کوچکی نارنج، کافئین و مخمر سنت جان دادند و به گروه دیگری مقداری از داروهای بدون نسخه دادند. گروه اول مقدار زیادی وزن خود را از دست دادند و این برای گروه دوم اتفاق نیفتاد. این مطالعه نشان داد که نارنج، کافئین و مخمر سنت جان می تواند خواص چربی سوزی داشته باشد. مطالعات رسمی در مورد دوز نارنج مورد استفاده انجام نشده است، بنابراین ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. توصیه می شود که در صورت استفاده از مکمل های حاوی نارنج، حتما از دستورات آن پیروی کنید و از میزان توصیه شده تجاوز نکنید.

۴- خواص نارنج برای دیابت

تحقیقات اولیه نشان می دهد که نوشیدن چای ساخته شده از برگ های اسناکوت هندی و میوه نارنج به مدت ۴ ماه می تواند به کاهش سطح قند خون در بیماران دیابتی کمک کند. البته تحقیقات در این زمینه باید کامل شود. نارنج قند خون را کاهش می دهد. همچنین داروهای دیابتی هم باعث کاهش قند خون می شوند و استفاده همزمان از آن

نارنج دارای کاربردهای زیادی است. هم می توان به صورت خوراکی استفاده کرد و هم بر روی پوست اعمال می شود. اما آنچه که تا کنون علم ثابت کرده، این است که روغن آن، که از پوست نارنج تهیه می شود، زمانی که بر روی پوست اعمال می شود، می تواند برای عفونت های قارچی پوست موثر باشد. پوست نارنج همچنین برای بهبود اشتهای استفاده می شود، و به طور تعجب برانگیزی از آن برای کاهش وزن هم استفاده می شود. از دیگر موارد مورد استفاده میوه و پوست آن می توان به ناراحتی معده، گرفتگی بینی و سندرم خستگی مزمن نیز اشاره کرد.

۱- خواص گل نارنج

از گل نارنج و روغن آن برای کمک به اختلالات گوارشی از جمله زخم روده، یبوست، اسهال، وجود خون در مدفوع، افتادگی رکتوم و یا گاز روده استفاده می شود. از این قسمت گیاه نارنج همچنین برای تنظیم میزان چربی در خون، کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت، تحریک قلب و گردش خون، تصفیه خون، اختلالات کبد و کیسه صفرا، بیماری های کلیوی و مثانه و همچنین خواص آرام بخشی برای اختلالات خواب نیز استفاده می شود.

۲- خواص آب نارنج

در غذاها، از نارنج و آب نارنج به عنوان یک عامل طعم دهنده استفاده می شود. از این میوه برای ساخت مارمالاد و لیکور استفاده می شود. از آنجا که این میوه خیلی ترش و تلخ است، به ندرت در مصارف خوراکی استفاده می شود. البته به جز ایران و مکزیک که نارنج خورده می شود. همچنین پوست خشک شده آن را نیز به عنوان چاشنی در مواد غذایی استفاده می کنند. همچنین آب



photo-aks.com

۷- خواص آب نارنج برای فشار خون

برخی مطالعات نشان می دهند که نارنج، به ویژه در ترکیب با کافئین، می تواند فشار خون افراد سالم را افزایش دهد. در حالی که مطالعات دیگر چنین رفتاری را نشان نمی دهد. تا به امروز مطالعاتی مبنی بر تأثیر نارنج بر روی فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا صورت نگرفته است. لذا احتیاط کنید و از مصرف آن بخصوص در کنار محرک هایی چون کافئین خودداری نمایید.

برخی دیگر از خواص نارنج

از پوست نارنج برای اعمال شدن بر روی پوست به منظور کاهش التهاب پلک و پوشش آن و نیز شبکیه چشم هم استفاده می شود. همچنین برای خونریزی شبکیه، خستگی همراه با سرماخوردگی، سردرد، درد عصبی، درد عضلانی، درد مفاصل، کیبودی، تورم رگ ها و زخم های بستر نیز استفاده می شود.

در آروماتراپی (ماساژ درمانی)، از عصاره معطر نارنج به عنوان مسکن استنشاقی نیز استفاده به عمل می آید. در صنایع تولیدی، از روغن نارنج برای تولید داروها، لوازم آرایشی و صابون استفاده می شود. همچنین در طب آسیا، از میوه خشک شده خرد نشده آن، درجه اول برای اختلالات گوارشی استفاده می شود.

نارنج و تداخلات دارویی

نارنج و کافئین، از ترکیبات پر استفاده در محصولات کاهش وزن و محصولات بدنسازی هستند که موجب افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب در بزرگسالان سالم می شود. همچنین نارنج به طور مکرر در محصولات بدون افدرا (Ephedra)، استفاده می شود، زیرا FDA در سال ۲۰۰۴ افدرا را به خاطر عوارض جانبی جدی آن بر قلب ممنوع کرده است.

ها می توان باعث کاهش شدید قند خون شود. برخی شواهد نشان می دهد که استفاده از نارنج ممکن است با کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ همراه باشد. با احتیاط از آن استفاده کنید و سطح قند خون را مرتب کنترل کنید. شاید حتی لازم باشد میزان مصرف داروهای دیابتی خود را تغییر دهید.

۵- خواص نارنج برای پوست

روغن معطر نارنج بخاطر خواص آنتی سپتیک، ضد باکتری و ضد قارچی در درمان بسیاری از مشکلات پوستی کاربرد دارد. پوست این میوه که از آن روغن معطرش استخراج می شود شامل فلاونوئیدهای غیر تلخ است که بخاطر خواصی که در تخلیه رطوبت از رگ ها دارد شناخته می شود. به همین دلیل است که روغن معطر نارنج در لوازم آرایشی برای جلوگیری از شکنندگی موبرگی استفاده می شود. عصاره نارنج همچنین برای درمان سلولیت نیز استفاده می شود.

علاوه بر این ها از روغن نارنج به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی برای کمک به پاکسازی آکنه، تبخال، پسوریازیس، عفونت های قارچی مانند پای ورزشکار و کرم سلولی، آگزما و برخی دیگر از مشکلات پوستی نیز استفاده می شود.

شما می توانید ۲ قطره روغن نارنج به یک روغن حامل طراوت مانند روغن نارگیل اضافه کنید تا بتوانید به آرامی قسمت های تحت تأثیر را ماساژ دهید.

۶- خواص نارنج در بارداری

نارنج در دوران بارداری استفاده از نارنج زمانی که برای مصارف غذایی استفاده می شود، نسبتاً ایمن است. با این حال، استفاده در مقادیر دارویی از آن توصیه نمی شود و احتمالاً خطرناک باشد. اثرات مصرف نارنج بر نوزادان شیرخوار مشخص نیست. لذا توصیه کلی این است که در دوران بارداری و شیردهی در حاشیه امنیت بمانید و از نارنج استفاده نکنید.

سنجد تلخ؛ فواید، عوارض و تداخلات دارویی



اختلال خونریزی: سنجد تلخ احتمالاً لخته شدن خون را به هنگام استفاده دارویی، کند می‌کند. بنابراین در مورد افراد مبتلا به اختلالات خونریزی این نگرانی وجود دارد که خطر کبودی و خونریزی را افزایش دهد.

فشار خون پایین: خولان ممکن است فشار خون را به هنگام استفاده دارویی کاهش دهد. طبق نظریه‌ای، مصرف سنجد تلخ ممکن است فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون پایین، خیلی پایین بیاورد.

جراحی: سنجد تلخ ممکن است لخته شدن خون را به هنگام مصرف به عنوان دارو، کند نماید. بنابراین استفاده از آن قبل و بعد از جراحی ممکن است موجب خونریزی زیاد شود. حداقل دو هفته قبل از جراحی استفاده از این ماده را قطع کنید.

تداخلات دارویی

داروهایی که لخته شدن خون را کند می‌کند (داروهای ضد انعقادی یا ضد پلاکت) با سنجد تلخ تداخل دارند: سنجد تلخ ممکن است لخته شدن خون را کند کند. مصرف سنجد تلخ همراه با داروهایی که لخته شدن خون را هم کند می‌کند ممکن است احتمال کبودی و خونریزی را افزایش دهند. بعضی از داروهایی که لخته شدن خون را کند می‌کنند عبارتند از: آسپرین، کلوییدوگرل (پلاویکس)، دیکلوفناک (ولتارن)، ایبوپروفن (ادویل)، موتیرین، ناپروکسن، دالتپارین، انوکسپارین، هپارین، وارفارین و سایرین.

میزان مصرف

مقدار مجاز مصرف سنجد تلخ بستگی به هفت فاکتور از جمله سن فرد، وضعیت سلامتی و شرایط دیگر دارد. در این برهه از زمان، اطلاعات کافی برای تعیین میزان مناسب مصرف خولان وجود ندارد.

بخاطر داشته باشید که ترکیبات طبیعی همیشه بی خطر نیستند و مقدار مصرف هم مهم است. بنابراین مطمئن شوید که دستورات روی برچسبها را دنبال کنید و با داروساز یا پزشک و یا سایر کارشناسان درمانی قبل از استفاده از آن، مشورت کنید.

سنجد تلخ یا خولان گیاهی ست که در مناطق جنوب خراسان، قهستان و اقلید به صورت انبوه می‌روید. برگ، گل، دانه و میوه‌های گیاه استفاده دارویی دارند. از برگ و گل این گیاه برای درمان آرتروز، زخمهای گوارشی، تقرس و دانه‌های روی پوست که بوسیله بیماریهای عفونی همچون سرخک ایجاد شده باشد، به کار می‌رود. از چای حاوی برگهای سنجد تلخ به عنوان منبع ویتامینها، آنتی اکسیدانها، واحدهای سازنده پروتئین (اسیدهای آمینه)، اسیدهای چرب و مواد معدنی برای بهبود فشار خون و کاهش کلسترول، پیشگیری و کنترل بیماری عروق خون و تقویت سیستم ایمنی استفاده می‌شود.

اثرات ممکن برای مشکلات زیر

بیماری پوستی درماتیت آتوپیک (اگزما). تحقیقات ابتدایی نشان می‌دهد که مصرف روغن تفاله سنجد تلخ بصورت خوراکی برای ۴ ماه درماتیت آتوپیک را بهبود می‌دهد. البته روغن بذر سنجد تلخ که بصورت خوراکی مصرف شود این اثر را ندارد. همچنین استفاده از کرمی حاوی ۱۰٪ یا ۲۰٪ سنجد تلخ روی پوست به مدت ۴ هفته ظاهر علائم درماتیت آتوپیک خفیف تا متوسط را درمان می‌کند.

عوارض جانبی و ایمنی

میوه سنجد تلخ برای مصرف به عنوان غذا احتمالاً بی خطر است. میوه خولان در مربا، پای، نوشیدنی و غذاهای دیگر استفاده می‌شود. میوه خولان دریایی به هنگام مصرف خوراکی یا به عنوان دارو روی پوست حتی الامکان بدون اشکال است. در تحقیقات علمی حداکثر تا ۹۰ روز بدون خطر استفاده شده است. البته هنوز در مورد امنیت استفاده از برگ سنجد تلخ یا عصاره آن اطلاعات کافی وجود ندارد.

موارد احتیاط و هشدار

بارداری و شیردهی: اطلاعات قابل اتکایی در مورد امنیت مصرف سنجد تلخ در زمان بارداری یا شیردهی وجود ندارد. در این وضعیت بهتر است که برای ایمنی بیشتر از مصرف آن اجتناب کنید.

چگونه روغن زیتون اصل را تشخیص دهیم؟



نامرغوب یا فاسد است.

مرحله بعدی، چشیدن روغن است. برای این کار طوری روغن را روی زبان بریزید که سقف دهان را نبوشاند. مزه روغن نامرغوب روی زبان به کندی پخش می‌شود. برخی روغن‌های خوب در عقب دهان مزه تند ایجاد می‌کند که نشانه برداشت زیتون نارس است و با افزایش رسیدگی، مقدار تند آن کاهش می‌یابد.

رنگ روغن

فراموش نکنید رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد. به علاوه هر نوع زیتون، رنگ مخصوص خود را دارد و یا حتی اگر مقدار برگ‌های آن همراه دانه زیاد باشد، رنگ روغن حاصل را تغییر می‌دهد.

در عین حال، گاهی فروشندگان شیشه‌های روغن زیتون را در پشت وپترین یا در قفسه در معرض نور قرار می‌دهند و بدون آنکه توجه داشته باشند همه خواص این روغن مفید را از آن می‌گیرند زیرا نور موجب از بین رفتن بسیاری از مواد آنتی‌اکسیدان موجود در روغن زیتون می‌شود که برای مقابله با امراض و بیماری‌ها لازم است.

از مصرف روغن‌هایی که در ظروف شفاف و در معرض نور و حرارت نگهداری شده، خودداری کنید و در منزل آن را در جای خشک و خنک و تاریک قرار دهید. در ظرف را بلافاصله بعد از مصرف ببندید زیرا روغن زیتون به سرعت بو و مزه غذاهای مختلف را به خود می‌گیرد و در اثر تماس با اکسیژن هوا فاسد می‌شود.

روغن زیتون درصد چربی غیر اشباع بالاتری نسبت به دیگر روغن‌های خوراکی دارد. روغن زیتون با کیفیت، خاصیت ضد سرطانی دارد و البته از طعم عالی برخوردار است. تقلب همچنان یک مشکل عمده در تجارت روغن زیتون است که این تقلب با روغن‌های پایه و روغن نارنجی صورت گرفته است.

توصیه ما به شما: بطری‌های کوچک روغن ارگانیک را بخرید. آن را امتحان کنید، روغن زیتون فوق العاده با کیفیت باید برای همه نوع پخت و پز استفاده شود، نه تنها برای استفاده در نان و سس سالاد. چنین روغن‌هایی ارزان نیستند، زیرا به کشت دقیق نیاز دارند که در این صورت روغن زیتون طعم و مزه خود را حفظ می‌کند. اما مزیت‌های آن ارزش بیشتری دارند.

جدیدترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزودن مقادیر زیادی روغن زیتون به رژیم غذایی در برابر آسیب سلولی که می‌تواند به سرطان منجر شود، اثر محافظتی دارد. در عین حال، روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب از جمله اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک و مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک و مواد آنتی‌اکسیدان، کاروتنوئیدها و ویتامین‌های A و E است که مصرف آن همواره توصیه می‌شود.

چگونه یک روغن زیتون مرغوب انتخاب کنیم؟

برای انتخاب روغن مرغوب، بهتر است اول آن را ببویید. روغن زیتون خوب باید بوی زیتون یا سبزی یا سیب بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است. اگر بوی فلزی احساس کردید، بدانید که روغن،

از خواص و مضرات باقالا چه می‌دانید؟

باقالا سابقه چندین هزار ساله دارد و از دیرباز توسط یونانیان، رومیان باستان و همچنین مصریان فراغنه مصرف می‌شد حتی نمونه‌هایی از باقالا در قبرهای مصریان باستان پیدا شده است! امروزه در ایران دو نوع عمده باقالا کشت می‌شود؛ یکی باقالای معمولی که به صورت خام یا پخته مصرف می‌شود و دیگری باقالای لوبیا مانند گیلان معروف به «پاچ باقالا» است که ریزتر و لطیف‌تر است اما خام خورده نمی‌شود و بیشتر در خوراک محلی «باقالا قاتق» به کار می‌رود. باقالا زرد نیز همان خشک شده باقالا سبز است که از آن در تهیه دمپختک استفاده می‌شود.

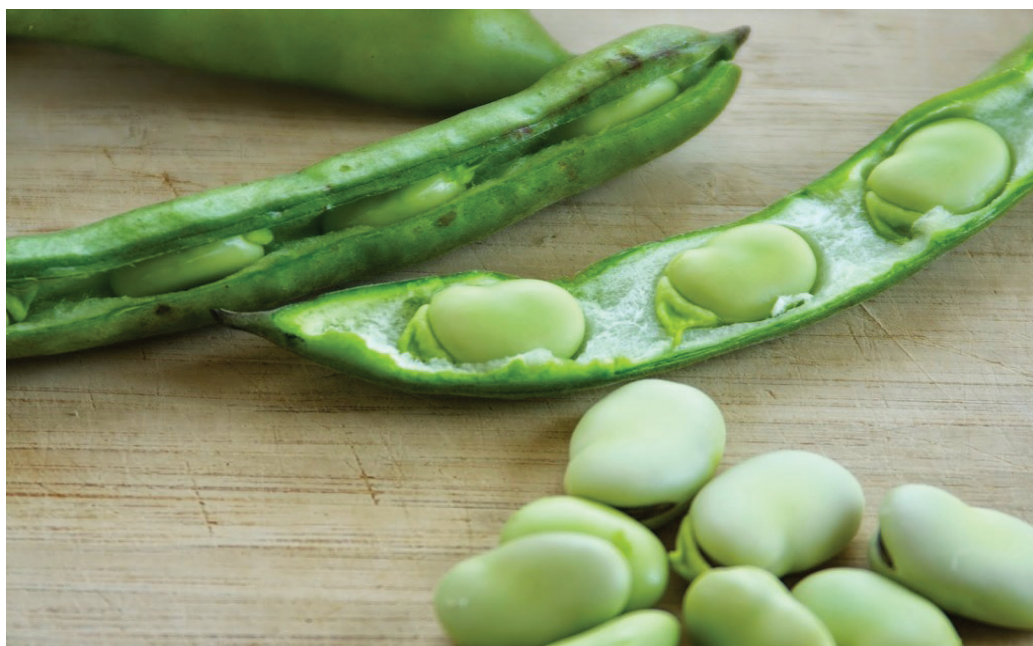
مناسب برای کم‌خون‌ها

باقالا یکی از منابع عالی فیبر و پروتئین به حساب می‌آید و مصرف آن همراه با برنج، تمامی پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه ضروری بدن را تامین می‌کند. کلسیم و پتاسیم موجود در باقالا از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرده و به کنترل فشارخون بالا کمک می‌کند. این دانه همچنین سرشار از آهن، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین K، ویتامین B و اسید فولیک است بنابراین برای رفع کم‌خونی هم مفید است البته به شرطی که نسبت به آن حساسیت نداشته باشید. لازم به ذکر است که باقالای تازه طبع سرد و تر و باقالای خشک طبع سرد و خشک دارد. گل آن نیز طبع گرم دارد. ارزش غذایی باقالای خشک شده نیز بیشتر از باقالای تازه است اما ویتامین C باقالای تازه بیشتر است.

شکی نیست که باقالا یکی از محبوب‌ترین حبوبات ایران به شمار می‌آید. طعم، بو و مزه آن به‌خصوص اگر با گلپر و سرکه آبیژ شود، خاطرات دربند و درکه و شب‌های سرد زمستان را به بهترین نحو تداعی می‌کند! از طرف دیگر، باقالا پلو با گوشت پایه ثابت منوی غذای مهمانی‌ها و عروسی‌ها به حساب می‌آید و کمتر کسی پیدا می‌شود که به این پلوی خوش‌رنگ و خوش‌طعم علاقه‌ای نداشته باشد. باقالا قاتق نیز سمبل اصلی غذاهای شمالی است و حسابی طرفدار دارد اما محبوبیت باقالا فقط در گرو عطر و طعم نوستالژیک آن نیست بلکه خواص بی‌نظیرش، باقالا را به یکی از منحصر به فردترین اجزای حبوبات تبدیل کرده است. این دانه سرشار از آهن، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، انواع ویتامین‌ها و اسید فولیک است بنابراین برای رفع کم‌خونی بسیار مفید است اگرچه بعضی افراد با مصرف آن دچار حساسیت و کم‌خونی می‌شوند! حال اگر می‌خواهید با سایر ویژگی‌های این دانه سبزرنگ، راه‌های صحیح مصرف و دستورات غذایی آن آشنا شوید با ما همراه باشید.

باقالا از عهد بوق تا امروز

باقالا از خانواده حبوبات است و گیاه بومی جنوب غرب آسیا و شمال آفریقا به حساب می‌آید. این دانه محصول فصل خنک به‌خصوص بهار است و بیشتر در مناطق سردسیری و شمالی کشور کشت می‌شود. با این حال در پاییز و زمستان در بعضی مناطق گرمسیری مانند خوزستان هم برداشت می‌شود.



از گل باقالا غافل نشوید!

نه تنها باقالا بلکه گل آن نیز فواید خاص خود را دارد. جهت بهره‌مندی از این خواص می‌توانید ۳۰ تا ۶۰ گرم گل باقالا را در یک لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را از صافی عبور دهید و یک فنجان از آن بنوشید. این نوشیدنی ضد تشنج و ادرار آور است همچنین به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند و برای قولنج‌ها و دردهای کلیوی مفید است. بیماران مبتلا به میگرن، رماتیسم، نقرس و درد مفاصل نیز می‌توانند از آن بهره ببرند.

باقالا و تقویت قوای جنسی

باقالا خواص جسمی و حتی روحی بسیار زیادی دارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت‌کننده قوای جنسی است.
- ویتامین A موجود در آن باعث تقویت بینایی می‌شود.
- فسفر آن به تقویت بهره هوشی کمک می‌کند.
- باعث کاهش خستگی‌های جسمی و فکری و رفع ضعف اعصاب می‌شود.
- برای درمان رماتیسم، درد مفاصل و سیاتیک مفید است.
- باعث کاهش ورم پروستات می‌شود.
- باعث افزایش نیرو و قوت بدن در دوران نقاهت می‌شود.
- مصرف مخلوط باقالا با روغن بادام و قند به رفع گرفتگی صدا و پاکسازی ریه کمک می‌کند.

- برای رفع ورم سینه قبل از قاعدگی یا بعد از شیردهی باقالا را با آرد جو، سرکه و نعنای مخلوط کرده و بپزید سپس آن را له کرده و روزی دو بار روی ناحیه متورم قرار دهید. این کار را برای سایر نواحی متورم بدن نیز می‌توانید انجام دهید.

دوستدار دستگاه گوارش

باقالا در مقایسه با سایر حبوبات بیشترین فیبر غذایی را دارد و باعث تسریع در هضم غذا می‌شود به‌خصوص اگر همراه با پوست مصرف شود. فیبر موجود در آن همچنین به کاهش چربی‌های خون و درمان یبوست کمک می‌کند. علاوه بر این، مصرف فیبر باعث تنظیم سطح قند خون می‌شود و به همین دلیل برای افراد دیابتی نیز مفید است. فیبر خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را هم کاهش می‌دهد و به سم‌زدایی بدن از مواد مضر کمک می‌کند. مصرف باقالای پخته همراه با سرکه و آب نیز در درمان اسهال مزمن موثر است. این دانه همچنین باعث تسکین و درمان زخم معده و رفع حالت تهوع و استفراغ می‌شود اما به یاد داشته باشید برای آسان‌تر شدن هضم آن باید ابتدا باقالا را برای ۲۴ ساعت در آب خیس کرده و بعد بپزید.

مبتلایان به «فاویسم» مراقب باشند!

افراد مبتلا به بیماری «فاویسم» باید از خوردن و حتی بو کردن باقالا خودداری کنند! فاویسم یک بیماری ژنتیکی خونی است که بیشتر در اثر خوردن باقالای سبز خام و گاهی فریز شده ایجاد می‌شود. گلبول‌های قرمز خون در این بیماری طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از خوردن باقالا شروع به تخریب شدن می‌کند. در نتیجه علائمی چون زردی پوست و سفید چشم، احساس خستگی، سردرد، تهوع، استفراغ، اسهال و گاهی نارسایی کلیوی و خون در ادرار ایجاد می‌شود. به عبارتی در این عارضه خون بدن کم می‌شود و فرد باید خیلی سریع خون و سرم‌های غذایی دریافت کند. یکی از راه‌های جلوگیری از ابتلا به این بیماری دو لپه کردن باقالا و جوشاندن آن در آب و دور ریختن آب آن است. پخت باقالا در روغن و همراه ادویه‌های گرم مانند آویشن، دارچین، فلفل، میخک و گلپر نیز



احتمال این عارضه را کاهش می‌دهد. لازم به ذکر است که بیماران مبتلا به فاویسم در حالت عادی کاملاً طبیعی هستند و هیچ علامتی ندارند و فقط در صورت مصرف باقالا دچار علامت می‌شوند.

باقالا چه فوایدی دارد؟

ضرر هم دارد!؟

- مصرف باقالا همراه با ماست باعث دل‌پیچه می‌شود.
- زیاده‌روی در مصرف باقالای تازه باعث ایجاد تاول در دهان می‌شود.
- از مصرف باقالا هنگام شب خودداری کنید زیرا باعث بی‌خوابی می‌شود.

- افراط در مصرف باقالا می‌تواند باعث نفخ یا سنگینی معده شود. برای جلوگیری از این عارضه باید ابتدا باقالا را پوست کنده و بجوشانید و بعد آب آن را دور بریزید. نفخ باقالای کهنه و بدون پوست نیز کمتر از باقالای تازه و با پوست است.

- بعضی‌ها معتقدند مصرف باقالا در بارداری ممکن است احتمال ابتلای جنین به بیماری فاویسم را افزایش دهد. البته این موضوع از لحاظ علمی ثابت نشده است. با این حال بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

- مبتلایان به کلسترول خون بالا، تصلب‌شرایین، فشار خون بالا، اسیداوریک بالا، افسردگی، نفخ، دل‌درد، سنگ اورت، خارش پوستی و صرع نباید در خوردن باقالا زیاده‌روی کنند.

زیبای‌تان می‌کند

- برای از بین بردن لکه‌های پوستی، باقالا را بپزید و له کنید سپس آن را مانند ماسک روی صورت خود بمالید و اجازه دهید برای ۱۰ دقیقه روی پوست بماند.
- باقالای پخته را با شنبلیل و عسل مخلوط کنید و روی جوش‌های تان قرار دهید. این کار باعث نرم شدن و رسیدن جوش و بیرون آمدن چرک از آن می‌شود. این ضماد همچنین برای کاهش ورم زیر چشم مفید است.
- برای افزایش شادابی پوست یک قاشق غذاخوری پودر باقالا را با گلاب مخلوط کرده و برای ۱۰ دقیقه روی صورت‌تان قرار دهید.
- برای جلوگیری از سفیدشدن مو، گل باقالا را له کنید و به موهای‌تان بمالید.

غذاها و نوشیدنی‌هایی برای کنترل قند خون

و با کمی دارچین به عنوان دسر یا یک اسنک گرم میل کنید.

بادام

بادام که پای ثابت آجیل است سرشار از منیزیم می‌باشد که ماده‌ی معدنی مفیدی برای کمک به بدن در استفاده‌ی موثرتر از انسولین خودش است. مصرف روزانه ۲۸ گرم بادام، تقریباً ۳۰ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به منیزیم را تامین می‌کند. ضمناً، مغزهایی مانند بادام غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع، پروتئین و فیبر هستند که باعث می‌شود اسنک بسیار مفیدی برای دیابتی‌ها باشند.

اسفناج

یک فنجان اسفناج پخته ۲۱ کالری دارد و سرشار از منیزیم و فیبر است. می‌توانید اسفناج را خام، تفت داده شده در روغن زیتون، بخارپز و یا در ترکیب با سایر غذاها مصرف کنید. همچنین می‌توانید یک مشت اسفناج را در اسموتی‌تان بریزید یا به جای کاهو در سالاد از آن استفاده کنید.

دانه چیا

حتماً شنیده‌اید که کاهش وزن اضافی و کنترل وزن یکی

اگر دیابت یا پیش دیابت دارید، یک برنامه غذایی مناسب، کلید کنترل قند خون‌تان است. گاهی انتخاب غذا یا نوشیدنی مناسب در یک رژیم غذایی دیابتی کار سختی می‌شود.

انواع لوبیا

لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، لوبیا قرمز و هر نوع لوبیای دیگری، شاخص گلیسمی پایین دارند، یعنی کربوهیدراتهای آنها به آرامی گوارش می‌شوند و از این رو کمتر ممکن است قند خون‌تان را ناگهان بالا ببرند. طبق یافته‌ها، خوردن روزانه یک فنجان لوبیا به مدت سه ماه توانسته بود سطح HbA1c را پایین بیاورد.

سیب

خیلی‌ها تصور می‌کنند میوه‌ها در رژیم غذایی دیابتی‌ها جایی ندارند اما این درست نیست. فرد دیابتی می‌تواند میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین یا متوسط (مانند سیب) مصرف کند. خوردن یک عدد سیب در روز، فواید دیگری نیز دارد چون حاوی فیبر زیاد و ویتامین C بوده و چربی نیز ندارد. ضمناً سیب اسنک خوبی است که به راحتی می‌توانید با خود همراه داشته باشید. همچنین می‌توانید سیب را بپزید





فراموش نکنید که جو دوسر فرآوری شده و آماده، شاخص گلیسمی اش افزایش یافته است و مناسب دیابتی‌ها نیست. می‌توانید از جو دوسر در انواع سوپ، اسموتی‌ها و ... استفاده کنید.

زردچوبه

زردچوبه این ادویه‌ی طلایی حاوی کورکومین است. کورکومین ماده‌ای است که می‌تواند لوزالمعده را سالم نگه داشته و از تبدیل پیش دیابت به دیابت نوع دوم پیشگیری کند. محققان در مطالعه‌ای به افرادی که پیش دیابت داشتند، به مدت ۹ ماه روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم مکمل کورکومین دادند (گروه دیگری نیز دارونما مصرف کردند) و دریافتند ۱۶ درصد از افرادی که دارونما مصرف کرده بودند بیماری‌شان از پیش دیابت به دیابت نوع دوم تبدیل شد، در حالیکه تمام افرادی که کورکومین مصرف کرده بودند همچنان در مرحله‌ی پیش دیابت باقی ماندند. این مطالعه تأییدی بود بر استفاده از این ادویه‌ی قدیمی برای بهبود حساسیت به انسولین.

چای بابونه

سالهاست که از چای بابونه برای انواع بیماری‌ها استفاده می‌شود. پژوهش‌های نشان داده‌اند چای بابونه خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد و می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. در آزمایشی به مدت شش هفته سه بار در روز و بعد از غذا، یک فنجان چای بابونه داده شد و معلوم شد قند خون، انسولین و مقاومت به انسولین در این افراد کاهش یافته است. می‌توانید به جای قهوه بعد از غذای‌تان، یک فنجان چای تازه دم بابونه با یک برش لیموترش تازه بنوشید.

از بهترین راه‌های بهبود سطح قند خون است. دانه چیا در این کار کمک‌تان می‌کند. مطالعه‌ای اخیر نشان داده افراد دیابتی که به مدت شش ماه تقریباً سی گرم دانه چیا به رژیم غذایی کنترل شده خود اضافه کرده بودند، نزدیک به دو کیلوگرم از وزن خود کم کرده و از دور کمرشان نیز نزدیک به چهار سانتیمتر کم شده بود. دانه چیا علاوه بر فیبر حاوی پروتئین نیز هست و ۱۸ درصد از نیاز روزانه شما به کلسیم را تامین می‌کند. می‌توانید یک چهارم فنجان دانه چیا را با یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی و نصف فنجان میوه خرد شده ترکیب کرده، طی شب در یخچال قرار داده و صبح روز بعد برای صبحانه میل کنید.

بلوبری

بلوبری دارای ترکیباتی است که نشان داده شده به کاهش ریسک بیماری قلبی و بهبود استفاده از انسولین توسط بدن کمک می‌کند. طبق یافته‌های جدید علمی، خوردن تقریباً ۲ فنجان بلوبری در روز، حساسیت به انسولین را در افراد دچار اضافه وزن که مقاومت به انسولین داشتند افزایش داده بود. بلوبری منبع عالی فیبر و سایر مواد مغذی مانند ویتامین C و آنتی‌اکسیدانهاست. می‌توانید نصف فنجان بلوبری تازه (یا بلوبری منجمد یخ زدایی شده) را با یک قاشق ماست خالص ترکیب و میل کنید. افزودن بلوبری به اسموتی‌های‌تان نیز ایده خوبی است.

جو دوسر

جو دوسر تنها برای قلب مفید نیست، بلکه می‌تواند قند خون‌تان را نیز تنظیم کند. جو دوسر مانند سیب، شاخص گلیسمی پایینی دارد.

رژیم سیب زمینی چگونه است و چقدر لاغر می‌کند؟

طول این رژیم چای سیاه، دمنوش، قهوه سیاه (بدون اضافه کردن شیر و شکر) و آب بنوشید. به دارندگان این رژیم توصیه می‌شود داروهای ضروری مصرف شود و نیمی از مکمل‌های مورد استفاده تان را بخورید. در زمان اجرای رژیم سیب زمینی نباید ورزش‌های سنگین انجام دهید. ورزش سبک یا پیاده روی گزینه‌های خوبی برای اضافه شدن به رژیم سیب زمینی هستند. راهنمایی برای بهترین روش پختن سیب زمینی نیز وجود دارند. آب پز کردن سیب زمینی سبب از بین رفتن مقدار زیادی از مواد مغذی آن می‌شود. در این رژیم هدف آن است که افراد بیشترین بهره را از پتاسیم موجود در سیب زمینی ببرند چون افراد بسیاری دچار کمبود پتاسیم هستند. دو روش برای پخت سیب زمینی وجود دارد:

۱. سیب زمینی‌ها را در آب شیرین، آب پز کنید و سپس ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شوند. همچنین آبی که با آن سیب زمینی را آب پز کرده اید نگه دارید چون سرشار از مواد مغذی است و در طول روز از آن بنوشید.
۲. سیب زمینی را کباب یا بخارپز کنید و بعد تا ۲۴ ساعت در یخچال نگه دارید تا خنک شود چون قراردادن سیب زمینی در یخچال باعث می‌شود نشاسته‌های مقاوم آن افزایش یابد و به احساس سیری و کنترل اشتها کمک می‌کند. اگر به هر دلیلی نسبت به نشاسته مقاوم حساس هستید و بعد از خوردن سیب زمینی‌های پخته احساس نفخ می‌کنید باید آنها را به صورت گرم بخورید.

برای چه مدت رژیم سیب زمینی را باید ادامه داد؟
طول مدت رژیم سیب زمینی بر اساس ادعای پزشک ابداع

رژیم سیب زمینی یا برنامه غذایی سیب زمینی یک رژیم کوتاه مدت است که ادعا می‌شود به افراد کمک می‌کند و در زمینه کاهش وزن سریع به نتیجه می‌دهد. این رژیم غذایی یک روش تغذیه متعادل مانند رژیم‌های غذایی دیگر نیست. طرفداران این رژیم ادعا می‌کنند رژیم سیب زمینی روشی سریع برای کاهش وزن، کاهش التهاب، تنظیم مجدد اشتها برای شروع کاهش وزن و سالم تر غذا خوردن است.

این رژیم توسط پزشکی در سال ۱۸۴۹ به دلیل چاق و بد خلق شدن مردم و مشکلات هاضمه ابداع شد. از آنجا که مشکلات چاقی و گوارش امروزه بدتر هم شده است و مردم مداوم به دنبال راه‌های سریع برای برطرف کردن آنها هستند رژیم سیب زمینی نیز دوباره تبدیل به یکی از ترندها شده است.

چگونه رژیم سیب زمینی می‌گیرند؟

رژیم سیب زمینی ایده بسیار ساده‌ای است و رعایت کردن آن برای فرد هزینه‌ای ندارد. همان‌طور که از نامش پیداست تنها چیزی که در طول رژیم خورده می‌شود سیب زمینی است. فرد در روز ۱ تا ۲٫۵ کیلو سیب زمینی می‌خورد که البته بستگی به اشتهای هر فرد دارد. هیچ غذای دیگری در این رژیم وجود ندارد. اگر دوست داشته باشید کمی نمک به آن اضافه کنید. پزشک ابداع کننده معتقد است بر روی سیب زمینی نمک نپاشید اما اگر باعث می‌شود به سیب زمینی طعم دهید و به رژیم پایبند بمانید مصرف مقداری نمک اشکال ندارد.

نمک باعث احتباس مایعات در بدن می‌شود و این نوع رژیم غذایی تا حدود زیادی باعث از دست دادن آب بدن می‌شود که وزن آب بدن در کاهش وزن اصلاً به حساب نمی‌آید. در





کننده، بستگی به هدف فرد دارد. این رژیم را تا زمان رسیدن به تناسب اندام ادامه دهید (البته اگر از کمبود ویتامین ها و مواد معدنی دچار بیماری نشوید). افرادی این رژیم را برای ۱۰ روز، یک ماه و حتی یک سال انجام داده اند که رعایت کردن چنین رژیمی برای ۳ تا ۵ روز توصیه می شود. البته بعضی نیز به صورت هفتگی انجام می دهند یعنی سه روز در یک هفته را رژیم می گیرند و روزهای دیگر را عادی غذا می خورند و سپس در هفته های آینده به مرور به تعداد روزها اضافه می کنند.

نشاسته مقاوم به خاطر نوع هضمش باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون نمی شود و واکنش به آن انسولین کمی تولید می شود. تحقیقات نشان داده اند که نشاسته مقاوم باعث کاهش سطح گلوکز در پاسخ به وعده غذایی می شود و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. نشاسته مقاوم سبب کاهش اشتها و ذخایر چربی می شود. تمام این تاثیرات با کاهش وزن در ارتباط هستند.

نشاسته مقاوم به خوبی سلامت میکروبیوم را از طریق ساخت زنجیره های کوتاه اسید چرب بهبود می دهد. زنجیره کوتاه اسید چرب برای تثبیت سلامت روده بسیار مهم است. آنها موجب کاهش التهاب، سرعت بخشیدن به التیام و کاهش مقدار باکتری های بد روده می شوند.

زنجیره کوتاه اسید چرب ها سبب کاهش pH روده می شوند که باکتری های بیماری زا و قارچ را متوقف می کنند چون این موارد در فضای اسیدی به خوبی رشد نمی کنند. بوتیرات یکی از اسید چرب های مهم است که توسط نشاسته مقاوم تولید می شود.

بوتیرات ضد التهابی است و به کاهش نفوذپذیری روده کمک می کند. بسیار مهم است که مواد سمی در روده بماند و وارد جریان خون نشود. اختلال در میکروبیوم روده مستقیماً با چاقی در ارتباط است. به همین دلیل مهم است که باید سبب زمینی را بپذیرد ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید. نشاسته های مقاوم به این شکل ساخته می شوند. بنابراین همیشه سبب زمینی را به صورت سرد یا در دمای اتاق میل کنید. اگر سبب زمینی ها را با حرارت بالا درست کنید، بیشتر نشاسته های مقاوم آن از بین می رود.

سخن پایانی

سبب زمینی به دلیل داشتن نشاسته مقاوم (در حالت سرد) و فیبر بالا یک غذای مناسب برای گنجاندن در رژیم غذایی است اما از سبب زمینی یا هر غذای دیگری به عنوان تنها غذای مصرفی در رژیم غذایی استفاده نکنید. یک غذا هر چقدر هم مواد مغذی داشته باشد پاسخ تمام نیازهای بدن را نمی دهد. تنها مزیت رژیم سبب زمینی این است که از آن برای رژیم غذایی متعادل الگو بگیرید و سبب زمینی را به همان روشی که در این رژیم آمده است، مورد استفاده قرار دهید

در ۱.۵ کیلو سبب زمینی چه مواد مغذی وجود دارد؟

۱۰۳۴ کالری

۲۴۴ گرم کربوهیدرات

۳۲.۷ گرم فیبر

۱۳.۳ گرم یا ۳.۳ قاشق چای خوری قند

۱.۴ گرم چربی

۲۲ گرم پروتئین

ویتامین B کمپلکس و ویتامین C

مس، آهن، منیزیم، منگنز، زینک، پتاسیم و فسفر

مواد مغذی داخل سبب زمینی زیاد است اما شامل همه ی ویتامین های مورد نیاز بدن نمی شود. به همین دلیل توصیه می شود رژیمی استفاده کنید که شامل تمام گروه های غذایی باشد. متأسفانه ادعا می شود انجام دادن این رژیم برای طولانی مدت ایرادی ندارد در حالی که فرد پس از کوتاه مدت با کمبود جدی برخی مواد مغذی روبرو می شود. یکی از خواص سبب زمینی نشاسته مقاوم آن است که در ادامه توضیح خواهیم داد.

رژیم سبب زمینی رژیم سبب زمینی؛ نشاسته مقاوم

نشاسته مقاوم نوعی از نشاسته است که بدن قادر به هضم آن نیست. این نوع نشاسته در معده یا روده کوچک هضم نمی شود و به روده بزرگ می رسد. در روده بزرگ، باکتری های خوب از نشاسته مقاوم طی یک فرآیند تخمیر برای ساخت زنجیره کوتاه اسید چرب استفاده می کنند.

مزایای نشاسته مقاوم

۷ درمان خانگی سوختگی دهان



۷ درمان طبیعی برای سوختگی دهان

اگر شخصی سوختگی درجه اول داشته باشد می‌تواند آن را در خانه درمان کند. انجام مراقبت‌های فوری می‌تواند صدمه را کاهش دهد و درمان‌های طبیعی بهبود را افزایش داده و از عفونت جلوگیری می‌کند.

۱. آب سرد

اقدام فوری پس از سوختگی دهان می‌تواند میزان آسیب را کاهش دهد. خنک کردن ناحیه سوخته می‌تواند از اثر سوختگی بر لایه‌های داخلی پوست جلوگیری کند. آکادمی پوست آمریکا توصیه می‌کند که هر کسی که دچار سوختگی شد، باید حداقل ۱۰ دقیقه آن را در آب سرد فرو ببرد. هنگامی که سوختگی در دهان است می‌توان دهان را با آب سرد پر کرد. وقتی آب خنکای خود را از دست داد آن را بیرون بریزید و دوباره دهان را از آب پر کنید. تکه‌های یخ را نباید استفاده کرد چون می‌توانند به پوست بچسبند و درد و آسیب را بیشتر کنند. به جای مکیدن یه تکه یخ، بهتر است که در لیوان آب یخ بیندازید.

۲. ماست یا شیر

خوردن مقداری ماست طبیعی یا نوشیدن یک لیوان شیر به کاهش ناراحتی سوختگی دهان کمک می‌کند. ماست یا شیر روی پوست رو پوشانده و یک سد موقتی ایجاد می‌کند. این امر می‌تواند از تحریک پوست جلوگیری کرده و تاول را تسکین دهد بطوری که زخمها تسکین پیدا کنند. یک رژیم غذایی سالم نیز می‌تواند همراه با درمان کمک کننده باشد.

سوختگی دهان یک مشکل رایج است اما درمان این سوختگی در خانه آسان است. بعضی از درمان‌های طبیعی می‌توانند این نوع سوختگی را تسکین دهند و بعضی از خوراکی‌ها همانند ماست، شیر، ژل آلوه ورا و عسل می‌توانند آن را درمان کنند. در این مطلب نگاهی به ۷ درمان طبیعی برای سوختگی دهان می‌اندازیم. همچنین نحوه پیشگیری از آنها و اینکه چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد، شرح خواهیم داد.

سوختگی دهان به چه علت اتفاق می‌افتد؟

وقتی کسی دهانش دارای بافت‌های حساس است که به راحتی توسط غذاها و نوشیدنیهای داغ سوخته می‌شود، سوختگی دهان رخ می‌دهد. یک تکه پیتزای داغ اغلب باعث سوختگی سقف دهان می‌شود بدلیل اینکه این پنیر حاوی چربیهای است که می‌تواند به دمای بسیار بالایی برسد. نوشیدنیهای داغ نیز یک عامل شایع دیگر هستند. چربیها، روغنها و مایعات می‌توانند گرما را به مدت طولانی نگه دارند. مصرف کردن آنها قبل از خنک شدن می‌تواند منجر به سوختگی دهان شود. اغلب سوختگیهای سقف دهان جزو سوختگیهای درجه یک هستند که فقط روی لایه بالایی پوست اثر می‌گذارند. پوست اکثر اوقات دردناک، متورم و معمولا قرمز می‌شود.

سوختگی می‌تواند به بافت صدمه بزند و سلولهای پوستی را از بین ببرد. وقتی که سقف دهان بهبود می‌یابد، سلولهای مرده هم کنار رفته و سلولهای جدید جایگزین می‌شوند. پوست جدید اوایل حساس است اما به سرعت سفت و محکم می‌شود. سوختگی درجه اول یک هفته طول می‌کشد تا خوب شود.

این رژیم می‌تواند شامل محصولات لبنی به همراه پروتئینها، غلات کامل و مقداری میوه و سبزی باشد. نوشیدن مایعات کافی به آبرسانی بدن و تامین درمان کمک می‌کند.

۳. آلوئه ورا

ژل آلوئه ورا اغلب برای سوختگیهای خارجی برای تسکین پوست استفاده می‌شود. این ژل می‌تواند التهاب و ناراحتی را کاهش دهد. هنگام استفاده از ژل آلوئه ورا برای سوختگی در دهان، لازم است که محصولی را انتخاب کنید که برای این منطقه درست شده باشد یعنی حاوی موادی باشد که خوردن آنها مضر نباشد.

۴. عسل

عسل می‌تواند به درمان سوختگی دهان کمک کند. به آرامی سوختگی را با عسل بپوشانید تا آن را مرطوب نگه دارد که می‌تواند به تسکین کمک کند. بعضی از تحقیقات عنوان می‌کنند که عسل خواص ضد میکروبی دارد. این بدان معنی است که ممکن است عوامل بیماری زا و ارگانیزمهای مضر را از بین ببرد یا رشد آنها را کند نماید که این امر از عفونت جلوگیری کرده و فرایند درمان را سرعت می‌بخشد.

۵. شستشوی دهان با آب نمک

یکی از وظایف اصلی پوست ایجاد سد در برابر عفونت است. اگر پوست صدمه ببیند، مستعد عفونی شدن می‌شود. تمیز نگه داشتن سقف دهان می‌تواند به جلوگیری از این مساله کمک کند و شستشوی دهان با آب نمک روشی طبیعی برای تمیز نگه داشتن سوختگی است.

به این ترتیب می‌توان آب نمک درست کرد و دهان را با آن شست:

۱. گرم کردن آب به میزان جزئی
 ۲. مخلوط کردن یک چهارم قاشق چایخوری نمک در آن
 ۳. غرغره کردن این مخلوط در دهان و سپس ریختن آن
- این شستشوی دهان با آب نمک را می‌توان دو تا ۳ بار در روز استفاده کرد تا زمانی که زخمها تسکین یابد.

۶. غذاهای نرم

لازم است که سقف دهان را تا زمان بهبودی مواظبت کنید. بعد از سوختگی، پوست آسیب دیده برداشته می‌شود، پوست جدید از زیر جایگزین آن می‌شود. این پوست جدید اغلب اوقات حساس است و غذاهایی با لبه‌های تیز می‌تواند موجب درد یا صدمه شود. خوردن غذاهای نرم کمک می‌کند که زخمها بهبود یابند و پوست جدید زمانی برای قوی شدن داشته باشد. تخم مرغ، سوپ و ماست چند نمونه از غذاهایی هستند که می‌توانند کمک کنند.

۷. مراقبت از پوست

وقتی که پوست بهبود می‌یابد، این منطقه ظریف و اغلب اوقات دردناک خواهد بود. اجتناب از ناراحتی بیشتر با مراقبت از زخم یا تشکیل پوست جدید از زیر آن نباید تداخل پیدا کند. مسواک زدن، خوردن و نوشیدن می‌تواند سقف دهان را تحریک کند. برخی از اقدامات ساده برای تسکین پوست عبارتند از:

- * موقع مسواک زدن مراقب باشید که این کار را به آرامی انجام دهید. موقتاً از مسواک دستی به جای برقی استفاده کنید.
- * از پوشیدن محافظ دهان تا زمانی که آن ناحیه خوب شود،

خودداری کنید.
* از کندن پوست جدا شده خودداری کنید. کندن زودرس پوست می‌تواند این ناحیه را تحریک و منجر به عفونت شود.
* از خوردن نوشیدنیهای داغ تا زمانی که سوختگی خوب شود، خودداری کنید.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد

اغلب سوختگیهای سقف دهان را می‌توان در خانه درمان کرد. مسکنهای بدون نسخه التهاب و درد را کاهش می‌دهند. سوختگی می‌تواند بصورت درجه یک، دو یا درجه سه باشد و در مورد سوختگی دهان بیشتر احتمال دارد که از نوع درجه یک باشد. افرادی که سوختگی درجه دو یا سه دارند باید به مرکز فوریتهای پزشکی مراجعه کنند. تاولها و زخمهای مشخص پوستی سوختگی درجه دو را نشان می‌دهند. در سوختگی درجه سوم همه لایه‌های پوستی از بین می‌رود و آن ناحیه قهوه‌ای تیره خواهد بود. سوختگی در نوزادان و افراد مسن می‌تواند شدیدتر باشد آنها بیشتر نیازمند فوریتهای پزشکی و درمان هستند. اگر سوختگی دهان ظرف دو هفته خوب نشود، بهتر است که به پزشک مراجعه کنید. شخصی در صورتی که زخمهای عفونی داشته باشد نیازمند درمان است. علائم عفونت عبارتند از:

- * تب
- * قرمزی در ناحیه دهان
- * تورم اطراف زخم که از بین نمی‌رود
- * درد طولانی مدت

پیشگیری

آگاهی داشتن از غذاهایی که می‌توانند گرما را به مدت طولانی نگه دارند می‌تواند از سوختگی پیشگیری کند. روغنها، چربیها و مایعات و همچنین انواع غذاهای آبکی مثل سوپ و خورش می‌توانند دماهای خیلی بالا را نگه دارند. منتظر بمانید تا غذا و نوشیدنی شما سرد شود تا از سوختگی دهان پیشگیری کنید.

منبع: مجله قرمز



لطفا به اندازه شتهایتان سفارش دهید!

زمانی که ماندن غذا در بشقاب کلاس بود

تا همین چند سال پیش بسیاری از کسانی که به رستوران می‌رفتند، بخشی از غذایشان را دست‌نخورده داخل بشقاب باقی می‌گذاشتند؛ حتی اگر هنوز سیر نشده بودند. این کار به نوعی برای افراد تشخص به حساب می‌آمد و موجب می‌شد تا آن فرد لاکچری و متمدن دیده شود. جو باکلاسی موجب می‌شد تا در آن زمان‌ها حجم زیادی از غذاها اسراف و دورریخته شود. خوشبختانه کم‌کم این فرهنگ نادرست در میان اغلب مردم از بین رفت و به جای آن فرهنگ درستی شکل گرفت که موجب شد تا مردم یاد بگیرند باقیمانده غذای خود را بسته‌بندی کرده و با خود به خانه ببرند یا غذای بسته‌بندی شده و دست‌نخورده خود را در راه به نیازمندان اهدا کنند. کم‌کم قبح بردن باقیمانده غذا در میان مردم ریخته شد و الان کمتر کسی وجود دارد که برای جلوگیری از اسراف و همچنین هدرنرفتن هزینه‌ها این کار را انجام ندهد. مهتاب خسروشاهی-کارشناس و متخصص تغذیه- در این باره می‌گوید: «این موضوع ریشه در فرهنگ ایرانی‌ها دارد. فرهنگ رودربایستی از کودکی در ما پرورش داده شده است.

احتمالا بسیاری از شما عکسی را که به‌تازگی در فضای مجازی منتشر شده دیده‌اید؛ عکسی از یک رستوران‌دار کابلی که روی تابلوی رستورانش نوشته است: «دوست گرمی! لطفا به اندازه اشتهایتان غذا سفارش دهید. دیروز ۹ کیلوگرم غذای دورریختنی داشتیم که می‌توانست ۲۷ نفر را سیر کند.»

کار زیبای این رستوران‌دار علاوه بر اینکه موجب استقبال مشتریان شده، حساسیت مردم کشور ما را نیز درخصوص معضل دورریز غذا برانگیخته و موجب شده تا دوباره برخی از مردم به فکر اهدای غذاهای دست‌نخورده و اضافه‌شان به افراد نیازمند بیفتند؛ کار پسندیده‌ای که مدتی توسط رستوران‌داران و مردم در شهرهای بزرگ انجام شد اما متأسفانه با مخالفت‌های سازمان غذا و دارو و صدور بخشنامه‌های مختلف به‌دست فراموشی سپرده شد. طبق آخرین آمار منتشر شده از سوی سازمان خواربار و کشاورزی جهان، سالانه حدود ۳۵ میلیون تن غذا در ایران دورریخته می‌شود که به اندازه دورریز مواد غذایی ۱۰ کشور اروپایی است. در این گزارش به بررسی دلایل دورریز غذا در ایران و همچنین راهکارهای کاهش اسراف مواد غذایی پرداختیم.





زیادی می‌توان از دورریز غذا جلوگیری کرد. خسروشاهی متخصص تغذیه درباره انتخاب پرس غذا براساس میزان اشتهای افراد می‌گوید: «این بهترین راه برای مشکل دورریز غذاست. همانطور که گفتیم تا حدودی مشکل فرهنگ نادرست مردم در نگه‌داشتن بخشی از غذا در رستوران‌ها اصلاح و به جای آن فرهنگ بردن باقیمانده غذا جایگزین شد. این موضوع هرچند به‌مراتب بهتر از فرهنگ نادرست قبلی است اما باز هم این موضوع مطرح است که تا چه اندازه مردم غذای باقیمانده‌ای را که با خود به خانه می‌برند استفاده می‌کنند؟ از همین رو بهترین کار سفارش غذا به اندازه اشتهایتان است.»

اهدای غذا، اهدای مهربانی

طی ۲-۳ سال گذشته طرح‌ها و برنامه‌های مختلفی برای اهدای غذاهای اضافی و دست نخورده توسط رستوران‌ها، صاحبان مهمانی‌ها و مجالس عروسی برگزار شد. رستوران‌های مختلفی مانند رستوران مسلم و فارسی، شاندریز، مدائن، هانی و... غذاهای اضافی و دست‌نخورده خود را در قالب پکیج‌های زیبایی بسته‌بندی کرده و با کمک نیروهای مردمی در بین نیازمندان مناطق محروم تهران توزیع می‌کردند. گروه «تیک نیک»، اپلیکیشن «هدر نده»، جمعیت خیریه امام علی (ع)، دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و... از جمله گروه‌های مردمی و اپلیکیشن‌هایی بودند که در طول این مدت به جمع‌آوری غذاهای اهدایی مردم و توزیع آن بین نیازمندان می‌پرداختند. با این کار خیر هم از دورریز غذا جلوگیری می‌شد و هم غذای گرم و تازه به‌دست نیازمندان می‌رسید. اما هنوز مدتی از شروع این اقدام ارزشمند توسط رستوران‌داران نگذشته بود که سازمان غذا و دارو ساز مخالفت سر داد. با مخالفت سازمان غذا و دارو و صدور بخشنامه‌های مختلف، طرح اهدای غذاهای باقیمانده و دست‌نخورده (طرح بشقاب مهربانی) در رستوران‌ها متوقف شد.

با وجود این هنوز نیز مردم و دانشجویان دلسوزی وجود دارند که نسبت به دورریز غذا حساس بوده و در راستای کاهش اسراف غذا اقدامات ارزشمندی انجام دهند. در این زمینه می‌توان به دانشجویان

بسیاری یادشان هست که در کودکی به آنها گفته می‌شد وقتی به مهمانی می‌روند، زیاد غذا نخورند و یا اگر کسی به آنها خوراکی تعارف کرد، زیاد برندارند. این رفتارها موجب شد از کودکی عادت کنیم تا در مهمانی‌ها و جاهای رسمی غذایمان را کامل نخوریم و یا به اجبار و از سر رودربایستی هم که شده به رگم میل‌مان میوه، شیرینی و یا غذا برداریم و مقداری از آن را بخوریم و بقیه آن را کنار بگذاریم و موجب شویم آن غذا دورریز شود. این فرهنگ نادرست باعث شد تا در دوره‌های شاهد رفتارهای به اصطلاح متشخص و باکلاس در رستوران‌ها باشیم. او ادامه می‌دهد: «خوشبختانه با توسعه روابط اجتماعی و آشنایی مردم با فرهنگ‌های کشورهای مختلف، این فرهنگ نادرست تا حدودی اصلاح شد و آمار دورریز غذا را کاهش داد.»

انتخاب پرس غذا براساس اشتها

عکسی به تازگی از یک رستوران‌دار کابلی در فضای مجازی منتشر شده که روی تابلوی رستوران‌ش نوشته بود: «دوست گرامی! لطفاً به اندازه اشتهایتان غذا سفارش دهید. دیروز ۹ کیلوگرم غذای دورریختنی داشتیم که می‌توانست ۲۷ نفر را سیر کند.» این تابلو نشان دهنده حجم غذای اسراف‌ی در رستوران‌هاست. به طور کلی یکی از مهم‌ترین دلایل اسراف غذا و دورریز آن در رستوران‌ها، مجالس، مهمانی‌ها و ادارات سفارش و کشیدن بیش از اندازه غذاست. بسیاری از افراد وقتی به عروسی یا مهمانی می‌روند، می‌خواهند تمام طعم‌ها و غذاهای موجود در مهمانی را امتحان کنند برای همین بیش از اندازه اشتهایشان غذا در بشقاب سرو می‌کنند که همین امر موجب می‌شود بخش عمده‌ای از غذایشان اسراف شود. در رستوران نیز از آنجا که میزان هر پرس غذا از قبل تعیین شده است، بخش بسیاری از غذاها دورریز می‌شود. هرچند که اگر پرس غذاها نیز اختیاری بود و افراد حق انتخاب میزان غذایشان را داشتند، باز عده‌ای برای جبران هزینه‌ای که کرده‌اند، بیشترین حجم غذا را در ظرفشان می‌ریختند. بسیاری معتقدند که اگر در رستوران‌ها، ادارات، دانشگاه‌ها و مراکز مختلف میزان پرس غذا انتخابی باشد یا گزینه‌ای به‌عنوان نیم‌پرس در این مراکز ارائه شود، تا حدود

تن غلات، ۳۰۰ میلیون تن میوه، ۵۰ میلیون تن گوشت و ۲۰ میلیون تن ماهی است. براساس این گزارش ایران نیز از جمله کشورهایی است که هر ساله درصد بالایی از مواد غذایی تولیدی را به هدر می‌دهد. برآوردهای فائو نشان می‌دهد هر روز به ازای هر نفر ۱۳۴ کیلوکالری غذا در ایران به هدر می‌رود، یعنی سرانه هدررفت روزانه غذا در ایران ۱۳۴ کیلوکالری است. همچنین گزارش‌های غیررسمی نشان می‌دهد که ۳۵ درصد محصولات کشاورزی تولیدی در ایران به هدر می‌رود. بر این اساس از ۱۰۰ میلیون تن محصول کشاورزی تولیدی در کشور ۳۵ میلیون تن در سال دور ریخته می‌شود. این رقم معادل غذای ۱۵ میلیون نفر است. در این زمینه می‌توان به ۳۰ درصد ضایعات در نان، ۲۵، ۳۰ درصد ضایعات در میوه‌ها و سبزیجات، ۱۰ درصد ضایعات در برنج، ۲۵ درصد ضایعات در خرما و ... اشاره کرد. مردم ایران به اندازه ۱۰ کشور اروپایی مواد غذایی به سطل زباله می‌ریزند.

چند روش برای جلوگیری از اسراف خوراکی‌ها غذاهای جدید طبخ کنید

اولین راه برای جلوگیری از دورریز غذا تبدیل غذاهای اضافی به غذاهای جدید است. با اضافه کردن چند ماده غذایی جدید و مقداری ادویه طعمی جدید به غذاهای مانده بدهید. به‌طور مثال اگر از روز قبل مقداری مرغ در یخچال باقی مانده است، با اضافه کردن سیب‌زمینی و مقداری سبزیجات آن را به یک کوکوی خوشمزه تبدیل کنید. یا می‌توانید از تکه‌های مرغ در پخت سوپی لذیذ استفاده کنید و به سادگی میان وعده‌ای دلچسب برای روزهای بعدی‌تان تهیه کنید.

غذا را در بشقاب‌های کوچک سرو کنید

یکی از دلایل اسراف غذا استفاده از بشقاب‌های بزرگ است. وقتی اندازه ظرف سرو غذا بزرگ باشد شما به‌صورت کاملاً غیرارادی غذای بیشتری در ظرف می‌کشید و همین

دانشگاه علوم پزشکی تهران اشاره کرد که با پیگیری‌هایشان موجب ارائه غذای نیم‌پرس در سلف دانشگاه شدند. با ارائه غذاهای نیم‌پرس هر دانشجو براساس میزان اشتهايش غذا سفارش می‌دهد و با این کار از اسراف غذا جلوگیری می‌کند. به‌نظر می‌رسد اساسی‌ترین و بهترین راهکار برای جلوگیری از دورریز غذا در ادارات، رستوران‌ها و دانشگاه‌ها ارائه غذا براساس اشتها و خواست افراد باشد.

مخالفت سازمان غذا و دارو

بسیار تلاش کردیم تا درخصوص دلیل مخالفت سازمان غذا و دارو با اهدای غذاهای دست‌نخورده توسط رستوران‌ها گفت‌وگویی داشته باشیم اما متأسفانه هیچ کدام از مدیران ذی‌ربط حاضر به پاسخگویی در این خصوص نشدند.

خسروشاهی با اشاره به این موضوع عنوان می‌کند: «با توجه به مسائل بهداشتی و زمان ماندن غذا در رستوران به‌نظر می‌رسد مخالفت سازمان غذا و دارو بجا و مناسب باشد. اما می‌شود به جای این مخالفت، راهکار دیگری اتخاذ کرد و هم مانع از دورریز غذا شد و هم به نیازمندان کمک کرد. سازمان غذا و دارو می‌تواند مأمورانی را برای نظارت بر فعالیت رستوران‌های داوطلب اهدای غذای باقیمانده به نیازمندان بفرستد. این مأموران می‌توانند با حضور در رستوران‌ها بر تمام مراحل انتخاب و بسته‌بندی غذا نظارت داشته باشند تا مشکلی رخ ندهد».

آمار جهانی از دورریز غذا در ایران

طبق آخرین آمار منتشرشده از سوی سازمان جهانی خواربار و کشاورزی (فائو) ۱،۳ میلیارد تن از مواد غذایی و محصولات کشاورزی تولیدی در جهان طی یک سال از بین می‌رود که این رقم معادل تولید ۲۸ درصد از کل زمین‌های کشاورزی است. بر این اساس ۳۰ درصد غلات، ۲۰ درصد لبنیات، ۳۵ درصد ماهی و غذاهای دریایی، ۴۵ درصد میوه و سبزی، ۲۰ درصد دانه‌های روغنی و ۲۰ درصد گوشت تولیدی جهان به هدر می‌رود. از ۱،۳ میلیارد تن غذایی که به هدر می‌رود حدود ۴۵۰ میلیون



این ضرب‌المثل را برای مواد غذایی هم می‌توان به کار برد. وقتی یخچال خانه شما پر از مواد خوراکی است بسیار جذاب به نظر می‌رسد اما در نهایت به اسراف مواد غذایی ختم می‌شود. مواد غذایی را طوری در یخچال بچینید که بتوانید به راحتی آنها را ببینید و زمان خرید و مهلت استفاده از آنها را در نظر داشته باشید تا از فاسد شدن آنها جلوگیری کنید. برای مصرف خوراکی‌ها از روش اولویت‌بخشی استفاده کنید و موادی را که زودتر خریداری کرده‌اید، زودتر مصرف کنید. برای مثال اگر یک بسته ماده غذایی مشابه آنچه هم‌اکنون دارید، خریده‌اید آن را پشت بسته قدیمی‌تر قرار دهید. با این کار از فاسد شدن و اسراف ماده غذایی قدیمی‌تر جلوگیری می‌کنید.

کود کمپوست بسازید

در نهایت اگر نتوانستید مانع دورریز غذاهایتان شوید می‌توانید به جای ریختن غذاها در سطل زباله، آنها را به کمپوست تبدیل کنید. با این کار دورریز خوراکی‌ها به جای آنکه در گودال‌های دفن زباله فاسد شوند، به کودی بسیار غنی تبدیل می‌شوند. ولی انجام این کار باید به آخرین مرحله موکول شود. برای تولید کمپوست تقریباً از تمام مواد ارگانیک می‌توان استفاده کرد. برای تولید کود کمپوست خوب در خانه که به کار نگهداری گل‌های گلدانی‌تان بیاید، می‌توانید از مقادیری از برگ‌های ریخته شده در پارک نزدیک خانه‌تان استفاده کنید. برای تولید کمپوست شما به ۲۵ قسمت شاخ و برگ خشک و یک قسمت زباله‌های دورریز آشپزخانه نیاز دارید. از پوست خربزه و هندوانه، هویج، چای‌های کیسه‌ای، هسته سیب، پوست موز و تقریباً هر چیز طبیعی دیگری که در آشپزخانه به کار می‌رود، می‌توان کمپوست تهیه کرد اما گوشت و مواد گوشتی، مواد لبنی و مواد چرب مثل سس سالاد و کره بادام زمینی برای تولید کود در دسرفرین هستند. از سطل‌های فلزی در بسته برای نگهداری مواد کود کمپوست استفاده کنید و آن را در حیاط یا بالکن خانه‌تان قرار دهید. این کار به شما این امکان را می‌دهد که هر اندازه زباله که تولید شد، به کود قبلی خود بیفزایید.

موضوع موجب می‌شود تا بخشی از غذا دور ریخته شود. این مشکل در زمان سرو غذا برای بچه‌ها حادث می‌شود زیرا اغلب کودکان غذایشان را به صورت کامل نمی‌خورند. برای حل این مشکل پیشنهاد می‌کنیم غذای کودکان را در بشقاب‌های کوچک بریزید. با این کار هم به میزان لازم برای کودکان غذا سرو و هم آنها را ترغیب می‌کنید تا همه غذایشان را بخورند. این حقه برای بزرگ‌ترها هم قابل استفاده است چون باعث می‌شود کمتر غذا بخورند و خودشان را در برابر پر خوری کنترل کنند.

کم خرید کنید

کم خرید کنید به همین سادگی. شاید از نظر بسیاری این موضوع ساده به نظر برسد اما یکی از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از دورریز غذا کم خرید کردن مواد غذایی است.

اگر میوه و سبزیجات و سایر مواد اولیه غذاها کم خریداری شوند به همان اندازه نیز احتمال خراب شدن و دورریز شدنشان نیز کمتر است. برای همین است دورریز غذا در اروپا به نسبت کمتر است. در نهایت به جای اینکه مواد غذایی زیادی خریداری کرده و در یخچال انباشته کنید به دفعات بیشتری خرید بروید و مواد غذایی کمی خریداری کنید. وقتی حجم زیادی از مواد درون یخچال پشت سر هم چیده می‌شوند، در نهایت فراموش شده و گندیده می‌شوند و به مواد غذایی دورریز تبدیل می‌شوند.

غذاهای اضافه را به حیوانات دهید

اگر با وجود رعایت تمام نکات باز بخشی از غذاهایتان دورریز و اسراف شدند، حداقل به جای ریختن آنها در زباله، غذاها را در ظرفی ریخته و برای پرندگان و گربه‌های کوچک و محله‌تان بگذارید تا هم مانع از اسراف غذاها شوید و هم کار خیری انجام داده باشید.

یخچال را مرتب کنید

حتماً ضرب‌المثل «از دل برود هر آنچه از دیده برفت» را شنیده‌اید.



تخم مرغ، معجزه‌ای برای کاهش وزن

راضی‌تان نمی‌کنند. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند افرادی که وعده‌های غذایی‌شان به اندازه تخم مرغ کالری داشت اما پروتئین‌شان کمتر بود نسبت به آنهایی که غذاهای پرپروتئین مانند تخم مرغ مصرف می‌کرده‌اند، کمتر احساس سیری و رضایت داشتند. احساس سیری و رضایت از غذا باعث می‌شود با حذف تمایل به اسنک خوردن، ۶۰ درصد کالری کمتری دریافت کنید و تمایل‌تان به اسنک خوری پیش از خواب هم ۵۰ درصد کمتر شود.

متابولیسم‌تان را سرعت می‌دهد

تخم مرغ، میزان متناسبی از آمینواسیدها را داراست و به همین خاطر بدن شما می‌تواند به طور موثر از این پروتئین‌ها برای سوخت و ساز استفاده کند. تخم مرغ به دلیل خاصیت گرم‌زایی، انرژی لازم برای تجزیه‌ی غذا را در اختیار بدن می‌گذارد و خوردن غذاهای پروتئین‌دار می‌تواند سرعت سوخت و ساز را به اندازه‌ی ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز بالا ببرد. بنابراین خاصیت گرم‌زایی تخم مرغ می‌تواند کالری سوزی بدن‌تان را افزایش بدهد.

روزتان را خوب شروع کنید

صبحانه‌ای که شامل تخم مرغ باشد بهترین انتخاب برای آنهایی است که قصد کاهش وزن دارند و پژوهش‌ها نشان داده زنان چاقی که برای صبحانه تخم مرغ می‌خورده‌اند بیشتر از آنهایی که صبحانه‌شان شامل تخم مرغ نبوده است وزن کم کرده بودند. ضمناً افرادی که تخم مرغ خورده بودند بیشتر احساس سیری می‌کردند و روز بعد کالری کمتری دریافت کرده بودند. مطالعه‌ای که روی مردها انجام شد نیز همین نتایج را داشت. کاهش دریافت کالری به مدت ۲۴ ساعت بعد از خوردن تخم مرغ برای صبحانه قابل مشاهده بوده است. در واقع خوردن تخم مرغ برای صبحانه باعث ۶۵ درصد کاهش وزن بیشتر طی دوره‌ی دو ماهه شده بود. ضمناً خوردن تخم مرغ برای صبحانه باعث می‌شود سطح قند خون و در نتیجه واکنش بدن به انسولین ثابت بماند. تخم مرغ، هورمون اشتها را که گرلین نام دارد سرکوب می‌کند.

تخم مرغ دردسترس است و به راحتی آماده خوردن می‌شود

تخم مرغ را به راحتی می‌توانید به رژیم غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. در بیشتر فروشگاهها تخم مرغ موجود است و گرانقیمت نیست و در عرض چند دقیقه برای خوردن آماده می‌شود. می‌توانید تخم مرغ را نیمرو یا آبپز کنید و یا با آن املت تهیه کنید و هر جوری که دوست دارید طعم‌دارش کنید. املت صبحانه‌ای که با دو تخم مرغ درست شده و حاوی سبزیجات هم باشد، یکی از بهترین راههای تهیه‌ی یک صبحانه‌ی سالم و کمک به کاهش وزن است.

شاید شنیده باشید که محققان و متخصصین تغذیه اعتراف کردند که در مورد تخم مرغ اشتباه می‌کرده‌اند و تخم مرغ منجر به بیماری قلبی نمی‌شود و در واقع برای سلامتی بسیار هم مفید است. تخم مرغ یکی از بهترین انتخابها برای کاهش وزن سالم است. تخم مرغ سرشار از چربیهای سالم، پروتئین‌های عضله ساز و املاح و ویتامین‌هاست و کمک‌تان می‌کند به شیوه‌ای سالم وزن کم کنید.

تخم مرغ کم کالریست

همه می‌دانند که کاهش کالری روزانه بهترین راه لاغر شدن است. نکته‌ی اصلی این است که غذاهایی بخورید که بدون اینکه کالری زیادی وارد بدن‌تان کنند سیرتان کنند. بیشتر اسنک‌ها بالای ۱۰۰ کالری انرژی دارند اما یک تخم مرغ بزرگ فقط ۸۰ کالری دارد. تخم مرغ سالم‌تر از اسنک‌های بسته بندی شده است و زرده‌ی آن به طرز شگفت‌انگیزی مغذیست. از آنجایی که یک وعده‌ی غذایی که از تخم مرغ تهیه می‌شود معمولاً از سه تخم مرغ تشکیل شده است، شما کمی بیشتر از ۲۴۰ کالری دریافت خواهید کرد و اگر سبزیجات هم مصرف کنید به ۳۰۰ کالری هم می‌رسد. اما یادتان باشد نیمرو کردن تخم مرغ با روغن یا کره می‌تواند ۵۰ کالری به آن اضافه کند.

طولانی‌تر سیر نگه‌تان می‌دارد

تخم مرغ به دلیل پروتئین زیادی که دارد نه تنها بسیار مغذی است بلکه کمک‌تان می‌کند مدت طولانی‌تری سیر بمانید. غذاهایی که پروتئین فراوانی دارند در دسته‌ی بسیار سیر کننده‌ها قرار می‌گیرند. یعنی اشتهای‌تان را کنترل کرده و احتمال اینکه سراغ اسنک خوردن بروید کم می‌کنند. غذاهایی که پروتئین کمی دارند چندان سیر و





ارزش چندانی ندارد. همه‌ی تخم مرغ‌ها هورمون دارند. چیزی که اهمیت دارد بدون آنتی بیوتیک بودن تخم مرغ است زیرا بعضی از مرغ‌ها آنتی بیوتیک دریافت می‌کنند.

تخم مرغ‌ها را فقط باید در جا تخم مرغی روی در یخچال نگهداری کنید

جا تخم مرغی تعبیه شده روی در یخچال، تنها جای مناسب برای تخم مرغ‌ها نیست. در یخچال زیاد باز و بسته می‌شود و برای همین تخم مرغ‌هایی که در آن قرار می‌گیرند در معرض تغییرات مداوم دما هستند. گذاشتن تخم مرغ داخل فضای یخچال آنها را از این نوسانات دمایی دور نگه می‌دارد، بنابراین تخم مرغ‌ها مدت بیشتری سالم می‌مانند.

تاریخ مصرف تنها ملاک سالم یا ناسالم بودن آن است

اگر تخم مرغ‌ها را داخل فضای یخچال و ترجیحاً در انتهای آن نگهداری کنید مجبور نیستید فقط به تاریخ مصرف ذکر شده روی پوست آن اکتفا کنید که معمولاً تاریخ انقضای آن تا یک ماه پس از تاریخ تولید آن است. تخم مرغ‌ها تا زمانی که ترک برندارند و همیشه ته یخچال باشند، تا شش هفته پس از تاریخ تولید هم قابل مصرف‌اند. برای تست کردن کیفیت تخم مرغ، آن را در یک ظرف آب بیندازید؛ اگر به ته ظرف رفت هنوز خوب و سالم است اما اگر روی آب ماند، فاسد شده است.

تخم مرغ را نمی‌توانید فریز کنید

اگر تاریخ انقضای مصرف تخم مرغ‌های تان نزدیک است و قرار نیست به زودی مصرف‌شان کنید می‌توانید آنها را همانطور با پوست در فریزر بگذارید که البته روش خاص خودش را دارد؛ تخم مرغ‌ها را به آرامی بشکنید و سپس آنها را در قالب‌های یخ یا ظرف مناسب دیگری که دارید بریزید. قبل از مصرف هم آنها را یخ زدایی کنید. البته بهتر است از این تخم مرغ‌ها برای تهیه‌ی چیزهایی مانند کیک و نان و ... استفاده کنید تا املت و خاگینه و ... چون ممکن است کیفیت تخم مرغ در اثر انجماد پایین بیاید.

افرادی که کلسترول‌شان بالاست نباید تخم مرغ بخورند

سالها بود که پزشکان به بیماران قلبی توصیه می‌کنند از خوردن غذاهایی با کلسترول بالا پرهیز کنند. تخم مرغ ۲۱۱ میلی گرم کلسترول دارد (۷۰ درصد از نیاز روزانه)، بنابراین در گذشته در لیست ممنوعه‌ها برای افراد دچار مشکل کلسترول قرار می‌گرفت. اما حالا تحقیقات علمی چیز دیگری می‌گوید. شواهد نشان داده‌اند غذاهای کلسترول داری چون تخم مرغ در واقع بر کلسترول خون تاثیر چندانی نمی‌گذارند. چیزهای که می‌خوریم و بر سرم کلسترول خون مان اثر می‌گذارد، چربیهای اشباع، چربیهای ترانس و قندهای ساده هستند. خوردن ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته برای افراد که در معرض بیماری قلبی اند خطری ندارد.

سفیده تخم مرغ سالم‌تر از تخم مرغ کامل است

سفیده تخم مرغ چربی ندارد و فقط ۱۷ کالری دارد و در برابر کالری یک تخم مرغ کامل که ۷۲ است قابل توجه به نظر می‌رسد. اما ماجرا فقط همین نیست. چربی موجود در زرده تخم مرغ برای یک صبحانه متعادل خوب است. چربی بدن را سیرتر و راضی‌تر می‌کند. اگر زرده تخم مرغ را نخورید چندان احساس سیری نخواهید کرد. ضمناً سفیده تخم مرغ به جز پروتئین، مواد مغذی خاص دیگری ندارد اما زرده‌ی آن سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین B۱۲ و ویتامین D و کولین است.

سفیده تخم مرغ پروتئین فراوانی دارد

شهرت سفیده‌ی تخم مرغ در داشتن پروتئین زیاد و کم کالری بودن است اما اگر زرده را دور می‌ریزید و فقط سفیده‌ی تخم مرغ را می‌خورید تا پروتئین دریافت کنید اشتباه می‌کنید. زرده تخم مرغ را هم بخورید تا نه تنها چربی مفید و سیر کننده و مواد مغذی آن را دریافت کنید بلکه پروتئینی که به بدن می‌رسانید را نیز دوبرابر کنید.

تخم مرغ قهوه‌ای سالم‌تر از تخم مرغ سفید است

برنج قهوه‌ای بهتر از برنج سفید است، نان سبوسدار بهتر از نان سفید است اما تخم مرغ قهوه‌ای بهتر از تخم مرغ سفید نیست. رنگ پوست تخم مرغ هرگز شاخص درستی برای بهتر و سالم‌تر بودن یا مغذی‌تر بودن تخم مرغ نیست. در واقع رنگ تخم مرغ هیچ ارتباطی با کیفیت غذایی آن ندارد. علت گران‌تر بودن تخم مرغ‌های قهوه‌ای نسبت به تخم مرغ‌های سفید این نیست که مرغ‌هایی که تخم‌های قهوه‌ای گذاشته‌اند بهتر یا سالم‌ترند، بلکه علتش این است که این تخم مرغ‌ها از مرغ‌های بزرگ‌تر به دست آمده‌اند که هزینه‌ی پرورش آنها بیشتر است.

تخم مرغ برای صبحانه فوری مناسب نیست

صبح وقتی برای بیرون رفتن از خانه عجله دارید، احتمالاً تخم مرغ درست کردن به نظر تان کار سخت و وقت‌گیری می‌رسد که انتخابش نمی‌کنید. اما اشتباه می‌کنید؛ تخم مرغ باید جزئی از روتین صبحگاهی تان باشد. می‌توانید وقتی منتظرید تا قهوه‌تان آماده شود تخم مرغ درست کنید. حتی می‌توانید تخم مرغ آبپز را از شب قبل آماده کنید.

تخم مرغ‌هایی که برچسب «بدون هورمون» خورده‌اند سالمند تخم مرغ بدون هورمون در واقع یک نوع برچسب بازاری است که

پاستیل مولتی ویتامین؛ فواید و عوارض آن



سلامتی و یا تغذیه‌ای که در برخی کودکان وجود دارد، مصرف مکمل برای آن‌ها توصیه می‌شود. مکمل‌ها به اشکال گوناگونی در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند. مکمل‌ها به صورت مایع، جامد، تزریقی و پاستیل‌های خوراکی موجود هستند. پاستیل مولتی ویتامین یکی از فرآورده‌های دارویی است که با استفاده از رنگ‌های مختلف و طعم دهنده‌های شیرینی که در آن به کار برده شده است، ظاهری شبیه به پاستیل‌های معمولی خوراکی پیدا کرده است. این پاستیل‌ها حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را به استثنای آهن هستند. کودکان به سبب شکل و رنگ خاص این مکمل و همچنین طعم خاصی که دارد به میزان زیادی به مصرف آن علاقه نشان می‌دهند.

فواید پاستیل مولتی ویتامین

- * به رشد و نمو کودکان کمک می‌کند.
- * از کم خونی پیشگیری می‌کند.
- * استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم می‌کند.
- * باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.
- * باعث تقویت حافظه و بالا بردن قدرت یادگیری در کودکان می‌شود.

آیا تاکنون در مورد پاستیل مولتی ویتامین چیزی شنیده‌اید؟ آیا این نوع پاستیل گزینه مناسبی برای کودکان است؟ پاستیل از خوراکی‌های محبوب مردم به ویژه کودکان است. پاستیل‌ها در طعم‌ها و رنگ‌های مختلف عرضه می‌گردند و همین باعث شده است طرفداران زیادی به ویژه در رده سنی کودکان داشته باشند.

در میان پاستیل‌هایی که دیده و طعم آن‌ها را تجربه کرده‌اید، نوعی پاستیل نیز وجود دارد که حاوی ویتامین‌های مورد نیاز بدن است. در این مقاله قصد داریم شما را با پاستیل مولتی ویتامین و فواید و عوارض آن آشنا نماییم. با ما همراه باشید.

پاستیل مولتی ویتامین چیست؟

بدن انسان به ویژه بدن کودکان به مصرف مواد مغذی مفید، میوه‌ها و سبزیجات تازه و همچنین به میزان کافی قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیاز دارد تا بتواند مواد مفید و ویتامین‌های لازم برای تقویت، رشد و مقابله در برابر بیماری‌ها را تأمین نماید. اگر چنانچه از این روش‌ها برای رساندن مواد مغذی به بدن استفاده گردد، نیازی به مکمل‌های تغذیه‌ای نیست. با این وجود با توجه به مشکلات



* باعث سلامت، زیبایی و شادابی پوست و مو می‌شود.

عوارض مصرف پاستیل مولتی ویتامین

به گفته کارشناسان مصرف مکمل‌ها به صورت پاستیل عوارضی هم دارند و افراد به ویژه کودکان بایستی در مصرف آن‌ها دقت بیشتری داشته باشند. در زیر به عوارض پاستیل مولتی ویتامین اشاره می‌کنیم. در این پاستیل‌ها از طعم دهنده‌های شیرین استفاده شده است و وجود این طعم دهنده‌ها باعث افزایش وزن و چاقی و همچنین بالا رفتن قند خون به ویژه در کودکان می‌شوند.

کارشناسان دندان‌های کودکانی را که از مکمل‌های غذایی به شکل پاستیل مولتی ویتامین استفاده کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. طبق بررسی‌های انجام شده نتیجه گرفتند که میزان پوسیدگی، خرابی و کرم خوردگی دندان‌های این دسته از کودکان بسیار بالاتر از سایر کودکان است. ساختار چسبنده پاستیل باعث می‌شود به لثه‌ها و دندان‌های کودکان چسبیده و آسیب بالایی به دندان‌ها وارد کند. این مورد به ویژه در کودکانی که قادر به مراقبت از دندان‌های خود نباشند بیشتر دیده می‌شود.

در مکمل‌هایی که به صورت پاستیل مولتی ویتامین عرضه می‌شوند، حجم بالایی از مواد معدنی و ویتامین‌ها موجود است. از جمله مواد مغذی موجود در آنها نیاسین، کلسیم، ویتامین A و ویتامین D است. مصرف افراطی و بیش از حد پاستیل مولتی ویتامین در کودکان می‌تواند مسمومیت دارویی به همراه داشته باشد.

پاستیل‌ها دارای شکل‌های متنوع و ظاهر و رنگ‌های جذاب و زیبایی است که کودکان را به خود جذب کرده و کودکان علاقه و اشتیاق زیادی برای مصرف آن دارند. به این ترتیب احتمال مصرف افراطی این نوع مکمل در کودکان بالاست. از این رو والدین باید با نظارت دقیق بر میزان مصرف آن فرزندان خود را از عوارض شیمیایی این مکمل‌ها حفظ نمایند. این مکمل‌ها بایستی از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند و به میزان مجاز مصرف روزانه به کودک داده شود.

حرف آخر

طبق گفته دانشمندان و نتایج گرفته شده از پژوهش‌ها، نیاز بدن افراد بخصوص کودکان به رشد و تکامل بهتر است از طریق مصرف مواد مغذی طبیعی رفع گردد و مواد معدنی، ویتامین‌ها و سایر مواد موردنیاز بدن از طریق تغذیه مناسب تامین شود. با این حال اگر لازم شد از این پاستیل‌ها به عنوان مکمل غذایی برای کودکان استفاده کنید، با توجه به چسبندگی و ترکیبات آن، در صورت صلاحدید و تجویز پزشک، بهترین زمان مصرف این مکمل‌ها قبل از صرف وعده غذایی است. به این ترتیب چسبندگی پاستیل به دندان‌ها و لثه و در نتیجه آسیب آن‌ها کمتر می‌شود.

آیا شما تاکنون از پاستیل مولتی ویتامین استفاده نموده‌اید؟ شما هم می‌توانید با ارسال نظرات و تجربیات خود در قسمت "ارسال نظر" ما و مخاطبان ستاره را در تجربیات خود سهیم و از نظرات خود مطلع گردانید.

دندانپزشک‌ها به این مواد غذایی لب نمی‌زنند!

باعث پوسیده شدن آن‌ها می‌شوند.

۳- نوشیدنی‌های قهوه

دلچسب بودن طعم قهوه و نوشیدنی‌هایی که با آن تهیه می‌شوند بر کسی پوشیده نیست اما همان نوشیدنی‌های شیرینی که از خوردن آن‌ها لذت می‌برید، کابوس دندان‌هایتان هستند. مصرف پیوسته‌ی شیر و قند در یک بازه‌ی یک ساعته یا بیشتر، کار بزاق دهان را برای مقابله با قند و اسیدی که از باکتری‌های درون دهان ما تولید می‌شود، سخت می‌کند. بزاق دهان، مهم‌ترین محافظ دندان‌ها است اما قند زیادی که با هر جرعه از یک نوشیدنی شیرین وارد دهان می‌شود، به مرور غده‌های تولیدکننده‌ی بزاق دهان را بی‌اثر می‌کند.

۴- تخمه

تخمه‌های خوشمزه پای ثابت بسیاری از لحظات مفرح ما هستند، اما اگر دندان‌هایتان را دوست دارید خوردن تخمه را کنار بگذارید. از آنجایی که برای خوردن تخمه باید پوست آن‌ها را با دندان‌های جلویی خود بشکنید، همین خوردنی خوشمزه می‌تواند باعث شکسته شدن لبه‌ی دندان‌های جلویی تان شود.

بسیاری از مواد غذایی معمولی که جزئی از رژیم غذایی روزانه‌ی ما هستند و علاقه‌ی زیادی به خوردن آن‌ها داریم، در حقیقت برای سلامت دندان‌های ما بسیار مضر هستند. در ادامه به مواد غذایی‌ای می‌پردازیم که دندانپزشکان به خاطر ضرر زیادی که این مواد برای سلامت دهان و دندان دارند، هرگز آن‌ها را مصرف نمی‌کنند.

۱- پاپکورن

حتما برایتان پیش آمده وقتی که با لذت مشغول خوردن پاپکورن بودید، با یکی از آن دانه‌های سفت ذرت غافلگیر شدید و حتی نگران شدید که شاید دندان‌تان شکسته باشد. در واقع همین دانه‌های باز نشده‌ی پاپکورن عامل بسیاری از شکستگی‌های دندان‌ها هستند. علاوه بر این، پوسته‌های ذرت‌ها هم لای دندان‌ها گیر می‌کنند و لثه را اذیت می‌کنند.

۲- میوه‌های خشک

میوه‌های خشک بسیار پرطرفدار و لذیذ هستند و میان وعده‌ی سالمی به نظر می‌رسند، اما حقیقت این است که این ماده‌ی غذایی برای دندان‌ها به شدت مضر است. میوه‌های خشک علاوه بر قند زیادی که دارند، بسیار چسبنده هستند و در شیارهای دندان‌های آسیاب باقی می‌مانند و



۵- آب گرم و لیموترش

اگر در مورد خواص نوشیدن آب گرم و لیموترش شنیده اید و به خاطر سلامتی بدن تان هر روز آن را می خورید، بهتر است دیگر این کار را انجام ندهید چون دندانپزشکان خبرهای بدی برای مینای دندان هایتان دارند. خاصیت اسیدی لیموترش باعث فرسوده شدن مینای دندان و در نتیجه فرسایش دندان ها می شود. قرارگیری مکرر و پی در پی در معرض نوشیدنی ها و مواد غذایی اسیدی می تواند مینای دندان را از بین ببرد. بعد از آن، لایه ی زیرین دندان بیرون می آید که به آن عاج دندان گفته می شود و زردتر از مینای دندان و بسیار حساس است.

۶- یخ

اگر از آن دست افرادی هستید که از جویدن یخ لذت می برند، باید این عادت مخرب را ترک کنید. یخ برای دندان ها بیش از حد سفت است و باعث شکستگی های تنشی (شکستگی ناکامل و ترک های کوچک) در دندان می شود. حتی ممکن است تکه ای از دندان را بشکند.

۷- نوشیدنی های انرژی زا

نوشیدنی های انرژی زا به شدت اسیدی هستند و pH پایین و قند زیادی دارند. بعد از خوردن چنین نوشیدنی هایی، یک لایه از آن ها روی تمام دندان ها باقی می ماند و روی همه ی آن ها به یک اندازه تأثیر می گذارد. بنابراین شما می مانید و دهانی که همه ی دندان های درونش پوسیده اند!

۸- نوشیدنی های ورزشی

نوشیدنی های ورزشی برای تأمین دوباره ی آب از دست رفته و مواد مغذی و الکترولیت های مورد نیاز بدن ورزشکارها تولید شدند. با این حال، قندی بسیار زیاد این نوشیدنی ها، فواید آن ها را تحت تأثیر قرار داده است. قندهای مایع باعث بروز پوسیدگی در نقاطی از دندان ها

می شوند که دسترسی به آن ها دشوار است و اگر زمانی که دهان خشک است وارد آن شوند، مضرات آن ها بیشتر هم می شود. برای تأمین آب از دست رفته ی بدن خود، هیچ نوشیدنی ای بهتر و سالم تر از آب ساده نیست.

۹- کمپوت میوه

کمپوت میوه به دلیل اینکه از تکه های میوه تهیه می شود، میان وعده ی سالمی به نظر می رسد. گرچه میوه ماده ی غذایی سالمی است، اما میوه ی کنسرو شده در اغلب بسیار ناسالم است. میوه ای که با مقدار زیادی شکر آماده شده و درون شربت قرار گرفته، مضرات آن دست کمی از آبنبات ندارد.

۱۰- نوشیدنی های گازدار

تحقیقات علمی نشان داده است مصرف نوشیدنی های کربناته مثل نوشابه ها و آب میوه های گازدار می تواند به مینای دندان آسیب بزند.

۱۱- پاستیل

پاستیل شاید یکی از پرطرفدارترین تنقلات دنیا باشد، اما باید از خوردن پاستیل و تمامی خوراکی های شبیه به آن پرهیز کنید چون باعث تخریب دندان می شوند. پاستیل به تمامی قسمت های دندان می چسبد و دندان ها هر چه به مدت طولانی تری با مواد قندی در تماس باشد، اسید بیشتری از باکتری های عامل پوسیدگی تولید می شود.

۱۲- شیرینی های گرانولا

شیرینی های گرانولا شاید سرشار از فیبر و مواد معدنی باشند، اما برای سلامت دهان و دندان بسیار مضر و ناسالم هستند. این شیرینی ها قند بسیار زیادی دارند و به همین دلیل برای دندان ها بسیار مضر هستند. بعضی از این شیرینی ها دو لایه و بسیار سفت هستند، در نتیجه، علاوه بر ضرری که به خاطر قند زیادشان برای مینای دندان دارند، ممکن است باعث شکستن دندان ها هم شوند



شش خوراکی طلایی برای یک صبحانه کامل



مرباها از جمله مربای به، توت فرنگی، هویج و آلبالو در کنار آن کمک بگیرید و به مرور سراغ میوه‌های خرد شده بروید که قند کمتری دارند و صبحانه‌تان را رژیمی‌تر خواهند کرد.

۲. تخم مرغ و احساس سیری

خوشبختانه استفاده از تخم مرغ در فرهنگ ما تقریباً جا افتاده است. تحقیقات نشان داده‌اند مصرف تخم مرغ برای صبحانه در طول روز احساس سیری افراد را افزایش می‌دهد و باعث کاهش کالری‌های دریافتی از سایر غذاها خواهد شد. خوردن تخم مرغ همچنین میزان قند خون و انسولین را ثابت نگه می‌دارد و بدن را در وضعیت مناسبی نگه خواهد داشت. از دیگر خواص تخم مرغ، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زرده آن است که می‌تواند از مشکلات و بیماری‌های مربوط به چشم جلوگیری کند. تخم مرغ همچنین حاوی کولین Choline است که برای سلامت مغز و کبد اهمیت دارد. جالب اینجاست که با اینکه تخم مرغ کلسترول زیادی دارد؛ اما در بیشتر مردم باعث افزایش کلسترول نمی‌شود؛ مگر اینکه با روغن سرخ شده باشد. بنابراین اگر پزشکتان استفاده از تخم مرغ را برایتان منع نکرده است، خوب است از تخم مرغ آب پز یا عسلی به عنوان صبحانه استفاده کنید و با استفاده از طبخ فانتزی تخم مرغ مثل تخم مرغ ابری، کودکان را هم به خوردن آن تشویق کنید.

۳. مغزهای آجیلی خوشمزه

انواع دانه‌های مغز شده، آنقدر خاصیت دارند و خوشمزه هستند که در انواع شکلات صبحانه، نوتلا و سایر برندهای معتبر هم از طعمشان استفاده شده است تا شکلات صبحانه

می‌گویند شما همان چیزی هستید که می‌خورید؛ به عبارت دیگر اگر خوراکی‌های سالم و مقوی بخورید، بدن‌تان سالم‌تر و قوی‌تر خواهد بود و اگر مرتب هله هوله به خوردن خودتان بدهید، نباید از نداشتن انرژی و پایین آمدن توان بدن‌تان متعجب شوید. یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی صبحانه است؛ دلیلش هم این است که این وعده به نوعی تعیین کننده رژیم غذایی شما در ادامه روز است. چنانچه صبحانه‌ای سالم و مقوی خورده باشید، در طول روز کمتر سراغ وعده‌های غذایی پر کالری می‌روید و اگر صبحانه خوبی نخورده باشید، احتمالاً زود به زود گرسنه می‌شوید و میزان کالری‌های دریافتی‌تان بالا می‌رود. برای اینکه بتوانید یک صبحانه مقوی و سالم داشته باشید، خوب است در این وعده غذایی از مواردی که در ادامه می‌خوانید، استفاده کنید.

۱. ماست یونانی برای لاغری

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید استفاده از ماست یونانی در صبحانه فرهنگ‌های غربی طرفداران زیادی دارد. بافت این ماست خوشمزه گرمی است و سرشار از مواد مغذی که یکی از آن‌ها پروتئین است. تحقیقات نشان داده‌اند گنجاندن پروتئین در رژیم غذایی باعث کاهش احساس گرسنگی می‌شود و متابولیسم بدن را نسبت به زمانی که از چربی و کربوهیدرات استفاده کرده باشید، بالاتر خواهد برد.

یکی دیگر از خواص ماست یونانی افزایش چربی سوزی و کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه است. بهتر است برای بهترین استفاده از ماست یونانی به عبارت پروبیوتیک که روی آن نوشته شده است دقت کنید. اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید صبح را با خوردن ماست شروع کنید، از انواع

بهتری از خودتان نشان دهید، خوب است مصرف قهوه را در برنامه‌تان قرار دهید. تحقیقات نشان داده‌اند این نوشیدنی، بسته به میزان کافئین موجود در آن می‌تواند عملکرد ذهنی و سطح هوشیاری را بالا ببرد و خلق و خو را بهبود ببخشد. جالب است بدانید قهوه باعث بالا رفتن متابولیسم و سوخت و ساز بدن می‌شود و در نتیجه می‌تواند به چربی سوزی کمک کند. نکته مهم در مورد قهوه استفاده به اندازه و ساعت استفاده از آن است؛ چون میزان بالای کافئین می‌تواند موجب بالا رفتن ضربان قلب و بی‌قراری شود و استفاده از این نوشیدنی در ساعات پایانی روز بی‌خوابی را به دنبال خواهد داشت. بنابراین نوشیدن قهوه را به یک فنجان کوچک در کنار صبحانه محدود کنید.

۶. انواع میوه‌های ارگانیک

مصرف میوه‌های ارگانیک که در فرایند رشدشان از مواد شیمیایی استفاده نشده باشد، گزینه‌ای بسیار عالی برای صبحانه است. انواع میوه‌ها حاوی ویتامین، پتاسیم و فیبر هستند. میوه‌ها بر خلاف اینکه سرشار از مواد مغذی هستند، کالری پایینی دارند. یک فنجان میوه خرد شده چیزی حدود ۸۰ تا ۱۳۰ کالری خواهد داشت. مرکبات، از بهترین گزینه‌هایی هستند که می‌توان در صبحانه سراغشان رفت. این میوه‌ها سرشار از ویتامین سی هستند؛ برای مثال یک پرتقال درشت بیش از ۱۰۰ درصد از میزان ویتامین سی مورد نیاز بدن را در طول روز فراهم می‌کند. اگر دوست دارید میوه‌های صبحانه را به تنهایی نخورید، از تخم مرغ، پنیر یا ماست یونانی برای کامل کردن طعمشان استفاده کنید. به خاطر داشته باشید میوه‌ها به دلیل داشتن آب و فیبر بالا احساس سیری بیشتری در شما ایجاد خواهند کرد.

از همیشه خوشمزه‌تر شود؛ به خصوص طعم فندق طرفداران بسیار زیادی دارد. دانه‌های مغز شده اگر به عنوان بخشی از صبحانه به کار روند، احساس سیری بیشتری به شما می‌دهند و مانع چاقی‌تان و اضافه وزن خواهند شد. یکی از نکات با اهمیت در مورد مغز آجیل‌ها، این است که تحقیقات نشان داده‌اند با وجود داشتن کالری بالا بدن ما تمام چربی موجود در آن‌ها را جذب نمی‌کند. همچنین تحقیقات دیگری هم نشان داده‌اند انواع مغز دانه‌ها باعث بهبود مشکلات قلبی و کاهش مقاومت در برابر انسولین می‌شوند. این خوراکی‌ها حاوی مقادیر بالایی از منیزیوم، پتاسیم و چربی‌های مفید برای قلب هستند.

۴. چای سبز و خواص کم‌نظیر

خواص بی‌نظیر چای سبز، جای چون و چرا ندارد. تحقیقات زیادی روی این نوشیدنی سالم و اعجاب‌انگیز انجام شده است که همگی حکایت از مفید بودن آن برای سلامت دارد. این نوشیدنی کافئینی معادل نصف یک فنجان قهوه دارد؛ بنابراین اگر به قهوه حساسیت دارید یا به هر دلیلی نمی‌خواهید آن را مصرف کنید، یک فنجان چای سبز به عنوان صبحانه انتخاب خوبی خواهد بود. این نوشیدنی همچنین برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است. نتیجه ۱۷ تحقیق نشان داده است سطح قند خون و انسولین موجود در بدن افراد آزمودنی، بعد از مصرف چای سبز پایین آمده است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز از مغز، سیستم عصبی و قلب در مقابل آسیب‌ها مراقبت می‌کند.

۵. قهوه، یک نوشیدنی چربی سوز

اگر دوست دارید صبح‌ها سطح هوشیاری‌تان را بالا ببرید و عملکرد



چرا در زمستان چاق می شویم؟



خانه و جلوی تلویزیون یا کامپیوتر قرار می گیرید احتمال اینکه بی فکرانه غذا بخورید بیشتر می شود و احتمالاً تنقلات را برای خوردن انتخاب خواهید کرد: تحقیقات نشان داده افرادی که بیش از ۱۲۰ دقیقه در روز تلویزیون تماشا می کنند به طور قابل ملاحظه ای چربی بیشتر و میوه و سبزیجات کمتری میل می کنند.

سعی کنید حتی اگر کم هم شده بیرون بروید. سعی کنید با یک دوست این کار را بکنید تا هوای همدیگر را داشته باشید. هر روز در زمان ناهار کمی پیاده روی داشته باشید و به فکر کارهای خلاقانه برای افزایش فعالیت خود در طول روز باشید.

برای آرامش گرفتن به سراغ غذا می روید

زمستان نه تنها افسرده کننده است بلکه می تواند سطح استرستان را نیز افزایش دهد. دائماً دیر می کنید چون مجبورید ماشین را گرم کنید و یخ را از روی شیشه اش ببرید، قبض گاز و برقتان سر به فلک می کشد و همچنین یک سرماخوردگی می تواند باعث شود کارهایتان روی هم انباشته شود.

بنابراین برای اینکه آرامش بگیرید به سمت غذا می روید.

زمستان را سخت می توان دوست داشت: سردتان است، مریض می شوید و اگر از صبح تا بعد از ظهر سرکار باشید حس می کنید ماه ها است آفتاب را ندیده اید. در پایان این ماه هم عید را داریم که آن هم حسابتان را خالی می کند و زمستان را با خاطره ای بد به پایان می برد. بدتر از همه چیز افزایش وزنی است که در زمستان به سراغمان می آید. در این مقاله می خواهیم درباره دلایلی که زمستان باعث اضافه شدن وزنمان می شود صحبت کنیم.

از بیرون رفتن پرهیز می کنید

با کاهش دمای هوا، انگیزه های شما نیز پایین می آید. وقتی از سرکار به خانه می آید، دوست دارید دوباره بیرون بزنید و به باشگاه بروید؟

بنابراین احتمال می رود با سرد شدن هوا به اندازه قبل در هفته ورزش نکنید. حتی اگر هم موفق شوید مرتب به ورزش بروید باز هم مدت زمان بیشتری را داخل خانه یا محل کار هستید و زیاد بیرون نمی روید، بنابراین خود به خود فعالیت کاهش می یابد. وقتی هوا گرم تر بود بیشتر بیرون می رفتید و بنابراین میزان فعالیت و کالری ای که در طول روز می سوزانید بیشتر بود. همچنین وقتی داخل

در چنین وضعیتی بیشتر به سمت غذاهای قندی و نشاسته ای می روید که معمولا کالری بالایی دارند. اگر این کار را روزانه تکرار کنید به مرور مقدار زیادی وزن اضافه خواهید کرد.

برنامه ریزی خوابتان بهم می ریزد

وقتی خلق و خوی شما دچار نوسان می شود ممکن است با خوابیدن به مشکل بخورید. در واقع اگر با اختلال خلقی فصلی روبرو شوید ممکن است مدت زمان بیشتری را صرف استراحت و دراز کشیدن کنید بدون اینکه واقعا بخوابید، درست مانند افرادی که مشکل بی خوابی دارند.

و حتی اگر درگیر این اختلال نباشید، همچنان ممکن است در طول فصل زمستان میزان خوابتان بیشتر شود، حتی اگر نیازتان واقعا به خواب افزایش پیدا نکند.

به اندازه کافی نخوابیدن و یا بیش از حد خوابیدن هر دو می توانند ریتم شبانه روزی تان را بهم بریزند. این خبر خوبی برای میان تنه نیست: تحقیقات نشان داده به هم خوردن ریتم خواب می تواند روی سطح لپتین که هورمون سیری است تاثیر بگذارد. کاهش لپتین، اشتها را افزایش می دهد و در نتیجه باعث افزایش وزن می شود.

تحقیقات نشان داده خوردن نمک می تواند در واقع باعث کاهش هورمون های استرس مانند کورتیزول در مغز شود. به علاوه سطح اکسی توسین - هورمون احساس خوب همراه با لذت و آرامش - بالا می رود. قند نیز می تواند تاثیری یکسان داشته باشد. بنابراین جای تعجب نیست که وقتی استرس داریم بیشتر غذاهایی که دست رویشان می گذاریم بمب های کالری هستند.

شما باید چه حرکتی بکنید؟ مقدار مصرف این نوع غذاها را کاهش دهید اما قطع نکنید. هر چند وقت کمی از آنها را میل کنید تا بعدا هوستان به خوردنشان زیاد نشود. اگر وعده های غذایی متعادلی میل کنید که تمام درشت مغذی ها را در خود داشته باشد می توانید مطمئن شوید که کمتر دچار پرخوری خواهید شد.

خلق و خویبتان تحت تاثیر قرار می گیرد

همینطور که روزها کوتاه تر و تاریک تر می شود، ممکن است بیشتر احساس افسردگی کنید. به این حالت اختلال خلقی فصلی می گویند و با مشخصه هایی مانند خستگی، کج خلقی و افسردگی شناخته می شود. این خبر بدی برای روده نیز هست: وقتی احساس افسردگی، اضطراب و یا کج خلقی می کنید، دوست دارید این حالت را با بیشتر غذا خوردن از بین ببرید. همچنین تحقیقات نشان داده



ترفندهایی برای نگهداری میوه و سبزیجات



این شیوه در یخچال نگهدارید، مدت زمان بیشتری شاداب خواهند ماند، البته ریحون برخلاف دیگر سبزیجات، باید در دمای اتاق نگهداری شود. شما می توانید حتی آب داخل ظرف آنها را هر چند وقت یک بار عوض کنید. با این شیوه سبزیجات تا ۲ هفته دوام خواهند آورد.

کدو را در کنار سیب و گلابی نگذارید

کدو سبز و کدو حلوايي طول عمر زيادي دارند اما نبايد آنها را با سيب، گلابي و ديگر ميوه هاي رسیده يك جا قرار دهيم زيرا موجب زردی و در نتیجه پوسیده شدن آنها می شود. کدو حلوايي و کدو سبز در دمای بين ۵۰ تا ۵۵ درجه فارنهایت، که پایین تر از دمای خانه اما نه به سردی یخچال است، دوام بیشتری دارند. با این روش، شما می توانید کدوهای بزرگ را تا ۶ ماه و کدوهای کوچک تر را تا ۳ ماه نگهدارید.

سبزیجات ریشه ای را در کیسه قرار دهید

سبزیجات ریشه ای مانند هویج، پیاز، کرفس، چغندر... خواص زیادی دارند، از این رو که مواد مغذی را از خاک جذب می کنند. شما باید آنها را در محیطی تاریک، سرد و مرطوب نگه دارید. شما حتی می توانید آنها را در کاغذ یا نایلون بیچید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. اگر آنها را در یخچال قرار دهید، آنها نرم شده و زودتر پوسیده می شوند.

حتما برای شما هم اتفاق افتاده که مواد غذایی تان حتی در یخچال هم خیلی زود پوسیده می شوند. آیا تا به حال به این فکر کرده اید که شاید اشکال از روش نگهداری شماست؟ اگر می خواهید که میوه ها و سبزیجات تان طول عمر بیشتری داشته باشند، به نکاتی که در ادامه مطلب آورده ایم، دقت کنید.

خیار را از میوه های دیگر جدا کنید

بسیاری از میوه ها مانند گوجه فرنگی، موز و هندوانه گاز اتیلن تولید می کنند که نقش مهمی در رسیدن میوه ها دارد. خیار میوه ای ست که به این گاز حساس می باشد، از این رو شما باید آن را در جایی دور از میوه های دیگر نگه دارید. حتی اگر آنها را روی کانتر آشپزخانه آویزان نگه دارید، بهتر از این است که در کشوی یخچال با میوه های دیگر باشد. اگر می خواهید خیار را در مدت زمان بیشتری نگه دارید، حتی می توانید آنها را به مدت چند روز در فریزر قرار دهید.

سبزیجات را مانند گلها نگه دارید

شما باید از سبزیجات مانند گلها نگهداری کنید. اول از همه یادتان باشد که پس از شستشو، حتما آنها را کاملا خشک کنید. سپس انتهای آنها را کوتاه کنید و آنها را مانند گل در گلدان آب قرار دهید. اگر شما سبزیجات تان را به

توت را با نشوید

توت طرفداران زیادی دارد، بدی این میوه آن است که اگر در جای درستی قرار نگیرد، خیلی زود خراب می شود. برای این که بتوانید آنها را در مدت زمان بیشتری نگهداری کنید، چند قانون وجود دارد. اول این که آنها را تا قبل از مصرف نشوید زیرا رطوبت موجب پوسیدگی آنها می شود. شما همچنین می توانید با شستشوی توت ها در یک لیوان سرکه و ۳ فنجان آب، عمر آنها را تا چند روز بیشتر کنید. پس از شستن و قبل از این که آنها را در یخچال قرار دهید، از خشکی آنها اطمینان حاصل کنید. ظرفی که توت ها را در آن قرار می دهید نیز اهمیت زیادی دارد. اگر سوراخی برای رد و بدل کردن هوا روی ظرف وجود ندارد، کمی در آن باز بگذارید.

سیب و پرتقال را از هم جدا کنید

شاید این موضوع را تا به حال نشنیده باشید اما سیب و پرتقال هم باید در محلی جدا نگهداری شوند. میوه ها گازی به نام اتیلن تولید می کنند که نقش مهمی در رسیدن آنها دارد. از آنجا که این گاز می تواند موجب پوسیدگی دیگر میوه ها شود، بهتر است که میوه هایی چون سیب و پرتقال جدا نگهداری شوند. برای پرتقال، بهتر است که شما آنها را در کیسه ای توری قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد. کیسه های پلاستیکی فرایند پوسیدگی آنها را شدت می بخشند.

موزها را از هم جدا کنید

بدی موز این است که همه آنها به طور همزمان می رسند اما برای این مورد هم راه حلی وجود دارد. بهتر است که ابتدا آنها را از هم جدا کنید. سپس برخی از موزها را روی کابینت بگذارید و باقی را در یخچال نگه دارید تا دیرتر برسند. شما حتی می توانید موزهای رسیده و کمی پلاسیده شده تان را برای درست کردن شیک استفاده کنید.

پیاز و سیب زمینی را یک جا نگذارید

اگر پیاز و سیب زمینی را در یک جا قرار دهید، پیازها موجب پلاسیدگی سیب زمینی ها می شوند. بهتر است که آنها را به طور جداگانه در سبزی رو باز و در محیطی سرد و تاریک قرار دهید. اگر آنها در معرض رطوبت قرار گیرند، نرم شده و زودتر خراب می شوند. بهترین همسایه برای پیاز، سیر است. آنها می توانند در کنار هم قرار گیرند، بدون این که آسیبی به هم برسانند.

گوجه فرنگی از یخچال بیزار است

گوجه فرنگی از یخچال بیزار است، شاید هم یخچال از گوجه فرنگی بیزار است، در هر صورت، اگر شما می خواهید که گوجه فرنگی هایتان عمر بیشتری داشته باشند، آنها را در محیط خانه، روی کانتر آشپزخانه، قرار دهید. گوجه فرنگی در یخچال بیشتر از ۳ روز دوام نخواهد داشت.





آنچه در مصرف شور و ترشی و روش های نگهداری آن ها باید بدانیم

ترشی ها را در چه ظرفی نگهداری کنیم؟

اغلب ترشی های کارخانه ای و خانگی را در بشکه ها و دبه های پلاستیکی تهیه می کنند و پرسش اغلب خانواده ها این است که با توجه به اسیدی بودن سرکه احتمال ناسالم شدن ترشی در تماس با این ظروف وجود دارد؟ برای تهیه، عرضه و نگهداری ترشی ها بهترین و ایمن ترین ظروف شیشه ای هستند.

البته با توجه به این که ظروف ایمن در دسترس نیست بهتر است از انواع ظروف پلاستیکی که بافت آن همگن، شفاف و فاقد رنگ و بو باشد و در کارخانجات نیز از بشکه های پلاستیکی مخصوص نگهداری مواد غذایی استفاده شود.

نگهداری ترشی در ظروف فلزی توصیه نمی شود.

ظروف استیل مرغوب که در برخی مراکز عرضه ترشی های کیلویی استفاده می شود ناسالم نیست.

اغلب فروشندگان ترشی های فله ای را در ظروف پلاستیکی به دست مشتری می دهند باید پس از خریداری هر چه سریع تر محصول به ظروف شیشه ای انتقال داده شود.

استفاده از شیشه برای بسته بندی ترشی های صنعتی از برتری های این محصول نسبت به انواع کیلویی و خانگی آن است.

آیا ترشی های صنعتی، نگهدارنده دارد؟

برخلاف باور نادرستی که وجود دارد در ترشی های کارخانه از مواد نگهدارنده یا افزودنی خاصی استفاده نمی شود. اسید استیک (سرکه) خود نوعی نگهدارنده ترکیبات ترشی است. اسید استیک سرکه می تواند با کاهش pH مدت زمان ماندگاری این محصول را افزایش دهد.

ترشی یک چاشنی در سبب غذایی بعضی از خانوارهای ایرانی است و در خوردن غذاهای سنتی خوشمزه ایرانی، جایگاه ویژه داشته اما ارزش غذایی خاصی ندارد. حتی برخی از دندان پزشکان، نسبت به فساد دندان با مصرف زیاد ترشی هشدار می دهند. ترشی از جمله چاشنی هایی است که مصرف آن، کمکی به هضم غذا یا افزایش قوای بدنی ندارد. لذا عدم مصرف آن، مشکلی ایجاد نمی کند. به جای مصرف ترشی، بهتر است فرهنگ مصرف زیتون را تقویت کنیم و کودکان و نوجوانان را به خوردن آن ترغیب کنیم.

بعضی ها عادت دارند ترشی مورد نیاز خود را در خانه تهیه کنند یا گاهی از کارگاه های خانگی که تولید ترشی می کنند، نسبت به خرید آن اقدام کنند که در این جا باید ظروف نگهداری ترشی و شیوه تولید آن مد نظر باشد. تولید ترشی و نگهداری و فروش آن در میوه فروشی ها که مدتی است مرسوم شده، جرم محسوب می شود و این موارد را در صورت مشاهده به سازمان بازرسی کل کشور اعلام کنید. توجه داشته باشید که روند تولید و ترکیبات افزوده شده به ترشی های صنعتی با انواع خانگی تفاوت چندانی ندارد. ترشی ها بیشتر به عنوان چاشنی و طعم دهنده غذا و نوعی اشتها آور مورد استفاده قرار می گیرند و ارزش تغذیه ای پررنگ و چشمگیری ندارند.

استفاده بیش از حد از ترشی به دلیل مواد اسیدی و سرکه موجب آسیب به سیستم گوارشی و ایجاد التهاب معده و روده می شود. شوری و ترشی، خوشمزه های کم خاصیت هستند. پول و وقت خود را صرف آن ها نکنید. مهم ترین عامل ابتلا به سرطان در بین همدانی ها، مصرف زیاد ترشی است.



دور از نور و حرارت اکتفا می‌کند.

هیچ نوع میکروب بیماری‌زا یا عامل فساد نمی‌تواند در محیط اسیدی رشد کند. از خرید محصولاتی که برچسب سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت را ندارد خودداری کنید. سرکه مورد استفاده در ترشی‌های کارخانه از میوه تهیه می‌شود و شایعاتی که در خصوص استفاده از سرکه‌های تهیه شده از اسیدهای سنتزی و شیمیایی بدون دخالت میوه در ترشیجات کارخانه‌ای وجود دارد نادرست است و هیچ خطری برای سلامت ندارند.

علت اینکه نمک به ترشی اضافه می‌شود چیست؟

علت افزودن نمک به ترشی تخمیر مطلوب‌تر و مزه‌دار شدن ترکیبات آن است.

با حذف نمک تغییر چندانی در محصول ایجاد نمی‌شود. بهتر است در شیوه خانگی، ترشی‌هایی بدون افزودن نمک تهیه شود به کارخانجات توصیه شده تا علاوه بر کاهش استفاده از نمک مصرفی، انواعی از ترشیجات را به صورت رژیمی و بدون استفاده از نمک تهیه کنند.

آیا ترشی، فساد پذیر است؟

برخلاف شورها، احتمال فساد و کپک زدن ترشی‌ها تقریباً در حد صفر است علاوه بر خاصیت نگهدارنده بودن سرکه آن، اغلب ترشی‌های کارخانه پاستوریزه می‌شوند و در این فرآیند حرارتی آلودگی‌های احتمالی از بین می‌رود.

در صورت ورود قاشق آلوده به ظرف ترشی یا باز ماندن در آن احتمال کپک زدن وجود دارد.

بهتر است مواد غذایی کپک‌زده را کاملاً دور بریزید.

از مصرف ترشی کپ زده خودداری کنید.

برای نگهداری ترشی نیازی به یخچال نیست و قرار دادن آن در محیط

سیر ترشی‌های حرارت دیده بهتر است یا حرارت ندیده؟

در کارخانجات برخی از انواع ترشی‌ها بخصوص سیر ترشی را به دو صورت حرارت دیده و حرارت ندیده تهیه می‌کنند.

با توجه به این‌که کارخانجات فرصت چندانی برای نگاه داشتن سیر برای تبدیل آن به سیر ترشی‌های به اصطلاح جاف‌تاده ندارند سیرها را در سرکه حرارت می‌دهند تا بافت نرم‌تری پیدا کند.

حرارت دادن سیر باعث می‌شود که به دلیل تخمیر کوتاه‌تر عطر و بوی چندانی نداشته باشد.

سیر ترشی‌هایی که حرارت داده نمی‌شوند کمی سفت‌تر و خام‌تر از سیر ترشی‌های حرارت دیده بوده اما به سبب تخمیر کامل‌تر عطر و طعم دلپذیرتری دارند.

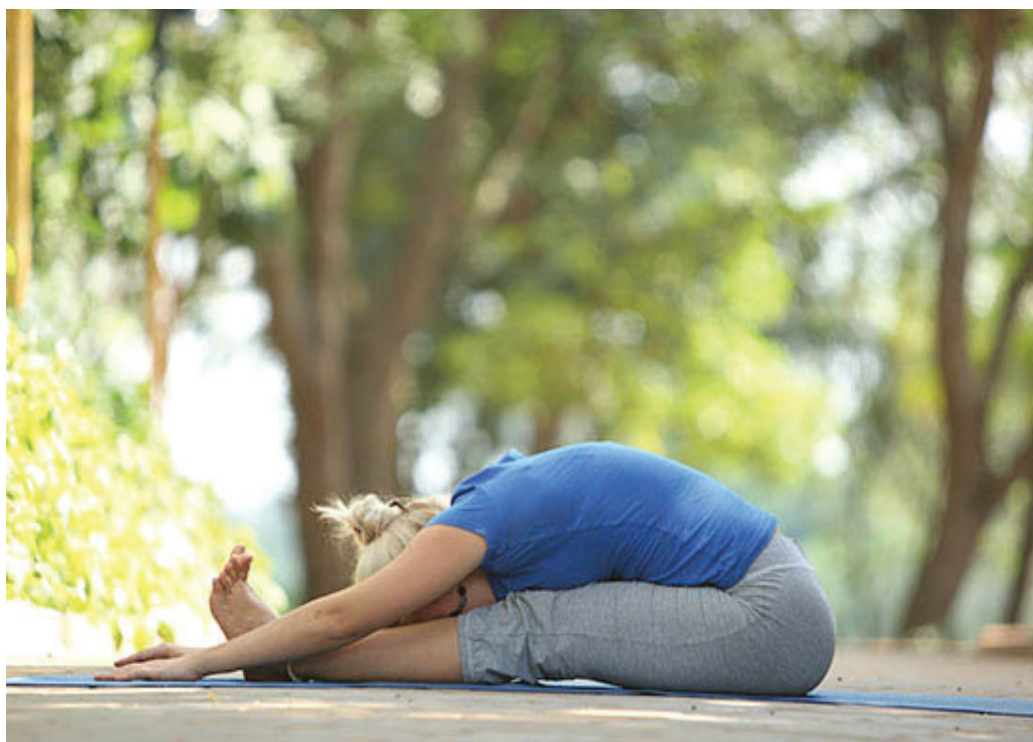
دلیل رنگ سفید یا قهوه‌ای سیر ترشی‌ها به نوع سرکه سفید یا قرمز مورد استفاده در آن بستگی دارد.

در انواع سیر ترشی‌های حرارت‌دیده در سرکه‌های رنگی، سیر قهوه‌ای‌تر می‌شود و ربطی به زمان نگهداری آن ندارد.

سیر ترشی‌های چندساله سرطان‌زا!

گفته می‌شود ماندگاری زیاد برخی از انواع ترشی‌جات باعث ایجاد ماده‌ای مضر به نام نیترات در آن می‌شود که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد. ترشی‌ها در صورتی آلودگی نیتراتی دارند که سبزیجات مورد استفاده در آن همچون خیار، کلم، پیاز یا هویج مصرفی ابتدا حاوی نیترات باشد. در غیر این صورت یافته‌های علمی و مستندی که اثبات کند ماندگاری طولانی مدت سبب تولید نیترات در ترشی می‌شود، وجود ندارد.

ترشی، چربی سود نیست. در مصرف آن دقت کنیم



درمان نفخ معده؛ از یوگا تا ماساژ شکم

بسیاری از افراد در شرایط گوناگون از نفخ شکم شکایت دارند. نفخ معمولاً در زمان‌هایی رخ می‌دهد که در معده احساس پری و تنگی می‌شود. این مسئله معمولاً به علت افزایش میزان گازها در قسمتی از دستگاه گوارش بروز می‌کند. نفخ کردن باعث می‌شود شکم بزرگتر از حد معمول به نظر برسد و حتی ممکن است حساس و دردناک باشد.

احتباس سیالات (مایعات) در بدن نیز ممکن است منجر به نفخ شود. اگر اغلب با این مشکل مواجه هستید، شاید لازم باشد که برخی عادات ناسالم خود را کنار بگذارید و بیشتر غذاهای مغذی مصرف کنید. اگر همین حالا هم یک رژیم غذایی سالم دارید، باید به بررسی غذاهایی که می‌خورید بپردازید، چرا که بعضی از آنها ممکن است به این امر دامن بزنند.

در این مقاله ما تکنیک‌هایی را برای رهایی از نفخ شکم ارائه داده ایم، همچنین توضیح می‌دهیم چگونه برای مدت زمان طولانی تری از آن خلاصی یابید.

تکنیک‌ها درمانی سریع
نفخ معمولاً به هنگام تجمع گازهای اضافی در معده یا روده اتفاق می‌افتد. هنگامی که نفخ دقیقاً بعد از غذا خوردن رخ می‌دهد، معمولاً به خودی خود از بین می‌رود، اما اغلب اوقات می‌تواند روند دفع را تسریع کند.

۱- پیاده روی
فعالیت فیزیکی حرکت روده‌ها را منظم‌تر می‌کند و می‌تواند به آزاد کردن گاز اضافی و دفع کمک کند. حرکت روده‌ها بخصوص در صورتی که فرد مبتلا به یبوست شده باشد، بسیار

مهم است. حتی راه رفتن در خانه می‌تواند از فشار گازها به سرعت بکاهد.

۲- انجام حرکات یوگا

برخی از حرکات یوگا هستند که می‌توانند حرکت عضلات شکم را تحریک کنند و در نهایت موجب خروج گاز اضافی در دستگاه گوارش شوند. حرکات یوگا ممکن است نفخ را کاهش دهد. حرکت کودک، حرکت بیبی هپی و اسکات نیز می‌توانند موثر و مفید باشند.

۳- نعناع

روغن نعناع برای دستگاه گوارش، سوهاضمه و گاز معده مفید است. نمونه کپسولی روغن نعناع بخصوص برای کسانی که علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را دارند مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما افراد فاقد این بیماری نیز می‌توانند از آن‌ها برای کاهش نفخ بهره ببرند. نعناع به عنوان یک آرام بخش برای ماهیچه‌های روده عمل می‌کند که بطور موثری بر روی حرکات گاز و دفع تاثیر می‌گذارد. افراد باید از این ماده به میزان بیشتری در رژیم غذایی خود بهره ببرند. فردی که از سوزش سر دل رنج می‌برد بهتر است که از مصرف نعناع اجتناب کند.

۴- قرص‌های نعناعی

قرص سایمتیکون (Simethicone) که محلول‌های شان داروهای ضد گاز هستند، می‌توانند به خروج هوای اضافی دستگاه گوارش کمک کنند. بهتر است که این داروها را همیشه طبق دستور العمل روی برچسب محصول استفاده نمایید.

۵- ماساژ شکم را امتحان کنید

ماساژ شکم می‌تواند به حرکت روده‌ها کمک کند. به ویژه ماساژی که برای حرکات روده بزرگ مفید است. افراد می‌توانند مراحل را طبق موارد ذکر شده انجام دهند:
* دست‌ها را بالای استخوان لگن سمت راست قرار دهید

* حرکت دوار بصورت یک حرکت دایره‌ای با فشار ملایم به سمت بالا
* ماساژ مستقیم در ناحیه بالاتر شکم به سمت چپ قفسه سینه
* ماساژ مستقیم در ناحیه پایین‌تر از شکم به سمت لگن چپ
* تکرار حرکات در صورت لزوم
اگر ماساژ باعث بروز هر گونه دردی شد، فوراً از انجام مجدد این عمل دست بکشید.

۶- بهره‌وری از روغن‌های ضروری

پژوهشی در سال ۲۰۱۶ نشان داد اثر مکمل‌های حاوی ترکیباتی از روغن‌های ضروری مانند رازیانه که خود دارای ترکیب کورکومین یک آنتی‌اکسیدان قوی است در این تحقیق تاثیرات روغن‌های ضروری بر روی ۱۱۶ فرد با سندرم روده تحریک پذیر ملایم تا متوسط مورد بررسی قرار گرفت. پس از ۳۰ روز افراد روند بهبود علائم خود را به IBS گزارش دادند.
در حقیقت بدون توصیه پزشک نمی‌توانید از روغن‌های ضروری بهره ببرید. زیرا ممکن است برخی از نمونه‌ها سمی باشند یا با داروها تداخل داشته باشند.

۷- حمام آب گرم و ریلکسیشن

گرمای حمام می‌تواند تا حدودی درد شکم را آرام کند. ریلکس کردن با کاهش استرس همراه است و می‌تواند بر عملکرد دستگاه گوارش اثر مثبتی داشته باشد و به کاهش نفخ کمک کند. راه‌های سریع اثری کوتاه دارند و حتی برای درمان برخی از علائم نفخ شکم موثر نیستند. افرادی که بطور مکرر نفخ شکم دارند ممکن است متوجه شوند که تغییرات خاصی در شیوه زندگی می‌تواند علل نفخ شکم را بر طرف کند و به مرور زمان آن را کاهش دهد.

جلوگیری از ایجاد نفخ

همچنین شما می‌توانید با این چند گام ساده برای جلوگیری از ایجاد



نفخ در مدت طولانی استفاده کنید.

۴- افزایش فعالیت فیزیکی

فعالیت فیزیکی بدن در افزایش حرکت روده‌ای و دفع و خروج گاز از کولون کمک می‌کند و می‌تواند حرکات روده‌ای را منظم‌تر کند. ورزش همچنین سدیم اضافی بدن را از طریق تعریق آزاد می‌کند. نوشیدن مقدار کافی آب قبل و بعد از فعالیت فیزیکی برای هیدراته نگه داشتن بدن مسئله‌ای حیاتی است، چون کم آبی بدن می‌تواند اثر منفی بر یبوست داشته باشد.

۵- مصرف غذا در فواصل منظم

اکثر افراد بلا فاصله پس از صرف یک وعده غذایی زیاد دچار نفخ می‌شوند. تا جایی که امکان دارد از این روش دوری کنید و در وعده‌های کوچک‌تر در روز غذای خود را میل کنید که به حفظ حرکت دستگاه گوارش کمک کند.

تند غذا خوردن می‌تواند موجب ورود هوا به درون دستگاه گوارش شود. نوشیدن آب و نوشیدنی‌های دیگر از طریق نی می‌تواند منجر به فرو دادن هوای بیشتر شود که نتیجه آن تجمع گاز و نفخ بیشتر است. افرادی که مدام نفخ می‌کنند باید استفاده از نی را کنار بگذارند و سعی کنند به آرامی غذا بخورند.

۶- مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که در روده‌ها زندگی می‌کنند. مصرف یک مکمل پروبیوتیک ممکن است به تنظیم باکتری‌های کولون که قادر به تولید گاز هستند و باعث ایجاد نفخ می‌شوند، کمک کند.

۷- کاهش مصرف نمک

سدیم اضافی موجب احتباس سیالات (مایعات) در بدن می‌شود. این امر می‌تواند موجب ورم و احساس نفخ در شکم و حتی اندام‌های دیگر بدن همچون دست‌ها و پاها شود.

۱- افزایش تدریجی مصرف فیبر

افزایش مصرف فیبر می‌تواند به جلوگیری از یبوست و کاهش نفخ کمک کند. بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود فیبر کافی مصرف نمی‌کنند و تنها ۵ درصد افراد میزان فیبر توصیه شده روزانه یعنی ۲۵ گرم برای زنان و ۳۸ گرم برای مردان را در رژیم غذایی خود جای می‌دهند.

البته لازم است به یاد داشته باشید که خوردن فیبر زیاد یا افزایش (افزایش ناگهانی) مصرف فیبر می‌تواند موجب ایجاد گاز و نفخ بیشتر شود. به همین منظور ممکن است با خوردن بیش از ۷۰ گرم فیبر در روز متوجه عوارض جانبی آن شوید. زمانی افزایش مصرف فیبر خوب است که این ماده مغذی به صورت آهسته و پیوسته به رژیم غذایی اضافه شود و سپس جذب آن طی چند هفته انجام پذیرد تا بدن با این تغییر رژیم غذایی هماهنگ شود.

۲- آب را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنید

نوشیدنی‌های گازدار حاوی گازهایی هستند که می‌توانند در معده تجمع کنند. دی‌اکسید کربن موجود در نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند موجب نفخ معده شود. وجود شکر یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی در رژیم غذایی نیز می‌تواند موجب ایجاد گاز و نفخ شوند. جایگزین کردن آب می‌تواند اینمانع بروز چنین اختلالاتی شود و همچنین به درمان یبوست کمک کند.

۳- از جویدن آدامس خودداری کنید

الکل‌های قندی در آدامس می‌توانند موجب نفخ در برخی از افراد شوند. فرو دادن هوا به هنگام جویدن آدامس نیز ممکن است به نفخ و درد منجر شود. برای خوشبو کردن دهان بهتر است از آب نبات‌های نعنائی استفاده کنید.





۸- شرایط پزشکی

برای افرادی که نفخ پس از مصرف غذا اتفاق می‌افتد توجه به نوع برنامه غذایی و نوشیدنی مصرفی برای چندین هفته می‌تواند به تعیین اینکه آیا غذاهای خاصی عامل این مسئله هستند یا خیر، کمک می‌کند. اگر مبتلا به بیماری‌های گوارشی مزمن هستید سعی کنید که تمامی مواد غذایی را که موجب ناراحتی شما می‌شوند یادداشت کنید.

در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری باشد. برای رفع نفخ، بهتر است از یک پزشک برای تشخیص بیماری و کنترل آن کمک بگیرید. بیماری التهاب روده از جمله بیماری کرون و کولیت اولسراتیو، ممکن است موجب نفخ شوند. سندرم روده تحریک پذیر (IBS) نیز از این ماجرا مستثنی نیست و می‌تواند این علائم را به همراه داشته باشد. مشکلات زنانه همانند اندومتریوز و کیست تخمدان موجب درد، ورم و احساس نفخ در ناحیه شکم می‌شوند.

۱۱- حواس تان به داروها و مکمل‌ها باشد

برخی از مکمل‌ها ممکن است موجب یبوست، علائم دیگر و سو هاضمه شوند و نفخ را افزایش دهند. از طرف دیگر پتاسیم نفخ را با کمک به متعادل سازی میزان سدیم بدن کاهش می‌دهد. داروهای دیگر نیز ممکن است موجب عوارض جانبی شوند، بر عملکرد دستگاه گوارش تاثیر بگذارند یا حتی موجب سو هاضمه شوند.

در صورتی که فردی چنین علائمی را در خود مشاهده می‌کند باید با یک پزشک مشورت کند تا مشکل را ریشه یابی کنند. پزشک ممکن است تست‌های مشخصی را برای تشخیص و بررسی بیشتر هر یک از مشکلات در خواست کند. همگی این موارد شامل عکس رادیولوژی، اولتراسوند، کولونوسکوپی یا آزمایش‌های خون می‌شود.

در صورتی که چنین اتفاقی افتاد با پزشک یا دارو ساز خود مشورت کنید تا داروی پیشنهادی دیگری را جایگزین کنند، تا دیگر شاهد چنین اثرات شدیدی بر دستگاه گوارش خود نباشید.

۹- رژیم غذایی با کاهش FODMA

FODMAP نوعی از کربوهیدرات‌ها هستند که در بسیاری از غذاها موجود می‌باشند. مرور یک مقاله که نتایج تحقیقات چند گانه در سال ۲۰۱۲ را گرد آوری کرده بود، نتیجه گیری کرد که رژیم غذایی FODMAP کم ممکن است نشانه‌ها را تا حداقل ۷۴ درصد در افراد مبتلا بهتر کند. علائم معمولی شامل نفخ، گاز و درد شکم می‌شود.

بهترین و بدترین غذاها برای نفخ

اگر اغلب دچار نفخ هستید، مشکل ممکن است ناشی از مصرف غذاهای زیر باشد:

۱- نوشیدنی‌های گازدار؛

این نوشیدنیها در بدن کربن دی اکسید آزاد می‌کنند که به باد کردن شکم منتهی می‌شود.

۱۰- برنامه غذایی

عدم تحمل بعضی از غذاها در بسیاری از موارد عامل اصلی نفخ است. آن‌ها می‌توانند منجر به ایجاد گاز اضافی در شکم شوند. نفخ در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند و قادر به هضم قند لاکتوز در محصولات لبنی نیستند، رخ می‌دهد. حساسیت خود ایمنی به گلوتن که به عنوان بیماری سلیاک شناخته می‌شود، یک عامل بالقوه دیگر است.

۲- لوبیا؛

لوبیا حاوی اولگوساکارید است که گوارش آن برای بدن سخت است. در نتیجه قبل از پختن لوبیا باید آن را بخیسانید تا قدری از این شکرها را از دست بدهد.

زنجبیل در غذاهای خود استفاده کنید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

البته این موضوع شاید خیلی هم مشکل رایج و شایعی نباشد، اما نفخ و ورم شکم می‌تواند نشانه یک اختلال در سلامتی باشد. بیماری کبد، بیماری التهابی روده، نارسایی قلبی، مشکلات کلیه و برخی از انواع سرطان‌ها نیز ممکن است موجب نفخ شوند.

اگر نفخ روده برای چند روز یا چند هفته پی در پی ادامه پیدا کند ممکن است ناشی از یک مشکل سلامتی باشد که به مراقبت پزشکی نیاز دارد. پیشنهاد می‌شود درباره نفخ مداوم که با گذشت زمان نیز رفع نمی‌شود با پزشک خود مشورت کنید. افرادی که نفخ با علائمی که در پایین ذکر شده است را تجربه می‌کنند، مطمئناً نیازمند مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی هستند.

* تغییر در اشتها یا دشواری در خوردن

* اسهال

* استفراغ

* کاهش وزن

* تب

* درد شدید در شکم

* مشاهده خون قرمز رنگ روشن در هنگام دفع

* مدفوع سیاه یا تیره

کلام آخر

اینکه نفخ کاملاً بستگی به علت زمینه‌ای آن دارد. اکثر اوقات نفخ به دلیل مشکلات کوچکی است که با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی یا درمان‌های خانگی می‌توان آن را رفع کرد. اما افرادی که برای کاهش نفخ و رفع این مسئله نیازمند ملاقات یک پزشک هستند احتمالاً دچار شرایطی شده‌اند که در طول زمان بهبود نیافته‌اند و حتی علائم شان بدتر و شدیدتر شده است. تشخیص عوامل زمینه‌ای نفخ و سایر اختلالات گوارشی دیگر نخستین گام برای درمان و بهبود شرایط است.

۳- محصولات لبنی؛

نفخ و باد کردن شکم همچنین می‌تواند ناشی از مصرف بیش از اندازه پنیر، شیر یا ماست باشد. در نتیجه بهتر است آنها را با سویا، بادام یا نارگیل جایگزین کنید.

۴- غذای شور؛

باید حواستان به میزان نمک غذاها باشد و مصرف نمک‌تان را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید.

۵- سیب و هلو؛

سیب و هلو حاوی فیبرهای حل‌شدنی هستند و اگر معده حساسی داشته باشید، تحملش برایتان سخت خواهد بود. هر چند که این بدان معنا نیست که به کل این میوه‌ها را رژیم خود حذف کنید.

۶- بروکلی و کلم؛

این دو برای سلامت بدن شما شدیداً مفید هستند اما باید در مصرف آنها تعادل را رعایت کنید، چرا که حاوی رافینوز هستند که نوعی شکر است و تا زمانی که به روده بزرگ نرسد، گوارش نمی‌شود.

مواد مفید برای نفخ شکم

۱- آناناس :

این میوه‌های خوشمزه حاوی آنزیم‌های هضم‌کننده پروتئین هستند که مانع از نفخ شده و گوارش را تقویت می‌کنند. علاوه بر این، آناناس دارای خواص ضدالتهابی قوی است که کمک چشمگیری به این موضوع می‌کند.

۲- جعفری :

جعفری تازه برای گوارش فوق‌العاده است. بهترین کار برای کاستن از نفخ این است که قدری جعفری روی غذاهای خود بریزید.

۳- لیمو:

لیمو بسیار موثر است و در ضمن سرشار از ویتامین ث هم هست. هر روز صبح، آب نصف یک لیمو را به همراه آب بنوشید. این کار به صورت کامل مشکل نفخ شما را حل می‌کند.

۴- زنجبیل:

زنجبیل نیز دارای آنزیم گوارش پروتئینی به نام زینگیکو بین است که در مورد نفخ بسیار موثر است. به صورت منظم از



روزانه دو عدد موز سیاه شده بخورید!



کربوهیدرات، و مقدار کمی پروتئین است. پتاسیم موجود در موز از گرفتگی عضلات در طول تمرین جلوگیری می کند.

درمان سوزش معده

اگر مشکل سوزش معده دارید قبل از این که سراغ جعبه داروهای بروید چرا یک راه حل خوشمزه و طبیعی را در نظر نمی گیرید؟ موز بهترین درمان برای سوزش معده است. این میوه با افزایش سطح PH محتویات معده اسید معده را کاهش داده و سوزش معده را درمان می کند. وقتی سطح PH بالا باشد سطح اسید کاهش پیدا می کند. نیترات پتاسیم موجود در موزهای نرسیده نیز در ناشی از سوزش معده را کاهش می دهند.

کاهش افسردگی

تریپتوفان آمینو اسید موجود در موز است که باعث پالایش ذهن و تقویت روحیه می شود. تحقیقات نشان داده است که این میوه با طریق تغییر تریپتوفان با ترکیب ویتامین های B هورمون شادی سروتونین تولید می کند در نتیجه با افسردگی مبارزه می کند و حس خوب در فرد ایجاد می کند.

فواید گوارشی

موز علاوه بر ویتامین ها و مواد معدنی حاوی مقدار زیادی فیبرهای رژیمی نیز هست. فیبر برای بالا بردن سرعت فرآیند گوارشی ضروری است. موز منبع پکتین است. پکتین نوعی فیبر است که باعث نرم شدن موز هنگام رسیدن آن می شود. پکتین عامل مهمی در کمک به سالم ماندن سیستم گوارشی است.

همه میگویند خوردن یک سیب در روز شما را از پزشک دور می کند اما من می گویم خوردن یک موز در روز شما را از پزشک دور می کند. این میوه علاوه بر خوشمزه بودن فواید سلامتی زیادی دارد مخصوصا موزهای سیاه شده. اینجا دلایل این که چرا خوردن موز سیاه شده مفید است را بخوانید.

پیشگیری از سرطان

محققان دریافته اند لکه های سیاه روی موزهای رسیده حاوی فاکتور نکروز تومور هستند که یکی از مهم ترین پروتئین هایی است که با رشد سلول های سرطانی مبارزه می کند. آن ها با کشتن سلول ها مانع از انتشار آن ها در بدن می شوند. موزها به علاوه حاوی سطح زیادی فیبر نیز هستند. هر دو فاکتورها به جلوگیری و درمان سرطان کمک می کنند.

کنترل فشار خون

پتاسیم ماده ای معدنی است که برای سلامت قلب ضروری است. اما با این وجود خیلی ها به اندازه کافی مصرف این ماده را در غذاهایشان ندارند. موز سرشار از پتاسیم است و هر موز در اندازه متوسط حاوی ۹ تا ۱۰ درصد پتاسیم مورد نیاز روزانه است. پتاسیم موجود در موز فشار خون را تنظیم می کند و از حملات قلبی جلوگیری می کند.

انرژی زا

روز پر مشغله ای در پیش رو دارید؟ پس روزتان را با ورزش شروع کنید و یک عدد موز بخورید. موز حاوی مواد مغذی مهمی است که باعث تقویت ذهن و بدن می شود. این میوه در بردارنده آب،

خواص کدو حلوایی



آمینو اسیدی که می‌تواند باعث احساس خواب آلودگی شود. تریپتوفان همچنین به بدن کمک می‌کند سروتونین تولید کند. انتقال‌دهنده عصبی که باعث می‌شود احساس آرامش و راحتی کنید. تخم کدو تنبل نه تنها به خوابی بهتر کمک می‌کند، بلکه سروتونین حاصل از آن نیز باعث بهتر شدن خلق و خو می‌شود.

پیشگیری از سرطان پروستات: کدو تنبل - مخصوصا تخم کدو تنبل - حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن و دیگر آنتی‌اکسیدان‌هاست که خواص ضدسرطانی دارند. تخم کدو تنبل می‌تواند مخصوصا برای آقایان مفید باشد. تحقیقات نشان داده روغن تخم کدو تنبل، باعث جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات در موش‌های نر شده است.

یک چهارم فنجان تخم کدو تنبل، همچنین حاوی ۲.۷۵ میلی گرم زینک است (حدود ۱۷ درصد نیاز روزانه برای افراد بالغ) که با سلامت جنسی آقایان در ارتباط است.

داشتن قلبی سالم‌تر: تحقیقات نشان داده فیبر موجود در کدو تنبل، می‌تواند از قلب نیز محافظت کند. در یک تحقیق که روی ۴۰۰۰۰ مرد، مشخص شد آن‌هایی که برنامه غذایی سرشار از فیبر استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که فیبر برنامه غذایی‌شان پایین است تا ۴۰ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند. در تحقیقی دیگر که روی خانم‌ها انجام شده بود، محققان پی‌بردند خانم‌هایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند در مقایسه با آن‌هایی که کمتر فیبر مصرف می‌کنند تا ۲۵ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

کدو تنبل یکی از آن غذاهای فصلی است که الان دقیقا در فصلش قرار داریم. اگر به دنبال خوردن غذایی سالم هستید، کدو تنبل یکی از بهترین‌های این فصل است. در ادامه با خواص کدو تنبل آشنا می‌شوید تا بهانه‌ای برای مصرف بیشتر آن باشد.

احساس سیری کنید: هر ۲۸ گرم تخم کدو تنبل، حاوی ۱.۷ فیبر است و هر فنجان پوره کدو تنبل حاوی ۵۰ کالری و ۳ گرم فیبر است. فیبر کمک می‌کند برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید؛ بنابراین جلوی اشتها گرفته می‌شود و در کل کمتر غذا می‌خورید.

تقویت بینایی: تنها مقداری کدو تنبل، دو برابر نیاز روزانه‌تان ویتامین A دارد که بینایی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ویتامین، اختلال در عملکرد شبکیه را در افراد مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا کند می‌کند، این بیماری چشمی می‌تواند حتی باعث کوری شود. ویتامین A همچنین به شکل‌گیری پوست، دندان و استخوانی سالم کمک می‌کند.

کاهش فشارخون: روغن تخم کدو تنبل سرشار از فیتواستروژن‌هاست که طبق تحقیقات، برای پیشگیری از فشارخون مناسب است. وقتی محققان، موش‌ها را با مکمل خوراکی روغن کدو تنبل تغذیه کردند متوجه شدند طی تنها ۱۲ هفته فشارخون سیستمیک و دیاستولیک آنها کاهش یافته است.

خواب راحت‌تر: تخم کدو تنبل سرشار است از تریپتوفان،

چگونه روغن زیتون اصل را تشخیص دهیم؟



بدانید که روغن، نامرغوب یا فاسد است. مرحله بعدی، چشیدن روغن است. برای این کار طوری روغن را روی زبان بریزید که سقف دهان را نپوشاند. مزه روغن نامرغوب روی زبان به کندی پخش می‌شود. برخی روغن‌های خوب در عقب دهان مزه تندی ایجاد می‌کند که نشانه برداشت زیتون نارس است و با افزایش رسیدگی، مقدار تندی آن کاهش می‌یابد.

رنگ روغن

فراموش نکنید رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد. به علاوه هر نوع زیتون، رنگ مخصوص خود را دارد و یا حتی اگر مقدار برگ‌های آن همراه دانه زیاد باشد، رنگ روغن حاصل را تغییر می‌دهد. در عین حال، گاهی فروشندگان شیشه‌های روغن زیتون را در پشت ویترین یا در قفسه در معرض نور قرار می‌دهند و بدون آنکه توجه داشته باشند همه خواص این روغن مفید را از آن می‌گیرند زیرا نور موجب از بین رفتن بسیاری از مواد آنتی‌اکسیدان موجود در روغن زیتون می‌شود که برای مقابله با امراض و بیماری‌ها لازم است. از مصرف روغن‌هایی که در ظروف شفاف و در معرض نور و حرارت نگهداری شده، خودداری کنید و در منزل آن را در جای خشک و خنک و تاریک قرار دهید. در ظرف را بلافاصله بعد از مصرف ببندید زیرا روغن زیتون به سرعت بو و مزه غذاهای مختلف را به خود می‌گیرد و در اثر تماس با اکسیژن هوا فاسد می‌شود. منبع: برترین‌ها

روغن زیتون درصد چربی غیر اشباع بالاتری نسبت به دیگر روغن‌های خوراکی دارد. روغن زیتون با کیفیت، خاصیت ضد سرطانی دارد و البته از طعم عالی برخوردار است. تقلب همچنان یک مشکل عمده در تجارت روغن زیتون است که این تقلب با روغن‌های پایه و روغن نارنجی صورت گرفته است.

توصیه ما به شما: بطری‌های کوچک روغن ارگانیک را بخرید. آن را امتحان کنید، روغن زیتون فوق‌العاده با کیفیت باید برای همه نوع پخت و پز استفاده شود، نه تنها برای استفاده در نان و سس سالاد. چنین روغن‌هایی ارزان نیستند، زیرا به کشت دقیق نیاز دارند که در این صورت روغن زیتون طعم و مزه خود را حفظ می‌کند. اما مزیت‌های آن ارزش بیشتری دارند.

جدیدترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزودن مقادیر زیادی روغن زیتون به رژیم غذایی در برابر آسیب سلولی که می‌تواند به سرطان منجر شود، اثر محافظتی دارد. در عین حال، روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب از جمله اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک و مقدار بسیار اندکی اسید لینولئیک و مواد آنتی‌اکسیدان، کاروتنوئیدها و ویتامین‌های A و E است که مصرف آن همواره توصیه می‌شود.

چگونه یک روغن زیتون مرغوب انتخاب کنیم؟

برای انتخاب روغن مرغوب، بهتر است اول آن را بویید. روغن زیتون خوب باید بوی زیتون یا سبزی یا سیب بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است. اگر بوی فلزی احساس کردید،

برای تمرکز حواس چه بخوریم؟

می‌کند. میوه‌بلوبری می‌تواند عملکرد شناختی مغز را تقویت کرده و حافظه را بهبود بخشد. در بعضی از پژوهش‌های علمی آمده که بلوبری می‌تواند تا ۵ ساعت بر تمرکز انسان بیافزاید. این میوه غنی از ویتامین‌های است که به خاطر میزان بالای آنتی‌اکسیدان بخصوص فلاونوئیدها، سلامت مغز را تقویت می‌کند. مصرف روزانه بلوبری موجب کاهش روند اختلالات حافظه و هماهنگی حرکتی که معمولاً با افزایش سن مرتبط است، می‌شود. این میوه دارای فواید متعددی برای مغز است که در ادامه اشاره می‌شود.

چای سبز

دانشمندان دریافته‌اند که نوشیدن ۱ تا ۴ فنجان چای در طول روز، هوشیاری، تمرکز و عملکرد ذهنی را بالا می‌برد. این خواص چای به دلیل وجود دو ماده در آن است: کافئین و ال تیائین. کافئین ذهن و بدن را تحریک می‌کند، در حالی که ال تیائین امواج آلفای مغز فعال می‌کند. کسانی که تمرین مدیتیشن می‌کنند با آرامش حالت آلفای ذهنی آشنا هستند. مصرف ال تیائین باعث فعال شدن موج مغزی آلفا می‌شود که مشابه حالت آرامش و هوشیاری ذهنی است که مراقبه‌گر مدیتاتور تجربه می‌کند.

آواکادو

قلب و مغز بیش از سایر اعضای بدن وابسته به گردش خون در بدن می‌باشند. رژیم غذایی مملو از میوه‌ها و دانه‌ها مانند آواکادو می‌تواند میزان ریسک بروز مشکلات قلب و عروقی و چربی‌های بد بدن را کاهش دهد. آواکادو جریان خون را افزایش می‌دهد و این امر در فعالیت‌های مغز تاثیرگذار است. چربی در این میوه برای بدن مفید است و باعث افزایش چربی

چشم‌هایمان را صبح با پیگیری اینستاگرام باز می‌کنیم و بعد از تماشای صفحات دیگر شبکه‌های مجازی از جا بلند می‌شویم و با مرور ذهنی آنچه دیده‌ایم دوباره به گوشی یا رایانه‌هایمان سر می‌زنیم. حین کار دوباره از دنیای مجازی رها نمی‌شویم باز برای خوراک شیطنتهای ذهنمان به سراغ اینترنت می‌رویم و بعد از زمانی طولانی که در این دنیا گم شده‌ایم به خود می‌آییم و می‌بینیم زمان طلایی صبح را از دست داده‌ام. از آشفتگی ذهنی مستاصل شده‌ایم. آیا دارویی می‌تواند این پراکندگی ذهنی را سامان دهد؟ مواد غذایی راهگشا هستند؟ تربیت فکر و مدیریت ذهن به سرعت پاسخگوست؟

برای تمرکز باید مصمم بود و همه گزینه‌ها را فعال کرد. تغذیه مناسب، تمرین‌های ذهنی، برنامه‌ریزی، خواب مناسب، ورزش و ممارست و صداقت با خود همگی در درازمدت می‌تواند در ایجاد تمرکز و تربیت ذهن مفید باشد.

تغذیه مناسب

حقیقت این است که بیشتر از تاثیر مواد غذایی تلقین افراد است که بر عملکرد ذهن تاثیر می‌گذارد، ولی در میان پژوهش‌های علمی چندین ماده غذایی وجود دارد که بر تمرکز تاثیر مثبت و منفی دارند. در این تحقیقات تناقض‌هایی هم هست: مثلاً گروهی شکر را مفید و گروهی آن را مضر می‌دانند. آنچه در ادامه می‌خوانید تعدادی از مواد غذایی موثر در تمرکز هستند.

بلوبری

میوه بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌های است که به حفاظت از بدن در مقابل بیماری و خطرات سلامت مرتبط با سن کمک





خوب خون می‌شود.

ماهی‌های دارای امگا ۳

اسیده‌های چرب امگا ۳ برای سلامت مغز ضروری هستند. این منبع غذایی در بسیاری از ماهی‌ها موجود است. این چربی‌های سالم قدرت شگفت‌انگیزی در کارایی مغز دارند: رژیم غذایی حاوی امگا ۳ زیاد با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و ریسک سکته مغزی و افت تحصیلی ارتباط دارد. به علاوه، در پژوهش‌های علمی امکان ارتباط آنها با افزایش حافظه ذکر شده است. برای ایجاد فضای مناسب برای قلب و مغز توصیه دو بار مصرف ماهی در هفته بسیار بجاست.

آب

کوچک‌ترین میزان کاهش آب و مایعات در بدن افراد، اول بر مغز اثر می‌گذارد؛ به گونه‌ای که اگر آب بدن فردی کم بشود، قدرت تمرکز ذهنی او هم تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد و پایین می‌آید. آب انرژی الکتریکی را برای تمام سازوکارهای مغز مانند تفکر و حافظه ایجاد می‌کند و ثابت شده است که شما با مصرف آب کافی سریعتر فکر می‌کنید.

شکلات تلخ

آنتی‌اکسیدان در ایجاد تمرکز تاثیرگذار است. شکلات تلخ دارای خواص آنتی‌اکسیدان قوی است و حاوی محرک‌های طبیعی مانند کافئین است که می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. با مصرف شکلات تلخ، می‌توان قوای مغزی را تقویت کرد و فشار خون را کاهش داد.

مغزها و آجیل‌ها

اسیده‌های چرب امگا ۳ موجود در انواع آجیل در تقویت عملکرد مغز موثر است. مصرف انواع آجیل باعث بهبود جریان اکسیژن شده و همچنین مواد مغذی مورد نیاز رگ‌های خونی مغز را نیز فراهم می‌آورد. آنها همچنین دارای اسید آمینه‌هایی هستند که به تمرکز شما کمک می‌کنند.

تمرین‌های ذهنی

علاوه بر توجه بر خورد و خوراک تربیت و رام کردن ذهن هم لازم

است. تمرین‌هایی برای این کار طراحی شده و نمونه‌ای از آن را می‌آوریم: روی یک صندلی راحت بنشینید و ببینید چقدر می‌توانید بدون حرکت بمانید. این کار به آن آسانی که فکر می‌کنید، نیست. شما مجبورید تمام توجه تان را به بی‌حرکت نشستن روی صندلی جلب کنید. مراقب باشید هیچ‌یک از ماهیچه‌های بدن تان حرکت نکند. ابتدا ممکن است فقط پنج دقیقه بتوانید بدون حرکت بمانید، اما بتدریج حتی می‌توانید به ۱۵ دقیقه در روز هم برسید. خود را به زور روی صندلی نگه ندارید، زیرا باید کاملا احساس آرامش کنید. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که ذهن تان را هم رام کنید.

داروها و مکمل‌ها

فقره‌های فروشگاه مملو از مکمل‌هایی است که ادعا می‌کنند کارایی و سرعت تمرکز را افزایش می‌دهند. هیچ تردیدی نیست که تغذیه مناسب مهمترین نیاز بدن است و در کنار آن می‌توان به داروها امید بست. با وجود تحقیقات زیاد در مورد داروها و ویتامین‌های موثر بر حافظه و تمرکز برای تجویز و اثبات کامل این موضوع نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. در تقویت سازوکار مغز ویتامین B، C، E، بتا کاروتن و منیزیم امیدوارکننده‌اند، ولی مکمل تنها برای افرادی مفید هستند که رژیم غذایی آنها سرشار از مواد مغذی نباشد. برخی از تحقیقات هم بر تاثیر جنسینگ، گینو، ترکیبات گیاهی و مواد معدنی تاکید دارند که همانند موارد توضیح داده شده موثر ولی ناکافی‌اند.

رژیم دنیای مجازی

توضیه‌ای که برای همه ساکنان دنیای مجازی ضروری است، محدود کردن ساعات استفاده از اینترنت است. بیشتر شبانه‌روز با سیر و سیاحت در شبکه‌های مجازی ذهن ما درگیر فعالیت است و اعتیاد حاصل از این کار به سرعت در میان کاربران اینترنت رو به فزونی است. ضروری است همه افراد فضای مجازی در مصرف خود تجدید نظر کنند و با در نظر گرفتن ساعاتی آرامش و دوری از اینترنت به مغز استراحت دهند تا به آرامش و آسودگی برسد. فعالیت دائمی مغز و درگیری با اخبار و تصاویر و ... مغز را در وضعیت بیداری نگه می‌دارد و در بسیاری از افراد این امر باعث اختلال خواب و ناآرامی و آشفتگی می‌شود.

تولید باید دانش بنیان باشد



«اقتصاد دانش بنیان» یعنی دانش و فناوری پیشرفته نقش آفرینی فراوان و کاملی در همه عرصه‌های تولید داشته باشد. حتی انتخاب آن کار تولیدی؛ چون لزومی ندارد که انسان همه‌ی کارهای تولیدی را انجام بدهد. انتخاب آن کار تولیدی هم باید برخاسته از نگاه دانشی و بینشی و علمی باشد؛ این معنای اقتصاد دانش بنیان است.



MADE IN
IRAN



KHAMENEI.IR

رهبر انقلاب اسلام

۱۴۰۱/۰۱/۰۱

