

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# اطلاعاتی مفید برای زندگی بهتر



نویسنده: علی دارابی

۱۳۹۶/۱/۲۶

غرور، مانع یادگیریت

## فهرست

مقدمه.....ص ۶

هورمون چیست؟.....ص ۷

هورمون رشد چیست؟.....ص ۷

هورمون رشد چه تاثیری بر بدن دارد؟.....ص ۷

چه عوامل طبیعی بر ترشح هورمون رشد اثر می گذارند؟.....ص ۸

چه عوامل دارویی بر ترشح هورمون رشد اثر می گذارند؟.....ص ۹

عادات غلط افزایش دهنده خطر سرطان معده .....ص ۱۰

خواص لیمو ترش.....ص ۱۰

خواص شیر.....ص ۱۱

خواص کلم بروکلی.....ص ۱۱

خواص توت.....ص ۱۱

خواص خرما.....ص ۱۳

خواص شکلات تلخ.....ص ۱۳

خواص مصرف ماست با سبزیجات مختلف.....ص ۱۴

عوارض مصرف نوشابه.....ص ۱۴

خوردن چای سبز عوارض جانبی دارد یا نه؟.....ص ۱۵

هفت غذایی که شما را دچار اضطراب میکنند .....ص ۱۵

منابع گیاهی دارای کلسیم.....ص ۱۵

کثیف ترین اشیا یی که از توالت عمومی هم آلوده تر هستند را بشناسید.....ص ۱۶

خواص تخمه آفتابگردان.....ص ۱۶

راه های طبیعی افزایش قد.....ص ۱۷

وقتی حمام می روید به این نکته توجه کنید.....ص ۱۷

توصیه‌هایی برای زیبا نگه داشتن دستها.....ص ۱۸

بهترین میوه ها برای مقابله با کم خونی.....ص ۱۸

خواص سبزی خوردن.....ص ۱۹

نقش فسفر در بدن.....ص ۱۹

۱۳ ماده غذایی برای کاهش استرس.....ص ۲۰

غذاهای آزاد در رژیم لاغری.....ص ۲۲

خانم هایی که دوست ندارند در اثر ورزش صورتشان لاغر شود به این مواد غذایی اهمیت  
بدهند.....ص ۲۳

تاثیر ساعات مختلف در سلامتی بدن.....ص ۲۳

بیشتر بدانید.....ص ۲۵

از گفتن این جملات به فرد افسرده پرهیز کنید.....ص ۲۷

افرادی که از تنهایی وحشت دارند.....ص ۲۷

عوارض خوابیدن همراه با استرس.....ص ۲۸

اصول تربیتی که پدر و مادرها باید در مورد کودکان بدانند .....ص ۲۸

لطفا به این نکات توجه کنید:

۱- کپی برداری از این اثر، ممنوع و مغایر با اخلاق اسلامی است

۲- شما نمی توانید این کتاب را بفروشید

۳- اما می توانید آن را هدیه دهید

۴- هزینه ی کتاب ، دعا برای صلح و سلامتی همه ی مردم جهان است

## مقدمه

ضمن تشکر از حسن انتخاب شما عزیزان، امیدوارم این کتاب مورد پسند شما قرار گیرد.

لازم میدانم توضیحاتی درباره کتاب عرض کنم:

این کتاب که تحت عنوان ورزش، تغذیه، روانشناسی نوشته شده، همانطور که از نامش پیداست به طور کلی شامل سه بخش اصلی است که در پایین توضیح مختصری درباره هر کدام بیان شده:

ورزش: در این بخش، شما وارد دنیای ورزش و فیتنس (تناسب اندام) میشوید. شما می توانید اطلاعات مفیدی را در زمینه ورزش فرا بگیرید. در این بخش، شما را در رسیدن به تناسب اندام یاری می کنم.

تغذیه: در اینجا وارد دنیای تغذیه و پزشکی می شویم. در این مبحث شما اطلاعات زیادی فرا می گیرید که بی شک به کارتان خواهد آمد. خواص مواد غذایی و بهترین زمان مصرف مواد غذایی اکثر مطالب این مبحث را فرا گرفته.

روانشناسی: طرز برخورد با فرزندان، همسر، خانواده، اقوام و فامیل و به طور کلی افراد مختلف از مهم ترین مطالب این مبحث هستند.

امید است که این اثر با ارزش مورد پسند شما عزیزان قرار گیرد.

شما می توانید پیشنهادها، انتقادها، نظرات و سوال های خود را در وبلاگ من به

اسم\_ورزش، تغذیه، سلامتی\_ به آدرس <http://publicsport.mihanblog.com/>

بفرستید. همچنین آدرس ایمیل من [alidarabi123456@gmail.com](mailto:alidarabi123456@gmail.com) هست.

علی دارابی.

## هورمون چیست؟

هورمون ماده‌ای شیمیایی است که در غدد درون‌ریز (مثل هیپوفیز، فوق کلیه و تیروئید) ساخته شده و به داخل جریان خون می‌ریزد. این ماده روی سلول‌های هدفش گیرنده‌هایی دارد و با نشستن روی آن سلول‌ها کارهای سلول را تغییر (کم یا زیاد) می‌دهد. مقدار ترشح هورمون‌ها توسط اعضای دستگاه درون‌ریز (دستگاه درون ریز سلول‌ها و غده‌هایی اند که هر یک از آنها هورمونی ویژه را تولید می‌کنند) با هم و با دستگاه عصبی تنظیم می‌شود.

## هورمون رشد چیست؟

حالا که تا حدودی با هورمون آشنا شده‌اید، حالا می‌خواهم شما را با هورمونی به نام هورمون رشد (Growth Hormone) آشنا نمایم. این هورمون همانطور که از نامش پیداست جهت رشد صحیح بدن ضروری است. این هورمون از غده هیپوفیز (که در زیر مغز قرار دارد) ترشح می‌شود.

## هورمون رشد چه تاثیری بر بدن دارد؟

هورمون رشد در دوران کودکی سبب رشد قد، ماهیچه‌ها و به طور کلی بدن می‌شود. بنابراین کمبود این هورمون می‌تواند سبب کاهش رشد کودک شود و اصطلاحاً موجب کوتولگی می‌شود. البته اگر در همان اوایل کمبود این هورمون تشخیص داده شود، می‌توان این مشکل را درمان کرد. اما در مقابل زیاد بودن این هورمون می‌تواند موجب سرعت زیاد رشد و افزایش بیش از حد قد شود که آن هم مشکلات مخصوص به خود را دارد.

فواید کلی هورمون رشد عبارتند از: افزایش نیرو، افزایش قطر عضلات، کاهش چربی و چروک، بهبود بخشیدن قابلیت ارتجاع و بافت پوست، تقویت دستگاه قلبی عروقی، تقویت دستگاه ایمنی، کاهش چربی و کمک به کاهش وزن، جلوگیری از سفید شدن موها، ایجاد احساس خوب بودن، تقویت حواس مانند حس بینایی، کاهش فشار خون و کلسترول و تقویت تمایلات جنسی.

با توجه به ویژگی های هورمون رشد، بسیاری از ورزشکاران (خصوصاً بدنسازان) به افزایش این هورمون در بدن خود علاقه مندند. از این رو می توان این هورمون را به صورت مصنوعی تزریق کرد (تحت نظر پزشک متخصص). به طور کلی دو روش برای افزایش و کاهش این هورمون وجود دارد: ۱- عوامل طبیعی - ۲- عوامل دارویی.

## چه عوامل طبیعی بر ترشح هورمون رشد اثر می گذارند؟

عوامل طبیعی افزایش دهنده هورمون رشد عبارتند از:

۱- خواب کافی

۲- ورزش

۳- پایین بودن قند خون

۴- کاهش عوامل استرس زا (معادل فارسی استرس\_ فشار روانی\_ است)

۵- مصرف زینک (روی) که در گوشت- جگر- تخم مرغ- میگو- گندم سیوس دار- تخم کدو حلوایی- گوجه فرنگی- عدس- نخود و جوانه گندم وجود دارد. نیاز متوسط روزانه بدن به روی در خانم ها ۱۰ تا ۱۲ و در آقایان ۱۲ تا ۱۵ میلی گرم است.

۶- تامین ویتامی دی که در ماهی ها- تخم مرغ- شیر ها غنی شده نور خورشید (به مدت ۲۰ دقیقه در روز) وجود دارد.

و به طور کلی عوامل کاهش دهنده هورمون رشد عبارتند از:

۱- بالا بودن قند خون

۲- خواب ناکافی

۳- چاقی

۴- مشکلات و ناراحتی های روحی



## چه عوامل دارویی بر ترشح هورمون رشد اثر می گذارند؟

به طور کلی عوامل دارویی افزایش دهنده هورمون رشد عبارتند از:

۱- آگونیست‌های آلفا-آدرنرژیک، مانند گاتاپرس.

۲- داروهای پیشی سازودوپامین مانند Levodopa و بروموکریپتین سطح ترشح هورمون رشد را افزایش می دهند.

۳- آگونیست‌های سروتونین.

و به طور کلی عوامل دارویی کاهش دهنده هورمون رشد عبارتند از:

داروهای مسدد آلفا آدرنرژیک مانند Yohimbine. همچنانکه احتمالاً می دانید، افزایش بیش از حد هورمون رشد پیش از بسته شدن اپی فیزها (قسمت‌های قابل رشد استخوان‌ها) روی دهد، موجب رشد طولی بیش از اندازه استخوانها یا ژیگانتیسم gigantism می شود و چنانچه این افزایش رشد طولی بعد از بسته شدن اپی فیزها باشد (در نژاد ایرانی بین ۱۶ الی ۲۱ سال و در بعضی نژادها تا ۲۵ سال) موجب رشد عرضی بیش از حد استخوانها یا آکرومگالی (acromegaly) می شود.

هورمون رشد بر روی تمام بدن و بر روی اغلب نسوج تأثیرگذار است که البته تأثیر آن به طور مستقیم بر روی عملکرد بدن ناچیز بوده و در واقع هورمون رشد با تحریک ساخت فاکتورهای رشد با نام سوماتومدین‌ها (Sm) یا فاکتورهای رشد شبه انسولین. (هورمون رشد) توسط کبد، عضلات و بعضی بافت‌های دیگر باعث تحریک رشد در اغلب بافت‌های بدن می شود.

## عادات غلط افزایش دهنده خطر سرطان معده

مصرف زیاد نمک

مصرف الکل

مصرف دخانیات

میل به کباب کردن مواد غذایی

نوشیدنی های خیلی داغ

مصرف زیاد خیارشور، ترشیجات

## خواص لیمو ترش

لیمو ترش سرشار از خاصیت است. سلامت پوست، جوانی پوست، درمان آکنه بخشی از ویژگی های آن است.

به طور کلی از خواص لیمو ترش می توان به موارد زیر اشاره کرد:

درمان زردی-دفع سنگ کلیه-لاغری-سلامتی دندان ها و لثه ها-درمان گلودرد-ضد عفونی کننده-تقویت کننده حافظه-درمان سردرد-از بین برنده اضطراب-درمان آفت دهان-تب-اگزما-درمان خستگی مفرط-بوی بد دهان-بی خوابی-تقویت معده-سلامت قلب-سرماخوردگی-استحکام استخوان ها-تقویت سیستم ایمنی- از فواید لیمو ترش است. با توجه به خواص لیمو ترش می توان آن را سلطان میوه ها نامید.

لیموترش بخورید هر صبح چون موجب:

بهبود گوارش

افزایش ایمنی بدن

افزایش انرژی

کمک به کاهش وزن

ضد سرطان

افزایش قدرت مغز می شود.

## خواص شیر

شیر یک نوشیدنی بسیار مغذی است که سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین های گروه ب خصوصا ویتامین ب ۲ بوده و برای سلامت بدن لازم است. سلامت قلب-کاهش خطر ابتلا به دیابت-عضله سازی-درمان التهاب مفاصل-کاهش خطرات آلودگی هوا-پیش گیری از سرطان روده-لاغری و کاهش وزن-سلامت دندان ها و استخوان ها-رشد طبیعی بدن در دوران رشد-از فواید مصرف شیر هستند.

## فواید مصرف شیر قبل از خواب

کمک به تنظیم قند خون

کمک به کاهش استرس

کمک به رشد عضلات-خواب کافی-کاهش وزن

## خواص کلم بروکلی

لاغری-ضدپیری-ضد آفتاب طبیعی-سلامت معده-سلامت مفاصل-سلامت چشم-سلامت ریه ها-کاهش چربی خون-سلامت قلب-پیشگیری از سرما خوردگی-سلامت استخوان ها-سلامت دستگاه گوارش-پیشگیری و درمان دیابت و کاهش خطر ابتلا به سرطان از ویژگی ها کلم بروکلی است.

## خواص توت

توت شیرین طبع گرم و مرطوب دارد.

پیشگیری از سرطان

توت ها منبع خوبی از فیتونوترینتی توانا به نام رزوراترول (resveratrol) هستند که در انگور نیز یافت می شوند. محققان معتقد هستند که با کمک این ماده ی غذایی گیاهی می توانند هم از بروز سرطان ها پیشگیری کنند و هم این که با سرطان ها بجنگند.

#### افزایش طول عمر

توت ها به دلیل وجود رزوراترول می توانند موجب افزایش طول عمر افراد شوند. در مطالعات متعددی نشان داده شده است که رزوراترول موجود در توت ها موجب افزایش طول عمر موش ها شده است.

#### تصفیه ی خون

در طب چینی، توت ها به عنوان یک عامل تصفیه ی خون در نظر گرفته می شوند، به این معنا که خون را تمیز کرده، تولید آن را افزایش داده و به طور کلی موجب تقویت کل سیستم خونی می شود.

#### مفید برای معده و کبد

یکی دیگر از باورهای موجود در طب چینی این است که توت سفید به طور موثری می تواند کبد را پاک و تمیز کند.

خوردن توت سفید برای زخم معده نیز مفید است.

#### درمان یبوست

توت به علت دارا بودن مقادیر بالای فیبر در درمان یبوست موثر است.

#### آنتی اکسیدان قوی

این میوه خوشمزه دارای آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. آنتی اکسیدان موجود در این میوه فواید بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آنها کاهش میزان کلسترول بد خون و جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است.

نقش دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها پیشگیری از سرطان است، به همین دلیل مصرف توت برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌شود.

توت سفید حاوی فیبر فراوانی است، به همین دلیل ملین خوبی است.

توت در سهل کردن جریان ادرار نیز نقش دارد.

برای تحریک جریان گردش خون و بهبود رشد موها حتما در روز چندین بار از ماساژهای ۱ الی ۲ دقیقه‌ای روی پوست سر خود استفاده کنید.

## خواص خرما

بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند،

شیر مادر را زیاد می‌کند،

اسید بیش از حد معده را خنثی

کم خونی را برطرف می‌کند!

## خواص شکلات تلخ

خوردن شکلات تلخ در بین وعده‌های غذایی باعث دریافت کمتر غذا می‌شود.

همچنین خوردن آن باعث افزایش متابولیسم و در نتیجه روند اثربخش در کاهش وزن می‌شود.

افزایش انرژی

مفید برای کبد و قلب

رفع خواب آلودگی

خواص مصرف ماست با سبزیجات مختلف

ماست باشوید=مفید برای چربی بالا

بازیره=لاغر شدن

باشاتره=کبد چرب

باخرفه=کلسترول

باتخم کتان=لاغر شدن

بانعنا=نفخ معده

باشنبلیله=دیابت

باکاکوتی=خواب آور

باآویشن و هل=تقویت معده

عوارض مصرف نوشابه

مصرف نوشابه بیش از ۲ روز در هفته، خطر ابتلا به دیابت را ۸ برابر و خطر ابتلا به سرطان را ۴ برابر افزایش می دهد! همچنین باروری را تا ۴۲ درصد کاهش میدهد.

## خوردن چای سبز عوارض جانبی دارد یا نه؟

هیچ وقت صبح زود سراغ چای سبز نروید. با معده خالی هم چای سبز نخورید. توی این حالت هم همان داستان گازهای معده و این حرف‌ها پیش می‌آید و تمام روزتان خراب می‌شود. چینی‌ها خودشان هم درباره خوردن چای سبز با معده خالی کلی امرونی‌ها دارند! با این که می‌گویند چای سبز با وعده‌های اصلی عامل چربی سوزی بیشتر است، اما از آن طرف هم می‌تواند مانع جذب تیامین (ویتامین ب ۱) و ویتامین ب می‌شود.

## هفت غذایی که شما را دچار اضطراب میکنند

— نوشابه‌های انرژی زا

— قهوه

— ماکارونی

— گوشت گاو

— لبنیات پرچرب

— سس گوجه فرنگی

— نوشیدنی‌های الکلی

## منابع گیاهی دارای کلسیم:

بادام

لوبیا چیتی، سفید و چشم بلبلی

برگ چغندر

انجیر

کلم

پرتقال

وجود کلسیم برای سلامت استخوان ها و دندان ها و همچنین لاغری ضروری است.

کثیف ترین اشیایی که از توالت عمومی هم آلوده تر هستند را بشناسید !

لوازم کمک ورزشی باشگاه و پارکها

صفحه کلید دستگاه خودپرداز

دستگیره مترو و اتوبوس

منوی رستوران

تلفن محل کار

خواص تخمه آفتابگردان

استخوان برای جذب بیشتر کلسیم به منیزیم نیاز دارد و تخمه آفتاب گردان سرشار از منیزیم است پس در زمان دیدن فیلم یا بازی فوتبال حتماً تخمه بخورید تا استخوان های قوی داشته باشید.



## راه های طبیعی افزایش قد

میزان زیادی پروتئین مصرف کنید ( گوشت، تخم مرغ، غلات). پروتئین ها مهیاکننده واحدهای ساختاری ضروری برای رشد بدن شما هستند. حداقل یکی از وعده های غذایی روزانه شما باید سرشار از پروتئین باشد.

\_میزان بالایی کلسیم مصرف کنید. کلسیم موجود در سبزیجات سبزرنگ پر برگ مثل اسفناج و کلم پیچ و در لبنیات (ماست و شیر)، به سلامت استخوان کمک می کند.

- به میزان کافی روی دریافت کنید، مطالعات، اگر چه تا کنون بدون نتیجه بوده اند، به ارتباط محتمل بین کمبود روی و توقف رشد در پسرها اشاره دارد. از منابع غذایی غنی از روی می توان صدف دریایی، جوانه گندم، کدو تنبل و تخمه کدو ، گوشت بره، بادام زمینی ، گوجه وخرچنگ را نام برد.

- به حد کافی ویتامین D دریافت کنید. ویتامین D رشد عضلات و استخوان را در کودکان ارتقا می دهد و نشان داده شده است که کمبود آن باعث چاقی در دختران نوجوان می شود. ویتامین D در ماهی، یونجه ،زرده تخم مرغ یا قارچ یافت می شود.

-طبق یک برنامه منظم غذا بخورید. شما باید سه وعده در روز غذا بخورید با میان وعده های کوچک مابین صبحانه و ناهار و ناهار و شام. سعی کنید این برنامه منظم را تقریبا هر روز رعایت کنید.

## وقتی حمام می روید به این نکته توجه کنید

هنگام ورود به حمام یک مرتبه سر را آب نزنید زیرا دمای حمام و آب بآب بدن ناسازگار است وموجب سردرد،میگرن و...می شود لذا ابتدا به ساق پاها و دستها و بدن و سایر اعضا و درنهایت به سرآب بزنید.

## توصیه‌هایی برای زیبا نگه داشتن دستها

- دست‌های ترک‌خورده و خشک‌شده را در آب گرم شستشو دهید و با وازلین یا مخلوط گلیسرین با ابلیمو، چرب کنید.
- از کرم محافظ استفاده کنید. هرگز دست‌های خود را با آب بسیار داغ نشویید، زیرا که آب داغ، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد.
- در روزهای آفتابی شدید یا روزهای سرد و برفی سال، از دستکش استفاده کنید.
- به ناخن‌ها، مرطوب کننده بزنید.
- اگر پوست دست‌تان شدیداً زبر و خشک شده، قبل از خواب به آن کرم بمالید و با دستکش نخی بخوابید.

## بهترین میوه‌ها برای مقابله با کم‌خونی

- ۱- پرتقال
- ۲- لیموترش یا مخلوط هردو
- ۳- آلو
- ۴- سیب
- ۵- گلابی یا مخلوط هردو
- ۶- گیلاس
- ۷- انار

## خواص سبزی خوردن

ترخون جانشین نمک

گشنیز کاهش قند خون

تره کاهش فشار و کلسترول

تریچه ضد سرطان

ریحان آرامبخش و خواب آور

شاهی محرک فعالیت کلیه ها

جعفری خون ساز وقاعده آور

## نقش فسفر در بدن

فسفر در بدن چهار عمل مهم انجام میدهد:

- به رشد و ترمیم بدن کمک میکند
- با کمک به متابولیسم چربیها و نشاسته ها، توان و نیروی لازم را در فرد بوجود میآورد
- درد ناشی از ورم مفاصل را کاهش میدهد
- در سلامتی دندانها و لثه مؤثر است.

- از کل فسفر موجود در بدن ۸۰ درصد آن در استخوانها و ۲۰ درصد آن در دیگر قسمت‌های بدن وجود دارد. عملکرد فسفر در استخوان به این گونه است که با کلسیم کریستال‌هایی را تشکیل می‌دهد که در اسکلت پروتئینی استخوان نشسته و موجب استحکام استخوان می‌شود.

## ۱۳ ماده غذایی برای کاهش استرس

### ۱- مارچوبه

مارچوبه به دلیل آن که غنی از فولیک اسید است برای سیستم عصبی مفید می‌باشد.

### ۲- آووکادو

آووکادو غنی از گلوکوتایون، لوتئین، بتاکاروتن، ویتامین E و فولیک اسید است. یک چهارم آن حاوی مقدار زیادی ویتامین B است.

### ۳- میوه‌های خانواده بری

در میان آن‌ها بلوبری بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان را دارد که به آنتوسیانین موسوم است. اما سایر میوه‌های این خانواده مانند تمشک و توت‌فرنگی غنی از ویتامین C هستند که برای کاهش استرس بسیار مفید است. ویتامین C سبب کاهش سطوح کورتیزول و فشارخون می‌شود.

### ۴- بادام هندی

بادام هندی از منابع خوب "روی" است به طوری که ۳۰ گرم از آن ۱۱٪ از نیاز روزانه شما به این عنصر را تأمین می‌کند. سطوح پایین روی سبب بروز عصبانیت و افسردگی می‌شود.

#### ۵- چای بابونه

مصرف چای بابونه به مدت ۸ هفته سبب کاهش عصبانیت می شود. ۲ تا ۳ قاشق چایخوری بابونه خشک را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش بریزید و قبل از خواب بنوشید.

#### ۶- کاکائو

پلی فنول ها و فلاوون های موجود در شکلات تلخ سبب کاهش فشارخون و ایجاد آرامش می شود.

#### ۷- سیر

آلیسین موجود در سیر به دلیل کاهش استرس سبب کاهش سرطان، بیماری قلبی و حتی سرماخوردگی نیز می شود؛ چرا که استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند.

#### ۸- گوشت ارگانیک

گوشت گوساله ای که عاری از هورمون و آنتی بیوتیک است به دلیل سطوح بالای امگا-۳ و سطوح پایین امگا-۶ سبب کاهش بروز بیماری های التهابی، افسردگی و سرطان می شود.

#### ۹- چای سبز

علاوه بر کافئین، چای سبز حاوی تیانین است که عملکرد مغز را بهبود می بخشد. مصرف ۲ فنجان چای سبز در روز توصیه می شود.

#### ۱۰- جو دوسر

این کربوهیدرات سبب افزایش ترشح هورمون شادی بخش سروتونین در مغز می شود. بتوگلوکان، فیبر محلول موجود در جو دوسر سبب ایجاد حس سیری نیز می شود.

#### ۱۱- مرکبات

سرشار از ویتامین C بوده و سبب کاهش استرس می شوند.

#### ۱۲- صدف

صدف غنی از "روی" است و ۶ عدد از آن نیمی از نیاز روزانه شما به این ماده معدنی را تأمین می کند. همچنین سبب افزایش میل جنسی نیز می شود.

#### ۱۳- گردو

گردو منبع غنی از امگا-۳ است که سبب کاهش استرس و افسردگی می شود

### غذاهای آزاد در رژیم لاغری

هویج، خیار، گوجه فرنگی، قارچ، کلم گل، کلم، کاهو، شلغم، سبزی خوردن.

خانم هایی که دوست ندارند در اثر ورزش صورتشان لاغر شود به این مواد غذایی اهمیت بدهند

1. سالاد کاهو و جوانه گندم قبل از خواب مصرف کنید
2. از هویج پخته شده استفاده کنید
3. سیب زمینی پخته شده بعد از تمرینات فراموش نشود
4. از سبزیجات هم به صورت خام و در غذاهایتان استفاده کنید
5. از آجیل ها در طول روز کمک بگیرید
6. نوشیدن آب یکی از اصلی ترین عامل جلوگیری از لاغری صورت است

کمبود ۶ ویتامین در بدن، باعث افزایش اشتها می شود!

❖ کمبود ویتامین ب

❖ کمبود منیزیم

❖ کمبود کلسیم

❖ فقر آهن

❖ کمبود امگا ۳

❖ کمبود روی

## تأثیر ساعات مختلف در سلامتی بدن

🕒 ساعت ۹ تا ۱۱ شب

⚡ زمانی است برای ازبین بردن موادمسمی و غیرضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدانها انجام میشود. دراین ساعت بهتراست بدن درحال آرامش باشد. درغیر اینصورت اثرمنفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

🕒 ساعت ۱۱ تا ۱ شب

⚡ عملیات از بین بردن موادمسمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

🕒 ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب

⚡ عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام میشود.

🕒 ساعت ۳ تا ۵ صبح

⚡ عملیات از بین بردن موادمسمی در ریه اتفاق میفتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه میکنند.

🕒 ساعت ۵ تا ۷ صبح

⚡ این عملیات در روده بزرگ صورت میگیرد لذا میتوانید آن را دفع کنید.



ساعت ۷ تا ۹ صبح

❖ جذب مواد مغذی صورت میگیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید افرادی که بیمار میباشند بهتر است صبحانه را در ساعت ۶/۳۰ دقیقه میل کنند.

🌱❶ کسانی که میخواهند تناسب اندام داشته باشند بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷/۳۰ میباشد و کسانی که اصلاً صبحانه نمیخورند بهتر است عادت خود را تغییر دهند.

بیشتر بدانید

علت سردرد، کسالت و خواب آلودگی در فصل بهار:

● رگهای خونی بدن خود را بادمای محیط وفق میدهند و در فصل گرما گشاد و در سرما تنگ میشوند

● در بهار بدن نمیتواند خود را با سرعت تغییرات جوی هماهنگ کند

۲۰ روز طول می کشد تا یک بدن کاملاً سالم عوارض ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس را خنثی کند . هر گونه بیماری و استرس این مدت زمان را حتی تا ۱۰ برابر افزایش میدهد

نوشیدن آب سرد باعث کندی حرکت معده میشود آب سرد سیستم هاضمه بدن را دچار اختلال میکند و باعث ناراحتی معده میشود

مصرف مداوم عسل باعث می شود رنگ چشم هایتان روشن تر شود.

استشمام قهوه :

استرس را به حداقل میرساند .

و شادمانی بیشتری را به سمت شما

جذب میکند.

برای خوابیدن ، پاهای خود را خارج از ملافه قرار دهید تا سریع تر بخواب روید.

این کار باعث خنک شدن و تعادل حرارت بدن شما شده و موجب میشه سریع تر بخوابید !

هرچه چروک عمیق تر، استخوان پوک تر

❖ یک ارتباط قوی بین نمره چروک و پوکی استخوان وجود دارد طوریکه هر چه این نمره بالاتر باشد یعنی چروک عمیق تر باشد، پوکی استخوان بیشتر است.

از گفتن این جملات به فرد افسرده پرهیز کنید.

— زمانی که شما به فردی که ناراحت و افسرده است می‌گویید فراموش کن و خوش باش، در واقع ناراحتی او را نادیده گرفته‌اید.

— شاید شما بخواهید که با حرف‌ها و نصیحت‌هایتان افسردگی طرف مقابل‌تان را کم کنید اما ممکن است که این تلاش شما تاثیری برعکس دهد.

— اگر به فردی که درگیر مشکلات خود است آنقدر که افسردگی گرفته و توان‌رهایی از فکار مخرب‌اش را ندارد بگویید که فقط تو اینگونه فکر می‌کنی، در واقع این حقیقت که افسردگی یک مشکل جدی است را نادیده گرفته‌اید. این که او فکر کند دیگران درکش نمی‌کنند، تنها بر درد او می‌افزاید.

— شاید بیرون رفتن از خانه هنگام ناراحتی برای شما یک راه‌چاره باشد اما دلیلی ندارد که دیگران هم مانند شما رفتار کنند. هر فردی برای آرام کردن خود، شیوه به خصوصی دارد و ممکن است که پیشنهاد شما ذره‌ای به کار طرف مقابل‌تان نیاید، بنابراین اگر او خانه را ترجیح می‌دهد، برای بیرون رفتن از خانه اصرار نکنید

افرادی که از تنهایی وحشت دارند...

افرادی که از تنهایی وحشت دارند، معمولاً می‌کوشند این وحشت را از طریق یک شیوه‌ی بین فردی تسکین دهند:

— آنها نیازمند حضور دیگرانند تا هستی خود را به اثبات برسانند؛ فردی که در حال غرق شدن در اضطراب تنهایی است، مایوسانه به هر رابطه‌ای چنگ می‌زند.

— این دست انداختن به سوی هر رابطه، چیزی نیست که او بخواهد بلکه از سر ناچاری چنین میکند و رابطه‌ی حاصل از چنین شرایطی برای ادامه بقاست نه برای دستیابی به رشد و تکامل.

— طنز تلخ ماجرا اینجاست: آنان که مایوسانه نیازمند آرامش و لذت حاصل از یک رابطه اصیلند، درست همانهایی هستند که کمتر از هر کسی قادر به برقراری چنین ارتباطی هستند.

## عوارض خوابیدن همراه با "استرس"

- افزایش ابتلا به سکته قلبی و مغزی

- چروک پوست و ریزش مو شدید

- احساس مداوم خستگی حتی بعد از بیدار شدن از خواب

- احساس تشنگی زیاد در هنگام خواب

## اصول تربیتی که پدر و مادرها باید در مورد کودکان بدانند :

— در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی نداشته باشید.

— توقع خود را کم کنید و پیشرفتهای کوچک را نیز در نظر بگیرید.

— در هر زمان تنها روی یک مشکل تمرکز نمایید.

— با دید مثبت نگاه کنید و هرگز از تحسین کودکان غافل نباشید.

— اهدافی را که در نظر دارید، با نیازهای کودکان منطبق نمایید.

— مادران و پدران لطفا هماهنگ عمل نمایید.

پایان

شما می توانید پیشنهاد ها، انتقادهای، نظرات و سوال های خود را در وبلاگ من به <http://publicsport.mihanblog.com/> اسم\_ورزش، تغذیه، سلامتی\_ به آدرس [alidarabi123456@gmail.com](mailto:alidarabi123456@gmail.com) بفرستید. همچنین آدرس ایمیل من [alidarabi123456@gmail.com](mailto:alidarabi123456@gmail.com) هست.

علی دارابی.