



ورزش با وزن بالا

- چرا نوشیدن آب در پاییز مهم است؟
- اینفوگرافیک: چه مقدار کالری میسوزانید
- توصیه متخصصان تغذیه برای کاهش اشتها

- مقاله دکتر (همه چیز درباره جوانه ها)
- از خود بپرسید: آیا به قند اعتیاد دارید؟
- ۴ روش برای ورزش کردن با اضافه وزن بالا



اپلیکشین اندروید به اندام

www.kermany.com

مراجعه کنید



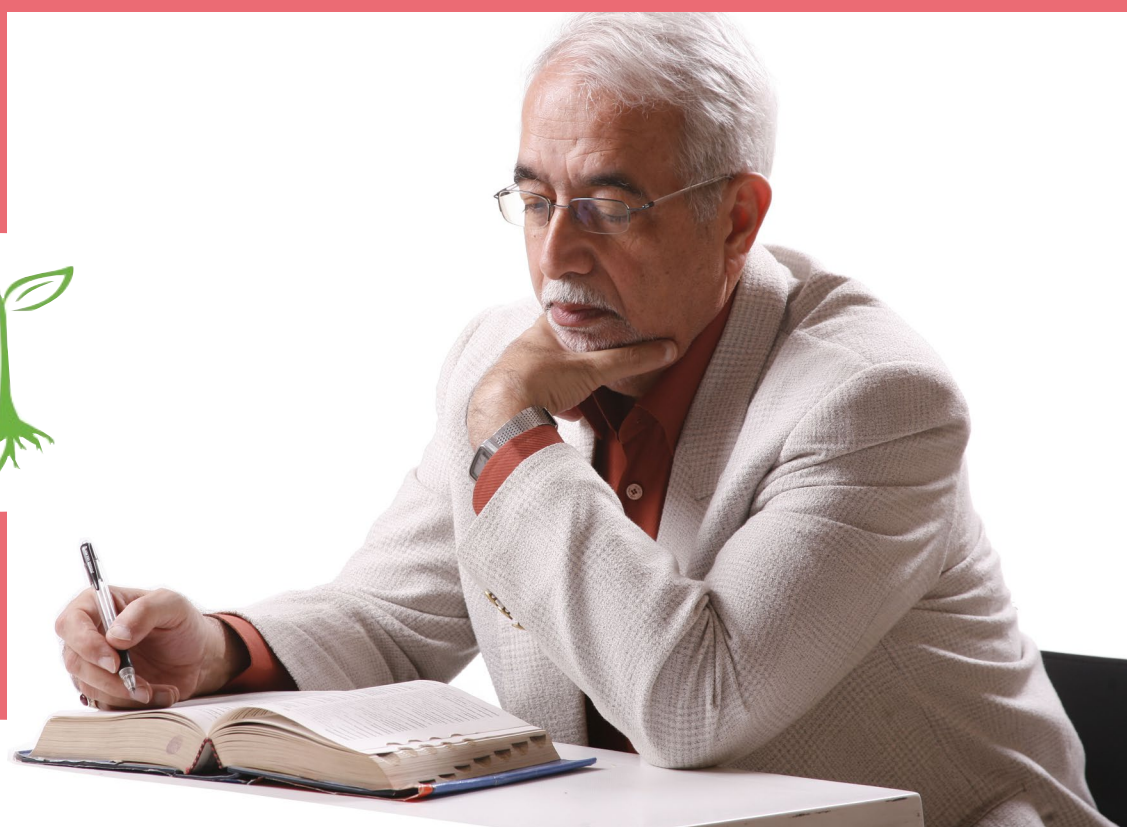
با ما به اندام باشید...



همه چیز درباره

جوانه ها

از زبان دکتر کرمانی



⬅️ طرز تهیه ی جوانه گندم:

گندم را با پوست سالم و بدون عیب خریداری کرده، پس از تمیز کردن و شستن، آن را در ظرفی بگذارید، آنقدر آب روی آن بریزید تا به میزان نیمسانتیمتر آب روی گندم ها بایستد.

ظرف را در محل مناسب بگذارید (زمستانها در جای گرم) و آب آن را (برای جلوگیری از بد بو شدن آب) هر روز عوض کنید.

پس از چند روز، گندم ها نرم شده، شروع به جوانه زدن خواهند کرد.

آب اضافی داخل ظرف را خالی کرده، مجدداً یکی دو بار گندم ها را با آب شستوشو دهید. سپس دستمال تمیزی روی آن انداخته، بگذارید طول جوانه های سفید به ۳/۵ سانتیمتر برسد.

⬅️ طرز تهیه ی جوانه ی یونجه (جوانه الفالفا):

ابتدا دستمال تمیز و خیس کرده‌ای را در قسمت ته سبد مشبکی پهن نموده، تخم یونجه یا شوید قبلاً پاک و شسته شده را روی دستمال ذکر شده به طور یکنواخت بپاشید. بعد پارچه خیس و تمیز دیگری را به اندازه دستمال قبلی روی آن بیندازید و هر روز چند مرتبه به صورت آب پاش روی آن آب بریزید؛ به طوری که همیشه مرطوب باشد. وقتی جوانه ها به اندازه ۳/۵ سانتیمتر رشد کردند، می توانید آنها را مصرف کنید.



⬅️ جوانه ها کامل ترین و حیات بخش ترین خوراک انسان هستند. برای افراد فقیر و غنی هیچ غذایی پر ارزش تر از جوانه ها نیست. جوانه ها شامل اسیدهای آمینه ممتاز و متعادل، اسیدهای چرب، کربوهیدرات ها، قندهای طبیعی، املاح معدنی و ویتامین های گوناگون لازم و ضروری برای بدن اند. با مصرف جوانه ویتامین ها و پروتئین ها و مواد دیگر به طور شگفتانگیزی افزایش می یابند. جوانه ها همچنین در نجات بدن از رخوت و سستی و ناتوانی معجزه می کنند و مصرف آنها برای کلیه ی سنین مناسب است.

⬅️ طرز استفاده از جوانه ها:

یک یا دو استکان جوانه را در ظرفی ریخته، روی آن عسل یا کشمش یا خرما و مقداری روغن زیتون بریزید و به عنوان یک وعده غذای مقوی و پرانرژی برای صبحانه مصرف کنید. همچنین می توانید جوانه ها را در سالاد ریخته، از آن استفاده کنید.

لازم به ذکر است که جوانه ها را هنگام مصرف باید آرام آرام بخورید و به طور کامل بجوید تا خوب هضم شود و جذب آن بهتر صورت گیرد.

⬅️ طرز نگهداری جوانه ها:

برای نگهداری و جلوگیری از رشد زیاد جوانه ها می توان آنها را در سبزی ریخته، خوب با آب سرد شسته، سپس آنها را در کیسه متقالی ریخته، در آن را بسته و در نایلونی بیپچیم تا بیش از آن رشد نکنند. کیسه حاوی جوانه را در یخچال بگذارید و کم کم از آن استفاده کنید. بهترین جوانه ها، جوانه یونجه و گندم می باشد که در اینجا طرز تهیه ی بعضی جوانه های رایج را می آوریم



چرا نوشیدن آب در پاییز مهم است؟

بیشتر مردم می دانند نوشیدن آب در گرمای تابستان بسیار مهم است، اما نوشیدن آب در فصلی که هوا رو به سردی می رود داستان دیگری است. نوشیدن آب به عملکرد بدن و جلوگیری از سردرد کمک می کند اما اگر اینها برایتان کافی نیست، می خواهیم چهار علت که به زیبایی نیز مربوط می شود را برایتان بگوییم.

حمایت از پوست: کرم ها و ترمیم کننده های گران قیمت را فراموش کنید، نوشیدن آب یکی از بهترین کارهایی است که می توانید انجام دهید تا پوستتان تمام سال جوان و درخشان به نظر بیاید. تامین آب بدن چرخه پوست را بهبود می بخشد بنابراین ترمیم پوست کند نمی شود. اگر متوجه شدید که پوستتان بدون هیچ دلیلی دچار خشکی می شود، هر روز کمی بیشتر آب بنوشید تا این وضعیت بهبود پیدا کند.

جلوگیری از اشتها: از آنجایی که بیشتر اوقات تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می شود، نوشیدن آب قبل از هر وعده غذایی کمک می کند کمتر غذا بخورید. در واقع محققان متوجه شدند افرادی که بیشترین مقدار آب را می نوشند، کمتر کالری دریافت می کنند. اگر از افرادی هستید که وقتی حوصله ندارند غذا می خورند، این تکنیک می تواند کمکتان کند.

جلوگیری از نفخ معده: اجتناب از غذاهای نمکی و لبنیات (هنگام نفخ) می توانند تا حدودی کمک کند، اما یکی از بهترین راه ها برای اینکه مطمئن شوید بدن در خود آب احتباس نمی کند، نوشیدن زیاد آب است. شاید درست به نظر نیاید اما نوشیدن آب و تامین آب بدن باعث جلوگیری از نفخ های شدید معده می شود.

تقویت متابولیسم: می دانیم که نوشیدن آب قبل، بعد و در طول ورزش کمکتان می کند، اما باعث بیشتر سوزاندن کالری نیز می شود! در یک تحقیق مشخص شد کسانی که روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب می نوشند بیشتر از کسانی که تنها ۴ لیوان آب می نوشند کالری می سوزانند.

روز صندلر خود بلند نشوید

رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermay.com

۴ روش برای ورزش کردن با اضافه وزن بالا

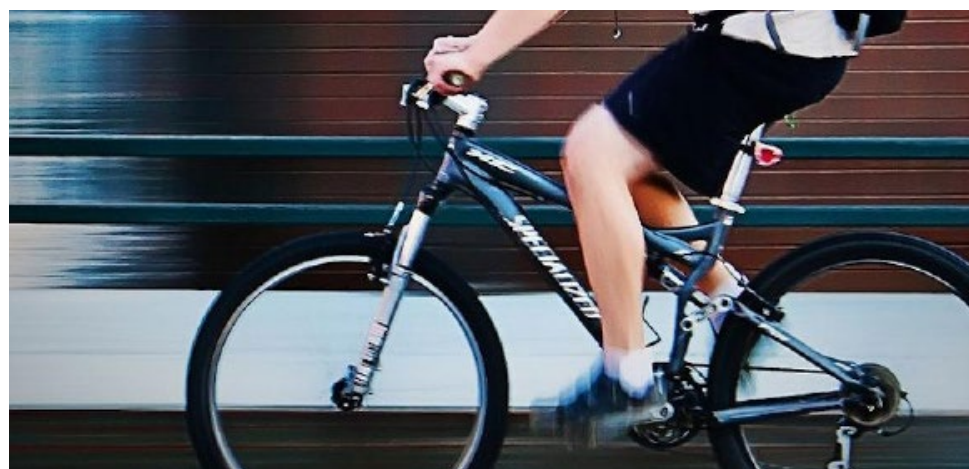


تمام کسانی که اضافه وزن بالا دارند در این مخمصه هستند: برای کاهش وزن باید ورزش کنند، اما سنگینی وزنشان آنقدر زیاد است که ممکن است آسیب ببینند. دکتر بالتیمور ارتوپد استوارت میلر، که اخیراً ۶,۰۰۰ فرد بزرگسال را که چنین مشکلی داشتند بررسی کرده است می گوید: درد پا و مفاصل شایع ترین مشکلات در این افراد است. اما آخر کسی که اضافه وزنش بالا است چه ورزشی باید بکند؟



آهسته پیش بروید

دکتر میلر می گوید: با ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید، وقتی فعالیت بدنی برایتان راحت تر شد، سعی کنید ورزش را به نیم ساعت و سپس یک ساعت در روز افزایش دهید.



ترکیش کنید

فعالیت هایی که نیازی به تحمل وزن ندارند را امتحان کنید، از جمله دوچرخه سواری و شنا، تا به مفاصل خود استراحت دهید.

خود را بکشید

کشش یکی از بهترین راه ها برای پیشگیری از درد پاشنه پا که به التهاب پلانتار شپرت دارد است. به فاصله طول یک دست از دیوار بایستید، یک پا را پشت پای دیگر قرار دهید، پاشنه های پا را پایین و زانوها را صاف نگه دارید. سپس دستها را روی دیوار مقابل خود قرار دهید با این کار در عضلات پشت پای خود احساس کشش می کنید.



از کف پاهای خود حمایت کنید

هنگام پیاده روی یا هر ورزش دیگری کفش مناسب با کفی خوب استفاده کنید. اگر کف پا احساس ناراحتی کند و یا آسیب ببیند ممکن است تا مدتی قادر به ورزش کردن نباشید.





ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

@DrKermany

اینستاگرام:

🔍 @DrKermany

تلگرام:

آشپزی رژیمی

خوراک گل کلم بوداده
نخود و زیتون



خوراک گل کلم بوداده، نخود و زیتون



● مواد لازم:

۵ و یک دوم فنجان گل کلم (حدود ۴۵۰ گرم)
۲۵ عدد زیتون سبز، از هسته
درآورده شوند و نصف شده باشند.
۸ حبه سیر، خرد شده
یک قوطی کنسرو نخود، شسته و خشک شود
۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون
یک دوم قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
۳ قاشق غذاخوری برگ جعفری تازه

اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شد در این دستور غذایی برای ۶ وعده در نظر گرفته شده است. یک وعده از این غذا شامل دو سوم یک فنجان می شود.
اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده است.

کالری: ۱۷۶

چربی در یک وعده: ۱۰,۱ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۱ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۶,۴ گرم
چربی حاوی حلقه های اشباع نشده
در یک وعده: ۲,۴ گرم
پروتئین در یک وعده: ۴,۲ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۱۷,۶ گرم
فیبر در یک وعده: ۴,۲ گرم
کلسترول در یک وعده: ۰,۰ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۱,۲ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۵۸۵ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۴۲ میلی گرم

بهترین گل کلم ها را می توانید در این موقع از سال پیدا کنید پس نهایت استفاده را ببرید چون گل کلم کم کالری و سرشار از فیبر و مواد مغذی است. هفته های گذشته نیز دستور های غذایی مختلفی از گل کلم را ارائه کرده بودیم (گل کلم کبابی) (پیتزا سبزیجات با لایه پنیر و گل کلم).

روش پخت:

فر را تا دمای ۴۵۰ درجه گرم کنید.
۴ مواد ابتدای لیست را در یک ماهی تابه مخصوص فر با هم ترکیب کنید. روی مواد روغن و سپس نمک و فلفل بریزید. خوب بهم بزنید که همه مواد آغشته شوند. به مدت ۲۲ دقیقه در دمای ۴۵۰ درجه فر بپزیدشان. بعد از ۱۰ دقیقه مواد داخل ماهی تابه را تکان دهید. بعد از پخت روی غذا برگ های جعفری را بریزید.



چه مقدار کالری می سوزانید



میزان کالری که در خانه میسوزانید



مصاحبه:

اعظم حاجی محمدرضایی

وزن اولیه : ۱۰۲ کیلوگرم
وزن پایانی : ۶۴ کیلوگرم

من همیشه از ترازو فرار می کردم



اینکه کسی بگوید: من چاقم، ولی مشکلی ندارم! یا تلاش می کند از واقعیت فرار کند و یا سعی در پنهان کاری حقیقت موجود دارد. از راه رفتن و زود خسته شدن، از سخت نشستن و بلند شدن، از خواب های شبانه. گاهی اوقات برای غلت زدن از این پهلوی به آن پهلوی، کاملاً بیدار می شدم و در جای خود می نشستم تا بتوانم غلت بزنم. حتی در هنگام خواب، صدای بازدم نفسم به قدری بلند بود که دیگران را آزار می داد. و حتی آنها با نام «ناله شبانه» از آن سخن می گفتند.

تا زانو دردهای گاه و بیگاه و در برخی مواقع طولانی مدت که امانم را می برید. در برخی شب ها نیز، از شدت گرفتگی و درد عضلات پشت ساق پا بیدار می شدم. چنان تیری می کشید و دردی می گرفت که برای دقایقی پایم را به طور کلی فلج می کرد به طوری که قادر به تکان دادنش نبودم. حتی یک بار به چنان کمر دردی دچار شدم که تا یک هفته تمام، قادر به انجام دادن هیچ کاری نبودم و برای استراحت و خوابیدن، مجبور بودم به روی شکم بخوابم. موهای زائد بدن نیز یکی دیگر از مشکلاتی بود که به علت چاقی به وجود آمده بود. موهای زائد برای همه انسان ها وجود دارد، ولی برای افراد چاق، بیش از حد طبیعی است.

از نظر من چاقی و مشکل با هم مترادفند. باید بگویم به طور قطع و یقین، خرید لباس، ابتدایی ترین و سخت ترین مشکل برای چاق ها است. وقتی برای خرید لباس به مغازه های مربوطه «مخصوصاً بوتیک و ماتتو فروشی ها» مراجعه می کردم، در حالی که شاهد بودم خوش اندام ها به سراغ رنگ و مدل دلخواه خود می روند، من می بایست به سراغ فروشنده می رفتم و از او می پرسیدم: «به سائز من لباس دارید؟» نود درصد مواقع با نگاه سرشار از تحقیر و نیش خندی تلخ پاسخ می شنیدم: سائز شما؟ نه، لباس نداریم. در مورد شغل باید بگویم: می توانستم با وزن کمتر، کارهای بیشتری را در زمان طولانی تری انجام دهم. در زمینه فعالیت های روزانه، تا حد زیادی به مشکل بر می خوردم.

من اعظم حاجی محمدرضایی، ۳۱ ساله، اصالتاً اهل شهر یزد و ساکن تهران، مجرد هستم. ما یک خانواده ۴ نفره را تشکیل می دهیم. مادر و پدر، من و خواهرم. پدر و خواهرم از وزن نرمال و ایده آلی برخوردارند. مادرم ۱۲ کیلو اضافه وزن داشتند که همراه با من، از رژیم به اندام آقای دکتر کرمانی استفاده کردند و در مدت سه ماه موفق به کاهش ۱۲ کیلو از وزن خود شدند و به وزن ایده آل خود رسیدند. اما اکثر افراد خانواده پدریم، از چاقی رنج می برند.

وقتی به سراغ آلبوم می روم و عکس های دوران کودکی خود را نگاه می کنم، متوجه می شوم که من از همان سال های اولیه زندگی خویش، تپل و دارای اندکی اضافه وزن بودم. به طوری که تا اوایل جوانی، ۲۰ کیلو اضافه وزن داشتم، اما اضافه وزن بیش از اندازه من از زمانی شروع شد که پشت میز نشین شدم.

پشت میز نشینی و تحرک کم و عدم توجه کافی من به ورزش و البته نداشتن آگاهی درست در مورد علم تغذیه، سبب شد تا در طی ۵ سال، ۲۰ کیلوگی دیگر به وزنم اضافه شود و من را به بیماری چاقی مبتلا کند.

به نظر من، چاقی از آن دسته بیماری هایی است که می دانیم به آن مبتلا شده ایم، ولی پذیرفتن و باور کردنش برایمان سخت و دشوار است. به جرات می توانم بگویم که من همیشه از ترازو فرار می کردم. از اینکه عقربه یا عددی بخواهد وزن واقعی ام را نشان دهد، برایم عذاب آور بود.

سال ها بود که می دانستم، بیش از پیش چاق شده ام، اما قبول آن برایم سخت بود. سرانجام به علت چند بیماری که در اثر چاقی برایم پیش آمده بود، مجبور به پذیرفتن چاقی خود شدم. وقتی ترازو عدد سه رقمی ۱۰۲ را به من نشان داد بسیار بهت زده و متعجب شدم. هرگز فکر نمی کردم که وزنم سه رقمی شده باشد. نمی دانستم چه بگویم. از اینکه بخواهم وزنم را به دیگران بگویم و مورد تمسخر و یا نصیحت شان قرار بگیرم، خجالت می کشیدم.

پس به هیچ کس، جز به مادرم نگفتم و دانستن وزن واقعی خویش برای دیگران را موکول به رسیدن به وزن ایده آل و انجام مصاحبه با سایت آقای دکتر کرمانی کردم.

بی شک، چاقی با خود مشکلات فراوانی را به همراه می آورد.

برای خواندن ادامه مطلب کلیک کنید



کوئیز: آیا به قند اعتیاد دارید؟

اگر رابطه تان با قند خوب است، ضربه خورده و کنارش گذاشتید و یا چیزی میان این دو است، امروز کوئیزی طراحی کردیم که ببینید واقعا چقدر با قندها ارتباط دارید. سعی کنید صادقانه به سوالات جواب دهید.

۱- هر چند وقت غذاها و نوشیدنی های قندی استفاده می کنید؟ (مواردی که شیرین کننده های بدون کالری دارند نیز حساب است)
الف) حداکثر یک یا دوبار در ماه. زیاد از شیرینیجات خوشم نمی آید.

ب) هفته ای چند بار ممکن است غذاهای شیرین بخورم، اما نوشیدنی ها و نوشابه های رژیمی را مرتب استفاده می کنم.
ج) هر روز کارم این است.

۲- صبحانه تان معمولا چیست؟

الف) املت تخم مرغ و سبزیجات، و حتی گاهی باقی مانده ی غذاهای شب گذشته.

ب) ماست، غلات صبحانه و میوه، گاهی هم آب میوه.
ج) غلات صبحانه شیرین، کیک، یا کوکی های صبحانه

۳- معمولا به چای و قهوه ی خود چه مقدار شکر یا شیرین کننده اضافه می کنید؟

الف) هیچی

ب) یک قاشق چای خوری

ج) دو قاشق چای خوری یا بیشتر

۴- چقدر پیش می آید که در طول مسیر خود به دنبال چیزی شیرین بروید، مثلا کنار یک سوپرمارکت متوقف شوید تا شکلات بخرید؟

الف) تقریبا هیچ وقت

ب) هر چند وقت یکبار اگر خیلی هوس چیزی را بکنم

ج) زیاد پیش می آید، حداقل هفته ای یکبار

۵- آیا تا به حال مخفیانه غذای شیرین خورده اید؟

الف) نه من برای خود وعده های مشخصی دارم که قسمتی از برنامه ام هستند.

ب) سالی چند بار پیش می آید. مثلا یک بستنی را دور از چشم دیگران می خورم.

ج) من معمولا سعی می کنم غذاها را وقتی تنها هستم بخورم، وقتی دیگران باشند نمی توانم آن مقدار که می خواهم بخورم.

۶- آیا غذاهای قندی را برای اینکه بعدا بخورید پنهان می کنید؟

الف) نه، چرا باید این کار را بکنم؟

ب) نه خیلی، اما مثلا اگر یک تکه از کیک مورد علاقه ام باقی مانده باشد ممکن است طوری وسائل داخل یخچال را بچینم که دیدن آن برای دیگران سخت باشد.

ج) بله، من شیرینیجات مورد علاقه ام را در جایی مخصوص

نگهداری می کنم تا وقتی تنها هستم از آنها لذت ببرم

۷- تا به حال شده حس کنید در برابر غذاهای شیرین یا غذاهایی که با آرد سفید درست می شوند هیچ قدرتی ندارید؟

الف) نه، اصلا نمی دانستم که همچین حسی هم وجود دارد!

ب) شاید اما به ندرت، وسوسه می شوم اما می توانم بعد از کمی خوردن خود را متوقف کنم.

ج) بله، مواقعی که دچار این حس می شوم دیگرا نمی توانم جلوی خوردنم را بگیرم، حتی اگر پر شده باشم.

۸- تا به حال شده هنگام پر خوری به خود بگویید

« این آخرین بار است » که به این شکل غذا می خورم؟

الف) نه، پر خوری نمی کنم

ب) قبلا یکی دوبار برای اینکه کمتر غذای قندی بخورم این کار را کرده ام، اما متوجه شدم در دراز مدت جوابگو نیست.

ج) بارها و بارها این حرف را به خود زده ام، اما وقتی نمی توانی به آن عمل کنی حس خیلی بدی به آدم دست می دهد.

بسیار خب، حالا وقتش است که ببینید نتیجه پاسخ هایتان چه بوده است.

اگر بیشتر جواب هایتان (الف) بوده:

مسلم است که به قند اعتیاد ندارید، در واقع اینطور به نظر می رسد که در برابر غذاهای شیرین ایمن هستید، شاید آدم فضایی باشید! رازتان چیست؟

اگر بیشتر جواب هایتان (ب) بوده:

تبریک می گم! به نظر می رسد رابطه ای سالم با قندها دارید. وقتی سر حال هستید از چیزهای شیرین استفاده می کنید، اما قندها بر زندگی تان حکومت نمی کنند. سعی نکنید چیزی را ناگهانی قطع کنید، این کار باعث می شود نتیجه ای معکوس دریافت کنید. هر چند وقت یکبار خود را به مقداری از غذای مورد علاقه تان مهمان کنید تا حس نکنید که محروم هستید.

اگر بیشتر جواب هایتان (ج) بوده:

اعتیاد شاید عبارتی سنگین باشد، اما اینطور به نظر می رسد که رابطه ای ناسالم با قندها دارید. به جای اینکه با غذا ها کات کنید توصیه می کنم با یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا کمکتان کند. انجام کارهای احساسی و خودسرانه در مورد شیوه غذا خوردن در پایان با شکست همراه می شود و ممکن است زندگی تان را بههم بریزد.

این نکته ها را همه باید بدانید

آیا می دانید بیشتر آرتروزها و دردهای مفصلی با اضافه وزن شروع می شود و با کاهش وزن خاتمه می یابد؟



توصیه متخصصان تغذیه برای کاهش اشتها

لوبیاهای، نخود فرنگی، عدس و نخود به خوبی می توانند با گرسنگی مبارزه کنند چون حاوی مقدار زیادی فیبر هستند، مقدار زیادی پروتئین دارند که خیلی کند هضم می شوند، و همچنین شاخص گلیسمی پایین دارند که قند خون و اشتها به کربوهیدرات را کنترل می کند. در متا آنالیزی که اخیراً انجام گرفت مشخص شد افرادی که یک فنجان (۱۵۵ گرم) حبوبات میل می کنند ۳۱ درصد بیشتر از کسانی که از این غذای پر فیبر استفاده نمی کنند احساس سیری دارند. در یک تحقیق دیگر که نتایجش در مجله تغذیه و رژیم های غذایی بشر انتشار پیدا کرد گزارش داده شد افراد دارای اضافه وزن که برنامه غذایی سرشار از حبوبات دارند، در کاهش وزن موفق تر هستند و همچنین کلسترول خونشان نیز بهبود می یابد.

تخم مرغ

خوردن صبحانه ای که پروتئین بالایی داشته باشد (۲۰ تا ۳۰ گرم) گرلین هورمونی که باعث تحریک اشتها می شود سرکوب می کند، این در حالی است که سطح YY پپتید و GLP1 دو هورمون افزایش سیری را بالا می برد. در یک تحقیق مشخص شد وقتی افراد برای صبحانه تخم مرغ میل می کنند می توانند تا ۴۳۸ کالری در طول روز صرفه جویی کنند. در واقع در این تحقیق مشخص شد خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می تواند اشتها را در کل روز کنترل کند. (برای کنترل کلسترول می توانید در طول روز از یک زرده تخم مرغ استفاده کنید، سفیده تخم مرغ مجاز است.)

شاید قرصی جادویی برای کاهش وزن وجود داشته باشد، اما جولی آپتون متخصص تغذیه علاقه ای به جادو ندارد و می خواهد راه حلی علمی برای رام کردن اشتها ارائه کند. او نتیجه ی تحقیقات اخیر و شش غذایی که می توانند جلوی اشتها را بگیرند را با ما در میان گذاشته است.

حس می کنید برای کنترل گرسنگی به کمی کمک نیاز داشته باشید؟ شما تنها نیستید. بیشتر مراجعانم که در تلاش کاهش یا تثبیت وزن خود بودند درگیر همین مسئله گرسنگی هستند. مسلم است که این اتفاقی نیست، خیلی سخت است که در طول روز گرسنه باشی و به هر طرفی هم بچرخشی غذاهای پرکالری را ببینی. جای تعجب ندارد که قدرت اراده ته بکشد.

خبر خوب: تحقیقات جدید مواردی را در غذاهای خاص کشف کرده اند که با آزاد کردن هورمونی احساس سیری در معده ایجاد می کنند و انتقال دهنده های عصبی مغز اشتها را سرکوب می کنند و احساس گرسنگی کاهش می یابد. خوردن مرتب این غذاها کمک می کنند گرسنگی کنترل شود.

سیب

یک سیب در روز می تواند وزن اضافه را از شما دور کند. تحقیقات جدید نشان داده این میوه حاوی فیبر محلول و اسید اورسولیک است، ترکیبی طبیعی که باعث تقویت چربی سوزی می شود. در یک تحقیق که دانشگاه آیووا روی حیوانات انجام داد، محققان متوجه شدند گروهی از حیوانات که مکمل اسید اورسولیک دریافت می کردند بافت عضلانی و مصرف انرژی شان بیشتر شده و در تحقیقی هم که روی انسان ها انجام شد نشان داد خانم هایی که روزانه سه عدد سیب کوچک (۲۰۰ کالری) به برنامه غذایی خود اضافه کردند در ۱۰ هفته مقداری وزن، بیشتر کم کردند.

یک سیب متوسط ۹۵ کالری و ۶ گرم فیبر دارد، یک سیب کوچک ۷۵ کالری و ۳٫۵ گرم فیبر دارد. حتماً سیب را کامل میل کنید، چون بیشتر اسید اورسولیک، فیبر و آنتی اکسیدان ها در پوست سیب ذخیره شده اند. لوبیا ها (نخود فرنگی، عدس، نخود و ..)



لوبیا ها (نخود فرنگی، عدس، نخود و ..)

لوبیاها، نخود فرنگی، عدس و نخود به خوبی می توانند با گرسنگی مبارزه کنند چون حاوی مقدار زیادی فیبر هستند، مقدار زیادی پروتئین دارند که خیلی کند هضم می شوند، و همچنین شاخص گلیسمی پایین دارند که قند خون و اشتها به کربوهیدرات را کنترل می کند. در متا آنالیزی که اخیرا انجام گرفت مشخص شد افرادی که یک فنجان (۱۵۵ گرم) حبوبات میل می کنند ۳۱ درصد بیشتر از کسانی که از این غذای پر فیبر استفاده نمی کنند احساس سیری دارند. در یک تحقیق دیگر که نتایجش در مجله تغذیه و رژیم های غذایی بشر انتشار پیدا کرد گزارش داده شد افراد دارای اضافه وزن که برنامه غذایی سرشار از حبوبات دارند، در کاهش وزن موفق تر هستند و همچنین کلسترول خونشان نیز بهبود می یابد.

تخم مرغ



خوردن صبحانه ای که پروتئین بالایی داشته باشد

(۲۰ تا ۳۰ گرم) گرلین هورمونی که باعث تحریک اشتها می شود سرکوب می کند، این در حالی است که سطح YY پپتید و GLP1 دو هورمون افزایش سیری را بالا می برد. در یک تحقیق مشخص شد وقتی افراد برای صبحانه تخم مرغ میل می کنند می توانند تا ۴۳۸ کالری در طول روز صرفه جویی کنند. در واقع در این تحقیق مشخص شد خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می تواند اشتها را در کل روز کنترل کند.

(برای کنترل کلسترول می توانید در طول روز از یک زرده تخم مرغ استفاده کنید، سفیده تخم مرغ مجاز است.)

ماست یونانی

برای استفاده از ماست یونانی به دنبال دلیل هستید؟ در یک تحقیق مشخص شد افرادی که هر روز ماست استفاده می کنند ۲۰ درصد کمتر از کسانی که تنها یک یا دو بار در هفته استفاده می کنند در خطر اضافه وزن قرار می گیرند، اما چطور ماست می تواند به کاهش وزن کمک کند؟ محققان می گویند پروتئین، کلسیم و پروبیوتیک موجود در آن همه در این تاثیر نقش دارند. استفاده از ماست ساده بهترین انتخاب است، ماست های طعم دار معمولا داری قند اضافه شده هستند.

انبه

انبه فقط خوشمزه نیست، بلکه دوست رژیمتان نیز هست. در یک تحقیق مشخص شد کسانی که در برنامه غذایی خود از انبه استفاده می کنند وزن کمتر و رژیمی بهتر از افرادی که این میوه را استفاده نمی کنند دارند. این میوه حاوی مواد فعال زیستی فراوانی است از جمله منگی فرین، ترکیبی که در تحقیقات اولیه نشان داده می تواند به کاهش چربی بدن و کنترل قند خون کمک کند. یک فنجان انبه تنها ۱۰۰ کالری دارد و حاوی ۳ گرم فیبر است.

پسته (دیگر آجیل ها و ...)

با وجود کالری بالا (هر ۲۸ گرم ۱۶۰ تا ۱۵۰ کالری) آجیل ها می توانند لاغر کننده باشند. تحقیقات نشان داده کسانی که آجیل دوست دارند وزن کمتری نسبت به کسانی که از آجیل پرهیز می کنند یا کمتر به سمتش می روند دارند. چرا؟ آجیل ها برای مدت زمان بیشتری سیر نگهتان می دارند، کالری آنها کاملا توسط بدن جذب نمی شود، همچنین آجیل ها مقداری روی سوخت و ساز نیز تاثیر دارند.

خوردن پسته ای که هنوز در پوسته ی خود است نیز برای خود مزایایی دارد. تحقیقات نشان داده کسانی که این نوع پسته را استفاده می کنند ۴۱ درصد کمتر از کسانی که پسته خارج شده از پوست را میل می کنند کالری می گیرند. پوسته های پسته مانند علامت هشدار به شما می گویند که چقدر پسته خوردید، بنابراین مقدار مصرف خود را کنترل می کنید.



وبسایت دکتر کرمانی
سلامت و تغذیه



www.kermany.com