



الحتیاط!

چاقی یک مشکل روانی نیست



- چگونه سر کار هم به برنامه غذایی خود پایبند بمانیم؟
- آشپزی رژیمی سالاد سبزیجات به همراه تن ماهی
- دستور ماسک های مناسب پوست های چرب
- مصاحبه با فرد موفق خانم ندا زمانی
- اینفوگرافیک: ارتباط وزن با چربی





مقالات دکتر کرمانی



افتادگی شکم



در رژیم های غذایی کاهش وزن، دو سوم وزن کم شده معمولاً از ناحیه شکم است.

مثلاً اگر فردی طی رژیم لاغری ۳۰ کیلوگرم وزن کم کند وزن کاسته شده از شکم او بیست کیلوگرم است. وزن شکم یک زن باردار پس از وضع حمل ۱۰ کیلوگرم کاهش می یابد، در نتیجه دیواره ی شکم کاملاً به هم ریخته و پر چین و چروک می شود. بنابراین می توان مشکل شکم فردی را که ۲۰ کیلوگرم از آن کم شده تصور کرد

از شروع تا پایان رژیم غذایی، «هر روز سه بار در حالت ایستادن یا راه رفتن یا هنگام کارهای معمولی شکم خود را کاملاً داخل بکشید و آن را به مدت هفت دقیقه به همان حالت نگه دارید». این کار را هر روز سه بار تکرار کنید زیرا به این ترتیب شما دو ماهیچه ی موجود در دیواره ی شکم را تقویت نموده، مانع چروک آن شده‌اید. خانم ها می توانند این کار را هنگام آشپزی، ظرف شستن، اتو زدن و... انجام دهند. آقایان هنگام پیاده روی یا انجام کارهای دیگر.

بستن شکم با گن یا وسایل دیگر و انجام نرمش فوق در حال درازکش بی نتیجه است. ناگفته نماند که زنان با سن بالای ۴۰ سال و اضافه وزن بیش از ۲۰ کیلوگرم با سابقه چندین بارداری نباید توقع معجزه داشته باشند، زیرا دیواره شکم این افراد تغییرات برگشت ناپذیری یافته که امکان ندارد کاملاً صاف و بدون چروک شود.

ناگفته نماند که دیوار شکم خانم ها دو نوع است

یک نوع پر از فیروبالا است که کولاژن می سازد و دیوار شکم را کششی می کند. در نتیجه دیوار شکم حالت لاسیکی و کششی پیدا می کند. خانمهای از این تیپ حتی بعد از چهار زایمان، دیوار شکم صاف و اتو زده دارد. این تیپ حتی اگر ۳۰ کیلوگرم وزن کم کنند مطمئناً مشکلی نخواهند داشت.

برخلاف نوع دیگر از خانم ها که دیوار شکمشان فیروبالاست کمی دارد و ساخت کلاژن در آنان بسیار ضعیف است بطوری که تنها یک شکم زایمان کافی است چروکهای فوق العاده شدیدی ایجاد کند. این تفاوتها خلقتی است. و امیدوارم که خانم هایی که از این تیپ هستند اضافه وزن خیلی بالای دارند از ما توقع معجزه نداشته باشند، و بفکر عمل برداشتن پوست های اضافه بعد از کاهش وزن باشند

امیدوارم مجریان این برنامه به سفارشها دقیقاً عمل کنند تا آسیب نبینند و در عین حال، به آنان که اضافه وزن زیاد یا سن بالا دارند یا بیش از ۳ بار زایمان کرده‌اند طبیعت شکم آنان حالت کشی نداشته، توصیه می کنم که توقع معجزه نداشته باشند.

دکتر محمدصادق کرمانی



چگونه سرکار هم به برنامه غذایی خود پایبند بمانیم؟

به برنامه غذایی که شروع کردید عمل می کنید و می خواهید همیشه نیز همینطور بماند. اما انتخاب غذایی مناسب مخصوصا هنگامی که سرکار هستید بسیار دشوار است، سرکار تنقلات و ساعات استراحت فراوان یافت می شود پس چالش بزرگی به حساب می آید. اما نترسید، کنار آمدن با چنین شرایطی امکان پذیر است. فقط در ابتدا مقداری به نظم احتیاج دارید. همین که به نظم کافی رسیدید، فرار از تله های غذایی و مسلط شدن به اوضاع ساده می شود.

اگر لازم بود موضوع را عوض کنید



در مورد دروغ های سفیدی که از آن صحبت کردیم هیچ گاه حس نکنید باید به همکار خود توضیحی اضافی بدهید. خوشبختانه هیچ کسی دوست ندارد در مورد برنامه غذایی شما چیزی بشنود. اما گاهی کسانی هستند که وقتی متوجه می شوند رژیم دارید از یک همکار تبدیل به یک متخصص تغذیه می شوند و می خواهند اطلاعات گسترده خود را درباره کالری ها و مواد مغذی در اختیارتان قرار دهند! اگر می خواهید به دام چنین صحبت هایی نیفتید بهترین کار این است که با یک پاسخ کوتاه بحث را عوض کنید، مثلا بگویید فعلا قصد دارم همانطور که در برنامه ام آمده پیش بروم راه های دیگر گیج می کند، سپس موضوع را عوض کنید، اگر هم می خواهید به کل بحث تمام شود کافیسست از کارهای نا تمامی که همکارتان دارد صحبت کنید! این مورد معجزه می کند باور نمی کنید؟



روز را درست شروع کنید

می دانید که خوردن صبحانه بسیار مهم است، اما گاهی خواب می مانید. در چنین مواقعی است که در خطر غذاهای ناسالم قرار می گیرید و باید به فکر چاره باشید. به همین دلیل توصیه ما این است که همیشه برای خود از قبل صبحانه ای سالم آماده بکنید، تا بتوانید در کوتاه ترین زمان استفاده اش کنید. صبحانه حاوی پروتئین و فیبر می تواند احساس گرسنگی تان را برای مدت زمانی طولانی از بین ببرد.



اگر لازم بود دروغ بگویید

یکی از همکارانتان دوباره آن کیک های شکلاتی معروفش را پخته. بسیار خب، اگر کیک ها را در آشپزخانه گذاشته که فقط کافیسست از آنجا دور بمانید تا وسوسه نشوید. اما اگر کیک ها را در دست گرفت و مانند جایزه شروع به پخش کردن بین همکاران کرد، از گفتن مقداری دروغ سفید نهراسید. وقتی به میز شما رسید بگویید تازه غذا خوردید اما یکی برمی دارید تا بعدا بخورید، همین که رفت می توانید کیک را به یکی دیگر از همکاران بدهید! با این کار نه کسی را ناراحت کرده اید و نه برنامه غذایی تان از مسیر خود خارج شده.

استاد برنامه ریزی شوید



برنامه ریزی به این معنا نیست که وعده های ناهار خود را از جمعه برای کل هفته آماده کنید. (با اینکه آماده شدن از قبل زیاد هم ایده بدی نیست)، هدف تان این باشد که چند روز در هفته را خودتان ناهار بیاورید، اما خود را با استاندارد های غیر واقع گرایانه متوقف نکنید. غذاهایی که قابل بسته بندی و سالم هستند را انتخاب کنید. از قبل مواد آماده کردنشان را تهیه کنید تا در طول هفته بی نظمی پیش نیاید.



بطری آبتان

خیلی از ما به اندازه ای که باید آب نمی نوشیم. تامین آب بدن نه تنها به شدت برای سلامت و پوست و مو مفید است بلکه احساس تشنگی معمولاً با گرسنگی اشتباه گرفته می شود، پس زمانی که تشنگی حس نکنید گرسنگی خود به خود کمتر حس می شود. برای خود یک بطری آب شیک تهیه کنید که نوشیدن از آن بهتان کیف بدهد. نمونه ای که در عکس بالا می بینید بطری های آب مدرنی هستند که به گوشی شما هشدار ارسال می کنند تا آب نوشیدن را یادآوری کنند! داشتن چنین بطری خیلی خوب است اما وقتی به مرتب آب نوشیدن عادت کنید دیگر چنین گجت هایی هم لازم ندارید.



خود را گول بزینید

اگر در آشپزخانه اداره یک سینی رولت شکلاتی هوش و حواستان را برده، به جای اینکه بلند شوید و مستقیم به سراغش بروید، باید ابتدا کمی به ذهن خود فرصت دهید. دو دقیقه صبر کنید. در این مدت استراحت کنید و کمی آب بنوشید، بعد از این دو دقیقه اگر همچنان به خوردن رولت ها مشتاق بودید، مقداری از آن میل کنید. به احتمال زیاد در همان دو دقیقه هوس غذایی تان از بین می رود و یا به این نتیجه می رسید که انتخابی بهتر را جایگزین رولت ها بکنید.



خود را از همه چیز محروم نکنید

مطمئناً بردن وعده ی غذایی سالم از خانه به سرکار هم به نفع کیف پولتان است هم میان تنه! اما اگر کل مجموعه ای که با آنها همکاری می کنید قصد داشتند بیرون غذا بخورند، ساز مخالف زنید و با آنها بروید. فقط اگر بتوانید از قبل منوی غذایی را نگاهی بکنید بهتر می شود. وقتی از قبل منو را ببینید می توانید سالم ترین انتخاب را داشته باشید.



مواظب دام های غذایی باشید

هر کدام از همکارها ممکن است در میز خود تنقلاتی را نگهداری کند که می توانند حسابی برای برنامه غذایی که دارید دردسر درست کنند. باید حواستان را جمع کنید که از این تله های غذایی به هرقیمتی که شده اجتناب کنید. برای رفت و آمد در اداره مسیری را انتخاب کنید که از مقابل تنقلات وسوسه انگیز عبور نکنید. از دل برود هر آنکه (البته اینجا باید گفت هرآنچه) از دیده رود.



هوشمندانه میان وعده میل کنید

خوردن میان وعده سرکار اجتناب ناپذیر است، اما اگر درست انجام شود، می تواند بسیار به نفعتان شود و سرعت سوخت و ساز بدن را بالا نگه دارد. اصل مهم این است که هوشمندانه میان وعده میل کنید. به جای اینکه کشوی میز خود را با کلوچه، چیپس، پفک و این گونه تنقلات بی ارزش پر کنید، میان وعده هایی میل کنید که فیبر و پروتئین بالا داشته باشند و قندشان پایین باشد. میان وعده هایی مانند یک مشت بادام، قطعات میوه و سبزیجات با ماست می توانند برای مدت زمانی طولانی سیر نگهتان دارند (مخصوصاً روزهایی که باید تا دیروقت کار کنید).



@drkermany



@drkermany



نرم افزار به اندام
از کافه بازار دانلود کنید

برای دانلود کلیک کنید



اپلیکیشن اندروید
سایت دکتر کرمانی

ویژگی ها

- کالری فعالیت ها
- تعیین وزن مناسب
- کلیپ های دکتر کرمانی
- اینفوگرافیک
- تعیین وزن مناسب



www.kermany.com



telegram.me/drkermany



DrKermany



تیروئید دقیقا چه کاری برایتان انجام می دهد؟

بیشتر مواقع وقتی کسی همیشه احساس خستگی دارد و یا وزنش را نمی تواند کم کند می گوییم حتما تیروئیدش مشکل دارد. اما تا چه حد می توان تیروئید را مقصر دانست؟ اصلا نقش آن در بدن ما چیست؟

چیزهایی که باید بدانید

ابتدا باید مطمئن شوید که چیزی که احتمالش را می دهید درست است یا خیر. تقریبا هر سیستمی در بدن در بخش هایی به هورمون هایی که توسط تیروئید ساخته می شود وابسته است. غده ای که در جلوی گردن می توان آن را پیدا کرد و از نظر شکل و سائز مانند پروانه ای کوچک است، این غده در سوخت و ساز، رشد و تقریبا همه چیز در بدن نقش دارد، از مغز گرفته تا روده، قلب، پوست و سیستم گوارش بدن.

چطور کار می کند؟ تیروئید هورمونی تولید می کند به نام تیروکسین، که به همه ارگان های بدن می رود. همین که این هورمون به ارگان مقصد خود می رسد، تبدیل به هورمونی دیگر می شود به نام تری یودو تیرونین، در آنجا به سلول ها سرعت می دهد و کمک می کند آنچه وظیفه شان است را انجام دهند. اساسا، این هورمون ها به قلب می گویند که بتپد، به کبد می گویند متابولیسم را ادامه دهد و دیگر موارد.

وابستگی بدن به هورمون های تیروئید، این را به ما می گوید که اگر مشکلی برای این غده پیش بیاید آن را به طرق مختلف احساس خواهیم کرد. پرکاری تیروئید، وقتی تیروئید مقدار زیادی هورمون تولید می کند ممکن است همه سیستم های بدنی سرعشان بالا برود. چنین حالتی عواقبی از جمله عصبی شدن، احساس اضطراب، عرق کردن و یا از دست دادن مقدار زیادی وزن را به دنبال داشته باشد. آن روی سکه، کم کاری تیروئید، وقتی تیروئید هورمون های کمی تولید می کند، مثل این است که بدنتان روی دور کند کار کند. علائمی از جمله احساس افسردگی، خستگی، نفخ، خشکی پوست، شکنندگی پوست و مو، و اضافه شدن وزن حتی با وجود برنامه ای سالم. واقعا چرا چنین اتفاقی می افتد؟ در هر دو مورد (چه کم کاری چه پرکاری) خود ایمنی را می توان مقصر دانست. پرکاری تیروئید با بیماری گریوز همراه است، در حالی که کم کاری تیروئید با بیماری هاشیموتو در ارتباط است. در هر دو مورد چیزی باعث اختلال در بدن شده و به همین علت سیستم ایمنی بدن بد عمل می کند و غده تیروئید را هدف قرار می دهد که این ضربه باعث کم کاری یا پرکاری شدنش می شود. پزشکان هنوز مطمئن نیستند چه چیزی باعث این مشکل است، اما پرکاری تیروئید بیشتر در خانم های جوان شایع است، در حالی که کم کاری تیروئید می تواند در هر سنی خود را نشان دهد. بعلاوه بیماری تیروئید حالتی ارثی دارد و در خانواده ها بیشتر دیده می شود. متاسفانه بسیاری از افراد از اینکه چنین مشکلی دارند بی خبر هستند.

دستور العمل شما

یک مورد گول زننده که در مورد تیروئید وجود دارد این است که تمام علائم غیر اختصاصی است، یعنی شاید فقط یکی از علائم را داشته باشید شاید هم همه علائم را با هم داشته باشید، و همچنان همه اینها نمی تواند دلیل باشد که تیروئید این کار را کرده.

به همین دلیل، آزمایش خون تنها راه است که متوجه شویم مقصر تیروئید است یا خیر. خوشبختانه آزمایشی به نام (TSH) وجود دارد که سریع و آسان است و اشتباه هم نمی کند. کافیت تا با یک متخصص صحبت کنید تا برایتان تجویزش کند.

علائم مشکلات تیروئیدی با بسیاری از بیماری ها و مشکلات دیگر می تواند یکسان باشد، پس در چنین مواقعی یک آزمایش خون خیالتان را راحت خواهد کرد. بیماری هایی مانند کم خونی همراه با خستگی، ضعف و یخ کردن هستند این نشانه ها را می توانید از یک کمبود خواب ساده هم دریافت کنید! به همین دلیل هیچ راهی جز آزمایش نمی ماند.

بیماری های تیروئیدی بسیار شایع هستند، پس اگر فکر می کنید چیزی ایراد دارد به احتمال زیاد چنین است. هر زمان حس کردید زود عصبی می شوید، خلق و خویتان زیاد تغییر کرده، و چند کیلویی هم وزن اضافه کردید دیگر دلیلی برای آزمایش ندان نمی ماند. بیماری تیروئیدی مانند یک ماهی لغزنده است، اما دانستن همه چیز درباره این غده کوچک بهترین نقطه برای شروع است.



ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

@DrKermany

اینستاگرام:

🔍 @DrKermany

تلگرام:



آیا چاقی یک مشکل روانی است؟

خیلی غیر منصفانه است که چون کسی وزنش بالاست فکر کنیم حتما مشکلات روانی دارد. در واقع بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند از نظر روانی آرام هستند، فیزیک سالمی دارند و از شانس بد دچار چاقی شدند، سابقه ی عادات ناسالم و یا یک بیماری آنها را به چنین مسیری کشانده. فکر نکنید که فقط با نگاه کردن به یک فرد می توان میزان سلامتی اش را سنجید و هرگز به کسی که اضافه وزن دارد نگوئید وزن کم کن، افراد چاق خود می دانند جامعه چطور آنها را قضاوت می کند. این تصمیمی است که خود فرد باید بگیرد.

پر خوری و وسواس عملی

مشکل پر خوری یک اختلال تغذیه ای است که افراد را وادار می کند در مدت زمانی کوتاه مقدار زیادی غذا بخورند. کسی که دچار پر خوری است ممکن است تنها در چند دقیقه ۱۰۰۰ کالری و یا حتی مقدار بیشتری غذا بخورد. بر خلاف دیگر اختلال های تغذیه، فرد پس از پر خوری چیزی را بالا نمی آورد، اما معمولا پس از چنین اتفاقی احساس گناه و افسردگی می کنند .

آنورکسیا، بولیمیا، و دیگر اختلالات تغذیه ای

افرادی که سابقه ی چاقی داشته اند یا چاق هستند و همچنین کسانی که غذاهای خود را محدود می کنند ممکن است دچار انواع اختلالات

چاقی یکی از بزرگترین مشکلات دنیای امروز است. افراد بسیاری را می توان در دسته چاق یا دارای اضافه وزن طبقه بندی کرد. به مقدار BMI بیش از ۳۰ چاق گفته می شود و به BMI بیش از ۲۵ دارای اضافه وزن. گروهی نیز هستند که BMI بیش از ۴۰ دارند که به عنوان فوق العاده چاق حساب می شوند. چاقی برای تمام این افراد به عنوان میزبانی برای انواع بیماری عمل می کند، ولی بسته به شدت مشکل درجه اش متفاوت است. محققان مرکز درمان های رفتاری روچستر روی بیمارانی کار می کنند که بیشتر درگیر چاقی و دیگر مشکلات روانی هستند. در واقع این پدیده ای شایع بین مراکز درمان روانی است که چنین بیمارانی داشته باشند. چاقی به خودی خود یک بیماری روانی نیست، اما به برخی از مشکلات روانی بسیار مرتبط است. استرس چاق بودن در جامعه ای که وسواس لاغری دارد می تواند با ثبات ترین ذهن ها را نیز تحت فشار قرار دهد.

احتیاط: چاقی یک مشکل روانی نیست

در جامعه های امروزی که لاغری تبدیل به وسواس شده، افرادی که اندامی بزرگ دارند معمولا طرد می شوند، و ممکن است مانند دیگران با آنها رفتار نشود. گاهی این پدیده را فوبیا چاقی (فت فوبیا)، سایزسم یا تبعیض سایزی می نامند، و نوعی از بی مهری است که کیفیت زندگی میلیون ها نفر انسان چاق را تحت تاثیر خود قرار داده است. برخی از این افراد حتی به استفاده از مواد مخدر، خودکشی و آسیب رساندن به خود گرایش پیدا می کنند.



اند به غذا روی می آورند تا درگیری دردی که دارند نشوند، آنها با غذا ممکن است به خود آسیب برسانند و یک از خود بیزاری را به وجود بیاورند، یا ممکن است آنقدر نا امید شوند که فکر شروع یک برنامه غذایی نیز ناتوانشان کند.

تاثیر زندگی در یک جامعه دچار وسواس لاغری

یک اضافه وزن ساده ممکن است افراد را در معرض انواع خطر سلامت روانی قرار دهد، چون یک فرد چاق برای خلاصی از این فشار مجبور است خود را لاغر کند و این اجبار فشار روانی را بالا می برد. حتی گاهی پزشکان نیز روی کسی که اضافه وزن دارد بر اساس فیزیکش برچسب ناسالم می زنند. برخی از مشکلاتی که افراد دچار اضافه وزن با آنها رو برو هستند عبارتند از:

- سوالات و نظر های ناگهانی اما با قصد و منظور از طرف عزیزان.
- ارائه دهندگان خدمات پزشکی که نگرانی های آنها را جدی نمی گیرند.
- تبعیض در استخدام به مرور زمان این موارد می توانند روی فرد تاثیر بگذارند، کیفیت زندگی او را پایین بیاورند و به سمت افسردگی، اضطراب، و دیگر بیماری ها سوقش دهند. چاقی ممکن است یک مشکل سلامتی باشد، اما وزن دیگران اصلا موضوع مناسبی برای بحث و نظر دهی نیست. رفتارها نیز برای خود عاملی تحریک کننده هستند که بیشتر موضوع کاهش وزن را پیچیده می کنند.

تغذیه شوند. اگرچه بیشتر افرادی که دچار اختلال تغذیه هستند لاغرند، اما همیشه اینطور نیست، مخصوصا در مورد بیماری هایی مانند بولیمیا. فشار برای رسیدن به استانداردهای غیر واقع گرایانه می تواند برخی افراد را به سمت اختلالاتی همچون آنورکسیا و بولیمیا بکشاند، و یا می تواند کاری کند فرد آنقدر کالری دریافتی خود را پایین بیاورد طوری که مواد مغذی حیاتی را از دست بدهد. این تنها یکی از دلایلی است که نباید به افراد بر اساس وزنشان ارزش دهیم، و یا تمام مشکلات سلامتی را سر چاق بودن آنها خراب کنیم. زیر چنین فشارهایی ابتلا به اختلال تغذیه ای برای فرار هرچه سریعتر از اضافه وزن بسیار طبیعی به نظر می آید.

افسردگی، اضطراب، و تروما

صحبت درباره احساسات رنج آور ساده نیست، پس این طبیعی است که افراد برای دفن کردن احساسات خود مشغول غذا می شوند. افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از تروما در بین افراد چاق بسیار شایع است. در بیشتر مواقع پزشک قبل از اینکه کاهش وزن جدی را شروع کند باید این علائم را درمان کند.

در یک تحقیق که به تازگی انجام گرفته، پزشکان متوجه شدند استرس تروماتیک از جمله کودک آزاری یا تجاوز، احتمال اینکه فرد دچار اضافه وزن و یا حتی چاقی شود را بسیار افزایش می دهد. این خطر مخصوصا در بین زنان بسیار تهدید کننده است. افرادی که دچار آسیب های روانی شده





دستور تهیه ماسک های مناسب پوست های چرب

لیمو و عسل

موز را له کنید و عسل را به آن اضافه کنید. بهتر است آن ها در مخلوط کن مخلوط کنید. آب لیمو یا پرتقال را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید روی صورت بماند. سپس با آب گرم بشوئید و مرطوب کننده بزنید.

ماسک موز و خاک رس

این ماسک برای همه پوست ها مصرف می شود. اما برای پوست های چرب بهتر است.

مواد لازم: ۱ قاشق سوپ خوری خاک رس، ۱ یک عدد موز له شده، ۱ قاشق سوپ خوری آب گل پرتقال، ۱ قاشق چای خوری آب آناناس همه مواد را باهم ترکیب کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بزنید. سپس بشوئید.

برای مشاهده ادامه مطلب کلیک کنید

این ماسک ها نه تنها خیلی آسان تهیه می شوند بلکه توسط خیلی ها امتحان شده اند. به علاوه اینکه تمام مواد آن ارگانیک هستند. این ماسک ها شامل موادی هستند که برای پوست های چرب مفیدند. مثل: موز، خاک رس، آب میوه، بلغور جو و عسل. این مواد روغن اضافی پوست را گرفته و آن را نرم و لطیف می کند و Ph پوست را تنظیم می کند. نکته ای که درباره پوست های چرب هست این است که ممکن است اکنون این چربی پوست برای شما عذاب آور و فاجعه بار باشد اما با گذر زمان هرچه سن بالاتر برود پوست به تدریج تغییر کرده و روغن خود را از دست می دهد و خشک می شود. پس زیاد هم جای نگرانی ندارند چون با گذر زمان از چربی پوست رها می شوید.

انواع ماسک موز

ماسک صورت

این یک ماسک تسکین دهنده عالی برای پوست است. اگر در خانه موز رسیده دارید آن را در فریزر قرار دهید تا بتوانید بعدها از آن در ماسک استفاده کنید. دستور چند نوع ماسک که در همه آن ها از موز استفاده شده است آورده ام.

مواد لازم: یک عدد موز، ۲ قاشق سوپخوری عسل، ۱ قاشق چایخوری آب



سالاد سبزیجات به همراه تن

آشپزی رژیمی
+
کالری غذا





تن ماهی از غذاهایی است که زیاد استفاده می کنیم. اما شاید خالی استفاده کردن آن زیاد لطفی نداشته باشد. به همین دلیل می خواهیم در این دستور غذایی تن ماهی تان را با یک سالاد خوش طعم و فوق العاده سالم سبزیجات همراه کنیم. خوردن چنین سالادی در کنار تن ماهی هم باعث می شود خوب سیر شوید و هم مقدار زیادی مواد مغذی سالم به بدنتان می رساند. قبل از شروع یک نکته را به خاطر بسپارید: در این غذا از مکعب های نان تست یا فانتزی استفاده می کنیم. برای اینکه نانتان هنگام ترکیب شدن با سس سالاد خمیری و شل نشود سعی کنید حالتی سوخاری داشته باشد. اگر از نان تازه استفاده می کنید ابتدا آن را به شکل مکعب های کوچک در بیاورید و سپس در دمای ۳۵۰ درجه فر به مدت ۵ دقیقه بپزید.

روش پخت

برای درست کردن سس سالاد ۶ مورد اول در لیست مواد لازم را با هم در یک کاسه ترکیب کنید و خوب هم بزنید. برای آماده کردن سالاد خیار و ۷ مواد بعد از آن را با هم ترکیب کنید (تا تن ماهی). سپس نان را اضافه کنید. روی سالاد سس بریزید و به آرامی بهم بزنید تا سس به همه مواد برسد.

مواد لازم

سس:
دو قاشق غذا خوری جعفری تازه و خرد شده
دو قاشق غذا خوری ریحان تازه و خرد شده
دو قاشق غذا خوری روغن زیتون
دو قاشق غذا خوری سرکه انگور
یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک حبه سیر، خرد شده
سالاد:
چهار فنجان خیار پوست کنده، طولی خلال شده
یک و یک چهارم فنجان کدو سبز، به شکل مکعبی
قطعه قطعه شده باشد
یک فنجان فلفل دلمه ای، قطعه قطعه شده
سه چهارم فنجان زیتون بدون هسته و نصف شده
یک دوم فنجان پیاز حلقه حلقه شده
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
سه عدد گوجه فرنگی، هر کدام به هشت قسمت
برش خرده باشند
یک عدد کنسرو ماهی
۴ فنجان مکعب های نان تست یا فانتزی

اطلاعات تغذیه ای

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در
یک وعده: ۱,۸ گرم
پروتئین در یک وعده: ۱۳,۶ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۴۱,۱ گرم
فیبر در یک وعده: ۵,۹ گرم

کالری: ۲۹۸
کالری از چربی در یک وعده: ۳۰ درصد
چربی در یک وعده: ۱,۷ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۰,۶ گرم

مواد گفته شده در این دستور پخت برای شش وعده می باشد، هر وعده شامل دو فنجان سالاد است.
اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این غذا است.

آیا میدانید

کدام یک از غذاهای اساسی دارای کربوهیدرات، پروتئین یا چربی نقش بیشتری در افزایش وزن دارد؟

۴ کالری

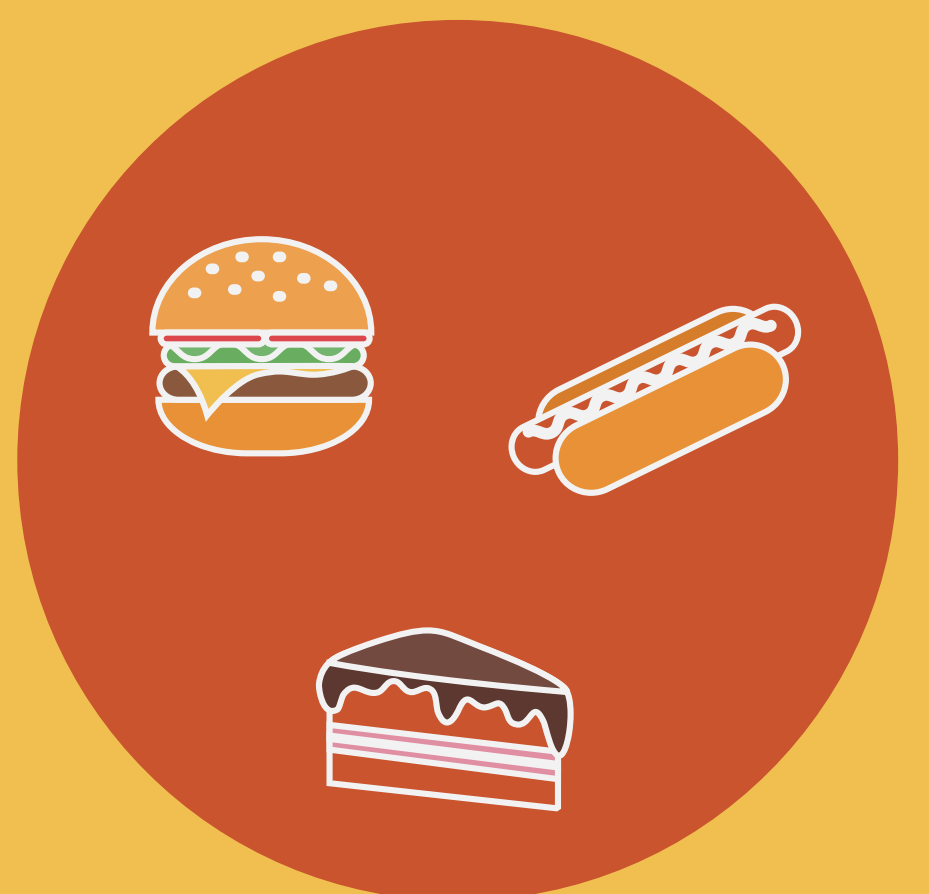
۱ گرم کربوهیدرات

۴ کالری

۱ گرم پروتئین

۹ کالری

۱ گرم چربی

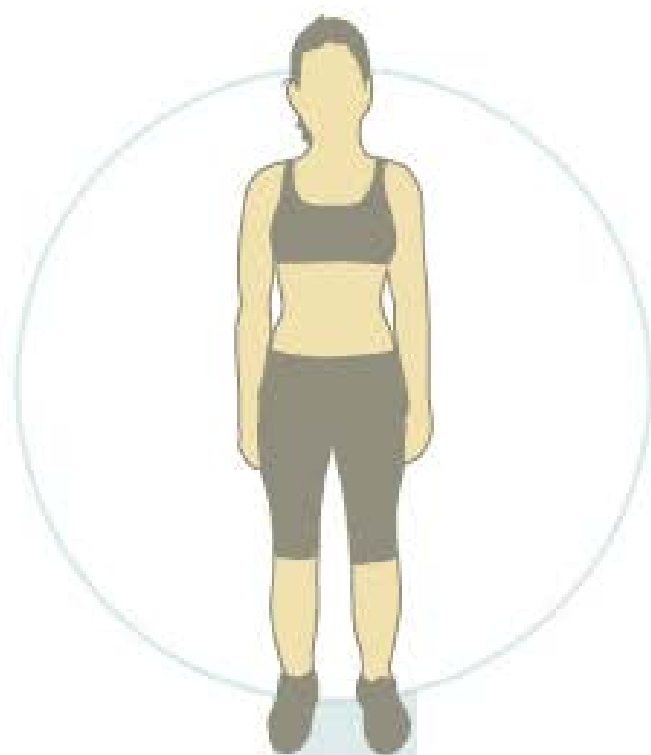




اینفوگرافیک ارتباط وزن با چربی

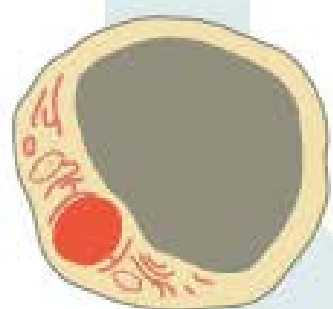
وزن طبیعی

یک فرد با وزن طبیعی ۲۵ میلیون - ۳۰ میلیون سلول چربی دارد.

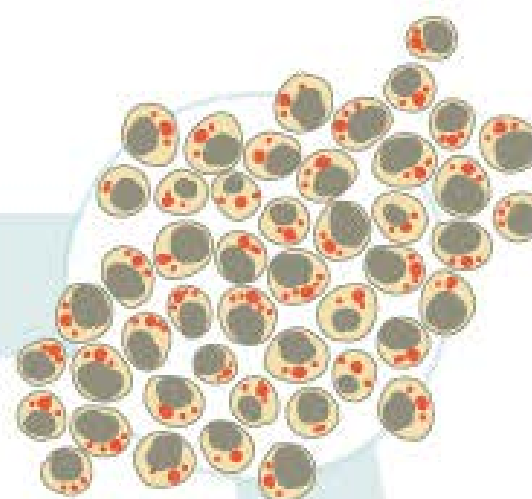
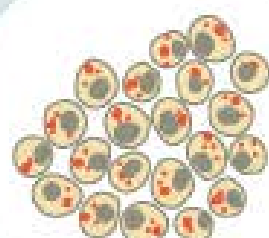


سلول چربی طبیعی

• حاوی یک قطره بزرگ چربی است.
• ذخیره می شود تا بعدها به عنوان انرژی مصرف شود

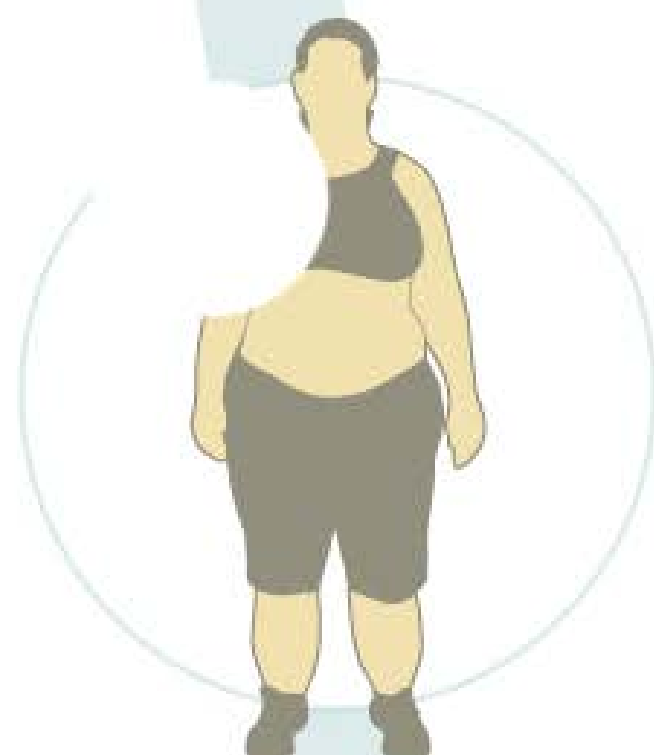


وقتی فرد وزن اضافه می کند، سلول های چربی هم تعدادشان بیشتر می شود هم سایزشان.



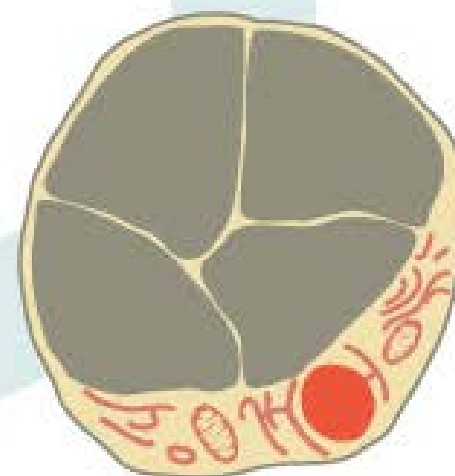
اضافه وزن

فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاق ۶۰ میلیون - ۱۰۰ میلیون سلول چربی دارد.



سلول چربی مریض

• هم تعدادشان زیاد است هم بزرگ هستند.
• حاوی چندین قطره چربی هستند
• باعث التهاب می شوند
• باعث بالا رفتن خطر دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی می شود





ندا زمانی

وزن اولیه : ۱۴۰ کیلوگرم

وزن پایانی : ۸۱ کیلوگرم

من چند بار در کاهش وزنم با مشکل مواجه شده بود ولی با راهنمایی های مشاورین مسیر را ادامه دادم. مشاورین برنامه تا حد زیادی توانستند در اراده و پابندی من به برنامه تاثیر گذار باشند. تنوع غذایی برنامه دکتر کرمانی عالی بود من هر غذایی که دلم می خواست در لیست غذایی ام بود. از بین لیست های غذایی که در سایت ارائه می شد، از لیست دلخواه رضایت بیشتری دارم چون هر غذایی که دوست داشتم اونجا انتخاب می کردم و با شوق، روزهای بعد رژیم را ادامه می دادم اصلا یکنواخت نبود و من از رژیم خسته نمی شدم.

این لیست توانست در برنامه من حس محرومیت و یکنواختی را که اکثر برنامه های غذایی به افراد القا می کنند را کاملا از بین ببرد.

در طول رژیم از هیچ داروی لاغری استفاده نکردم، فقط یه مدت زیره خوردم. در مواقع گرسنگی با فکر کردن به اندامی متناسب همه چیز کنترل می شد ولی خوب آب و چای خوردن در کنترل گرسنگی من تاثیر داشت.

در میهمانی ها، چون کالری غذاها را تقریبا بلد بودم می دانستم باید تا چه حد بخورم که رژیمم حفظ شود در تمام مهمانی ها هیچ کس متوجه نمی شد که من رژیم دارم چون این رژیم من را از هیچ چیزی منع نکرده بود.

در خصوص فعالیت های ورزشی، بیست درصد شاید هم کمتر، ورزش را در جریان کاهش وزنم دخیل می دونم.

محتوای سایت واقعا مفید بود، و در طول رژیم کمک شایانی به من می کرد. من اکثرا کل سایت برام جالب بود و مطالعه می کردم.

فقط همسرم در طول رژیم مشوق من بود و نهایت تشکر را از او دارم به خاطر همراهی خوبی که با من داشت.

خیلی سبک شدم باید بگم من دوباره متولد شدم و با اعتماد به نفس خیلی زیاد به زندگی برگشتم. شیرین ترین خاطره من این است که الان به هر فروشگاهی که برای خرید لباس می روم سایز من موجود است و هر لباسی که دلم بخواهد می توانم بخرم و بپوشم. چشم های بهت زده اطرافیانم واقعا خوشحالم می کنم.

توصیه من به همه افرادی که از اضافه وزن رنج می برند این است که لذت دنیا فقط خوردن نیست، خوردن یکی از لذتهای دنیاست چرا به خاطر یک لذت تمام لذت های دنیا را فدا کنیم.

امیدوارم که شما هم به دنیای واقعی بازگردید و از این رژیم پیروی کنید رژیم دکتر کرمانی بهترین رژیمی است که شما را به آرزویتان می رساند.

ندا زمانی ۳۷ ساله از کردستان شهر سنندج متاهل

همه افراد خانواده چاق هستیم؛ متأسفانه فرزند و همسرم اضافه وزن دارند کلا خانوادگی هم مادری و هم پدری چاق هستیم. من از بچگی چاق بودم ولی اضافه وزن شدیدم در دوران بارداری و شیردهی شروع شد.

وقتی برای اولین مرتبه متوجه اضافه وزنم شدم خیلی ناامید بودم و فکر نمی کردم بتوانم روزی این همه وزن را کم کنم تقریبا یک رویا بود در فکر عمل جراحی بودم.

من دچار تنگی نفس شده بودم شبها برای اینکه نفس بکشم باید می نشستم تا بتوانم بهتر نفس بکشم. در تمام زندگی به مشکل بر خورده بودم اصلا برای خرید لباس نمی توانستم بازار بروم فقط پارچه می خریدم می دادم خیاطی تا برام بدوزند. سر کار که بودم همه به جای این که آدرس محل کار را بگویند می گفتند اون خانم چاق. اصلا فعالیت نداشتم فقط دوست داشتم بنشینم کسی بامن کاری نداشته باشه کار خونه و بچه هام رو به چه سختی انجام می دادم در هیچ عروسی و مراسمی شرکت نمی کردم راستشو بخواید از حرف و نگاه مردم میترسیدم و خجالت میکشیدم

دوست ندارم زیاد به روزهای گذشته فکر کنم چون تمسخر دیگران و مثال زدن من برای این و آن و نگاه مردم خیلی برام دردناک بود.

لاغری من آرزوی خواهر بیست هشت ساله ام بود که الان در بین ما نیست بعد از رفتن او قسم خوردم که آرزوی او را برآورده کنم.

قبل از برنامه دکتر کرمانی اصلا به فکر لاغری نبودم ولی خوشحالم که بهترین انتخاب را داشتم. از طریق یکی از دوستانم با سایت دکتر کرمانی آشنا شدم و چون روش رژیم اینترنتی خیلی راحت و آسان بود این روش رو انتخاب کردم. خیلی به نتیجه گرفتن از روش اینترنتی امیدوار بودم چون من قسم خورده بودم و بسیار مصمم بودم.

یک ماه اول کمی سخت بود ولی این رژیم بهترین رژیم دنیاست چون من رو از سفره خانوادم جدا نکرد و این کار را خیلی آسون کرد. من از همه شیوه های پیامکی، ارسال ایمیل و یا تماس تلفنی با مشاورین در تماس بودم. همان روز و همان لحظه پس از پرسش، مشاورین پاسخگوی من بودند. برخورد مشاورین با من عالی بود و من واقعا ممنونم از پشتیبانی شما.



@drkermany



@drkermany



وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.kermany.com



بدونیم
خیلی چیزها برای دوستن هست

به اندام **سایت دکتر کرمانی** با همکاری **سایت بدونیم**