

اینفوگرافیک:

بهترین غذاهای حاوی فیبر
نشانه های افسردگی را تشخیص دهید
۱۱ حرکت برای سرعت بخشیدن به کاهش وزن

پیتزا فلفل دلمه ای
(فوق العاده کم کالری)



مجله الکترونیکی
سایت دکتر کرمانی
شماره ۱

نشانه‌های افسردگی را تشخیص دهید

همه ما مواقعی را در زندگی تجربه کردیم که بیرون آمدن از رختخواب برایمان سخت بوده یا مشکلاتی که با آنها روبرو میشویم برایمان غیر قابل حل است و نمیدانیم چکار کنیم. اجازه دهید رو راست باشیم، زندگی میتواند سخت و افسردگی آور شود. و احساس ناراحتی، ناتوانی، گناه یا ناامیدی پاسخ طبیعی انسان در چنین مواقعی است.

در واقع، درست مثل درد فیزیکی، این افکار و احساسات نشانه‌های کمک کننده‌ای هستند که میگویند یک جای کار میلنگد. گاهی این نشانه‌ها میگویند چیز بزرگی را از دست داده اید و باید مدتی ناراحت باشید، یا گاهی نشان از این هستند که باید آرامتر پیش بروید.

اما گاهی این افکار و احساسات زندگی را در اختیار خود میگیرند، و برای مدت زمان طولانی بر تجربیات فرد تسلط پیدا میکنند. به جای نشان دادن واکنش مناسب به وقایع، تنها قادرید جنبه‌های منفی تجربیات خود را ببینید و به آن واکنش نشان دهید، یا اصلا نمیتوانید تجربه لذت بخش، جالب، یا راضی کننده‌ای را از فعالیت‌های روزانه یا روابط خود کسب کنید. چیزی که اوضاع را بدتر میکند این است که، این ناراحتی، بی‌علاقگی، بی‌ارزشی و ناامیدی برای فرد واقعی‌تر از چیزهای شاد کننده است.

تشخیص نشانه‌های افسردگی

همیشه ساده نیست که بگوییم واکنش‌های طبیعی نسبت به یک موقعیت دشوار (غم، ناراحتی، و غیره) از مرز معمول خود گذشته و نیاز به درمان افسردگی دارد. شمار نشانه‌ها یا علائمی که تجربه میکنید، در کنار شدت و مدت زمانشان همه مهم هستند. اگر از نشانه‌های زیر ۵ نشانه یا بیشتر را تقریباً هر روز و به مدت دو هفته یا بیشتر تجربه کنید احتمالاً دچار افسردگی بالینی شده اید (که باید برای ارزیابی به پزشک مراجعه کنید).

۱- از دست دادن علاقه به کارهایی که معمولاً از انجامشان لذت میبردید.

۲- احساس غم، دپرس بودن یا ناامیدی

۳- فکر کردن به مرگ یا خودکشی

۴- احساس بی‌ارزش بودن و گناه

۵- مشکل در به خواب رفتن، ماندن در حالت خواب، خیلی زود بیدار شدن یا برای مدت طولانی خوابیدن

۶- بالا رفتن یا پایین آمدن بی دلیل اشتها، که باعث بالا رفتن یا پایین آمدن وزن در یک ماه میشود.

۷- مشکل در فکر کردن، تمرکز، به خاطر سپردن و تصمیم‌گیری

۸- خستگی شدید یا کمبود انرژی که با قابلیت انجام کارتان و مسئولیت‌های روزانه تداخل دارد

۹- احساس بی‌قراری، ناتوانی در ثابت نشستن یا به صورت غیر طبیعی آهسته حرکت کردن

افسردگی چیست؟

افسردگی بالینی موقعیت پزشکی است که به انتقال دهنده‌های عصبی مرتبط است. این انتقال دهنده‌ها مواد شیمیایی در مغز هستند. انتقال دهنده‌های عصبی نقش‌های متنوعی در مغز ایفا میکنند، تنظیم خلق و خو، پاسخ به محرک، اشتها و موارد دیگر. به همین خاطر است که افسردگی حالات و نشانه‌های مختلفی دارد. بعضی افراد که افسردگی دارند تمایل به کم خوردن، زیاد خوابیدن و احساس خستگی دارند در حالی که دیگران تمایل به تجربه بالا رفتن اشتها، بی‌خوابی، پریشانی و اضطراب دارند. برخی افراد نیز تجربه‌های خاصی دارند، مانند درد و بیماری‌های فیزیکی بی‌دلیل.

شدت افسردگی می‌تواند به طور قابل توجهی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی افراد از یک فرم نسبتاً خفیف اما مزمن افسردگی رنج می‌برند که به آن اختلال دیستایمیک میگویند، که معمولاً ناتوان کننده نیست، اما میتواند لذت بردن از کارهای عادی را سخت کند، و باعث احساس غم و اندوه و پوچی شود که ممکن است سالها باقی‌ماند. دیگر افراد نیز ممکن است از افسردگی اساسی که میتواند متوسط یا شدید باشد رنج ببرند، نشانه‌های این افسردگی ناتوان کننده است و روی زندگی روزانه تأثیر میگذارد. افرادی که مبتلا به افسردگی اساسی

هستند نشانه‌ها را به صورت یک دوره ی بدون توقف یا دوره ای همراه با وقفه تجربه خواهند کرد. در بیشتر موارد هر دوره خود به خود پایان میابد (با درمان یا بدون درمان) اما ممکن است شش ماه طول بکشد.

همچنین غالباً جزء شناختی به افسردگی وجود دارد، که معمولاً به شکل یک الگوی قابل تشخیص از تفکر است که با بدبینی، کمالگرایی، انتقاد بی‌امان از خود، درماندگی، احساس گناه غیر منطقی و دوگانگی شدید افکار همراه است. غالباً همین الگوهای فکری نادرست هستند که باعث میشوند فرد افسردگی خود را واضح نبیند تا بتواند به خود کمک کند.

افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است – نتیجه یک شخصیت ضعیف یا معیوب نیست. بسیاری از مردم چون خجالت

میکشند نسبت به صحبت کردن درباره مشکلاتشان یا رفتن به دنبال درمان بی‌میل هستند، اما چیزی نیست که از آن شرم کنید، پزشکان متخصص درباره مشکلاتی که تجربه میکنید قضاوت نمیکند.

فکر کردن به خودکشی و آسیب به خود

فکر کردن به خودکشی و آسیب رساندن فیزیکی به خود در بین افرادی که افسردگی شدید دارند شایع است. گاهی این افکار پشت پرده در کمین هستند – مثلاً فرد با خود میگوید اگر اوضاع بهتر نشد، همیشه میتوانی خودت را بکشی، یا ممکن است آرزو کند که شب بخوابد و دیگر بیدار نشود. گاهی نیز قوی‌تر و خطرناک‌تر میشوند. اگر به صورت جدی در فکر این هستید که به خود آسیب برسانید، لطفاً هرچه سریعتر با یک متخصص صحبت کنید و مطمئن باشید از این کار پشیمان نخواهید شد.

افسردگی چگونه درمان میشود؟

از تجویز دارو برای درمان تا ورزش منظم، گزینه‌های درمانی متعددی برای نجات یافتن از افسردگی وجود دارد. داروهایی که انتقال دهنده‌های عصبی را تحت تأثیر قرار میدهند (مانند سروتونین، نوراپی‌نفرین و دوپامین) تا حد زیادی می‌توانند فرکانس و شدت حملات افسردگی را کاهش دهند – یا به صورت کامل از بین ببرند. چهار تا شش هفته وقت لازم است تا این داروها تأثیر خود را نشان دهند. گاهی نیز دوز و نوع دارو باید آزمایش شود تا با حداقل عوارض جانبی بتوان به نتیجه رسید. تنها پزشکتان میتواند نسخه این داروها را تجویز کند. درمان شناختی و رفتاری هم میتواند کمک‌تان کند تا رفتار و شناخت نادرستی که بالا به آنها اشاره شد را تشخیص دهید و مدیریتشان کنید. به طور معمول، یک دوره درمان با دکتر و یا درمانگر آموزش دیده میتواند در زمانی کوتاه نتایج مثبتی داشته باشد.

علاوه بر دارو درمانی یا مشاوره که اشاره شد، کارهای دیگری نیز هست که میتوانید انجام دهید تا به مدیریت افسردگی کمک کنید. ثابت شده است که ورزش منظم درست مانند مشاوره میتواند افسردگی را بهبود ببخشد. مدیریت استرس موثر و شیوه‌های تغذیه خوب نیز میتواند در این مسیر کمک‌تان کند.

اگر خود را درگیر با افسردگی میبینید، این را به خاطر داشته باشید که همه چیز آنقدر ناامید کننده نیست که فکر میکنید. زمانی که درک میکنید دچار افسردگی هستید و کمک میخواهید در مسیر بهبود قرار بگیرید و مطمئن باشید به زودی حالتان بهتر میشود.



مقدمه

زمستان یعنی روزهای سرد و کم نور و برای بعضی نیز با ماندن بیشتر در خانه همراه است، همه این موارد فرد را بطرف افسردگی زمستانی میبرد. وقتی دچار چنین افسردگی میشویم هیچ چیز برایمان جذاب تر از رفتن به سراغ یخچال و خوردن غذا برای آرام کردن خود نیست. ترسا کریمر، متخصص تغذیه می گوید: بسیاری از افراد در زمستان گرفتار پرخوری میشوند که تا حدود زیادی به این مسئله مربوط میشود. خلق و خوی ما روی آنچه تصمیم داریم بخوریم تاثیر میگذارد، و البته آنچه میخوریم نیز روی احساسات ما تاثیر میگذارد. در ادامه میگوییم چه غذایی میتوانند باعث تقویت خلق و خو در فصل سرما شوند.

قزل آلا

ریچل بیگان، متخصص تغذیه میگوید: قزل آلا را به خاطر اینکه سرشار از اسید چرب امگا ۳ است میشناسند. این اسید چرب برای سلامت قلب بسیار مفید است، اما این را هم بدانید که خوردن قزل آلا میتواند باعث تقویت خلق و خو نیز بشود. امگا ۳ مواد شیمیایی مغز که در ارتباط با ثبات خلق و خو هستند را تحت تاثیر قرار میدهد. به ویژه دوپامین و سروتونین. این را امتحان کنید: ربکا لانگفورد متخصص تغذیه توصیه میکند قزل آلا را در فر با نمک، فلفل و هر کدام از سبزیجاتی که دوست دارید کباب کنید یا میتوانید خیلی ساده فیله قزل آلا مارچوبه تازه با ترخون و یا رزماری و آب لیمو را در فویل پیچید و بپزید.

شکلات

وقتی شکلات میخورید حالتان بهتر میشود، درسته؟ با توجه به تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد شکلات تلخ سرشار از پلی فنول ها است، که حاوی فیتوکمیکال آنتی اکسیدان است و این آنتی اکسیدان باعث تقویت خلق و خو میشود. برای اینکه احساس رضایت خود را به حداکثر برسانید مطمئن شوید که هر گاز را به آرامی میل میکنید و نهایت لذت را از طعم آن مییرید، این کار باعث میشود زیاده روی نکنید. برای اینکه از مزایا بدون خوردن کالری اضافی بهرمند شوید، روزانه بیش از ۸۰ گرم استفاده نکنید. یکی از میان وعده هایی که میتوانید استفاده کنید یک تکه مربع کوچک شکلات تلخ به همراه مقداری بادام است.

تخم مرغ

روزهای تاریک زمستان حالتان را گرفته؟ یک تخم مرغ بشکنید. زرده تخم مرغ حاوی مقداری ویتامین D است که به عنوان ویتامین نور آفتاب نیز شناخته میشود. در زمستان به دلیل اینکه کمتر زیر نور آفتاب قرار میگیریم و آفتاب نیز ضعیف تر میشود ویتامین D زیادی نمیتوانیم بسازیم. پس گرفتن ویتامین D از غذاها بسیار مهم میشود. زرده تخم مرغ حاوی ویتامین D است که باعث کاهش تنش میشود، همچنین پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ عملکرد کلی مغز را پشتیبانی میکند. به همین دلیل است که خوردن کامل تخم مرغ مفید است. میتوانید از تخم مرغ آب پز به عنوان یک صبحانه ی سریع یا یک میان وعده استفاده کنید. متخصصان تغذیه توصیه میکنند تخم مرغ را همراه با سبزیجات تیره و سبزیجات ریشه ای میل کنید.

مرکبات

پرتقال، گریپ فروت و لیمو شیرین میوه های کامل زمستانی شناخته میشوند چون سرشار از فولات هستند، ویتامینی که به تولید ماده شیمیایی سروتونین برای دادن احساس خوب به

مغز کمک میکند. علاوه بر آپیوه ی تازه، راه های خلاقانه زیادی برای اضافه کردن مرکبات به برنامه غذایی زمستانی خود دارید. این موارد را امتحان کنید: از مرکبات برای درست کردن سس سالاد و یا در ترشیجات استفاده کنید. با دیگر محصولات زمستانی ترکیبشان کنید مانند هویج، کدو و سیب زمینی شیرین. گریپف فروت را میتوانید به همراه سالاد و غذاهای دریایی استفاده کنید.

سبزیجات برگ سبز

برگ های سبزرنگ تیره سرشار از فولات و منیزیم هستند، که هر دو با تولید سروتونین در ارتباط هستند. سروتونین ماده ی شیمیایی مغز است که با خلق و خو در ارتباط است. این موارد را امتحان کنید: اسفناج را با روغن زیتون و سیر سرخ کنید، و در پایان روی آن آب لیموی تازه بریزید تا ترکیبی فوق العاده برای مبارزه با افسردگی زمستانی بسازید. اسفناج دوست ندارید؟ انواع کلم و سبزی خردل نیز سرشار از فولات هستند. متخصصان تغذیه توصیه میکنند سبزیجات برگ سبز را همراه با سیر کشمش یا بیدانه استفاده کنید و روی آن سرکه بالزامیک بریزید.

با این غذاها از افسردگی زمستانی نجات پیدا کنید

عدس

عدس

زمستان دارد کار خودش را میکند؟ کمی سوپ گرم عدس میل کنید. تقریبا هر چیزی که همراه با عدس باشد خلق و خویتان را سرچایش می آورد. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، این حبوبات خوش طعم سرشار از فولات هستند، که بدن برای از بین بردن افسردگی از آن استفاده میکند. اگر میخواهید در غذاهای رنگارنگ و متنوع از عدس استفاده کنید غذاهای هندی پیشنهاد خوبی است. غذای تند و دارای عدس و همچنین تجربه ی غذایی جدید همه و همه کمک میکنند حالتان بهتر شود.

گوشت قرمز

با توجه به تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد خوردن گوشت قرمز با کاهش افسردگی در ارتباط است. ترودی اسکات متخصص تغذیه و تاثیر غذا بر خلق و خو میگوید: کیفیت کلید کار است، گوشت قرمز حاوی اسیدهای آمینه، روی، آهن و امگا ۳ است، همه اینها برای تعادل مواد شیمیایی مغز که باعث کاهش اضطراب، هوس غذایی و افسردگی میشود بسیار مهم هستند. بهتر است از گوشتی استفاده کنید که فاقد هورمون و آنتی بیوتیک باشد. همچنین سعی کنید گوشت را در کنار سبزیجات میل کنید.

بادام

بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۳ که در مجله ی علوم اعصاب تغذیه منتشر شد بادام سرشار از منیزیم است، که باعث تقویت تولید هورمون های شیمیایی موثر بر خلق و خو میشود. برای اینکه میان وعده ای بدون قند استفاده کرده باشید از بادام بو داده با دارچین لذت ببرید. پروتئین و چربی موجود در بادام با دارچین ترکیب میشود و میتواند کمک کند قند خونتان ثابت بماند. بادام را میتوانید در هر شرایطی استفاده کنید مخصوصا اگر فرصتی برای تهیه میان وعده نداشته باشید.

ساردین

ربکا کاتز، نویسنده و محقق به ساردین ضد افسردگی های کوچک میگوید. چون ساردین سرشار از تقویت کننده های خلق و خو از جمله امگا ۳ و ویتامین D است. متخصص تغذیه سوزان چنک بر این باور است که خوردن ساردین و دیگر ماهی های چرب کوچک مانند خال مغالی و شاه ماهی میتواند به دفع افسردگی زمستانی کمک کند. ماهی های بزرگتر را که حاوی مقادیر بالاتری از جیوه هستند را محدود کنید.

گردو

اسید چرب امگا ۲ موجود در گردو به بهبود سلامت قلب کمک میکند و میتواند به عملکرد شناختی نیز کمک کند. گردو روی خلق و خو نیز تاثیر مثبت میگذارد. برای تقویت دریافت امگا ۳ گیاهی توصیه میشود به وعده ها گردو اضافه شود. این موارد را امتحان کنید: گردو را در کنار غلات سالاد یا روی سالاد استفاده کنید. از گردو در غذاهایی مانند کوکو سبزی نیز میتوانید استفاده کنید.

بلغور جو

بلغور جو تنها باعث گرم شدن بدن در روزهای سرد زمستانی نیست، این غذا میتواند روحتان را نیز جلا دهد. بلغور جو تولید سروتونین را تقویت میکند به همین خاطر روی خلق و خو تاثیر مثبت دارد. پخت بلغور جو در آرام پز از شب قبل یکی از راه های ساده برای تهیه ی یک صبحانه ی عالی است. میتوانید اول هفته مقداری درست کنید و در طول هفته استفاده کنید. همچنین میتوانید با میوه ها طعم های متفاوتی را با این غذا تجربه کنید.

قارچ

قارچ ها منبعی غنی از سلنیوم هستند، که بر اساس تحقیقات مشخص شده کمبود آن نقشی اساسی در افسردگی ایفا میکند. قارچ ها سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت میکنند. قارچ آنقدر خوش طعم است که میتوان آن را به انواع غذا و سالاد اضافه کرد. پس مشکلی با اضافه کردن آن به برنامه غذایی خود نخواهید داشت.

شما چه فکر میکنید؟

میتوانید با تهیه این غذاها در کنار هم به خانواده ی خود نیز کمک کنید تا با افسردگی زمستانی مبارزه کنند. زمستان همچنین زمان مناسبی است برای دور هم جمع شدن و چه بهتر که در این جمع ها از چنین سوپ ها و غذاهای سالمی استفاده شود. برای ما بنویسید که آیا این مواد غذایی توانسته اند تاثیری روی خلق و خوی شما بگذارند؟ غذاها و میان وعده های زمستانی مورد علاقه ی شما چه چیزهایی هستند؟

تخته شیب

۳



روی زمین و روبروی پله زانو بزنید. دستهای خود را روی لبه ی پله پایینی قرار دهید، به طرف جلو خم شوید و تعادل بدن خود را بین دستها و زانوها برقرار کنید (آرنج خود را قفل نکنید). به مدت یک دقیقه این حالت را نگه دارید، نفس عمیق بکشید. اگر نیاز به استراحت دارید روی پاشنه های پا بنشینید. سپس دوباره به حالت قبل برگردید تا زمان این حرکت به پایان برسد. (۲ تا ۳ دقیقه)

بالارفتن از پله

۲



به مدت دو دقیقه با سرعت متوسط از پله ها بالا و پایین بروید. میتوانید از نرده کنار پله برای حفظ تعادل استفاده کنید. (۲ دقیقه)

۱۵ دقیقه ای کالری بسوزانید

۱



میخواهید بدون اینکه شدت کالری سوزی ورزشی که میکنید پایین بیاید زمان تمرین را پایین بیاورید؟ راز این کار در پله ها نهفته است! با انجام ۱۵ دقیقه تمرین پله میتوانید به همان اندازه که یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای کالری میسوزاند ورزش کنید. این ورزش را هر جایی که پله پیدا کنید میتوانید انجام دهید، پارک، خانه، همچنین این روتین ورزشی چون حرکات قدرتی نیز دارد میتواند روی جاهایی تاثیر بگذارد که پیاده روی به تنهایی نمیتواند.

نگه داشتن ماهیچه سه سر

۵



روی اولین پله بنشینید و پاها و زانوها را به هم بچسبانید. دست های خود را روی پله ی بعدی بگذارید. انگشتان جلو باشد، دست ها خم. دست ها را صاف کنید تا باسن از روی زمین بلند شود (آرنج ها را قفل نکنید). تعادل وزن خود را بین دستها و پاها حفظ کنید. شانه ها را عقب نگه دارید، قفسه سینه بالا باشد و سر در یک سطح باقی بماند. این حالت را به مدت یک دقیقه نگه دارید، اگر به استراحت نیاز دارید، به آرامی به سمت پله پایین بیایید. همین که ریکاوری کردید دوباره به بالا برگردید تا زمان ورزش به پایان برسد. (۵ تا ۶ دقیقه)

بالارفتن از پله را تکرار کنید

۴

به مدت دو دقیقه از پله ها بالا و پایین بروید، از نرده ها هم برای حفظ تعادل استفاده کنید (۳ تا ۵ دقیقه)



حرکت برای سرعت بخشیدن به کاهش وزن

لیفت کردن پا

۸



روی اولین پله بنشینید، و دستها را روی پله ی بعدی قرار دهید. پشت خود را خم کنید، ۸ سانت پای راست خود را از سطح زمین بالا بیاورید، به اندازه دو شماره نگه دارید. با پای چپ خود این حرکت را تکرار کنید. یک دقیقه ادامه دهید. (۱۴ تا ۱۵ دقیقه)

خیز روی پله

۷



به فاصله سه قدمی پله بایستید. دستها را برای حفظ تعادل پشت خود قرار دهید. پای راست را کاملا روی پله ی اول بگذارید. به حالت خیز دو پا را خم کنید. اجازه ندهید زانوی سمت راست به پشت آرنج سمت راست برود و ساق پای راست را عمود بر پله قرار دهید. وقتی ران سمت راست به موازات کف زمین درآمد پای راست را با سرعت به عقب بکشید و پای چپ را به همان ترتیب روی پله قرار دهید، به مدت یک دقیقه این حرکت را با جایگزین کردن مرتب پاها ادامه دهید. (۸ تا ۹ دقیقه)

بالارفتن از طرف راست

۶



بایستید و سمت چپ بدنتان را در کنار پله قرار دهید، نرده را با دو دست بگیرید. از کنار پای چپ را روی پله قرار دهید و سپس با صاف کردن پای چپ پای راست را کنار آن قرار دهید. به همین شکل از پله ها به مدت دو دقیقه بالا و پایین بروید. (۶ تا ۸ دقیقه)

بالارفتن سریع از پله ها

۱۰



به مدت یک دقیقه با تمام سرعت از پله ها بالا و پایین بروید. نکته: سرعتی انتخاب کنید که برایتان چالش برانگیز باشد اما باعث از پا افتادن نشود.

بالا کشیدن ماهیچه ساق پا

۱۱



نرده را نگه دارید و روی اولین پله بایستید. پاشنه پاها خارج از پله باشد و انگشتان پا روی پله. با کمک انگشتان و توپ پا خود را بلند کنید، سپس دوباره پاشنه ها را پایین بیاورید. به مدت یک دقیقه این حرکت را ادامه دهید. (۱۳ تا ۱۴ دقیقه)

حلقه همسترینگ

۹



روبروی پله بایستید و دست چپ خود را برای حفظ تعادل روی نرده قرار دهید. پای راست خود را به طرف عقب بیاورید و انگشتانش را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. از اینجا به بعد پای خود را خم کنید، به آرامی پاشنه ی پا را به سمت باسن بیاورید، ران ها باید در یک سطح قرار بگیرند. پای خود را صاف کنید و به حالت اول بازگردید. با هر پا ۱۰ مرتبه این حرکت را انجام دهید. انجام این حرکت یک دقیقه طول میکشد. (۱۱ تا ۱۲ دقیقه)

بیشتر بخوانید

چگونه سراسر بدن خود را بکشیم

۲۴ ورزش برای چربی های شکم و پهلو

چگونه ورزش کردن روزانه برایم آسان شد

با این ۸ ورزش جدید بیشتر کالری بسوزانید

مواد لازم:

- + دو فلفل دلمه ای زرد رنگ بزرگ
- + یک دوم فنجان زیتون سبز قطعه قطعه شده
- + یک چهارم فنجان جعفری تازه خرد شده
- + دو قاشق چای خوری سرکه قرمز
- + سه چهارم قاشق غذا خوری روغن زیتون
- + یک هشتم قاشق چای خوری فلفل سیاه
- + ۴۵۰ گرم پنیر پیتزای ایتالیایی
- + ۶ قاشق غذا خوری پنیر پارمسان تازه رنده شده

روش پخت:

گریل فر یا قسمت گریل ماکروفر را از قبل گرم کنید. فلفل دلمه ای ها را به درازا دو نیم کنید و غشا و دانه های آن را خارج کنید. نیمه های فلفل دلمه ای را به صورتی که پوستشان رو به بالا باشد در یک ورق پخت فویل قرار دهید و با دست صافشان کنید. به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید پخته شود.

سپس در یک کیسه با قابلیت زیپ شدن قرارشان دهید و درش را ببندید (فلفل ها را در حالی که گرم هستند داخل کیسه قرار ندهید). اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند، پوست فلفل ها را بکنید و آنها را قطعه قطعه کنید.

در یک کاسه فلفل ها را با زیتون سبز و چهار موادی که بعد از آن آمده ترکیب کنید (زیتون سبز تا فلفل سیاه). فر را تا دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. ترکیب فلفل دلمه ای خود را روی خمیر پیتزای خود به صورت مساوی تقسیم کنید. پنیر را نیز روی آن بریزید.

اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه در دمای ۳۵۰ درجه بپزد تا زمانی که پنیر آب شود. پیتزا را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کنید.

اطلاعات تغذیه ای:

اطلاعاتی که در پایین می آید مربوط به یک قطعه از این ۱۲ قطعه میباشد. یعنی هر وعده شامل یک قطعه میشود (شخصی که بیش از این میزان کالری مجاز است که استفاده کند میتواند بیش از یک قطعه میل کند).

کالری از چربی در یک وعده: ۲۸٪
چربی اشباع در یک وعده: ۱,۵ گرم
پروتئین در یک وعده: ۴,۶ گرم
فیبر در یک وعده: ۲,۱ گرم
آهن در یک وعده: ۰,۹ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۶۲ میلی گرم

کالری در یک وعده: ۱۰۴ کالری
چربی در یک وعده: ۳,۲ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۰,۸ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۱۵,۵ گرم
کلسترول در یک وعده: ۲ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۳۰۱ میلی گرم

پیتزا فلفل دلمه ای (فوق العاده کم کالری)

این غذای فوق العاده کم کالری را میتوانید به عنوان شام یا میان وعده استفاده کنید. همچنین از این پیتزا برای پذیرایی از مهمان ها و به عنوان پیش غذا نیز سرو میشود.

این غذاها کمک می کنند وزن کم کنید

بفوریه و وزخ کم کنیده

اگر تا به حال رژیم هایی که امتحان کردید در راضی نگه داشتنتان ناموفق بوده اند به خواندن این مقاله ادامه دهید. یکی از بزرگترین چالشهایی که زمان کاهش وزن با آن دست و پنجه نرم میکنید احساس گرسنگی و وسوسه به خوردن است. راه حل ساده: غذاهای سیر کننده ای بخورید که با شما بمانند. غذاهایی که دارای فیبر، پروتئین و چربی گیاهی هستند بیش از دیگر غذاها احساس رضایت به فرد رژیم گیرنده میدهند. این مواد مغذی آرام هضم میشوند، پروسه ای که کمک میکند از نظر فیزیکی برای مدت بیشتری احساس سیری کنید و به معنای بالا نرفتن ناگهانی قند خون و انسولین است. لیستی که در ادامه ارائه خواهد شد خالی از هرگونه غذای فرآوری شده یا دارو است، این لیست کاملا طبیعی است و غذاهای آن هم برای سلامت و هم برای برنامه غذایی شما مفید هستند.

سعی کنید از این مواد غذایی در برنامه خود استفاده کنید تا کم کم مصرف آنها تبدیل به عادت شود.

سیب و گلابی

اگر نرم باشد یک گاز شیرین و آبدار است، اگر سفت باشد تردی رضایت بخشی دارد. گلابی یک بسته ی ۱۰۰ کالری و پر خاصیت است که دارای ۴ تا ۶ گرم فیبر بعلاوه ی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است. در یکی از تحقیقات جدید دانشگاه واشنگتن محققان به این نتیجه رسیدند که سیب سودمند ترین غذا برای باکتری های روده است چون دارای مقادیر بالایی از ترکیبات غیر قابل هضم از جمله فیبر رژیمی است.

محققان بر این باورند که برقراری مجدد تعادل سالم باکتری در روده بزرگ باعث تثبیت فرآیند متابولیک بدن میشود، که به افزایش سیری و کاهش التهاب کمک میکند، ادامه این روند به بهبود بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی کمک میکند.

بادام

اگر به دنبال میان وعده ای کامل هستید که در حال حرکت استفاده کنید بادام گزینه ای مناسب است. چندین تحقیق نشان داده که استفاده از بادام به عنوان میان وعده باعث میشود تا مدت زیادی احساس سیری کنید، و در وعده های اصلی دچار پرخوری نشوید. یک مشت کوچک بادام سایز مناسبی است (۲۸ گرم یا حدود ۲۲ عدد بادام) که تقریبا ۱۶۰ کالری دارد، با خوردن این مقدار بادام دوز سالمی از چربی های اشباع شده، ۳ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین دریافت کردید. همچنین بادام حاوی ویتامین E است که برای سلامت مو، پوست و ناخن ها ضروری است.

عدس

جای تعجب نیست، سالیان سال است که مردم شکم خود را با عدس پر میکنند، کسانی که این کار را میکنند برای مدتی طولانی احساس سیری میکنند، به لطف ۱۳ گرم پروتئین و ۱۳ گرم فیبر در هر وعده (سه چهارم فنجان) این نتیجه دور از انتظار نیست.

در یک تحقیق به دو گروه از شرکت کنندگان غذا داده شد، یک گروه غذایی با عدس و گروه دیگر غذایی که زود هضم میشد مانند نان و ماکارونی. گروه اول تا ۳۷ درصد بیشتر از گروه دوم احساس سیری داشتند.

قطعات کاکائو

حتما شنیده اید که شکلات تلخ برای سلامت قلب مفید است و سرشار از آنتی اکسیدان است، اما چرا این غذا جزو راضی کننده ها نیز هست؟ چون حاوی ماده ای شیمیایی به نام سروتونین است که مغز را شاد میکند.

این مزایا از دانه های کاکائو حاصل میشود اما به بعضی کاکائو ها قند نیز اضافه میشود. به همین دلیل است که برخی متخصصان توصیه میکنند کاکائو را در شکل اصلی آن یعنی به صورت دانه های کاکائو مصرف کنید. شکلات تلخ ۷۰ درصد نیز انتخاب مناسبی است و توصیه میشود. از تئوبرومین موجود در کاکائو به صورت طبیعی انرژی خود را تقویت میکنید.

قلب شادانه

به عنوان دانه های روکش دار شادانه نیز شناخته میشوند، شادانه سرشار از پروتئین است حتی بیشتر از دانه ی چیا و کتان، در اندازه ی فیبر نیز چنین است. همچنین حاوی مجموعه کاملی از آمینو اسید ها و اسید چرب های ضروری است از جمله امگا ۳، برای گیاه خوارانی که میخواهند مقدار بیشتری انرژی پایدار به وعده ی خود اضافه کنند شادانه انتخابی عالیست.

این دانه های پر خاصیت را میتوانید روی ماست، سالاد و اسموتی استفاده کنید.

لیمو

آب و پالپ این میوه از خانواده ی مرکبات را به هر چیزی از آب خنک گرفته تا سالاد، اسموتی و ماهی پخته اضافه کنید طعمی فوق العاده به آن میدهد بدون اینکه حتی یک کالری به آن اضافه کند. علاوه بر خوش طعم کردن غذا فیبر پکتین موجود در این میوه کمک میکند با هوس گرسنگی بجنگید. لیمو همچنین میوه ای قلیایی است که به تنظیم pH بهینه روده کمک میکند. به همین خاطر بعضی میگویند لیمو به هضم غذا و کاهش وزن نیز کمک میکند البته این ادعا هنوز از نظر علمی ثابت نشده است.

ماست چکیده

برخی از متخصصان تغذیه به مراجعین خود توصیه میکنند از انواع لبنیات استفاده کنند، مخصوصا انتخاب های سرشار از پروتئین مانند ماست چکیده و پنیر محلی. خواص ماست به خوبی مورد تحقیق قرار گرفته و ثابت شده است. در تحقیقی که سال پیش انجام شد به شرکت کنندگان سه ساعت بعد از وعده ی ناهار ۱۶۰ کالری میان وعده از سه نوع ماست با پروتئین کم، پروتئین متوسط و پروتئین بالا داده شد. کسانی که ماست پر پروتئین خورده بودند (یک وعده ۱۶۰ کالری از ماست چکیده حدود ۲۴ گرم پروتئین دارد) برای مدت طولانی احساس سیری میکردند و شام را دیرتر نسبت به باقی شرکت کننده گان میل کردند. برخی تحقیقات نیز نشان داده اسیدی که هنگام تخمیر ماست بوجود می آید باعث ایجاد احساس رضایت میشود.

تخم مرغ

یک عدد تخم مرغ بزرگ آب پز شده تنها ۱۴۰ کالری دارد و در عوض ۱۲ گرم پروتئین کامل به بدن می‌دهد، پروتئین کامل یعنی حاوی ۹ آمینو اسید ضروری است که بدن نیاز دارد اما نمی‌تواند خودش بسازد (تمام پروتئین‌های حیوانی حاوی پروتئین کامل هستند) محققان دریافتند خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه به رژیم گیرندگان کمک می‌کند در کل ۲۴ ساعت روز کمتر احساس گرسنگی کنند، به این صورت که قند خون را متعادل نگه می‌دارد و کاری می‌کند در طول روز کمتر کالری مصرف کنند.

گوشت گاو کم چرب

قسمت‌های کم چرب گوشت گاو مانند گوشت راسته و فیله سرشار از پروتئین هستند و حاوی مجموعه کاملی از آمینو اسیدها نیز هستند، که به همین خاطر غذایی بشدت راضی کننده است. یک قطعه ۱۱۴ گرمی گوشت راسته حاوی ۲۰۰ کالری و ۳۲ گرم پروتئین است.

فقط باید مواظب باشید که زیاده روی نکنید - حتی تکه‌های بدون چربی گوشت قرمز نیز مقادیر زیادی چربی اشباع دارد و خوردن بیش از حد آن باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ می‌شود. خود را به یک وعده در هفته محدود کنید.

سوپی که بر پایه آب مرغ باشد

بر اساس آخرین تحقیقات راضی کننده ترین غذاها آنهایی هستند که سرشار از پروتئین و فیبر هستند، در کنار مقدار زیادی آب. پیدا کردن غذایی که هر سه این موارد را داشته باشد مشکل است، اما خوردن سوپی که بر پایه ی آب مرغ باشد در کنار سبزیجات و حبوباتی مانند عدس و لوبیا همه ی مواردی که گفته شد را داراست. سبزیجات حاوی فیبر در حالی که بسیار کم کالری هستند برای مدتی طولانی سیر نگهتان میدارند در مورد عدس و لوبیا نیز به اندازه کافی میدانید و توضیح داده ایم.

بلغور جو دوسر گرم

تنها کافیهست مطمئن شوید کامل پخته اند. تحقیقات نشان داده بلغور جو دو سر پخته شده با شیر کم چرب بسیار راضی کننده تر از بلغور جو دو سر سرد با شیر کم چرب است. شرکت کنندگانی که ۲۲۰ کالری از بلغور جو دو سر گرم استفاده کرده بودند در مقایسه با دیگر شرکت کنندگان مدت زمان بیشتری احساس سیری کردند، احتمالاً به دلیل ویسکوزیته بالاتر از بتا-گلوکان در بلغور جو دوسر پخته شده. دیگر تحقیقات می‌گویند شاید به دلیل نشاسته‌ی مقاومی که دارد باعث تقویت باکتری‌های مفید روده می‌شود که حتی باعث خوش خلقی نیز می‌شود.

تمشک

توت‌ها از با ارزش ترین میوه‌ها هستند، چون باعث میشوند آهسته تر آنها را بخورید و بیشتر مزه کنید، این کار درجه راضیت مندی را بالا می‌برد. تمشک رسیده آفتاب خورده طعم شیرینی دارد، اما به شکلی عجیب قند کمی دارد (یک فنجان تنها ۵ گرم) و فیبر بالایی دارد (۸ گرم در یک فنجان) این یعنی می‌توانید میل به شیرینی خود را بدون بالا بردن مصرف قند ارضا کنید. تحقیقات نشان داده توت‌های سرشار از پلی فنل مانند تمشک حتی می‌توانند میزان هضم نشاسته نان را پایین بیاورند.

تره فرنگی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سلامت معده -- که تحت تاثیر خلق و خو، سیری، و سوخت و ساز بدن بدن است - بسیار نزدیک به گوناگونی باکتری‌های مفید روده است، که با نام میکروبیوم شناخته می‌شوند. باکتری‌های روده باید با فیبر رژیمی تغذیه شوند تا رشد کنند، اما بیشتر فیبری که ما مصرف می‌کنیم زنجیره ای کوتاه دارند. تنها فیبرهای الیافی و سلولزی (نوعی پروبیوتیک) می‌توانند تمام راه را از سیستم گوارش دوام بیاورند. تره فرنگی یکی از بهترین منابع فروکتان (۱۰ گرم در هر تره فرنگی) و سلولز است. یک توصیه: پختن

زنجیره فیبر را کوتاه می‌کند پس برای اینکه بهره ی کامل را از مزایای تره فرنگی ببرید آن را به صورت خام یا کمی پخته میل کنید.

ماهی

ماهی یکی دیگر از منابع موثر پروتئین است. بسیاری از انواع ماهی سفید بسیار کم چرب هستند، انواع چرب تر نیز مانند قزل آلا هستند که سرشار از چربی سالم امگا ۳ هستند. برخی تحقیقات نشان داده پروتئین موجود در ماهی بیشتر از گوشت گاو رضایت بخش است، اما برای توضیح این مسئله به تحقیقات بیشتری نیاز است.

ذرت بو داده

میدانستید که ذرت بو داده یکی از غلات کامل است؟ سه فنجان از آن ۳ گرم فیبر و به همین اندازه پروتئین دارد. اما بزرگترین ترفند این غذا سایز آن است. چهار فنجان ذرت بو داده جای زیادی را در معده اشغال می‌کند و همچنین مدت زمان زیادی طول میکشد که این چهار فنجان را میل کنید، اگر این مقدار ذرت را با کمی نمک و روغن برای خود درست کنید کمتر از ۱۵۰ کالری خواهد داشت.

تحقیقات نشان داده استفاده از ذرت بو داده به عنوان میان وعده به کسانی که رژیم می‌گیرند کمک می‌کند بیشتر احساس سیری کنند و بتوانند در مسیر رژیم باقی بمانند.

دانه کتان

تجربیات نشان می‌دهد دانه‌ها در بوجود آوردن احساس سیری و پری فوق العاده هستن. تحقیقات دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان می‌دهد اضافه کردن ۲٫۴ گرم فیبر دانه ی کتان به یک وعده که فاقد فیبر است احساس رضایتمندی و سیری از آن وعده را بسیار بالا می‌برد. یک قاشق غذا خوری دانه ی کتان خرد شده حاوی ۳۷ کالری، ۲ گرم اسیدهای چرب اشباع نشده، که شامل امگا ۳ است و ۲ گرم فیبر است. نکته: دانه ی کتان کامل (خرد نشده) بدون اینکه هضم شود از دستگاه گوارش عبور می‌کند. پس به صورت خرد شده خریداری کنید یا خودتان این کار را انجام دهید.



در رژیم بودن را تنظیم کنید

بدون در نظر گرفتن گروه های غذایی و بی ارزش دانستن آنها، کور کورانه رژیمی را که برای دوستان یا یک فرد مشهور کار کرده را دنبال نکنید، و روی آنچه بدنتان نیاز دارد تمرکز کنید. تغییرات را کم کم در برنامه غذایی وارد کنید و ناگهانی برنامه را دگرگون نکنید. در حال حرکت باشید، ورزش کردن تنها سوزاندن کالری را تقویت نمیکند بلکه میتواند به دوباره تنظیم شدن هورمون گرسنگی کمک کند.

غذاها می توانند دوستان باشند

وقتی به جایی میرسید که گرفتار چرخه ی مسموم کاهش و افزایش وزن، محدود کردن و پرخوری میشوید، به صورت جدایی ناپذیری رابطه تان با غذاها ناسالم میشود. به جای اینکه به غذاها به عنوان خوراک یا ناقل انرژی و سلامت نگاه کنید آنها را وسیله ای برای کاهش وزن میدانید. وقتی برای مدتی چنین فکر کنید و غذا باعث استرس تان شود خیلی زود کنترل اوضاع را از دست خواهید داد.

تنها نیستید

یادتان باشد به خودتان سخت نگیرید! وقتی به این نوع تفکر تمایل پیدا کنید به عقب برخواهید گشت و با خود فکر میکنید که واقعا به دنبال چه هستید. هدف نهایی شما این است که این چند کیلوی سمج را کم کنید؟ یا میخواهید وقتی در آینه نگاه میکنید از آنچه مبینید لذت ببرید؟ همه اینها به ارزشی که برای خود قائلید برمیگردد. هیچ چیزی نمیتواند جای دوست داشتن خودتان را بگیرد. پس به خاطر بسپارید که انسانی زیبا و چیزی بیشتر از یک بدن هستید. قدرت و کمکی که میتوانید به دنیا بکنید را فراموش نکنید. خود و اطرافیان خود را سرشار از افکار مثبت کنید و برای کاهش وزن عجله ای نداشته باشید، وزن کم میشود.

دقت کرده اید هر بار وزنی که کم کردید بازمیگردد کم کردن مجدد آن سخت تر از قبل میشود؟ دچار اشتباه نشده اید، دلیل فیزیولوژیکی واقعی برای این اتفاق وجود دارد. انگیزه برای دیدن سریع تغییرات باعث میشود فرد رژیمی محدود را شروع کند و این رژیم منجر به کاهش وزن سریع میشود. استفاده ی بیش از حد از یک رژیم محدود و کاهش وزن سریع باعث میشود هورمون های گرسنگی تحت تاثیر قرار بگیرند. این اتفاق نشان میدهد شروع مجدد رژیم بعد از اضافه شدن وزن تنها از نظر فیزیکی و روانی سخت نیست بلکه هورمونها نیز بر علیه بدن کار میکنند. محدود کردن شدید میزان کالری دریافتی و رژیم های سخت باعث میشود سطح لپتین در بدن کاهش یابد - هورمونی که به فرد احساس سیری میدهد- و سطح گرلین افزایش یابد- هورمونی که گرسنگی را تحریک میکند.

اما خبر بد: این فقط برای مواقعی که رژیم میخواهید بگیرید نیست. تحقیقات نشان داده هورمون های ما تا مدتها بعد از رژیم در این سطح باقی میمانند. از این رو، بیش از پیش گرسنه خواهید شد و حتی ممکن



پرا بعد از اضافه شدن وزن کم کردن آن سخت است؟

کلمه چربی برای بیشتر ما به معنای اجتناب کردن از آن هنگامی که رژیم می‌گیریم است. اما آیا همه چربی‌ها اینقدر ترسناک هستند؟ چربی غیر اشباع، در واقع چربی خوبی است که به کاهش وزن، باریک شدن میان تنه، ثابت نگه داشتن قند خون، کاهش کلسترول بد (LDL) و خیلی چیزهای دیگر کمک میکند.

با توجه به آمار انجمن قلب آمریکا کل کالری دریافتی شما در روز نباید بیش از ۲۳ تا ۳۵ درصد چربی باشد - و به صورت ایده آل تمام این کالری باید از چربی‌های خوب باشد. در ادامه منابعی از چربی‌های سالم را به شما معرفی میکنیم که میتوانید غذاهای مورد علاقه خود از بین آنها را انتخاب کنید و چربی‌های سالم استفاده کنید.

آجیل کاج

(۲۸ گرم) تقریباً ۵۳ گرم چربی مفید

آجیل کاج بیشتر در پستو به کار میرود. اما این آجیل همراه با گوشت، ماهی، سالاد، بشقاب سبزیجات و ترکیب با نان نیز بسیار دلپذیر است. آجیل کاج در ۲۸ گرم تقریباً ۵ گرم چربی غیر اشباع دارد که به کاهش کلسترول بد و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکنه‌ی مغزی کمک میکند.

این غذا همچنین غنی از آهن است - خبر خوب برای کسانی که گیاه خوار هستند. میخواهید کمی وزن کم کنید؟ آجیل کاج شاید بتواند کمک کند. از آنجایی که آجیل کاج حاوی اسید پینولیک است این اسید چرب خاص با سرکوب کردن اشتها کمک میکند کمتر غذا بخورید. در ساده‌ترین شکل میتوانید آجیل کاج را بو دهید و روی سالاد از آن استفاده کنید.

روغن زیتون

(یک قاشق غذا خوری) تقریباً ۹,۸۵ گرم چربی مفید

تنها یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حاوی حدود ۱۰ گرم چربی غیر اشباع، و تنها ۲ گرم چربی اشباع است. با توجه به این میزان بالای چربی اشباع شده، روغن زیتون یک انتخاب عالی برای افزایش سلامت قلب است. روغن زیتون معمولی را میتوانید برای سرخ کردن سبزیجات مختلف یا پخت و پز استفاده کنید. روغن زیتون کاملاً خالص (کمی گران تر است) از میزان آنتی‌اکسیدان بیشتری برخوردار است اما روی حرارت خیلی زود میسوزد پس سعی کنید از این نوع روغن فقط روی سالاد استفاده کنید.

کره بادام زمینی

(یک قاشق غذا خوری) تقریباً ۳,۳ گرم چربی مفید

گاهی هیچ چیز مثل یک ساندویچ کره بادام زمینی دلچسب و راضی کننده نیست. این غذا علاوه بر دلپذیر بودن دوست قلب نیز هست. دریک قاشق غذا خوری نزدیک به ۴ گرم چربی غیر اشباع دارد، کره بادام زمینی همچنین دارای دوز سالمی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی است.

تحقیقات نشان میدهد افرادی که در برنامه خود از آجیل‌ها یا کره بادام زمینی استفاده میکنند در مقایسه با افرادی که به ندرت این کار را میکنند کمتر در خطر بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ قرار میگیرند. کره بادام زمینی بدون نمک و طبیعی را میتوانید روی سیب همالید و از آن لذت ببرید.

این غذاهای پرچرب

برای سلامتی مفید

روغن کتان

(یک قاشق غذا خوری) تقریباً ۲,۵ گرم چربی مفید

منبعی غنی از فیبر محلول، با حدود ۳ گرم چربی غیر اشباع در هر قاشق غذا خوری. تحقیقات نشان داده روغن کتان به کسانی که از بیماری قلبی رنج میبرند کمک میکند و به پیشگیری از سرطان کمک میکند. از این روغن در سالادها و سس‌هایی که درست میکنید میتوانید استفاده کنید، همچنین میتوانید آن را به سوپ یا اسموتی خود اضافه کنید تا مواد مغذی آنها را تقویت کرده باشید، یا حتی به سس ماکارونی مورد علاقه‌ی خود اضافه اش کنید. از آنجا که روغن کتان خیلی زود فاسد میشود لازم است پس از باز شدن در یخچال نگهداری شود، و در معرض نور نباشد.

شکلات تلخ

(۲۸ گرم) تقریباً ۳,۵ گرم چربی مفید

با حدود ۳,۵ گرم چربی غیر اشباع در هر ۲۸ گرم، تبدیل به غذایی مفید برای قلب شده است. به دنبال شکلات تلخی باشید که درصد کاکائو بالایی داشته باشد (۷۰ درصد یا بیشتر) مقدار کاکائو بیشتر به معنای سلامت بیشتر و قند

گوشت بره

(۸۵ گرم) تقریباً ۳,۳ گرم چربی مفید

این هم یک غذا که انتظارش را نداشتید در این لیست ببینید. گوشت بره در ۸۵ گرم حدود ۳ گرم چربی غیر اشباع و به همین اندازه اسید چرب آلفا لینولیک اسید امگا ۳ دارد. یک خبر خوب دیگر: گوشت بره منبعی عالی از پروتئین، ویتامین B۱۲، نیاسین، روی و سلنیوم است. گوشت بره برای گریل کردن و استفاده در وعده‌های اصلی برای هر موقع از سال مناسب است. بعلاوه میتوانید آن را به سوپ نیز اضافه کنید.

فندق

(۲۸ گرم) تقریباً ۱۲,۹ گرم چربی مفید

با داشتن حدود ۱۳ گرم چربی مفید تنها در ۲۸ گرم، فندق میتواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند. فندق همچنین منبعی غنی از منگنز و مس است، مواد معدنی حیاتی برای جذب آهن و تشکیل استخوان. برای اینکه فندق عطر و طعم و رنگی منحصر به فرد به خود بگیرد آن را در ورق پخت برشته کنید. دانه‌ها را در یک ورق پخت قرار دهید، و در دمای ۲۷۵ درجه فارنهایت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برشته کنید. برای جدا کردن پوست، فندق‌های گرم را در یک پارچه تمیز در یک بشقاب قرار دهید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه همانند.

اضافه شده ی کمتر است (البته اینجا یک نکته هست که باید به آن اشاره شود: کالری شکلات تلخ به خاطر قند آن بالا یا پایین نمیرود بلکه چربی موجود در آن است که باعث بالا رفتن کالری آن میشود).

تحقیقات اخیر نشان داده خوردن شکلات تلخ با درصد کاکاو بالا عملکرد رگ های خونی را بهبود میبخشد. سه را وجود دارد که میتواند آنتی اکسیدان دریافتی را دوبرابر کنید: شکلات تلخ ۷۰ درصد را روی انواع توت آب کنید. یک قطعه شکلات تلخ را به همراه چای سبز میل کنید. یا میتوانید آن را به همراه میوه های خشک میل کنید.

پسته

(۲۸ گرم) تقریباً ۶٫۷ گرم چربی مفید

۹۰ درصد چربی موجود در پسته از نوع چربی غیر اشباع و سالم است، و تحقیقات نشان داده وقتی افرادی که کلسترول بالا دارند از پسته به عنوان میان وعده ی روزانه استفاده میکنند سطح آنتی اکسیدان خونشان بالا میرود و سطح کلسترول بد (LDL) پایین می آید. ۲۸ گرم پسته حاوی ۷ گرم چربی غیر اشباع، ۴ گرم چربی دارای حلقه های اشباع نشده و تنها ۱٫۵ گرم چربی اشباع است. از آنجا که کالری آجیل ها بالا است رعایت مقدار وعده ای که استفاده میکنید مهم است.

به یاد داشته باشید ۲۸ گرم پسته حدود ۴۹ عدد است و ۳۰ عدد پسته حاوی ۱۰۰ کالری است. به جای استفاده از چیپس و پفک که هیچ فایده ای ندارند از پسته به عنوان میان وعده استفاده کنید. پسته علاوه بر چربی های مفید فیبر نیز به همراه خود دارد که باعث میشود برای مدت طولانی احساس سیری کنید.

زیتون

(۱۰ عدد زیتون بزرگ) تقریباً ۳٫۴ گرم چربی مفید

مهم نیست چه نوع زیتونی استفاده میکنید سبز، سیاه، قهوه ای یا هرچه، همه ی انواع زیتون سرشار از چربی های غیر اشباع هستند. در واقع تحقیقات اخیر نشان داده است که

چربی غیر اشباعی که در زیتون یافت شده میتواند به کاهش فشار خون کمک کند. به عنوان یک مزیت اضافی باید گفت زیتون سرشار از آنتی اکسیدان نیز هست، که در برابر بیماری های قلبی، سرطان و دیگر وضعیت های مزمن محافظتتان میکند. زیتون را میتوانید در ساندویچ، سالاد و یا کنار ماهی و مرغ استفاده کنید.

روغن کانولا

(یک قاشق غذا خوری) تقریباً ۸٫۸ گرم چربی مفید

تطبیق پذیری بالا، طعم و مزه سبک، و مواد مغذی بالا روغن کانولا را تبدیل به گزینه ای مناسب برای پخت و پز کرده است. روغن کانولا از هر روغن نباتی دیگری چربی اشباع کمتری دارد.



گردو

(۲۸ گرم) تقریباً

۲٫۵۳ گرم چربی مفید

با داشتن ۳ گرم چربی غیر اشباع در ۲۸ گرم، گردو ها به عنوان دینام مغذی شناخته میشوند. بسته ای پر قدرت از پروتئین، فیبر، منیزیم و فسفر - تمام مواد مغذی مهم برای سلامت.

تنها یک قاشق چای خوری روغن کانولا ۹ گرم چربی غیر اشباع دارد، و از آنجا که این روغن تحمل حرارت بالایی دارد به همین دلیل در انواع شیوه های پخت کاربرد دارد.

دانه آفتابگردان

(۲۸ گرم) تقریباً ۳٫۷ گرم روغن مفید

دانه های آفتابگردان به معنای واقعی کلمه نیروگاه های مواد مغذی همچون چربی سالم، پروتئین، فیبر، مواد معدنی و فیتوکمیکال هستند. از آنجا که ۹۰ درصد چربی موجود در دانه های آفتابگردان از نوع چربی مفید است، یک انتخاب فوق العاده برای افراد مبتلا به کلسترول بالا و یا تری گلیسرید بالا هستند. تنها ۲۸ گرم دانه ی آفتابگردان ۷۶ درصد نیاز روزانه به ویتامین E را تامین میکند. میتوانید دانه های آفتابگردان را روی سالاد خود بریزید و یا به تنهایی استفاده کنید.

بادام

(۲۸ گرم) تقریباً ۸٫۹ گرم چربی مفید

۲۸ گرم بادام یک میان وعده ی سالم همراه با پروتئین و چربی مفید است - ۲۸ گرم حدود ۲۳ بادام کامل میشود - بادام همچنین حاوی ویتامین E، منیزیم، منگنز و منبعی غنی از فیبر، مس، فسفر، و ریپوفلاوین است. ۲۸ گرم دانه ی آفتابگردان به اندازه ی یک فنجان چای سبز یا یک دوم فنجان بروکلی بخار پز آنتی اکسیدان دارد.

دانه کنجد

(۲۸ گرم) تقریباً ۳ گرم چربی مفید

۲۸ گرم دانه کنجد حدود ۳ گرم چربی غیر اشباع دارد و میتواند ۳۵ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه را تامین کند. علاوه بر اینکه منبعی عالی از چربی غیر اشباع است، دارای دو گونه فیبر مفید، سسامین و سسامولین است که کاهش دهنده ی کلسترول هستند. دانه های کنجد منبعی فوق العاده از روی هستند، که منبعی ضروری برای تولید کلاژن به حساب می آیند. دانه ی کنجد را میتواند با سالاد استفاده کرد و یا در کنار مرغ و ماهی پخت.

تفاوتی که ورزش ایجاد میکند

تنها درصد کمی از افراد بالغ به اندازه ای که توصیه شده ورزش میکنند. انجام مرتب ورزش تاثیرات مثبت زیادی از خود بجای میگذارد. در این اینفوگراف تفاوت های اساسی بین یک ورزشکار و شخصی که فعالیت فیزیکی کمی دارد نشان داده میشود.



بهترین غذاهای حاوی فیبر

بالا بردن مصرف فیبر میتواند از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کند

	عدس	یک فنجان	۱۵.۶ گرم
	لوبیا	یک فنجان	۱۵.۰ گرم
	نخود فرنگی	یک فنجان	۸.۸ گرم
	تمشک	یک فنجان	۸.۰ گرم
	ماکارونی سبوس دار	یک فنجان	۶.۳ گرم
	یک عدد متوسط گلابی		۵.۵ گرم
	تکه های سبوس	سه چهارم فنجان	۵.۳ گرم
	کیک سبوس دار	یک عدد متوسط	۵.۲ گرم
	بروکلی	یک فنجان	۵.۱ گرم
	سیب (با پوست)	یک عدد متوسط	۴.۴ گرم
	بلغور جو (پخته شده)	یک فنجان	۴.۰ گرم

وبسایت دکتر کرمانی
رزیم لاغری

www.
kermany
.com

