



دکتر کرمانی

مسابقه اینستاگرامی مهربانی با بدن
#مهربانی_با_بدن

ماه رمضان: چه چیزی بخوریم
و چه چیزی نخوریم؟

با این حرکات یوگا سردرد
خود را تسکین دهید

پاسخ های دکتر کرمانی
به سوالات کاربران (اینفوگرافیک)
مصاحبه آقای سید محمد میرشریفی
آیا روزه گرفتن سالم است؟
علم چه می گوید؟

روزه داری متناوب چگونه می تواند
باعث چربی سوزی شود؟

تشنگی ماه مبارک رمضان در سؤال و جواب
(مقاله دکتر کرمانی)

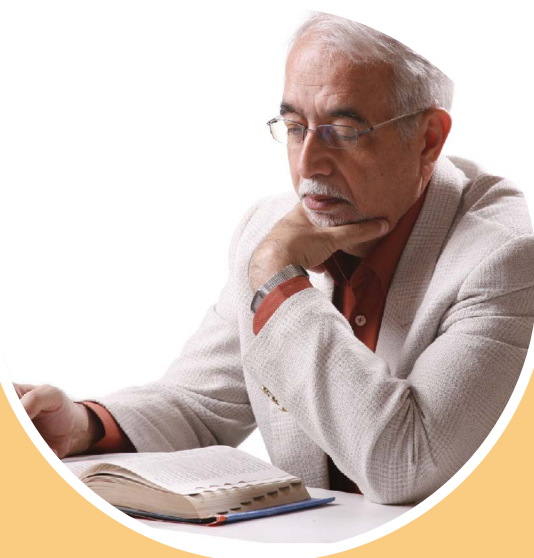
تغذیه مناسب در ماه رمضان (اینفوگرافیک)

روزه گرفتن برای باکتری های
خوب روده مفید است؟

آشپزی رژیمی+کالری غذا
سوپ گوجه فرنگی و ریحان



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها
www.kermany.com



مقالات دکتر کرمانی



تشنگی ماه مبارک رمضان در سؤال و جواب

سوال ۴: برای جلوگیری از کاهش شدید آب بدن در ماه مبارک رمضان چه توصیه ای دارید ؟

اگر ضرورت نباشد از منزل خارج نشوید. در صورت امکان از پوشش کلاه استفاده کنید و فعالیت‌های بدنی را کاهش دهید. یک ساعت بعد از افطار سعی کنید ۸ لیوان آب و مایعات خنک را به مرور تا هنگام خواب بنوشید .

سوال ۵: نوشیدن آب زیاد در هنگام سحر تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد؟.

خیر زیرا در صورت نوشیدن آب بیش از حد نیاز، بدن آب اضافی را دفع می کند.

سوال ۶: چرا از خوردن چای پُررنگ، قهوه و کاکائو باید خودداری کنیم

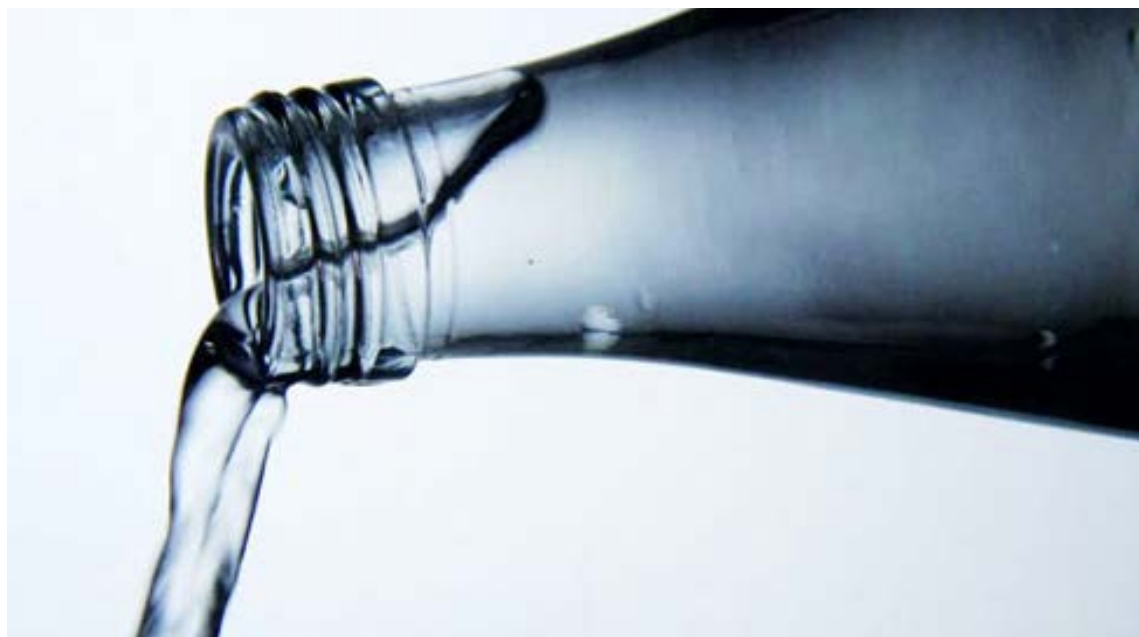
زیرا دفع مکرر کلیه را به دنبال دارند.

سوال ۷: چرا نوشیدن آب زیاد بین غذای سحری توصیه نمی شود ؟

چون باعث رقیق شدن شیریه ی معده و در نتیجه نفخ و اختلال در هضم غذا می شود. از طرفی اگر آب مصرفی همراه فیبر نباشد به سرعت از بدن دفع می شود. باید از سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود زیرا این گروه از مواد غذایی :اولا باعث می شوند آنزیم های گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کنند و بدن به آهستگی و در فرصت مناسب به جذب آب و مواد غذایی اقدام کند و از طرف دیگر مواد غذایی پرفیبر آب اضافی را در خود جذب کرده و بدن می تواند آب را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی، دیرتر عارض می گردد.

سوال ۸: چه نوشیدنی هایی برای کاهش احساس عطش در ماه مبارک توصیه می شود .

در سحر یک عدد لیمو را با مقداری آب و کمی عسل مخلوط کرده و بنوشید در طول روز کمتر احساس عطش خواهید داشت. شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی هایی است که از گرمازدگی جلوگیری میکند و برای رفع عطش روزه داران بسیار مفید است.



سوال ۱: بهترین مواد غذایی برای رفع عطش در ماه رمضان چیست ؟

از غذاهای حاوی فیبر مثل سبزیجات و میوه ها باید بیشتر استفاده شود. میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه نیز نقش مهمی در تأمین مایعات بدن دارد بهتر است در فاصله افطار و سحر این میوه‌ها مصرف شود. مصرف لیموترش نیز در پیش گیری از تشنگی و گرمازدگی موثر است . چای خیلی کم رنگ، دوغ، شیر، آب میوه استفاده کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید. مصرف میوه هنگام سحر، علاوه بر بالا بردن مقاومت بدن باعث ایجاد مقاومت بیشتر در برابر تشنگی میشود مصرف سالاد کاهو هنگام سحر به دلیل داشتن آب و فیبر فراوان باعث کاهش احساس گرسنگی و تشنگی میشود.

سوال ۲: غذاهایی که عطش را افزایش می دهد چیست ؟

شیرینی‌هایی مانند زولبیا و بامیه، غلظت مایعات بدن را افزایش می‌دهد و در نتیجه احساس تشنگی افزایش می یابد. غذاهای طبیعی مثل خرما و هندوانه این حالت را ایجاد نمی کند . از مواد غذایی سرخ شده، پرچرب و شیرین پرهیز کنید. مصرف بیش از حد گوشت در سحری توصیه نمی شود..

سوال ۳: بهترین وقت برای صرف آب چه زمانی است ؟

توصیه می شود جهت تامین آب بدن، از حدود یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحر، دست کم شش لیوان آب استفاده شود.



روزه داری متناوب چگونه می تواند باعث چربی سوزی شود؟

هر چند وقت یکبار این فکر به سرمان می زند که چند کیلویی کم کنیم. باورها و فرهنگ جامعه مجبورمان می کند خوردن را متوقف کنیم و روی تردمیل بپریم و کیلومترها بدویم. چنین برنامه ریزی وحشتناک و ناسالم است، سطح انرژی تان را کاهش می دهد و آماده شکستتان می کند. خوشبختانه روش بهتری برای سرعت بخشیدن به کاهش وزن وجود دارد: روزه داری متناوب.

روزه داری متناوب رویکردی است به کاهش وزن که در آن، فرد چرخه ای از دو دوره روزه داری و غذا خوردن را می گذراند. اگر این کار درست انجام شود، در طول روزه داری با کمترین کمبود انرژی مواجه خواهید شد و مشکلی هم برای سوخت و ساز بدن به وجود نخواهد آمد. بنابراین، چگونه انجاش دهیم؟ بهترین روش برنامه ریزی مناسب برای وعده ها و استفاده از غذاهایی با بالاترین مقدار مواد مغذی است. روزه داری روی باکتری های خوب روده تاثیر مثبت دارد و همچنین باعث افزایش هورمون آدیپونکتین در بدن می شود، که این هورمون یکی از موارد کلیدی در چربی سوزی بدن به حساب می آید. بسیار خب حالا که قرار است بیشتر از نصف روز غذا نخوریم، مزایایش چیست؟ در ادامه به شما خواهیم گفت که روزه داری چگونه می تواند چربی سوزی را سرعت ببخشد.

۱- افزایش حالت روزه طبیعی بدن

وقتی به خواب می روید بدن وارد حالت روزه می شود جایی که بدن شروع به چربی سوزی می کند. این یعنی بدون انجام کاری (به جز دراز کشیدن در رختخواب و نفس کشیدن) بدنتان در حال سوزاندن کالری از چربی ها است. همان دقیقه ای که از خواب بیدار می شوید و اولین غذای خود را می خورید بدن شروع به تولید انسولین می کند، هورمونی که برای ذخیره سازی چربی است، بنابراین حالت روزه داری که در آن قرار داشتید از بین می رود. با روزه داری متناوب می توانید این مرحله را برای چند ساعت بیشتر نگهدارید، بنابراین چربی بیشتری خواهید سوزاند.

۲- به کنترل اشتها کمک می کند

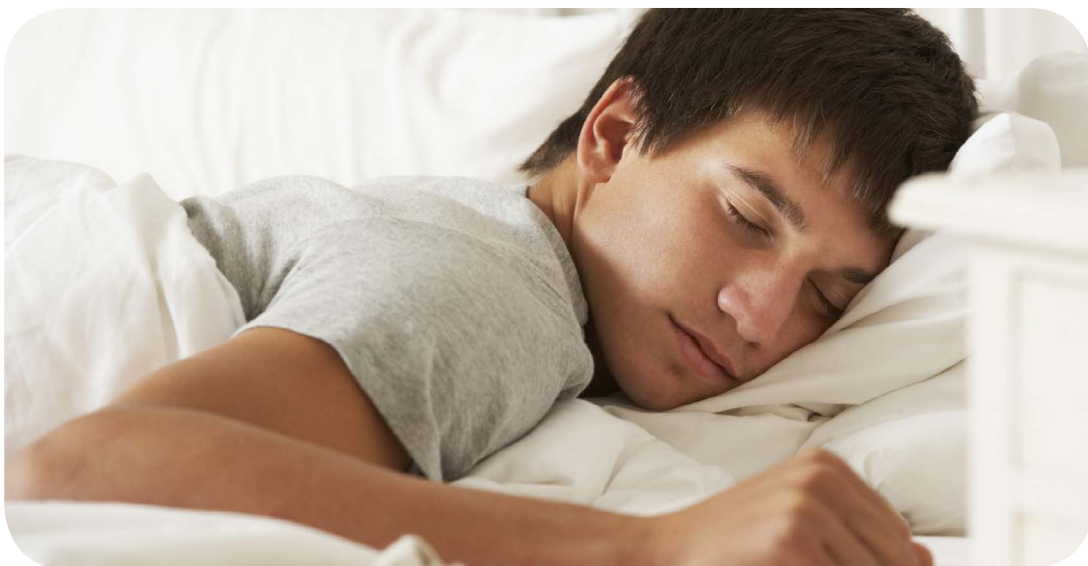
از آنجا که بدن بسیار تطبیق پذیر است، خود را با روتین روزه داری هماهنگ می کند، همین که این اتفاق رخ دهد شاهد خواهید بود که کنترل تان روی اشتها و پیشگیری از هوس های غذایی چقدر بهتر می شود. بدن به خود می آموزد که چگونه می تواند با استفاده از چربی های خود بهتر کار کند و از آنها به عنوان منبع دیگری از انرژی استفاده کند.

۳- سطح انرژی تان را تثبیت می کند

همین که بدنتان موفق شد بیشتر از چربی ها به عنوان سوخت دوم استفاده کند، انرژی تان در طول روز ثبات بیشتری پیدا می کند. داشتن سطح انرژی ثابت کلید اراده است برای جلوگیری از هوس های غذایی و پرخوری های بی مورد.

۴- قابلیت بدن برای ترمیم و سم زدایی را افزایش می دهد

فرآیند گوارش غذا بیشترین توجه و انرژی بدن را معطوف به خودش می کند. وقتی مرتب در حال خوردن و گوارش باشید، بدنتان زمان و منابع برای نگهداری و ترمیم کم می آورد. وقتی روزه می گیرید، به بدنتان این فرصت را می دهید که روی دیگر فرآیندها تمرکز کند، این یعنی بر اثر روزه تولید هورمون های رشد انسان می تواند افزایش پیدا کند. بدنی که سالم باشد و به درستی کار کند، کاهش وزن یا تثبیت وزن سالم برایش خیلی ساده تر می شود.





در ماه مهربانی

مهربانی_با_بدن

مسابقه اینستاگرامی مهربانی با بدن

به همراه جوایز شگفت انگیز



موضوع مسابقه:

فعالیت های ورزشی یا بدنی

سفره های سالم، غذاهای رژیمی، تغذیه سالم

و هر آنچه که مهربانی با بدن را در ماه رمضان نشان دهد





Seated Neck Release



گاهی سردرد می تواند به دلیل گردن دردتان اتفاق بیفتد، می توانید با این حرکت یوگا عضلات گردن را بکشید. در حالتی راحت روی زمین بنشینید، دست چپ را روی سمت راست سر خود قرار دهید، و به آرامی سر خود را به سمت چپ خم کنید. به اندازه چند مرتبه نفس کشیدن این حالت را حفظ کنید، و سپس به آرامی جهت را عوض کنید و برای سمت دیگر انجامش دهید. چند مرتبه برای هر دو سمت تکرار کنید.

Seated Heart Opener



با این حرکت می توانید جلوی گردن و قفسه سینه را بکشید، و گرفتگی کمر را نیز بهبود ببخشید. روی پاشنه پاها بنشینید، دست ها را پشت پاها و در فاصله چند سانتی متری قرار دهید، و سپس سر خود را به طرف عقب خم کنید. این حرکت باعث می شود در سرتان احساس سبکی و باز شدن کنید. پس به مدت پنج مرتبه تنفس کشیدن یا بیشتر در این حالت باقی بمانید.

Relaxed Quarter Dog



در این حرکت فشار از روی دست ها و مچ دست ها برداشته می شود و روی ساعد دست ها می آید. وقتی در این حالت هستید یک نفس عمیق بکشید، و فقط اجازه دهید سرتان بین دو دست آویزان بماند. گاهی بهبود گردش خون در مغز می تواند به سادگی سر درد را بهبود ببخشد.

برای تسکین سردرد به غیر از دارو روش های دیگری نیز هست. یکی از این روش ها ورزش یوگا است. سردرد می تواند به دلایل مختلفی رخ دهد از جمله تنش در گردن، گرفتگی شانه ها، و یا کمر درد. این حرکات یوگا دقیقا برای باز کردن این نواحی طراحی شده اند، همچنین باعث افزایش جریان خون در مغز نیز می شود (این یعنی برای سردرد های ماه رمضان نیز می توانید از این حرکات استفاده کنید). می توانید تنها یکی از این حرکات را انجام دهید، و یا به صورت سریالی و پشت سر هم همه را اجرا نمایید.

با این حرکات یوگا سردرد خود را تسکین دهید



کلیک کنید

پیشنهاد خرید محصول فیلم آموزش یوگا

اگر سردردتان به دلیل گرفتگی عضلات شانه باشد این حرکت می تواند کمکتان کند. روی زمین بنشینید طوری که ساق پاها با هم موازی باشند و به عرض ران ها از هم فاصله داشته باشند. دست ها را پشت خود در هم بیامیزید، و به طرف جلو خم شوید، سر را با زمین تماس دهید و دست ها را پشت خود بکشید (مانند تصویر)، در همین حالت باقی بمانید. دست های خود را تا جایی که می توانید به طرف زمین بکشید تا کشش را در قفسه سینه، شانه ها و پشت گردنتان حس کنید، به مدت پنج مرتبه نفس کشیدن یا بیشتر در این حالت بمانید.

Grounded Tipover Tuck



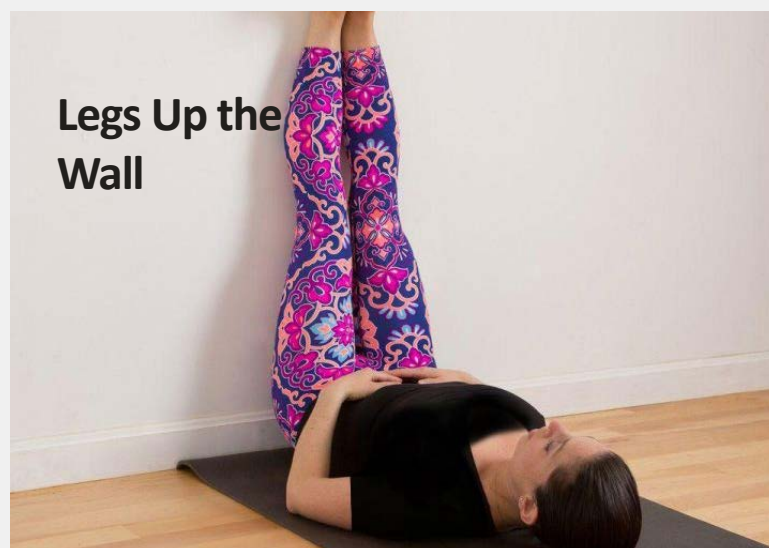
اگر فکر می کنید دلیل سر دردتان کمر درد است، باید چند دقیقه به این قسمت از بدن استراحت دهید. در حالی که زانو ها را خم کرده اید روی پشت دراز بکشید، ران ها یا پشت پاها را بگیرید، و به آرامی به سمت خود و خارج بدن بکشید، تا کمر و ستون فقرات کشیده و استراحت داده شوند.

Happy Baby



با این حرکت احساس آرامش خواهید کرد. تنها چیزی که نیاز دارید یک دیوار است. تا جای ممکن نزدیک به یک دیوار بنشینید. اگر در این حالت راحت نیستید می توانید یک پتوی تا شده را بین خود و دیوار قرار دهید. پاها را روی دیوار کنار هم قرار دهید و یا از هم باز کنید. حالا فقط چشمان خود را ببندید و نفس بکشید، تا هرچقدر دوست دارید در این حالت باقی بمانید.

Legs Up the Wall



پاسخ‌های دکتر کرمانی به سوالات کاربران



با شروع ماه مبارک رمضان سوالات زیادی برای شما عزیزان به وجود آمد که دکتر کرمانی به بسیاری از این سوالات پاسخ داد



اضافه وزن و مقدار کالری مصرفی



میدانیم که در ماه رمضان چاق‌ها چاق‌تر و لاغر‌ها لاغر‌تر می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود



لاغر‌ها و لاغرتر شدن

برای حل این مشکل دکتر کرمانی توصیه می‌کنند

- غذاهای کم‌حجم ولی پرکالری استفاده کنید
- انواع معجون‌ها، شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه یا حلوا را درست بعد از افطار یا سحر میل کنید



- انرژی دریافتی از هر وعده را بالا ببرید
- داخل سوپ خامه اضافه کنید
- حلیم را با شکر میل کنید
- سالاد را با روغن زیتون فراوان بخورید



مهمانی‌های ماه رمضان



همیشه نشانی با خود داشته باشید که یادآور هدف و زحمتی که برای رسیدن به اینجا کشیده اید باشد

قبل از شروع غذای اصلی تا می‌توانید خود را با سالاد و سبزیجات مشغول کنید

بعد از خوردن غذای سبک ۱ تا ۲ لیوان آب بنوشید

بیشتر از غذاهای پروتئینی مثل مرغ و کباب برگ استفاده کنید

خود را با میوه‌هایی مثل خیار یا سیب مشغول کنید

اگر شیرینی‌تعارف کردند بردارید اما آن را با فرد دیگری قسمت کنید

به اندام، معجزه‌ای برای چاقی و لاغری



drkermany.com



ماه رمضان: چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم؟

با شروع ماه رمضان بسیاری نگران این هستند که چه غذاهایی مصرف کنند از چه غذاهایی دوری کنند. جهت برطرف کردن سوالات نظر چند متخصص را پرسیده ایم:

۱- سه چیز که هنگام روزه داری باید مد نظر قرار دهیم چیست؟

تامین آب بدن

خواب: حداقل ۶ ساعت در روز بخواهید

پرهیز از خوردن تمام وعده ها در یک وعده

افطار: بیش از ۲ لیتر آب از هنگام افطار تا زمان خواب، بعلاوه مایعاتی که از وعده هادریافت می کنید. مصرف آب زیاد از افطار تا زمان خواب به بدن کمک می کند مقدار آب، تعادل الکترولیت هایش و فشار خون را تنظیم کند

۴- در طول ماه رمضان چه غذاهایی بهتر است بخوریم؟

تا جای ممکن از غذاهای تازه و سالم خانگی استفاده کنید. مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها را تا جای ممکن کاهش دهید.

کربوهیدرات ها: غلات سبوس داری که انرژی پایدار دارند و به صورت ناگهانی قند خون را بالا نمی برند استفاده کنید. کربوهیدرات ها را بیشتر برای وعده افطار استفاده کنید تا سطح گلوکز پایین خونتان افزایش پیدا کند

ماهی، مرغ، گوشت بدون چربی، شیر سویا، شیر بادام، لبنیات تخمیر شده مانند ماست و پنیر (شیر کامل ممکن است هضمش سخت باشد و باعث نفخ شود) منابع غنی آمینو اسید ها، کلسیم، منیزیم و پتاسیم هستند که می توانند بافت عضلانی را بازسازی کنند و همچنین از گرفتگی عضلات و خستگی نیز پیشگیری نمایند

میوه های تازه و سبزیجات به بازگرداندن تعادل آب و نمک بدن کمک می کنند. مواردی مانند انجیر و آلو بخارا مخصوصا به جلوگیری و تسکین یبوست کمک می کنند.

۵- در طول ماه رمضان از چه غذاهایی پرهیزیم؟

هنگام غذا خوردن انتخاب های هوشمندانه داشته باشید. تا جای ممکن غذاهای تازه را انتخاب کنید. در فصل گرما آمار مسمومیت غذایی بالا می رود پس حتما این مسئله را در نظر بگیرید.

غذاهای حاوی قند اضافه شده و چربی های ترانس نیز نباید خورده شوند.

۲- در ماه های گرم سال چیزی هست که هنگام روزه داری به آن توجه کنیم؟

افرادی که دارو دریافت می کنند باید با پزشک خود مشورت کنند، تا نحوه استفاده و دوز دارو مناسب ماه رمضان برایشان تجویز شود.

اگر ساعات زیادی را زیر آفتاب سپری می کنید باید از قبل برای هوشمندانه غذا خوردن و تامین آب بدن برنامه ریزی کنید.

برای دیابت، اختلال کلیوی، میگرن، زخم معده، اختلالات قلبی، و دیگر بیماری ها باید ابتدا با پزشک معالج مشورت شود.

برای اطمینان همیشه لیستی از داروهایی که مصرف می کنید به همراه داشته باشید تا در مواقع اورژانسی آنها در نظر گرفته شود.

مادران شیرده در صورتی که روزه داری روی کیفیت شیرشان تاثیر نگذارد می توانند روزه بگیرند، و البته قبل از اقدام به روزه حتما با پزشک مشورت کنند.

۳- یک فرد بعد از افطار یا هنگام سحر چه مقدار باید آب بنوشد؟

مقدار کلی مایعات دریافتی ۲.۵ تا ۴ لیتر است (۲ لیتر آب بعلاوه یک لیتر از دیگر مایعات مانند سوپ، آب میوه تازه، نوشیدنی هایی مانند شیر، میوه و سبزیجات)

هنگام سحر: بیش از یک لیتر آب به همراه دیگر مایعات مانند شیر، میوه و سبزیجات.





روزه گرفتن برای باکتری های خوب روده مفید است؟

قدرت روزه گرفتن و مزایای باکتری های خوب روده دو موضوع مهم هستند که در سال های اخیر بارها و بارها به واسطه تحقیقات مفید بودنشان ثابت شده. حالا تحقیقات این دورا باهم ترکیب کرده اند تا نشان دهند روزه گرفتن و باکتری های خوب روده چگونه می توانند باهم باعث سالمتر، متناسب تر، و حتی شادتر شدنتان شوند.

روزه گرفتن می تواند از میکروبیوم روده محافظت کند و در عوض آن باکتری ها می توانند از بدن در طول روزه داری محافظت کنند، بر اساس تحقیقات جدیدی که این هفته در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد، محققان به این نتیجه رسیدند که روزه گرفتن و باکتری های خوب روده هر دو می توانند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شوند، در برابر بیماری ها محافظتتان کنند، و وقتی مریض شدید به بهبودی سریع تر تان کمک کنند. تحقیقات جدید نشان داد روزه باعث تلنگر ژنتیکی می شود که یک واکنش ضد التهابی در روده را فعال می کند، و از شما و باکتری های خوبتان محافظت می کند.

این تحقیقات روی مگس های میوه انجام گرفت که خب انسان نیستند، اما دانشمندان می گویند این ژن های مربوط به سوخت و ساز این مگس ها بسیار شبیه به انسان است، و این سرنخ را بدست می دهد که سیستم بدن انسان چگونه واکنش نشان می دهد. همچنین محققان متوجه شدند مگس هایی که در حالت روزه داری قرار گرفتن دو برابر دیگر هم نوعان خود عمر کردند.

این بدان معنا نیست که روزه گرفتن باعث می شود دو برابر عمر کنید (ما هم دوست داشتیم به همین سادگی باشد!) اما به شواهد و مدارک بیشتری نیاز است تا بفهمیم که روزه واقعا چنین تاثیری هم دارد. تحقیقات جدید نشان داد علاوه بر افزایش میکروبیوم روده و محافظت از سیستم ایمنی بدن، روزه داری می تواند باعث بهبود خلق و خو، افزایش حساسیت به انسولین، کمک به ساخت عضله، افزایش سرعت سوخت و ساز، و همچنین کمک به سوزاندن چربی ها شود.

یکی از بهترین چیزها درباره روزه گرفتن این است که، انجامش بسیار ساده است: یعنی شما از یک ساعت تا ساعتی مشخص چیزی نمی خورید.

اگر اصولی روزه بگیرید می توانید علاوه بر خوردن وعده های مورد علاقه خود کاهش وزن و کمتر خوردن را هم تجربه کنید. قبل از روزه گرفتن اگر بیماری خاصی دارید ابتدا با پزشک مشورت کنید. روزه گرفتن معمولا برای بیشتر مردم ایمن است و دچار مشکلشان نمی کند.





• آیا روزه گرفتن سالم است؟ علم چه می گوید؟

برای مثال اگر یک فرد دو روز چیزی نخورد دچار نشانه هایی مانند مقاومت به انسولین می شود و همین می تواند در برخی موارد منجر به دیابت شود. در کنار افزایش هورمون های استرس و مقاومت به انسولین، بدنتان می تواند به حالتی برود که به آن قحطی زدگی بدن می گویند، در این شرایط سوخت و ساز بدن کاهش پیدا می کند (کمتر کالری می سوزانید). حتی بدتر از این، ممکن است بدن چربی هایی که دارد را حفظ کند. روزه داری متناوب

روزه داری متناوب یعنی مدتی روزه بگیرید و سپس مدتی استراحت کنید. در واقع نوعی رژیم غذایی به حساب می آید.

محققان می گویند روزه داری متناوب می تواند برای بدن و وزنتان مفید باشد. در تحقیقی که روی روزه داری های دینی مانند رمضان صورت گرفت محققان متوجه شدند کسانی که اقدام به روزه داری در این ماه می کنند در واقع دچار هیچگونه مشکل متابولیک مربوط به محدود شدن کالری ها نمی شوند.

آنچه دیگر تحقیقات درباره تاثیر روزه داری متناوب بدست آوردند:

آیین ۲۱ روز روزه داری دانیل (در این رسم فرد محصولات حیوانی و غذاهای حاوی مواد نگه دارنده را مصرف نمی کند) باعث بهبود پارامترهای سلامت و کاهش خطر بیماری های قلبی می شود.

روزه ارتدوکس یونانی نشان داده که می تواند باعث بهبود شاخص های LDL/HDL شود.

روزه داری در طول ماه رمضان نشان داده که می تواند تاثیری مثبت روی سیستم ایمنی بدن بگذارد، و همچنین التهاب را پایین آورده و سطح کلسترول را بهبود ببخشد.

مسلمانا به تحقیقات بیشتری نیاز است تا کاملا متوجه شد چرا روزه داری تاثیرات مثبتی روی سلامتمان دارد.

موضوع فقط مقدار کالری یا عنصر مذهبی نیست، در موارد بالا روزه داری سالم چیزی است که در چارچوب ذهن نیز رخ می ده و باعث پاکی روحی، احساسی و فیزیکی است. ذهن و بدن با هم درگیر می شوند تا به نتیجه ای سالم برسند.

بسیاری روزه گرفتن را تنها یک فریضه دینی می دانند، اما واقعا روزه به همینجا ختم می شود؟ در واقعا چنین نیست، این روزها علم ثابت کرده که روزه فواید فراوانی دارد. برای مثال بسیاری از رژیم های شناخته شده در خود قسمتی مانند زمان روزه داری دارند. اگر بخواهم یک نمونه برایتان مثال بزنم برنامه غذایی (۶:۱) است که در آن یک روز به طور کامل چیزی خورده نمی شود (این تنها مثالی بود از به کار گیری روزه در برنامه های غذایی).

علم درباره فواید روزه گرفتن چه می گوید؟ بیایید بررسی کنیم که چه زمانی روزه داری خوب است و چه زمانی ممکن است آسیب برساند.

آیا روزه گرفتن برایمان خوب است؟ مزایا و معایب

ایده اینکه حذف غذا خوردن می تواند سالم باشد شاید در ابتدا متناقض به نظر برسد، چون غذاها حاوی مواد مغذی هستند و شما به آنها نیاز دارید. جواب اینکه روزه می تواند سالم باشد یا خیر به بیش از مقدار کالری و اینکه چه زمانی غذا می خورید بستگی دارد. اینکه در چه شرایطی روزه می گیرید هم تاثیر بزرگی روی تاثیر آن خواهد داشت.

محدود شدن کالری

بنجامین فرانکلین (یکی از اولین بنیان گذاران ایالات متحده) می گوید: برای بالا بردن طول عمر، غذایت را کمتر کن. تحقیقات نشان داده کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می تواند عمل برخی آنتی اکسیدان ها در کاهش عوامل بالا برنده سن در مغز و بدن را تقلید کند.

به عبارت دیگر، یکی از قوی ترین شاخص های طول عمر غذایی که می خورید نیست بلکه مقدار غذایی است که می خورید. آنهایی که کمتر غذا می خورند بیشتر هم زندگی می کنند.

با این حال اگر کاهش کالری دریافتی بیش از حد باشد و این کار به صورت مداوم ادامه پیدا کند بدن این شرایط را یک عامل استرس زا قلمداد می کند. پس قرار نیست خود را کاملا از غذا خوردن محروم کنیم.



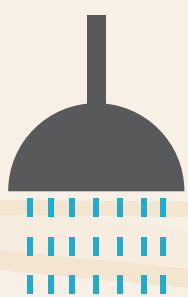
تغذیه مناسب در ماه رمضان



از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می شود.



حتما برای سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری بخورید.



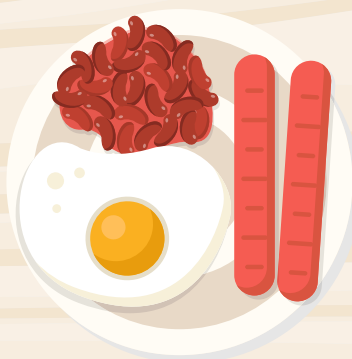
در طول زمان امساک (روزه) از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی حالی می شود خودداری کنید.



حتما در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه جات فصل، از خیسانده برگ آلو، زرد آلو، انجیر و مانند اینها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد.



معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریبا نرم برای افطار مناسب تر است.



اگر تخم مرغ میل کنید در درجه اول به صورت آب پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم بند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید



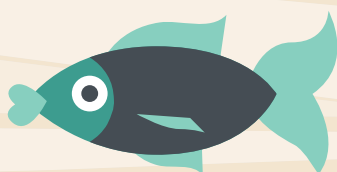
از تغییرات شدید در عادت غذایی و خوردن غذاهای نامانوس یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می آورد لاقل در ماه رمضان خودداری کنید.



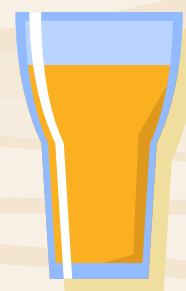
اگر به اقتضای گرما یا فعالیت های بدنی، در طول روزه داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را به صورت های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.



سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است



حتما از غذاهای قلیا ساز مثل میوه ها، سبزیجات، سیفی جات و غلات استفاده کنید. خوردن و نوشیدن مواد غذایی را که تولید اسید می نمایند کنترل نمایید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر، روغن ها و سرکه



آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد برای معده خالی زیان بخش است



سایت به اندام دکتر کرمانی

 drkermany  drkermany

همراه شما هستیم

با وجود تعدد شبکه های اجتماعی راه
درست را برای سلامتی خود انتخاب کنید





سوپ مرغ و سبزیجات بهاری

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا

سوپ مرغ و سبزیجات بهاری



سوپي تازه و سبک که می تواند به خوبی معده را برای وعده های بعدی آماده کند. با سوپ مرغ و سبزیجات در کوتاه ترین زمان ممکن می توانید مقدار بسیار زیادی مواد مغذی به بدن برسانید.

روش پخت:

یک قابلمه بزرگ را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. یک و یک دوم قاشق چای خوری روغن اضافه کنید، قابلمه را تکان دهید تا تمام آن چرب شود. مرغ را اضافه کنید، ۶ دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای رنگ شود بپزید. مرغ را مرتب در قابلمه بچرخانید، بعد از پخت مرغ را از قابلمه بیرون بیاورید. یک قاشق غذا خوری روغن باقی مانده را به قابلمه اضافه کنید، تکان دهید تا چرب شود. تره فرنگی و هویج را اضافه کنید، ۵ دقیقه بپزید. آب مرغ و آویشن را اضافه کنید، آب مرغ را به جوش بیاورید. درپوش قابلمه را بگذارید و اجازه دهید ۸ دقیقه یا تا زمانی که هویج ها نرم شوند بپزد. مرغ، نخود فرنگی، نمک و فلفل، را اضافه کنید و ۳ دقیقه بپزید. آویشن را از قابلمه جدا کنید، قابلمه را از روی حرارت بردارید. کاهو و جعفری را روی سوپ بریزید. در چهار کاسه یک و یک دوم فنجان سوپ بریزید. روی هر کدام از کاسه یک قاشق غذا خوری پنیر بریزید.

اطلاعات تغذیه ای:

موادی که در این دستور پخت به کار رفته است برای ۴ وعده در نظر گرفته شده، هر وعده شامل یک و یک دوم فنجان سوپ می شود. اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده می باشد.

کالری: ۲۹۵

چربی در یک وعده: ۱۲,۲ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۲,۸ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۵,۵ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۲,۸ گرم

پروتئین در یک وعده: ۳۲ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۱۴ گرم

مواد لازم:

یک و یک دوم قاشق غذا خوری روغن کانولا
۴۵۳ گرم ران مرغ بدون پوست و استخوان، که به قطعات کوچک برش خورده باشد
یک فنجان تره فرنگی که نازک برش خورده باشد
یک فنجان هویج که به صورت مورب برش خورده باشد
چهار فنجان آب مرغ بدون نمک
سه برگ تازه آویشن
یک فنجان نخود فرنگی
یک دوم قاشق چای خوری فلفل سیاه
سه هشتم قاشق چای خوری نمک
سه فنجان برگ کاهو تکه تکه شده
یک سوم فنجان برگ جعفری تازه
۲۸ گرم پنیر پیتزا رنده شده



A close-up photograph of a bowl of tomato soup. The soup is a vibrant red color and has a slightly textured appearance. A piece of golden-brown bread crouton is floating in the soup. A sprig of fresh green basil leaves is also in the soup. A silver spoon is partially submerged in the soup. The bowl is white with a brown rim. The background is a light-colored surface.

سوپ گوجه فرنگی و ریحان

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا



سوپ گوجه فرنگی و ریحان



● مواد لازم:

۴ فنجان گوجه فرنگی بدون دانه و برش داده شده
(حدود ۴ گوجه گوجه فرنگی بزرگ)
چهار فنجان آب گوجه فرنگی کم نمک
یک سوم فنجان برگ ریحان تازه
یک فنجان شیر کم چرب
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک دوم فنجان، پنیر خامه ای کم چرب، نرم شده
برگ های زیجان که ریز خرد شده باشند
(اختیاری)
۸ برش مورب کوچک نان فرانسوی

اطلاعات تغذیه ای:

موادی که در این دستور پخت به کار رفته برای ۸ وعده می باشد، هر وعده شامل یک فنجان سوپ و یک برش مورب نان فرانسوی است. اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این سوپ می باشد

کالری: ۱۳۳

کالری از چربی در یک وعده: ۳۰ درصد

چربی در یک وعده: ۴.۴ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۲.۴ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۱.۳ گرم

چربی دارای حلقه های اشباع نشده

در یک وعده: ۰.۴ گرم

پروتئین در یک وعده: ۵.۴ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۱۸.۷ گرم

فیبر در یک وعده: ۱.۹ گرم

کلسترول در یک وعده: ۱۲ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۱.۵ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۳۱۰ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۷۷ میلی گرم

سوپی فوق العاده سبک و خوش طعم برای شروع وعده غذایی. در کنار سبزیجات حاوی پروتئین نیز هست که به احساس سیری کمک خواهند کرد. ماه رمضان می توانید از این سوپ برای شروع افطار کمک بگیرید.

روش پخت:

برش های گوجه فرنگی و آب گوجه را در یک قابلمه متوسط به جوش بیاورید. حرارت را پایین بیاورید، درب قابلمه را بردارید و اجازه دهید نیم ساعت بجوشد.

ترکیب گوجه فرنگی را به همراه ریحان در مخلوط کن قرار دهید، این دو را مخلوط کنید تا کاملاً نرم شوند. میکس پوره شده را با قابلمه برگردانید، شیر، نمک و فلفل را اضافه کنید. پنیر خامه ای را اضافه کنید و خوب بهم بزنید، سپس روی حرارت متوسط بپزیدش تا ضخیم شود (حدود ۵ دقیقه). سوپ را در کاسه ها بکشید و اگر خواستید با ریحان تزئینشان کنید و به همراه قطعات نان فرانسوی سرو کنید.

نکته: باقی سوپ را می توانید در ظروف مخصوص منجمد کنید و تا یک هفته نگه دارید.



روزه گرفتن را با این نکات برای فرزند انمان آسان کنیم

با اینکه در اسلام روزه گرفتن تا سن بلوغ بر کسی واجب نمی شود بسیاری از کودکان دوست دارند در طول این ماه روزه بگیرند. اگر می خواهید به فرزند خود اجازه دهید تا برای اولین بار روزه بگیرد، باید نکاتی را رعایت کنید که این روند را برای او ساده و لذت بخش کنید.

آماده سازی برای رمضان:

این مهمترین قسمت اولین روزه ای است که فرزندتان می خواهد بگیرد. ابتدا باید برای کودک شرح دهید که به چه دلیل روزه می گیرد و پاداش این کار چیست. کودک تنها زمانی که به درک کاملی از روزه گرفتن می رسد می تواند درست روزه بگیرد. برایش توضیح دهید که روزه آداب مخصوص خود از جمله درست رفتار کردن، کمک به نیازمندان، پرهیز از گفتن حرف های نادرست و تجربه ای معنوی است.

در رمضان چه کارهایی بکنیم:

با شروع ماه روزه داری، الگوهای خواب و غذا خوردن کودکان تغییر می کند. برای اینکه روزه گرفتن (در صورتی که والدین اجازه دهند) برای کودک ساده شود توصیه هایی را در ادامه می آوریم:

۱- فرزند خود را زودتر بخوابانید تا مطمئن شوید هنگام سحر سر وقت بیدار می شود.

این کار جلوی دچار شدن آنها به کمبود خواب را هم می گیرد. ممکن است فرزندتان به کلاس آموزشی برود پس باید از نظر ذهنی هوشیار باشد.

۲- سحر باید حاوی غذاهای سالم پر انرژی مانند شیر و تخم مرغ باشد.

برای فرزندتان آب میوه تازه یا دیگر نوشیدنی های سالم تهیه کنید تا آب بدنشان تمام روز تامین بماند. مصرف میوه و سبزیجات نیز بسیار مهم است.

۳- طوری برنامه ریزی کنید که فرزندتان سحری را با آرامش بخورد نه با عجله.

می توانید با تعریف کردن داستان هایی از روزه داری های خود این کار را برایشان لذت بخش تر نیز بکنید.

۴- اجازه دهید فرزندتان بعد از سحر کمی دیرتر بخوابد.

۸ ساعت خواب و یک چرت روزانه به آنها کمک می کند راحت تر روز را بگذرانند.

۵- روز را برایشان لذت بخش کنید، آنها را وارد فعالیت های خیر خواهانه، غذا دادن به فقرا و نماز خواندن با دیگر اعضای خانواده کنید.

۶- فرزندتان را از ورزش ها و فعالیت های شدید منع کنید،

چون در طول روزه داری باعث ضعف و تشنه شدنشان می شود.

۷- فرزند خود را در آماده کردن افطار شریک کنید. غذاها و دسرهای مورد علاقه شان را آماده کنید.

۸- توصیه می شود که روزه خود را با خرما و آب باز کنید.

غذاهای سرخ شده به همان اندازه تنقلات بی ارزش منع می شوند. غذاهای سرشار از قند و آردهای تصفیه شده نیز توصیه نمی شود. سوپ های خانگی می توانند به بدن مایعات، مواد معدنی و نمک برساند و از این نظر تامينش کند.

۹- کودکان بدون وعده سحری نباید روزه بگیرند، چون باعث ضعف شدنشان می شود.

همچنین باید مواظب پر خوری کودک نیز باشید چون پر خوری تبدیل به عادت می شود.

۱۰- برای اینکه کودک با انگیزه بماند می توانید برای کامل کردن روزه هایش به او جایزه دهید.





با خودم می گفتم مگر می شود با این همه اضافه وزن لاغر شد؟!

آقای سید محمد میرشریفی

وزن اولیه : ۱۴۵ کیلو گرم

وزن پایانی : ۹۲ کیلوگرم



شهابی با حوصله کامل مشکل من را رفع می کردند.تنوع غذایی من، نسبت به قبل از رژیم بیشتر شده بود برنامه غذایی رژیم را خیلی مصمم شروع کردم. روزهای اول کمی برایم سخت بود چون روش زندگی کاملاً عوض شده بود ولی با اولین وزن کشی که حدود ۳,۵ کیلو وزن کم کرده بودم تمام خستگی و سختی روزهای اول را فراموش کردم.

تنوع برنامه غذایی دکتر کرمانی واقعا عالی بود. رژیم برای من تکراری و خسته کننده نبود و حتی تنوع غذایی من نسبت به قبل رژیم بیشتر شده بود. من از لیست دلخواه استفاده می کردم و واقعا راضی بودم چون محدودیتی در انتخاب غذا نداشتم و به هیچ عنوان از داروی خاصی در طول رژیم استفاده نکردم. در طول مدت رژیم، ورزش نیز بسیار تاثیر گذار بود. چون هم باعث کم کردن وزن می شد و هم انگیزه ایجاد می کرد که با خوردن، زحمت ورزش کردنم را از بین نبرم.

وقتی گرسنگی فشار می آورد، با توجه به اینکه هدفم برایم مهم بود این حس را کنترل می کردم و البته خوردن سبزیجات و غذاهای آزاد بسیار کمک کننده بود. در مهمانی ها هم مثل هر روز مقدار غذای مشخصی را استفاده می کردم، البته خانواده هم شرایط را درک می کردند و زیاد برای خوردن غذا اصرار نمی کردند. اعضای خانواده ام خیلی حمایت کردند و من از همه شان تشکر می کنم. هر بار که دوستان و آشنایان، من را می دیدند از لاغر شدنم تعریف می کردند و همین موضوع برایم خیلی تاثیر گذار بود و اراده من را قوی تر می کرد. بهترین خاطره من در دوران رژیم، همین تشویق اطرافیان و انگیزه بخشی آنها بود.

حالا بعد از ۵۳ کیلو کاهش وزن، واقعا احساس خوبی دارم. راحت زندگی می کنم و با راه رفتن به نفس نفس نمی افتم. وقتی در خیابان راه می روم دیگر نگاه مردم آزارم نمی دهد. در خرید لباس حق انتخاب دارم، اعتماد به نفسم خیلی بالا رفته و از همه مهم تر می دانم که سلامتی من دیگر مثل گذشته در خطر نیست.

همیشه مقالات سایت دکتر کرمانی را مطالعه می کنم و برایم اهمیت زیادی دارند. شما با فعالیت در شبکه های اجتماعی روزانه مطالب مفیدی را در اختیار کاربران قرار می دهید که واقعا مثبت و کاربردی هستند.

خواستن، توانستن است

در پایان، به افرادی که از چاقی خسته شده اند و قصد کاهش وزن دارند می گویم خواستن توانستن است. چرا باید از زندگی رنج ببریم و لباس های زشت و نامناسب بپوشیم؟! چرا باید مورد تمسخر قرار بگیریم؟! ما می توانیم وزن کم کنیم و این کار را با اراده قوی انجام می دهیم. تنها شرط لازم برای این کار، یک تصمیم گیری مهم است. از خودتان بپرسید آیا از شرایط خود راضی هستم یا اینکه می خواهم زندگی بهتری داشته باشم؟!

سید محمد میرشریفی جوان ۲۸ ساله تهرانی است. وی از دوران کودکی با اضافه وزن روبرو بوده است تا زمانی که در ۲۶ سالگی، وزنش به ۱۴۵ کیلوگرم می رسید. این میزان افزایش وزن باعث مشکلات تنفسی و ناراحتی های مفاصل برای او می شود. بیماری های مختلف، نگاه سنگین اطرافیان و توصیه های خانواده برای لاغر شدن، باعث می شود او از شرایط سختی که چاقی برایش ایجاد کرده است، خسته شده و برای رژیم گرفتن اقدام کند.

مصاحبه ما را با ایشان بخوانید:

در خانواده من چاقی همیشه وجود داشت البته نه خیلی شدید. پدرم اضافه وزن داشت و در خانواده پدری و مادریم نیز افراد چاق وجود داشتند ولی من چاق ترین فرد فامیل بودم!

از حدود ۶، ۷ سالگی فهمیدم که نسبت به بچه های هم سن خودم چاق تر هستم. حس خوبی نبود ولی با توجه به سن کمی که داشتم، اهمیت زیادی نمی دادم. تا اینکه در دوران مدرسه کم کم این قضیه برایم اذیت کننده شد. از همان زمان کودکی در خرید لباس مشکل داشتم. در فعالیت های جمعی که همه بچه ها بودند شرکت نمی کردم و نسبت به بچه های دیگر منزوی تر بودم. از حدود ۱۰، ۱۲ سالگی دچار آسم شده بودم و با افزایش سنم همچنان این مشکلات ادامه داشت تا اینکه حدود یک سال و نیم پیش، وزنم به اوج خودش یعنی حدود ۱۴۵ کیلوگرم رسید. مشکلات تنفسی و ناراحتی های مفاصل بسیار شدیدتر شده بود. در خیابان، سنگینی نگاه دیگران را حس می کردم انگار موجود عجیبی از کنارشان رد می شد و این واقعا برایم آزار دهنده بود.

وزن کم کردن برایم غیر ممکن بود

خانواده می گفتند که باید وزنت را کم کنی ولی این کار برای من غیر ممکن بود. در جوابشان می گفتم نمی شود و نمی توانم! تا اینکه خودم از شرایط پیش آمده خسته شدم و با پیشنهاد اطرافیان به دفتر دکتر کرمانی در خیابان پیروزی مراجعه کردم. پس از آن با برنامه ها و رژیم دکتر آشنا شدم و تصمیم جدی برای کاهش وزن گرفتم با اینکه همچنان دید خوبی به این کار نداشتم. می گفتم مگر می شود با این همه اضافه وزن لاغر شد؟! حتی در روز همایش با تردید به صحبت های دکتر کرمانی گوش می کردم اما با ورود مهمان ها و دیدن دوستانی که حدود ۴۵ کیلو وزن کم کرده بودند نظرم تغییر کرد و کاملاً دگرگون شدم.

بعد از آن به صورت حضوری در دوره کاهش وزن شرکت کردم ولی همیشه از مطالب سایت نیز استفاده می کردم. دیدن افرادی که از رژیم دکتر کرمانی نتیجه می گرفتند و مصاحبه وعکس هایشان در سایت قرار می گرفت برایم قوت قلب بود و باعث می شد هدفم را خیلی بهتر دنبال کنم. برنامه من به صورت حضوری بود و طبق برنامه به دفتر دکتر کرمانی مراجعه می کردم. البته پیش می آمد که گاهی تماس تلفنی با کارشناس داشته باشم که سرکار خانم

وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی

رایانامه: info@kermany سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰



DrKermany



[telegram.me/drkermany](https://t.me/drkermany)