

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

شماره چهاردهم

راه درست صحبت با کودکان، درباره وزن

- ◀ نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشارخون
- ◀ تفاوت بین پروتئین گیاهی و حیوانی
- ◀ آشپزی: مینی چیکن برتر
- ◀ اهمیت سلامت دهان و دندان خانم های باردار
- ◀ روغن اوکالیپتوس چگونه باعث التیام می شود؟



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

نقش فعالیت بدنی و اضافه وزن در فشار خون

دکتر محمد صادق کرمانی

فعالیت بدنی

به طور کلی، نداشتن فعالیت بدنی و هم چنین ورزش نکردن، احتمال ابتلا به بیماری های مختلف را زیاد می کند. افرادی که فعالیت بدنی متوسطی در طول روز دارند و هم چنین به صورت منظم ورزش می کنند، از سلامت عمومی بیشتری نسبت به افراد دیگر برخوردارند.

نکته ی مهمی که باید حتما به آن اعتقاد داشته باشید این است که : ورزش واقعا معجزه می کند. احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا برای افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، مانند کارمندان، بازنشسته ها، خانه داران، راننده ها و... بیشتر از دیگران است.

هم چنین هنگامی که عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، با عوامل دیگر نام برده شده همراه می شود، احتمال خطر بسیار بالا می رود. درصد مرگ و میر و ابتلا به بیماری های ناعلاج در افرادی که ورزش نمی کنند، بسیار بالاتر از افرادی است که ورزش سبک و منظمی را انجام می دهند. فواید ورزش بسیار بیشتر از آن است که بتوان در چند سطر آن ها را بیان کرد. (در فصل پیشگیری و درمان فشارخون بالا، یک روش عالی برای ورزش کردن را خواهید خواند. عمل به آن برنامه ها را از همین امروز به شما توصیه می کنم).

چاقی و اضافه وزن

چاقی نقش بسیار زیادی در ایجاد فشارخون بالا ایفا می کند؛ به طوری که ۲۰ الی ۳۰ درصد از موارد ابتلا به این بیماری مهلک را، به اضافه وزن نسبت می دهند. هرچه اضافه وزن بیشتر باشد، فشارخون نیز بیشتر است. در تمامی سنین، وزن بدن عامل تعیین کننده ی فشارخون می باشد. فشارخون بالا در افراد چاق تا سه برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است. هم چنین خطر پیشرفت بیماری فشارخون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند، ۴ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

فشارخون بالا در افراد چاق علل گوناگونی دارد. برخی از این موارد :

افزایش عملکرد قلب برای خون رسانی به تمام اعضای بدن
افزایش عمل کرد اعصاب خودکار بدن (فعال شدن اعصاب سمپاتیک)
زیاد بودن انسولین در افراد چاق (هایپر انسولینی)
مقاومت به انسولین

زیاد بودن هورمون لپتین در افراد چاق
مصرف بیشتر نمک در افراد چاق
بالا بودن قند خون در افراد چاق
مصرف غذاهای پر کالری
اختلالات خواب در افراد چاق
تغییرات فیزیکی کلیه

در افراد چاق سطح دریافت کالری بالاتر از افراد معمولی است؛ زیرا افرادی که دارای اضافه وزن هستند معمولا، هم غذای بیشتری می خورند و هم از غذاهای پر کالری، استفاده می کنند. افزایش کالری دریافتی سبب افزایش سطح انسولین پلاسمای خون می شود که خود این افزایش انسولین، محرکی قوی برای باز جذب سدیم توسط کلیه ها است. با باز جذب سدیم فشارخون فرد چاق بالا می رود.

تحقیقات نشان داده است که: ۱۰٪ اضافه وزن، ۷ میلی متر جیوه،
فشارخون را بالا می برد.





به جای ترس از چالش آن را در آغوش بگیرید. می تواند به لحظات نقطه نظری متفاوت داشته باشید، می توانید در خود این ایده را پرورش دهید که فائق آمدن به این چالش در واقع می تواند جالب باشد - در واقع همین چیزها است که به زندگی معنا می دهد - می توانید برای ادامه پیروی از برنامه غذایی و ورزشی تان انرژی پیدا کنید، حتی زمانی که شکست خورده اید.

۵. با افراد سرسخت معاشرت کنید

جامعه و افرادی که با آنها زندگی می کنیم واقعیت ما را می سازند. به همین خاطر اگر می خواهید سرسخت باشید باید با آدم های سرسخت بگردید. یک گروه با چنین شاخصه ای پیدا کنید و عضو شوید، برخی انتخاب ها عبارتند از:

گروه تناسب اندام: این می تواند شامل افرادی باشد که هر روز شنا می کنند، یا مثلاً افرادی که هر روز در یک باشگاه تمرین می کنند یا به پیاده روی می روند.

گروهی با هدف کاهش وزن: گروه های زیادی در شبکه های اجتماعی ایجاد شده، اما متأسفانه امروزه افراد در شبکه های اجتماعی بدون اینکه درباره چیزی اطلاعات داشته باشند اظهار نظرهای گوناگونی می کنند. اگر عضو چنین گروه هایی شدید تنها برای انگیزه مورد استفاده قرارشان دهید و لطفاً ناآگاهانه توصیه های گوناگونی که حتماً خواهید شنید را گوش ندهید، پزشک و متخصص شدن در شبکه های اجتماعی فوق العاده آسان است!

گروه های حمایتی: اگر در طول مسیر کاهش وزن همیشه گروهی باشد که شما را مورد حمایت قرار دهید فوق العاده به انگیزه تان کمک می کند. گروه تغذیه به اندام دقیقاً کارش همین است، شما می توانید علاوه بر دریافت رژیم از حمایت کارشناسان تغذیه نیز برخوردار شوید.

هدف مرتبط شدن با افرادی است که واقعا می خواهند به یک وزن سالم برسند و به هدفشان متعهد هستند. چنین گروهی در مواقع ناامیدی و شکست می تواند دوباره به مسیر موفقیت برتان گردانند.

۶. تلاش، تلاش مجدد

انگیزه و سخت تلاش کردن مهم است. اما مسیر رسیدن به برتری و بدست آوردن به ندرت مستقیم و بدون دست انداز است. برای پیروزی در بلند مدت، باید برنامه ای داشته باشیم تا در زمان شکست بلندمان کند، درست مانند مثل ژاپنی که می گوید: هفت مرتبه زمین بخور، بار هشتم برخیز. و باید بدانید در مسیر کاهش وزن شکست هم پیش می آید.

یک نصیحت: اگر در اوایل زندگی دچار یک آسیب روحی سخت شده باشید ممکن است سرسختی آنچنان راحت بدست نیاید. صدمه هایی مانند آسیب های جنسی، مرگ والدین می تواند باعث شود یک فرد برای مدت طولانی احساس ناتوانی کند.

برای بعضی افراد اضافه وزن مانند یک سپر عمل می کند، اگر می ترسید که این سپر را زمین بگذارید داشتن سرسختی نیز بی فایده است. تا وقتی نتوانید از این احساسات عبور کنید اضافه وزن می ماند و یا باز می گردد.

کاهش وزن کار ساده ای نیست، باید صبر کرد، درس گرفت و خود را به نتایج سریع دلخوش نکرد. یکی از ویژگی سرسخت بودن صبر داشتن نیز هست.

با این ویژگی‌های شخصیتی به سمت موفقیت در کاهش وزن بروید



تفاوت بین پی گیری برنامه ای که دارید با رفتن به سراغ غذاها به خاطر بروز اولین مشکل می تواند مربوط به میزان سرسختی فرد باشد. افرادی که زیاد سرسخت نباشند در مسیر هدفشان تلو تلو می خورند و تسلیم می شوند بدون اینکه از انرژی خود استفاده کنند کنار می کشند، شاید هم به این امید هستند که چیزی معجزه آسا اتفاق بیفتد، و یا اصلا رفتن به سمت هدفشان را شروع نمی کنند.

هدف خود را تعریف کنید. سپس برای خود یک چشم انداز ایجاد کنید و اجازه دهید راهنمایی تان کند. اگر بتواند به خوبی باعث انگیزه پیدا کردن تان باشد خواهید دید که چگونه در رسیدن به هدف اشتیاق تان بیشتر می شود.

۳. برای رسیدن به هدف تمرین کنید

موفقیت مثل یک انفجار ناگهانی نیست، بلکه نتیجه ده ها و صدها عمل کوچک و بزرگ در طول زمان است.

دنای امروز عاشق زرق و برق است و به همین خاطر مردم بیشتر وقت ها فقط نتیجه یک چیز را می بینند نه آنچه باعث شده. برای مثال عکس هایی که از ورزشکاران و برخی بازیگران و مدل ها می بینید هیچ وقت نمی توانند به شما بگویند این فرد چند ساعت وقت گذاشته و تمرین کرده تا به این شکل در بیاید. این مسئله درباره کسانی که موفق به کاهش وزن بالا شده اند نیز صدق می کند، من و شما فقط دو عکس قبل و بعد از کاهش وزن را می بینیم، شکست ها، عرق ریختن ها و تمرینی که این فرد کرده بسیار مهمتر از این عکس ها است.

۴. با نا امیدی دوست شوید

بهبود عملکرد ممکن است نیازمند انجام مکرر کارهایی باشد که انجامشان برایتان ساده نیست. این را درک کنید، چون نا امید شدید بدان معنا نیست که در مسیری اشتباه هستید.

سرسختی چگونه می تواند به کاهش وزن کمک کند؟

ابتدا باید گفت شاخص سرسختی تنها مقیاسی نیست که باعث موفقیت ما در تمام مراحل زندگی می شود. بالا رفتن وزن مشکلی پیچیده است، به شاخص هایی نظیر سلامت، احساسات و وضعیت غذایی وابسته است.

این ایده که می توانیم سرسختی خود را بالا ببریم بدان معناست که می شود این مهارت قدرتمند را گسترش دهیم تا به اهدافمان در کاهش وزن و زندگی برسیم. در ادامه به شما می گویم که سرسخت بودن چگونه می تواند در کاهش وزن کمکتان کند.

۱. ایده "استعداد طبیعی" را فراموش کنید

حتی سرسخت ترین افراد نیز ممکن است به دام این ایده غیر واقع گرایانه که موفقیتی بدست آمده به استعداد و یا حتی شانس بستگی دارد بیفتند. بله، برخی صفات ذاتی در اینکه چقدر ساده به یک هدف می رسیم تاثیر دارند اما تلاش دوبرابر ارزش دارد.

هرکسی که به دنبال موفقیت در مسیر کاهش وزن است باید بداند، در موفقیت به روی همه باز است.

۲. حس هدف خود را پیدا کنید

واقع گرایانه درباره اینکه چگونه اضافه وزن می تواند تاثیرش روی زندگی تان ادامه دهد فکر کنید. شاید عامل انگیزشی تان بازی کردن با فرزندان، به پایان رساندن یک ماراتن، پرهیز از بیماری قلبی، و یا خلاص شدن از داروهای فشار خونتان باشد.



تفاوت بین پروتئین گیاهی و حیوانی

و اینکه چرا دانستنش مهم است؟

بدن از پروتئین برای ساخت سلول‌های جدید، متعادل کردن مایعات، و ساخت آنزیم‌هایی که عملکرد فراوانی در بدن دارند استفاده می‌کند. توصیه می‌شود افراد بالغ سالم ۱۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه خود را از پروتئین‌ها بگیرند.

متأسفانه، در برخی نقاط دنیا مردم با دریافت کافی پروتئین روزانه مشکل دارند، اما مردم در جوامع پیشرفته حتی ممکن است بیش از نیازشان پروتئین دریافت نمایند.

پروتئین را می‌توان از منابع گیاهی یا حیوانی غذا دریافت کرد، و وقتی می‌گوییم حیوانی و گیاهی بدان معناست که پروتئین می‌تواند تفاوت‌هایی داشته باشد. پروتئین‌های گیاهی حداقل یک آمینو اسید ضروری را کم دارند، اما پروتئین‌های حیوانی حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند. پروتئین‌های گیاهی ممکن است دارای دیگر مواد مغذی مانند فیبر و آنتی‌اکسیدان باشند.

پروتئین‌های حیوانی نیز حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اما چربی بالا و فیبر پایین دارند. هر دو پروتئین گیاهی و حیوانی می‌توانند در یک برنامه غذایی سالم جا داشته باشند، اما مجبور نیستید پروتئین حیوانی بخورید. تا زمانی که غذاهای متنوع میل می‌کنید می‌توانید تنها پروتئین گیاهی مصرف نمایید.

می‌توانید تنها پروتئین گیاهی مصرف کنید و باز هم تمام آمینو اسیدهای ضروری را نیز به بدن برسانید. برای انجام این کار، باید انواع مختلفی غذاهای گیاهی میل کنید، وعده‌هایی نظیر: غلات، آجیل‌ها، دانه‌ها، حبوبات، و سویا را شامل می‌شود.

در واقع سویا و غلات سبوس دار، به عنوان پروتئین‌های گیاهی با کیفیت قلمداد می‌شوند، چون حاوی مقادیر بالایی آمینو اسیدهای ضروری هستند. افرادی که تنها غذاهای گیاهی مصرف می‌کنند تا زمانی که بتوانند غذاهای متنوع مصرف کنند می‌توانند تمام آمینو اسیدهای ضروری را به بدنشان برسانند.

✓ تفاوت در جذب

بین پروتئین حیوانی و گیاهی در جذب نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. از آنجا که پروتئین حیوانی با پروتئین انسانی بسیار مشابه هستند، جذبشان نیز

✓ پروتئین کامل یا ناکامل

۹ آمینو اسید ضروری وجود دارد که بدن باید آنها را از برنامه غذایی دریافت کند. بدن نمی‌تواند این آمینو اسیدهای ضروری را خود تولید کند، اما برای سلامت بسیار مهم هستند.

غذاهای حیوانی تمام آمینو اسیدهای ضروری را تامین می‌کنند. به همین دلیل به غذاهای حیوانی پروتئین کامل و به غذاهای گیاهی پروتئین ناکامل گفته می‌شود.

اگر شما تنها پروتئین گیاهی مصرف می‌کنید، بسیار مهم است که تنوع غذایی داشته باشید تا بتوانید تمام آمینو اسیدها را دریافت کنید.

برای مثال، غلات آمینو اسید لیزین محدودی دارند. حبوبات مقدار لیزین بالاتری دارند اما حاوی متیونین و سیستئین کمی هستند.

می‌توان تنها پروتئین گیاهی خورد؟

خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز می تواند خطر سرطان روده بزرگ را نیز افزایش دهد. کیفیت پروتئین به همان اندازه مقدار پروتئین مهم است.

دریافت پروتئین از منابع سالم می تواند برای سلامت فرد مزایایی چون افزایش سیری و تغییرات مفید در چربی های خون را به همراه داشته باشد.

✓ با پروتئین چه چیزی بدست می آورید؟

با وسواس فرهنگی نسبت به مواد مغذی پیش آمده، افراد بیشتر روی این متمرکز هستند که یک غذا چند گرم پروتئین، کربوهیدرات، یا چربی دارد. با این حال همانطور که دانشکده سلامت عمومی هاروارد اظهار کرده بود، غذاهای پروتئینی را نباید فقط با مقدار پروتئینشان سنجید. باید نوع پروتئین را نیز در نظر گرفت.

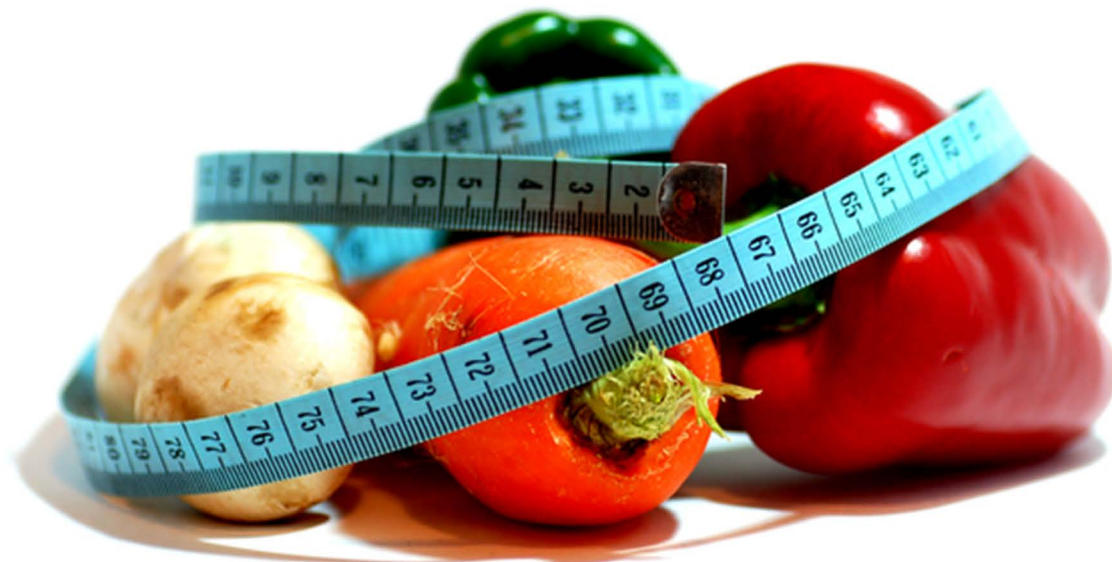
راحت تر صورت می گیرد.

وقتی یک پروتئین گیاهی مقدار مشابهی آمینو اسید به پروتئین حیوانی داشته باشد جذبش نیز ساده تر است.

تمام کسانی که گیاه خوار هستند و غذاهای حیوانی مصرف نمی کنند باید مقدار دریافت پروتئین خود را بالا ببرند چون پروتئین گیاهی نسبت به پروتئین حیوانی جذب کمتری دارد.

پروتئین حیوانی مقدار بیشتری گوگرد حاوی آمینو اسید دارد. این آمینو اسید ها، کمی اسیدی هستند، و بدان معناست که بدن برای پایین آوردن pH این غذاها به حائل نیاز دارد.

حائلی که بدن برای کشیدن مواد مغذی از غذاها می تواند از آن استفاده کند. به همین دلیل، برخی تحقیقات اظهار می کنند که برنامه غذایی سرشار از پروتئین حیوانی، و یا حتی گیاهی، ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد.



گوشت های قرمز فرآوری شده می توانند منبعی از پروتئین باشند، اما آنها منابعی از نمک پنهان، چربی اضافه و مواد سرطان زا بالقوه نیز هستند. لبنیات در کنار پروتئین مزایای فراوان دیگری برای تقویت استخوان ها نیز دارد، اما شیر و ماست هایی که شیرین شده اند ممکن است حاوی مقدار بسیار زیادی قند اضافه باشند.

برخی گوشت ها بر پایه سویا مقدار زیادی سدیم و مواد نگهدارنده دارند. اما منابع گیاهی غیر فرآوری شده به جز پروتئین مزایای فراوان دیگری نیز دارند.

در آخر باید بگوییم فقط روی پروتئین تمرکز نکنید، نگاه کنید که یک غذا چه چیزهای دیگری می تواند به بدنتان برساند و چه چیزهایی نباید در آن باشد.

با این حال، شاخص های بسیار زیاد دیگری وجود دارد که روی سلامت استخوان ها تاثیر دارد. دیگر مواد مغذی موجود در غذاها نیز می توانند روی کاهش یا افزایش جذب کلسیم تاثیر بگذارند، و یا می توانند روی تعادل pH بدن تاثیر بگذارند.

✓ چه نگرانی هایی درباره مقدار دریافت پروتئین وجود دارد؟

دانشکده سلامت عمومی هاروارد اظهار داشته، خوردن غذاهای پروتئینی مانند ماهی، مرغ، لوبیا، یا آجیل ها به جای گوشت قرمز می تواند خطر برخی بیماری های مزمن و به طور کلی مرگ و میر را کاهش دهد.

خوردن گوشت های قرمز فرآوری شده، حتی مقدار کمی، می تواند خطر بیماری های قلبی و سکتة مغزی را افزایش دهد.



ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

@DrKermany

اینستاگرام:

@DrKermany

تلگرام:

نرم افزار اندروید مجله لاغری دکتر کرمانی



مینى چيكن برگر

آشپزی رژیمى
+
کالری غذا





مینای چیکن برگر

مواد لازم:

۲۰۰ گرم نخود کنسرو شده، خشک

یک پیاز کوچک، که به خوبی خرد شده باشد

یک حبه سیر، خرد شده باشد

۵۰۰ گرم مرغ ریز ریز شده

یک عدد سیب زمینی کوچک (حدود ۱۰۰ گرم)، رنده شده

روغن زیتون برای قلم مو زدن

هنگام سرو:

۱۲ عدد نان کوچک فانتزی گرد

۲ قاشق غذا خوری سس مایونز کم چرب

کاهو

خیار

گوجه

مینای چیکن برگر از آن غذاهایی است که کودکان خیلی زود عاشقش می شوند. حتی می توانید از این برگرهای خوشمزه در مهمانی های خود استفاده کنید و یا حتی با بزرگتر کردنشان به عنوان شامی خوشمزه و سالم میل نمایید

روش پخت:

گریل فر را تا دمای متوسط گرم کنید. نخودها را در مخلوط کن یا گوشت کوب تبدیل به خمیر کنید. به همراه پیازها، سیر، مرغ، و سیب زمینی درون یک کاسه قرار دهید. خوب میکس کنید و سپس چاشنی بزنید. این میکس را می توانید به صورت منجمد تا بیش از یک ماه نگهداری کنید.

یک سینی پخت را با فویل بپوشانید، میکسی که درست کردید را به ۱۲ قسمت تقسیم کنید و هر کدام را به شکل مینای برگر در بیاورید. ۱۲ قسمت را درون سینی پخت بچینید. با قلم مو روی آنها روغن زیتون بمالید و سپس ۱۰ دقیقه گریلشان کنید، در این بین یک مرتبه برشان گردانید. میکسی که گریل کردید را می توانید برای مصرف های بعدی در یخچال نگه دارید و هر بار تنها ۲ دقیقه در مایکروفر روی درجه بالا گرمشان کنید.

نان ها را به دو قسمت تقسیم کنید و زیر گریل تستشان کنید، البته اگر دوست دارید. روی نان ها مایونز بمالید. روی آنها چیکن برگرتان را بگذارید، و سپس خیار، گوجه، و کاهو، در پایان نیز نیمه دوم نان.

اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۱۲ وعده در نظر گرفته شده است. هر وعده شامل یک نان فانتزی کوچک و یک چیکن برگر می باشد. اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این غذا می باشد.

کالری: ۱۴۴ * چربی در یک وعده: ۳ گرم * چربی اشباع در یک وعده: ۱ گرم * کربوهیدرات در یک وعده: ۱۸ گرم * قند در یک وعده: ۳ گرم فیبر در یک وعده: ۲ گرم * پروتئین در یک وعده: ۱۳ گرم * سدیم در یک وعده: ۰.۴ گرم



راه درست صحبت با کودکان درباره وزن

صحبت های لذت بخشی که والدینتان درباره وزن با شما داشتند را به خاطر می آورید؟ نه، مسلم است که چنین خاطره ای ندارید. چون از هر ۱۰ کودک و والدین ۱۰ مورد بر این عقیده هستند که صحبت درباره وزن با خوشی و لذت مغایر است. نیت واقعی والدین جلوگیری از آسیب های سلامت و اجتماعی است که چاقی می تواند برای فرزندشان به بار بیاورد، اما متأسفانه این صحبت ها به جای اینکه شکل نصیحتی سازنده داشته باشد تبدیل به عذاب روحی غیر قابل تحملی برای کودک می شود.

خوشبختانه دکتر جریکا برگ و اعضای تیمش در دانشگاه مینه سوتا بهترین روش صحبت با کودکان درباره وزن را کشف کرده اند، توصیه آنها در این مورد: به هیچ وجه، هرگز به آن اشاره نکنید.

درسته، وقتی می خواهید با فرزندتان درباره وزنش صحبت کنید، نظر محققان این است: نگوئید. وقتی والدین با جملاتی مانند “به نظر سنگین میای” یا “باید فلان غذا را بخوری، نباید چاق بشوی” روی وزن تمرکز می کنند، در واقع ثابت شده چنین زبانی با افزایش چاقی همراه است.

و وقتی والدین یک کودک او را تشویق به رژیم غذایی می کنند، آن کودک بیشتر در خطر پر خوری، اعتماد به نفس پایین، و در مورد کودکانی که اضافه وزن دارند، افسردگی قرار می گیرند.

برای قرار دادن کودک در مسیر سالم غذا خوردن چه چیزی می توانیم بگوئیم؟ از اشاره کردن به وزن، سایز، یا شکل بدن بپرهیزید، روی سلامت، قدرت و رشد تمرکز کنید، و به جای تمرکز روی یک فرد درباره بهبود سلامت کل خانواده صحبت کنید. از عباراتی نظیر “خانواده ما غذای سالم می خورد تا بتوانیم استخوان و عضلاتی قوی داشته باشیم” استفاده کنید.

و سعی کنید این غذاهای سالم را در وعده های اصلی خانواده میل کنید. شواهد قطعی وجود دارد که وعده های معمول خانواده، حتی دو یا سه وعده در هفته، می تواند به والدین کمک کند تا جلوی خطر افزایش بیش از حد وزن فرزند خود را بگیرند. این تاثیر نه تنها در کودکی بلکه در بزرگسالی نیز خود را نشان می دهد.



از چاقی متنفر بودم



خانم کوثر عموری، ۲۷ ساله، مجرد

وزن اولیه ۹۵.۵۰۰
وزن پایانی ۶۵.۷۰۰
کاهش وزن ۳۰ کیلوگرمی

دو هفته اول رژیم، خیلی سخت بود ولی بعد از دوهفته راحت بودم و مشکلی نداشتم. تنوع غذایی رژیم دکتر کرمانی عالی بود و از بین لیست های غذایی موجود در سایت، لیست دلخواه بیشتر از همه رضایت مرا جلب کرد.

در طول مدت رژیم، به جز قرص مینرال هیچ دارویی استفاده نکردم. از سبزی جات و آب سرد استفاده می کردم و در مهمانی ها به خاطر هدفی که داشتم سعی می کردم خودم را بیشتر کنترل کنم.

ورزش در روند رژیم گرفتن من تاثیر بسیار زیادی داشت شاید حتی ۹۰ درصد موفقیت را مدیون ورزش کردن باشم. همچنین مطالعه ی کتاب های دکتر کرمانی تاثیر زیادی بر موفقیت من داشت.

بهترین مشوقین من در طول رژیم، مادرم و دوستم بودند و حالا که موفق به کاهش وزن شده ام حس سبکی و خوشحالی زیادی دارم. شیرین ترین خاطره من از دوره رژیم مربوط به تعطیلات عید است که معمولا همه وزن اضافه می کنند اما من موفق شدم در همین زمان، ۲ کیلو وزن کم کنم.

توصیه من به کسانی که می خواهند وزن کم کنند این است که با برنامه جلو بروند، وزنشان را به آرامی کم کنند و عجله نداشته باشند و اگر هنوز تصمیم قطعی نگرفتند که وزنشان را کم کنند به عنوان یک دوست از آنها می خواهم که حتما این کار را بکنند.

خانم کوثر عموری ۲۷ ساله و ساکن اهواز با استفاده از رژیم دکتر کرمانی، موفق به کاهش وزن ۳۰ کیلوگرمی شده است. وی می گوید از چاقی متنفر بودم و همیشه آرزوی لاغر شدن را داشتم. وی قبلا نیز رژیم های لاغری زیادی را امتحان کرده که نداشتن برنامه درست، باعث عدم موفقیت وی در آنها می شود.

در خانواده من اکثر افراد، دارای اضافه وزن هستند. شروع اضافه وزن من از سن ۱۲ سالگی بود و وقتی متوجه اضافه وزن شدم ناراحت بودم ولی تلاشی هم برای کاهش وزنم نکردم.

این مقدار اضافه وزن مشکلات زیادی برایم ایجاد کرده بود. در خرید لباس خیلی اذیت می شدم و معمولا به مهمانی ها نمی رفتم چون اعتماد به نفس لازم برای بودن در یک جمع را نداشتم.

واقعا از چاقی متنفر بودم و همیشه آرزو داشتم لاغر شوم. تلخ ترین خاطره ای که از دوران اضافه وزنم دارم این بود که برای مراسم عروسی برادرم، نتوانستم لباس مناسبی پیدا کنم.

سرانجام از طریق یکی از دوستانم با رژیم دکتر کرمانی آشنا شدم ولی چون رژیم های بی برنامه زیادی داشتم امیدی به نتیجه گرفتن و موفقیت نداشتم ولی مشاورم، به من امید و انگیزه زیادی می داد. بیشتر از طریق تماس مستقیم با مشاورین برنامه در تماس بودم که تاثیر زیادی داشت و آنها واقعا به من روحیه می دادند.

چرا خانم های باردار باید به سلامت دهان و دندان خود اهمیت دهند؟



بارداری چگونه می تواند روی سلامت دهان و دندان شما تاثیر داشته باشد؟

بارداری می تواند به دلیل تغییرات هورمونی که این دوره می تواند مسببش باشد روی بهداشت دهان و دندان تاثیر داشته باشد. بسیاری از خانم های باردار دچار مشکلی به نام ورم لثه می شوند، شرایطی که در آن لثه های فرد متورم یا قرمز می شوند و ممکن است خونریزی هم داشته باشد. چکاپ مرتب، مسواک زدن، و شستشوی دهان می تواند به التیام ورم لثه ها کمک کند.

جدای هورمون ها، حالت مریضی صبحگاهی خانم های باردار نیز می تواند روی سلامت دهان و دندان تاثیر بگذارد. بالا آوردن مکرر می تواند باعث شود دندان ها در معرض اسید های معده قرار بگیرند. اسید معده در مینای دندان ها حل می شود. با اینکه شاید نتوانید حالت تهوع را کنترل کنید، با شستشوی دندان ها می توانید از تاثیر اسید های معده روی دندان ها جلوگیری کنید. جویدن ادویه جاتی مانند میخک می تواند جلوی حالت تهوع را بگیرد و حتی برای بهداشت دهان و دندان نیز مناسب است. اما، اگر چندین مرتبه بالا آوردن داشته باشید، باید با مشورت پزشک و دندان پزشک خود به فکر راه حلی برای محافظت از دندان ها باشید.

وضعیت بهداشت دهان و دندان تا چه میزان روی سلامت کودک تاثیر می گذارد؟

بین بهداشت دهان و دندان شما و سلامت کودک رابطه وجود دارد. تحقیقات بیماری های لثه ای را با نوزادان نارس و یا وزن پایین هنگام تولد کودک مرتبط دانسته اند. بنابراین، تشخیص زودهنگام بیماری های لثه ای بسیار مهم است.

شایع ترین علائم که باید آنها را زیر نظر گرفت کدامند؟
برخی علائم شایع از جمله خونریزی لثه ها، بوی بد دهان، افتادن دندان، و یا از هم فاصله گرفتن دندان ها در این مورد باید تحت نظر قرار بگیرند.

بارداری تغییرات زیادی را سبب می شود و بدن یک خانم باردار را آماده چندین ویزیت دکتر می کند. چندین آزمایش و سونوگرافی می دهید، مکمل هایی برایتان تجویز می شود، ورزش ها و برنامه غذایی مخصوص خود و خیلی چیزهای دیگر را تجربه می کنید. بهداشت دهان و دندان نیز چیز است که باید در طول بارداری به آن اهمیت ویژه ای دهید، می خواهید بدانید چرا؟ ادامه این مقاله را مطالعه بفرمایید:

در دوران بارداری بهداشت دهان و دندانتان دستخوش تغییرات بسیار زیادی می شود بنابراین باید تحت نظر یک متخصص قرار بگیرید. در این دوران تنها به ویزیت های روتین دندان پزشکی که هر شخصی باید داشته باشد اکتفا نکنید و تعداد مراجعات را بالا ببرید. متأسفانه بسیاری از خانم ها حتی در دورانی که باردار نیستند هم به سلامت دهان و دندان اهمیتی نمی دهند. هیچ وقت برای انجام چک آپ دیر نیست.

در طول بارداری بهترین زمان برای تست بهداشت دهان و دندان چه وقتی است؟

سه ماه اول بارداری زمانی است که باید تست بهداشت دهان و دندان را بدهید، چون آزمایشات بعدی ممکن است سلامت شما یا فرزندتان را به خطر بیندازد.

تست سلامت دهان و دندان در طول بارداری بی خطر است؟

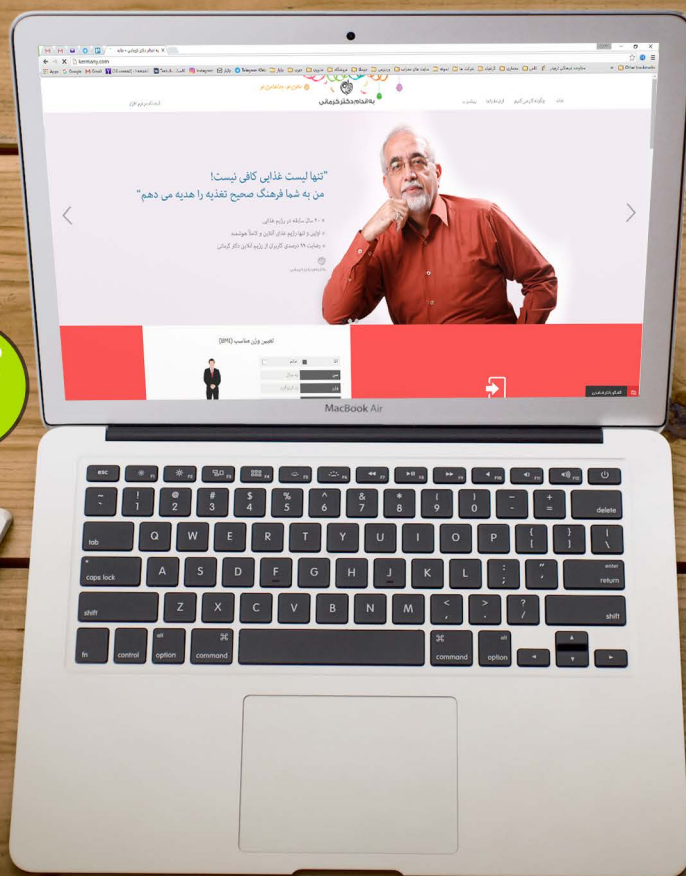
انجام چک آپ دهان و دندان در طول بارداری بسیار سر راست و ساده است، و برای شما و کودکانتان می تواند مفید باشد. اما بسیار مهم است که به دندان پزشک خود بگویید که باردار هستید.

آزمایش دهان و دندان با اشعه X در طول بارداری بی خطر است؟

تمام روش ها و آزمایش های دهان و دندان که فرای یک معاینه ساده باشد در طول سه ماه دوم بارداری بی خطر تر است. اگر در طول بارداری به چیزی بیشتر از یک آزمایش ساده دهان و دندان نیاز داشتید توصیه می شود این کار را در طول سه ماه دوم بارداری انجام دهید.

رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermany.com



امکان انتخاب غذای دلخواه
جامع ترین بانک کالری غذاها
رکورد دار کاهش وزن ایران
پشتیبانی آنلاین و رایگان
سامانه هوشمند آنلاین رژیم در ایران

زردچوبه ترکیبی که برای پوستتان معجزه می کند

چگونه از مزایای زردچوبه بهره مند شویم؟

ما از زردچوبه به عنوان یک منبع طبیعی رنگ در صابون ها استفاده می کنیم. تنها یک مقدار اندک کارساز است، چون تنها در مقداری از آن مزایای فراوانی نهفته است. اگر به دنبال لایه بردار هستید زردچوبه ادویه مناسب برای اضافه کردن به موادتان است، اما به عنوان اضافه کننده رنگ به خاطر داشته باشید هر چه کمتر بهتر، مقدار زیاد آن می تواند روی پوستتان لکه ایجاد کند. اضافه کردن زردچوبه به صابون خاصیت ضد التهابی و محافظتی آن را نیز بالا می برد.

اینها تنها چند خاصیت کوچک بودند، ترکیب زردچوبه با دیگر مواد مغذی، و ترکیبات سرشار از آنزیم مانند شیر کامل یا ماست آن را تبدیل به ماسک صورت و یا کرم شب فوق العاده می کند.

با یکی از روش هایی که در ادامه به شما آموزش می دهیم می توانید زردچوبه را روی پوست خود آزمایش کنید



ماسک صورت

یک چهارم یا یک دوم قاشق چای خوری پودر زردچوبه را با ماست یونانی ساده ترکیب کنید. به آرامی و با حرکات رو به بالا روی صورت خود بمالید. اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بماند، و سپس با آب سرد صورتتان را بشویید. به جای ماست می توانید از ژل آلوئه ورا، آب خیار، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین استفاده کنید. روغن طبیعی زردچوبه را اگر به همین مواد اضافه کنید حس لطیف تری می دهد اما تنها مقدار اندکی از آن کافیست.

کرم شب

یک چهارم یا یک دوم قاشق چای خوری زردچوبه را با ۵۶ گرم کرم صورت ترکیب کنید. به خوبی میکشش کنید و روی صورتتان ماساژ دهید.

خارش و التهاب

اگرما، پسوریازیس، و بثورات عفونی را می توان با ترکیب زردچوبه و شیر کامل یا ماست درمان کرد. شیر را کمی گرم کنید (به جوش نیاید) چند قاشق چای خوری زردچوبه اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند. مقداری از میکسی که درست کردید را به محل تحریک شده بمالید و اجازه دهید خشک شود. از نتایج این درمان شگفت زده خواهید شد.



چرا باید زردچوبه را به برنامه محافظت از پوستمان اضافه کنیم؟

زردچوبه قرن هاست که در فرهنگ های مختلف برای کاهش التهاب و دیگر استفاده های درمانی مورد استفاده قرار می گیرد. ریشه آن خشک و سپس خرد می شود تا پودری به رنگ نارنجی روشن بدست بیاید. برای استفاده در لوازم آرایشی و بهداشتی روی این پودر روغن های طبیعی چکانده می شود.

مزایای زردچوبه برای سلامت

رنگ زردچوبه انواع مختلفی دارد از زرد روشن گرفته تا نارنجی تیره، تفاوت رنگ آن بسته به محل و شرایط رشدش است. وب سایت های مراقبت از پوست و هومیوپاتی نیز زردچوبه را به عنوان یک جایگزین برای رنگ موهای روشن و براق معرفی می کنند. این رنگ دهنده طبیعی یکی از مواد شایع مورد استفاده در نساجی ها، رنگ سازی ها و دیگر صنایع مربوط به رنگ است.

یکی از نتایج فوق العاده مهم که تحقیقات روی زردچوبه نشان داده تاثیر این ماده روی درمان سرطان روده بزرگ توسط کور کومین است. کور کومین یکی از ترکیبات فعال درون زردچوبه است. این ترکیب در واقع با مهار پروتئین های پیام رسان و بستن راه رشد سلول های تومر مانع رشد و تکثیر سرطان می شود.

پس چه خواصی، زردچوبه را برای پوست ارزشمند می کند؟

زردچوبه ضد باکتری و ضد عفونی کننده است و دارای خواص ضد التهابی است. به دلیل حضور کور کومین فعالیت آنتی اکسیدانی بسیاری قوی دارد. خمیر زردچوبه در پوست های چرب به کنترل تولید چربی کمک می کند، که می تواند روی بهبود آکنه تاثیر داشته باشد.

درست مانند اسطوخودوس، زردچوبه نیز با کمک به رشد سلول های جدید بهبود سوختگی و جراحات را تسریع می کند. زردچوبه در ترکیبات غلیظ تر می تواند به حذف سلول های مرده از روی پوست کمک کند.

راهنمای کامل آب میوه و سبزیجات (قسمت اول)



مزایای آبمیوه برای سلامت

افزایش انرژی

مواد مغذی موجود در آب میوه تقریباً مستقیم به بدن منتقل می شوند

خواب بهتر

آب سبزیجات برگدار حاوی مقدار زیادی منیزیم است که به خوابی راحت کمک می کند

استخوان سازی

کلسیم، خربزه، و بروکلی حاوی مقدار بالایی مواد مغذی کلسیم و منیزیم هستند که وجودشان برای ساخت استخوانی سالم ضروری است

تقویت ذهن

آب ریشه چغندر می تواند جلوی زوال عقل را بگیرد

طول عمر

مواد مغذی و آنتی اکسیدان های موجود در آب میوه جلوی از بین رفتن سلول ها را می گیرد

بهبود گوارش

آب میوه به عملکرد بهتر روده ها، کبد و کلیه کمک میکند. ضایعات و مواد سمی را از بدن دفع و از بیماری ها پیشگیری می کند

دریافت سریع نیاز روزانه بدن

راهی ساده و سریع برای جذب مواد مغذی مورد نیاز

از بین بردن استرس

ویتامین C و منیزیم به بدن کمک می کنند با اثرات استرس بهتر مبارزه کند.

وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.bedunim.ir



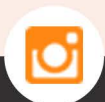
به اندام دکتر کرمانی

www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

رایانامه: info@kermany



DrKermany



DrKermany