

مجله الکترونیکی رژیم و سلامت

دکتر کرمانی

شماره ۲۴

ویژه ماه مبارک رمضان

ماه رمضان فرصتی برای کاهش یا افزایش وزن

- کالری غذاهای ویژه ماه رمضان
- موی رفته دیگه هیچ وقت نمیداد!
- با سردرد های ماه رمضان چه کنیم؟
- آموزش و تهیه سوپ گازپاچو با فلفل دلمه ای
- چگونه بدن خود را برای ماه رمضان آماده کنیم؟
- آیا روزه گرفتن سالم است؟ علم چه می گوید؟
- ماه رمضان: چه چیزی بخوریم و چه چیزی نخوریم؟
- غذاهایی که می توانند تا ساعت ها به شما انرژی بدهند
- توصیه هایی برای حفظ سلامت پوست در طول ماه رمضان
- مصاحبه ویدیوئی با رکوردار کاهش وزن دکتر کرمانی امیر اردستانی



ماه رمضان فرصتی برای کاهش یا افزایش وزن

پنج علت را برای این سؤال می توان مطرح کرد

۱. اول : افزایش میهمانی ها در این ماه مبارک

۲. دوم : زولبیا ها وبامیه ها

۳. سوم :تجمیع وعده های غذا در یک یا دو وعده

۴. چهارم : تغییر الگوی مصرف در ماه رمضان

۵. پنجم : کاهش کار و تحرک وافزایش خواب واستراحت

برای اینکه بتوانیم این اختلالات پنجگانه فوق را بر طرف کنیم باید به این پنج راه حل توجه کنیم

نکته اول

حل مشکل اول مشکل میهمانی ها ومیزبانی ها: ما به هیچ وجه نمی گوییم که به میهمانی ها نروید یا در این ماه مبارک میزبان روزه داران نباشید بلکه می گوییم عزیزان در میهمانی ها سعی کنید مثل منزل خودتان رفتار کنید و همین که نیازتان را از سفره میزبان گرفتید فوراً سفره را ترک کنید این کار بیشتر بردباری و والا بودن شخصیت را نشان می دهد

نکته دوم

اما اگر میزبان بودید سعی کنید که غذا بیش از تعداد میهمانها آماده نکنید زیرا این کار از طرفی اسراف است واز طرف دیگر شمارا وادار می کند پس از رفتن میهمان

با نزدیک شدن ماه مبارک رمضان مشاهده می کنیم که چاق ها به امید کاهش وزن به استقبال این ماه پر برکت میروند که شاید بتوانند زیر سایه ی این ماه مبارک و هفده ساعت گرسنگی دنبه های ذخیره شده را ذوب کنند اما لاغرهای عزیز با امید اینکه میهمانی های افطار سفره های رنگین شیرینیجات زولوبیا وبامیه ها این ماه رؤیای افزایش وزن را برای آنان محقق کند ولی متأسفانه با فرارسیدن عید فطر هر دو قشر عزیز روی ترازو میروند که شاهد نتیجه فاجعه بار و متوجه می شوند که خواب هایی که برای این ماه دیده بودند تنها یک سراب بوده بله باید قبول کنیم که ماه مبارک رمضان خلاف توقعات عزیزان چاق ولاغر ماهی است که چاق ها را چاق تر ولاغرها را لاغرتر می کند. ماه مبارک رمضان ماهی پر برکت است که منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد، هرچند که بنده شدیداً مخالف شرح فلسفه روزه داری بصورت علمی خشک هستم زیرا اینگونه تفسیرها باعث تنزل دادن ارزش آن فریضه معنوی تا حد مسائل مادی کم ارزش میشود، چراکه ارزش معنوی روزه داری به هیچ عنوان قابل قیاس با فوائد مادی آن نیست. متأسفانه روزه داری مثل دیگر عباداتمان از مسیر حقیقی خود منحرف شده است. حقیقت تلخ موجود در تغذیه ی ماه مبارک رمضان این است که اکثریت روزه داران دچار بد خوری و یا پرخوری شده و در تغذیه افراط و تفریط می کنند . چرا چاقها در این ماه مبارک چاقتر می شوند؟





فروشی و شیرینی فروشها و قصاب قبل و هنگام ماه مبارک رمضان افزایش فروش را شاهد خواهیم بود . یکی از فواید اجتماعی روزه این است با کم خوری انسانها در این ماه منجر می شود که متمولان جامعه با تغییر حاصل در سفره ها تازه در روزگی به فکر افراد مرفه جامعه میفتمیم که چه زندگی خوشی دارند کرده اید پردازید و هم فعالیت خود را افزایش دهید

نکته پنجم

کم تحرکی و افزایش خواب و استراحت ؛ کاهش فعالیت روزمره و افزایش مقدار تغذیه در ماه مبارک یکی از علل مهم افزایش وزن در این ماه است . قطعا تحرک و ورزش در گرمای تیرماه به افزایش تعرق و افزایش تشنگی منجر می شود . ولی پیاده روی و تحرک و شنا در فاصله افطار تا سحری بسیار مناسب است و برای کاهش وزن کمک میکند

اما لاغریهای عزیز

بنده دو پیشنهاد برای شما دارم

پیشنهاد اول

یکی از مهمترین عوامل افزایش وزن خوردن یک ماده شیرین بعد از وعده های سه گانه است زولبیا و بامیه و دیگر شیرینیهای ماه مبارک رمضان را بعد از وعده افطار فراموش نکنید حتی اگر میل ندارید من میگویم حتی اگر رغبت ندارید به زور بخورید خواستن توانستن است و نابرده رنج گنج میسر نمی شود

پیشنهاد دوم

لاغریها وقتی برای سحری بیدار می شوند خواب آلودگی و عدم رغبت به خوردن باعث می شود که سحری خوردنتان بی نتیجه باشد . پیشنهاد بنده این است که در روز بیشتر بخوابید که تا سحر بیدار بمانید که با رغبت بیشتر سحری بخورید و آخرین پیشنهاد این است که لیست میان وعده هایی که از بنده دریافت کردید حتما مصرف کنید

با آرزوی قبولی طاعات و رسیدن به وزن دلخواه موفق باشید

ها که باقی مانده غذاها را حلال کنید و شاید این یکی از عوامل افزایش وزن در این ماه مبارک باشد . ما میگوییم غذای اضافه آمده از میهمانی دست نخورده را برای خود میهمانها در ظرف یک بار مصرف بکشید که آن را همراه خود برای سحری ببرند یا آنها را به فقرا برسانید . زیرا اگر در یخچال بماند شما مجبور به خوردن آنها می شوید و اضافه وزن پیدا می کنید . همچنین شیرینیجات زولبیا یا بامیه اضافه آمده از میهمانی ها را به فقرا بدهید . زیرا قطعا آنرا در مدت کوتاه حلال خواهید کرد و افزایش وزن خواهید داشت از طرف دیگر موضوع زولبیا و بامیه متاسفانه هر روغنی که برای سرخ کردن استفاده می شود نباید برای بیش از دو یا سه نوبت سرخ کردن استفاده شود . آن روغن را پس از چند ساعت باید دور ریخت و روغن جدید جایگزین کنید زیرا استفاده بیش از پنج شش ساعت تغییر فرمول میدهد و تبدیل به مواد ضرردار یا سرطان زا می شود همه عزیزان بدون استثنا میدانند پاتیل روغن زولبیا که شب اول ماه مبارک پر می کنند عادتا روز عید فطر خالی می شود و سلامتی شمارا به خطر می اندازند

شاید بگویید بدون زولبیا و بامیه روزه ماه مبارک رمضان نمیچسبه عزیزان آماده کردن زولبیا و بامیه سالم در منزل آنقدر آسان است که کمتر از ۱۰ دقیقه آن را می توانید آماده کنید

نکته سوم

تجمیع وعدهها، عزیزان روزه دار بدانند که بیشتر افرادی که چاق می شوند در این ماه مبارک افرادی هستند که تنها یک وعده افطار تا افطار می خورند . زیرا تجمیع وعده ها به افزایش وزن منجر می شود . بنا براین بهتر است غذاهای داده شده در لیست غذایی را در سه وعده طبق رغبت خودت تقسیم کنید . در مقاله بعدی تقسیم وعده ها را تشریح خواهیم کرد انشاء الله

نکته چهارم

الگوی مصرف جامعه در ماه مبارک تغییر و افزایش پیدا می کند و مصرف غذاهای گوناگون در ماه مبارک افزایش پیدا می کند با یک نگاه به بازار خواربار





- 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.

-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.

افطار: بیش از ۲ لیتر آب از هنگام افطار تا زمان خواب، بعلاوه مایعاتی که از وعده ها دریافت 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.

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 بخوابید
- پرهیز از خوردن تمام وعده ها در یک وعده

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

- فردی 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.

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

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





رژیم آنلاین دکتر کرمانی، ویژه ماه رمضان

مشاهده ویدیو ▶

امروز تصمیم داریم یکی دیگر از قابلیت های برنامه رژیم آنلاین در ماه رمضان را به شما معرفی کنیم. این برنامه هم برای روزه داران و هم کسانی که در ماه رمضان توانایی روزه گرفتن ندارند، طراحی شده و تمام افرادی که برای رژیم ثبت نام کردند می توانند از آن استفاده کنند. این ویدئو را تماشا کنید تا با قابلیت رژیم آنلاین دکتر کرمانی، ویژه ماه رمضان آشنا شوید. امیدواریم این تغییرات باعث شوند از برنامه رژیمتان بیشتر لذت ببرید و دیگر نگران خیلی از مسائل نباشید.

ساعت خوابتان را تنظیم کنید
سعی کنید ساعت خواب خود را با ماه رمضان تنظیم کنید، چون قرار است برای سحر از خواب بیدار شوید. تنظیم چرخه خواب یکی از مهمترین چیزهایی است که باید تنظیم شود.

نوشیدن آب کافی برای پیشگیری از کم آبی بدن
تحقیقات نشان داده بدن انسان بدون غذا می تواند هفته ها به زندگی ادامه دهد، اما بدون آب این مدت تنها چند روز است. متخصصان توصیه می کنند یک فرد بالغ در طول ماه رمضان باید حداقل روزی دو لیتر آب (۸ تا ۱۰ لیوان) بنوشد. دوستداران قهوه و چای باید به خاطر بسپارند که چنین مایعاتی به تنهایی نمی توانند پاسخگوی نیاز بدن باشند.

وعده های خود را با سوپ آغاز کنید
در بیشتر خانواده ها سوپ در ماه رمضان یکی از اجزای جدا نشدنی سفره است. وقتی یک وعده را با سوپ شروع می کنید معده آماده می شود. از آنجا که ماه رمضان در بیشتر نقاط همراه است با گرمی هوا توصیه می شود سوپی با مواد مغذی تازه میل کنید تا بدنتان بعد از ساعت ها روزه داری اولین چیزی که دریافت می کند مغذی های ضروری باشد.

آهسته میل کنید
آهسته غذا خوردن به معده کمک می کند غذاها را به سادگی هضم کند، از آنجا که بعد از ساعت ها روزه داری امکان پرخوری بالا می رود، بهتر است از قبل خود را به آهسته خوردن عادت دهید، تا با شروع افطار دچار مشکل پرخوری نشوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز پیام سیر شدن را دریافت کند، با آهسته غذا خوردن این فرصت را در اختیارش قرار دهید.

پروتئین و کلسیم را فراموش نکنید
مطمئن شوید که به اندازه کافی پروتئین و کلسیم از غذاهایی مانند گوشت، لبنیات، حبوبات و تخم مرغ دریافت می کنید.

ترجیح وعده های سبک به وعده های سنگین
متخصصان توصیه می کنند خوردن غذا یک یا دو ساعت پس از افطار تا زمانی که سنگین و خیلی چرب نباشد مشکلی ندارد. غذاهایی مانند زولبیا و بامیه گرچه طعم خوشایند برایمان دارند اما بعد از ساعت ها روزه داری انتخاب خوبی برای معده نیستند. میوه ها انتخاب مناسب و سالمی هستند که علاوه بر سبک بودن شیرینی شان نیز لذت بخش است.



تنها چند روز تا ماه مبارک رمضان باقی مانده، میلیون ها مسلمان در سراسر جهان منتظر اعلام رویت ماه و شروع یک ماه تطهیر روح و بدن از ناپاکی ها هستند. در ادامه با توجه به روزهای بلند ماه رمضان و گرمای هوا می خواهیم نکاتی را در خصوص آماده سازی بدن قبل از شروع رمضان در اختیارتان قرار دهیم

آمادگی
توصیه می شود کسانی که برنامه دارند تا در ماه رمضان روزه بگیرند باید از همین حالا بدن خود را تمرین دهند. برای مثال میان وعده های اضافی را حذف کنید، و یا چند روز مانده به ماه رمضان روزه بگیرید، تا انتقال به ماه رمضان برایتان ساده شود



نیاز دارد غذا مصرف نمایید. مقدار وعده های غذایی خود را کنترل کنید تا از اضافه شدن وزن و مشکلات گوارشی پیشگیری شود.

وعده سحری را از دست ندهید

سحر را جا نیندازید، وعده قبل از طلوع آفتاب بدنتان را برای یک روز طولانی آماده نگه می دارد. بسیاری بر این عقیده هستند که سحر مهمترین وعده است چون از کند شدن سوخت و ساز بدن پیشگیری می کند. خوردن یک وعده سحری کامل کمک می کند بدن برای روزه داری آماده و با انرژی بماند. توصیه می شود از نان سبوس دار برای داشتن انرژی پایدار در طول روز استفاده شود.

فعال بمانید

مردم ترجیح می دهند برای صرف انرژی کمتر در طول ماه رمضان فعالیتشان را پایین بیاورند. بعد از افطار توصیه می شود به پیاده روی بروید تا سرعت سوخت و ساز بدنتان پایین نیاید و کالری اضافی بسوزانید.

با پزشک خود مشورت کنید

هر فرد برای خود نیازها و خواسته های متفاوتی دارد، پس بسیار مهم است که در صورت داشتن مشکل سلامت حتما با پزشک خود مشورت کنید.

از نمک و ادویه اضافی پرهیزید

خوردن غذاهای نمکی و تند در طول ماه رمضان توصیه نمی شود چون هنگام روزه داری باعث کم آب شدن بدن می شوند.

میان وعده های سالم برای تقویت انرژی

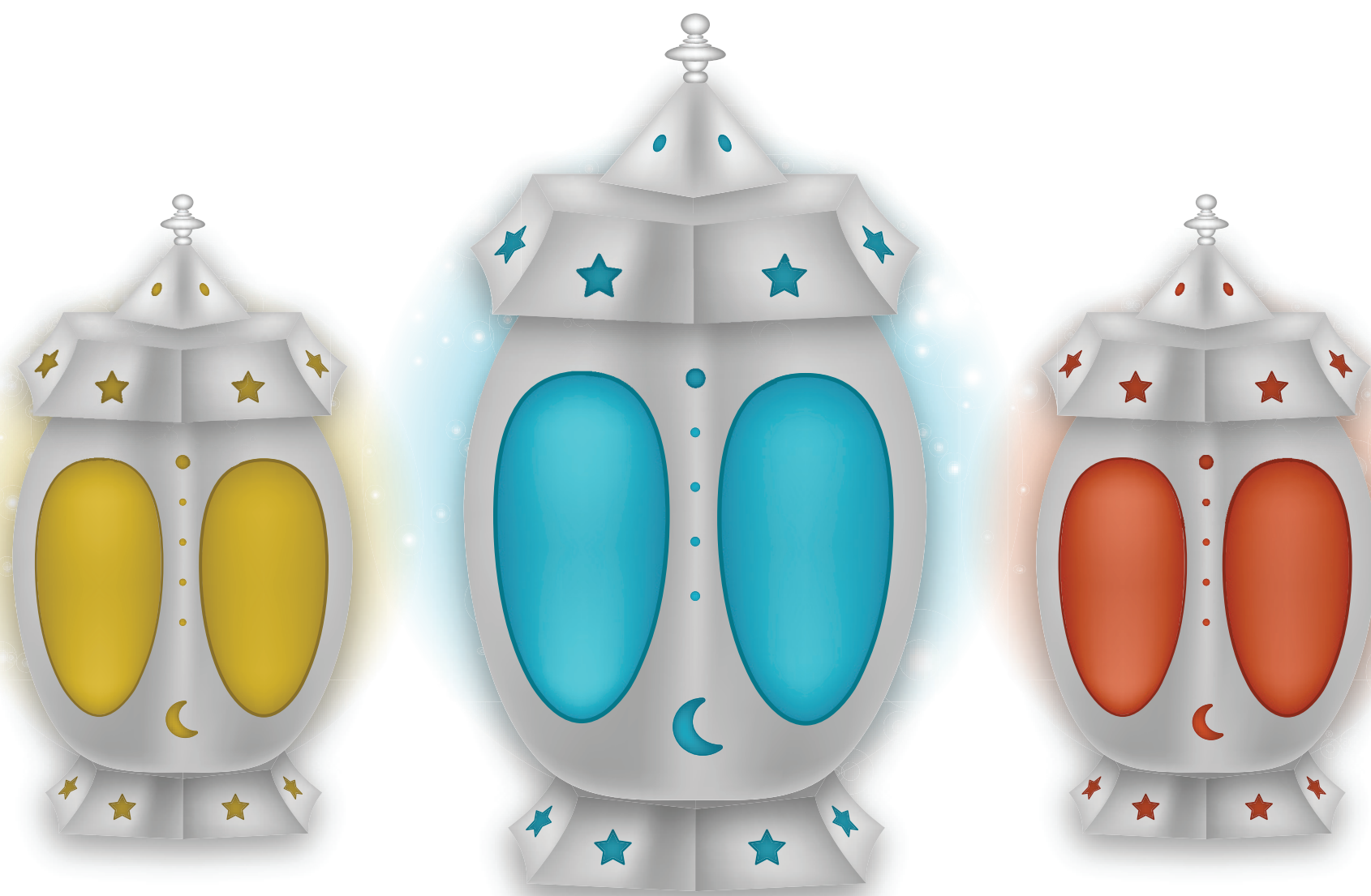
خوردن میان وعده های سالم مانند آجیل ها، میوه های خشک و خرما نه تنها انرژی تان را تقویت می کنند بلکه مواد مغذی سالم نیز برای بدن به همراه دارند.

فیبرها را فراموش نکنید

یک تغییر عمده در روتین گوارشی مانند روزه گرفتن می تواند روی حرکت روده تاثیر داشته باشد. اگر برنامه غذایی تان حاوی غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات باشد هیچ مشکلی برای تان پیش نخواهد آمد.

کنترل وعده ها

به اشتباه فکر نکنید پس از ساعت ها روزه داری باید بیش از آنچه بدنتان





با سردرد های ماه رمضان چه کنیم؟

میتوانند چند هفته مانده به ماه رمضان آرام آرام مصرف کافئین خود را پایین بیاورند تا عادت کنند و یا قبل از اذان صبح یک نوشیدنی دارای کافئین قوی استفاده کنند استفاده از نوشیدنی کافئین دار هنگام سحر توصیه نمیشود هیپوگلیسمی (قند خون پایین) میتواند باعث تحریک سردرد در بسیاری از افراد شود. اگر قبل از شروع ماه رمضان وعده های غذایی با قند بالا مصرف کنیم میتواند باعث بالا رفتن سریع سطح قند خون و در پی آن با روزه گرفتن این قند خون به سرعت پایین می آید و باعث سردرد میشود خوردن یک وعده ی غذایی با قند کم قبل از روزه داری میتواند از شروع سردرد در طول روز جلوگیری کند کم آب شدن بدن یکی دیگر از دلایل شایع سردرد است. مصرف کافی مایعات قبل از روزه داری تا حدود زیادی میتواند مانع سردرد شود. بیش از ۷۵٪ از مغز انسان را آب تشکیل داده است و بسیار به میزان آبی که در اختیارش است حساس است. وقتی مغز متوجه میشود ذخایر آب رو به کاهش است شروع به تولید هیستامین میکند. این امر یک فرآیند سهمیه بندی آب و به منظور محافظت از مغز در برابر کم آبی برای مدت طولانی است هیستامین باعث درد و خستگی میشود، به عبارت دیگر سردرد و خستگی همراهان هیستامین هستند. تا جایی که ممکن است باید از سردرد دوری کرد مخصوصا در این ماه که احتمال آن زیاد است به همین دلیل باید مواظب دیگر عوامل ایجاد آن مانند احتباس مایعات، استرس، خستگی و کمبود خواب در ماه رمضان نیز باشید. هنگام روزه داری استراحت و خواب کمک میکند کمتر دچار سردرد شوید، نشانه های سردرد بعد از افطار خود به خود محو میشوند

کمک دارویی

درمانهای پیشگیرانه که برای مدت زمانی که روزه میگیریم انجام میشود میتواند شامل استفاده از قرص ناپروکسن سدیم، به اندازه یک تک دوز ۵۰۰ میلی گرمی درست قبل از شروع روزه داری باشد. این قرص ها در تمام داروخانه ها یافت میشوند.

چه زمانی با پزشک خود تماس بگیریم؟

اگر سردرد بعد از افطار هم ادامه داشت و درد آن به مرور بیشتر شد باید با پزشک خود موضوع را در میان بگذارید تا کامل معاینه شوید. همیشه باید سردرد را جدی گرفت شاید دلیل سردردی که داری اصلا مربوط به ماه رمضان نشود. پس در صورت مشاهده طولانی شدن مدت آن اقدامات لازم را توسط پزشک خود انجام دهید.

رمضان زمان آرامش و رفتن به فضایی روحانی است، اما سردرد ناشی از روزه داری میتواند فضای این ماه را برای بعضی خراب کند، پیاموزیم چگونه این مشکل را حل کنیم. بسیاری از افراد در ماه رمضان ممکن است دچار سردردهای خفیف یا متوسط شوند که ناشی از عواملی مانند هیپوگلیسمی، کم شدن کافئین، تغییر در الگوی خواب و استرس روزه گرفتن است. در یک مطالعه ی چهار ماهه که در دانشگاه مالایا انجام شد (دو ماه قبل از ماه رمضان و یک ماه بعد از آن) ۸۳ نفر شدت و تعداد دفعات سردرد های خود را ثبت کردند. از این مطالعه نتیجه گرفته شد که ۴۸٪ از افراد مورد مطالعه در ماه مبارک رمضان بیشتر احساس سردرد دارند سردرد اغلب بعد از ظهر و یا غروب درست قبل از باز کردن روزه اتفاق می افتد. شدت سردرد معمولا با گذشت روزهای روزه داری افزایش میابد. معمولا کسانی که در روزهای دیگر سال نیز تجربه ی سردرد را دارند بیشتر در خطر سردرد در ماه رمضان قرار دارند، اما کسانی هم هستند که سابقه ی سردرد یا میگرن ندارند اما در این ماه دچار سردرد میشوند. خبر خوب این است که میتوانید این سردردها را بدون شکستن روزه ی خود مدیریت کنید

چگونه سردرد را هنگام روزه داری در طول ماه رمضان از بین ببریم؟

پزشکان کم شدن کافئین در ماه رمضان را یکی از دلایل اصلی سردرد میدانند کسانی که در خطر این نوع سردرد هستند



مصاحبه ویدئویی با امیر اردستانی

کاهش وزن: ۵۲kg



برای دیدن مصاحبه
در سایت دکتر کرمانی
کلیک کنید



توصیه هایی برای حفظ سلامت پوست در طول ماه رمضان



اگر پوستتان حساس است روزانه از پاک کننده های ملایم استفاده کنید و هفته ای یکبار اسکراب استفاده کنید

زمان استفاده ی محصولات مراقبت پوست رسیده:

امسال ماه رمضان درست وسط تابستان است، کرم های مراقبت از پوست معمول خود را با لوسیون ها یا سرم های مرطوب کننده سبک عوض کنید تا پوست بتواند نفس بکشد و جوش نزیند. هر بار که صورت خود را می شویید سرم مرطوب کننده استفاده کنید تا مطمئن شوید پوستتان انعطاف پذیر و مرطوب باقی می ماند. برای استفاده روزانه از محصولات ضد پیری پوست لازم است به دنبال مواردی باشید که حاوی ویتامین A و C هستند، اگر محصولی که انتخاب می کنید مطمئن است و امتحان خود را پس داده می تواند در عرض چند هفته پوستتان را از حالت یکنواخت و خسته کننده به پوستی شاداب و جوان تبدیل کند.

کرم ضد آفتاب خود را رها نکنید:

اگر در طول روز به خارج از خانه می روید باید از رنگ پوست خود با یک ضد آفتاب که دارای UVA و UVB خوب و SPF50 باشد مراقبت کنید. اشعه های UV که از خورشید می تابد به شدت به پوست آسیب می رسانند. این اشعه ها نه تنها برای رنگ پوست مشکل ایجاد می کنند، بلکه به کلوزن و الاستین پوست نیز آسیب می رسانند و به شکل چین و چروک و شل شدگی پوست باعث پیری آن می شوند.

ماه رمضان شروع شده و همه به دنبال برنامه ریزی برای انجام کارهایشان در طول این ماه هستند. امسال هم ماه رمضان در فصل گرما یعنی تابستان است و این نگرانی برای خیلی ها وجود دارد که پوستشان خشک شود و یا نتوانند به درستی از پوست خود مراقبت کنند، به همین منظور نکاتی کاربردی را به شما می آموزیم تا بتوانید پوست خود را در زمان روزه داری هم درخشان و سالم نگه دارید

همه چیز به انتخاب درست برمی گردد :

ماه رمضان هم می تواند روی پوستتان معجزه کند هم می تواند بر علیه ظاهر آن عمل کند. روتین مراقبت از پوستی که انجام می دهید، انتخاب های غذایی و ریتم شبانه روزی که در طول این ماه دنبال می کنید مشخص می کند که پوست شما به کدام سمت حرکت خواهد کرد، بهتر شدن یا بدتر شدن. اگر می خواهید در پایان ماه رمضان و روز عید پوستی درخشان داشته باشید این نکات را دنبال کنید و شاهد تاثیرات عظیم آن بر پوستتان باشید

محصولات اختصاصی مراقبت از پوست:

برای اینکه در طول ماه رمضان از درخشان ماندن پوست خود مطمئن شوید شوینده صورت معمول خود را با یک پاک کننده حاوی اسید گلیکولیک (پوست خشک - معمولی) یا اسید سالیسیلیک (پوست چرب) عوض کنید.



نه تنها باعث تازگی و تامین آب بدن می شود بلکه باعث خارج شدن سموم از بدن و پوست نیز می شود.

با خواب به زیبایی برسید:

اگر می خواهید دور چشمانتان سیاه نشود و خسته به نظر نیایید شبها خوب بخوابید (۸ تا ۱۰ ساعت). ریتم شبانه روز ما باعث چندین تغییر در بدنمان می شود. در طول شبانه روز هورمون های مختلف برای انجام کارهای مختلف ترشح می شوند، تحقیقات به ما نشان داده خوابیدن در روز به اندازه ی شب خوب نیست چون بدن تنها در طول شب به تعمیر و بازسازی بدن می پردازد. این توصیه ها را در طول این ماه مبارک عملی کنید تا دیگر مشکلی با پوست خود نداشته باشید. پوستتان همچون مضانتان روشن.

غذای خود را هوشمندانه انتخاب کنید:

یک مثل است که می گوید: شبیه آنچه می خوری می شوی (You look like what you eat) و این کاملا درست است. به خود لطفی بکنید و در این ماه از خوردن فست فود های چرب، قند و کربوهیدرات های تصفیه شده پرهیز کنید، این نوع غذاها واقعا برای سلامت پوست و رنگ آن مضر هستند. پس از مصرف این گروه های غذایی ممکن است پوست دچار لکه، جوش، گلیکوزیله شدن و پیری زودرس شود. برای بدست آوردن بدن و پوستی سالم سبزیجات تازه، پروتئین و میوه میل کنید. درست غذا بخورید و ورزش کنید تا با قدرت درونی خود پوستتان را درخشان کنید. برای اینکه مطمئن شوید بدن به اندازه کافی فعال و سالم می ماند، مقدار زیادی آب بنوشید (هر شب ۱۰ تا ۱۵ لیوان آب) این کار



غذاهایی که می توانند تا ساعت ها به شما انرژی بدهند



کشمش

هنگام دویدن صبحگاهی تنها کافی است چند عدد کشمش بخورید تا ببینید چه انرژی زیادی را به پاهایتان منتقل می کنند. ورزشکاران کشمش را به خاطر کربوهیدرات و الکترولیتی که سریع وارد بدن می کند دوست دارند. در یک تحقیق مشخص شد کشمش به اندازه ای مقاومت دهنده ها را بالا می برد که یک میان وعده طراحی شده برای ورزشکاران این کار را می کند.

دانه های سویا

دانه های سویا منابعی غنی از فولات هستند، یکی از ویتامین های B که نقشی اساسی در تبدیل غذا به انرژی دارد. یک فنجان از این دانه ها می تواند به اندازه یک روز، ویتامین به بدنتان منتقل کند. این دانه ها دارای منیزیم و ریبولوین هم هستند که هردوی آنها روی انرژی تاثیر می گذارد.

ساردین

هیچ وقت این ماهی های کوچک و غنی را امتحان نکرده اید؟ وقتش است که امتحانشان کنید. ساردین ها منابع غنی آهن هستند که برای انتقال اکسیژن به سراسر بدن، بسیار ضروری اند. اکسیژن عضلات شما را تغذیه می کند تا آنها را به حرکت دریاورد. تحقیقات نشان داده خانم هایی که ذخایر آهن کمی دارند، حتی اگر کم خونی نداشته باشند نسبت به کسانی که به اندازه کافی ذخیره آهن دارند انرژی و استقامت پایین تری خواهند داشت. به علاوه این کوچولوها حاوی CoQ10 هستند، یکی از بازیگران اصلی نیروگاه سلول ها یعنی میتوکندری.

توت فرنگی

شاید فکر کنید ویتامین C فقط در پرتقال پیدا می شود، اما وجب به وجب توت فرنگی سرشار از این ویتامین است. در یک تحقیق محققان به افرادی که سعی داشتند وزن کم کنند، ویتامین C دادند. این افراد در مقایسه با کسانی که ویتامین C دریافت نمی کردند در یک تمرین ۶۰ دقیقه ای تردمیل، کمتر احساس خستگی کردند. غذاهای حاوی ویتامین C همچنین کمک می کند بدنتان آهن بیشتری جذب کند زیرا یکی از خواص آهن مقابله با خستگی است. یک فنجان توت فرنگی، ۸۹ میلی گرم ویتامین C در خود دارد که این مقدار از نیاز روزانه تان بیشتر است.

فرض کنید به میوه فروشی رفته و ناگهان مقدار زیادی هندوانه می بینید که بالای آنها تابلویی با عنوان " تقویت کننده انرژی شگفت انگیز! " نصب شده است. یا اینکه در تلویزیون به جای تبلیغ نوشیدنی های انرژی زا تبلیغ توت فرنگی را ببینید! این غذاها و بسیاری از غذاهای دیگر که تبلیغ نمی شوند، ارزش داشتن چنین برچسبی را روی خود ندارند. برای تامین انرژی، برخی از غذاهای کاملی که به صورت طبیعی سرشار از آهن، پروتئین و اسید چرب های ضروری هستند توصیه می کنیم. در ادامه می خواهیم به شما غذاهایی را معرفی کنیم که با خوردنشان به صورت طبیعی، انرژی سالم دریافت خواهید کرد.

هندوانه

۹۳ درصد این میوه ی توپیی شکل را آب تشکیل داده است. بسیاری از مردم نمی دانند غذاهای آبدار می توانند بیش از ۲۰ درصد مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند. در خانم های جوان حتی مقداری کم آبی بدن با خستگی در ارتباط است، چون آب برای تمام عملکردهای بدن ضروری است. یک فنجان و نیم هندوانه، می تواند به اندازه یک لیوان آب به بدن برساند و همچنین به صورت طبیعی حاوی ویتامین B۶، A، و C است که همه اینها در نوع خود انرژی بخش هستند.

بادام

یک چهارم فنجان از این آجیل می تواند ۳۰ درصد منیزیم مورد نیاز بدن در روز را تامین کند. متأسفانه بسیاری از افراد به اندازه کافی این ماده معدنی را جذب نمی کنند. کمبود منیزیم می تواند منجر به خستگی شود، چون بدن از آن برای تولید ATP استفاده می کند. ATP مولکول هایی هستند که انرژی را بین سلول ها منتقل می کنند. بادام همچنین منبعی غنی از ویتامین های B نظیر فولات و

موی رفته دیگه هیچ وقت نمیاد !

چه داشتن موهای ریز صورت و دیگر اعضای بدن طبیعی است، ولی وجود موهای ضخیم برای بسیاری از خانم ها، می تواند واقعا آزاردهنده باشد. برای همین همه خانم ها به دنبال روش هایی برای از بین بردن موهای زائد بدن خود هستند و برای این کار، راه های مختلفی مانند ایپلاسیون، لیزر و... را امتحان می کنند

با توجه به قابلیت نفوذ بالا در جذب Depilight لیزر دایود ملانین مو، یکی از بهترین طول موج ها در درمان موهای زائد در تمام انواع پوست (حتی پوست های تیره) می باشد. همچنین به دلیل جذب مناسب توسط رنگدانه ها و اکسی هموگلوبین خون در درمان ضایعات پیگمانته و عروقی موثر می باشند

"شعبه مجموعه فرهنگی ورزشی انقلاب افتتاح شد."

کلینیک تغذیه و زیبایی برنافیت

تنها کلینیک لاغری موضعی مورد تایید دکتر کرمانی

آدرس: قیطریه، خ شریعتی (ایستگاه مترو صدر)

☎ 021-26457283 / 021-26457912

Instagram ID: @bornafit

Telegram ID: @bornafit



کالری غذاهای ویژه ی ماه مبارک رمضان

کالری	مقدار غذا	نام غذا
۷۵	۳۰۰ گرم (یک لیوان و نیم)	طالبی
۷۵	۳۰۰ گرم (یک لیوان و نیم)	خریزه
۵۰	یک قاشق غذاخوری	حلوا
۳۹۰	۱۰۰ گرم	ژله (پودر)
۱۲۵	۱ لیوان	ژله (دسر)
۸۰	۱ لیوان	دلستر
۱۰۰	۱ لیوان	نوشابه
۱۱۰	۱ قاشق غذاخوری	کره
۵۵	۱ لیوان	دوغ
۱۱۰	۱ لیوان	ماست (کم چرب)
۱۸۰	۱ لیوان	ماست موسیر
۱۱۰	۱ لیوان	شیر (کم چرب)
۲۵	۱ عدد	انجیر خشک
۱۰	۱ عدد	پسته
۱۰	۱ عدد	بادام
۱۶۵	۱ عدد	بستنی (کیک ساده)
۲۷۰	۱ عدد	بستنی کیم شکلاتی مغزدار (مگنوم)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	بستنی پاستوریزه
۲۵۰	۱۰۰ گرم	بستنی سنتی
۱۲۵	۱ عدد	بستنی قیفی پاستوریزه
۷۵	۳۰ گرم	نان سنگک
۷۵	۳۰ گرم	نان بربری
۷۵	۳۰ گرم	نان لواش
۷۵	۳۰ گرم	نان ساندویچی
۷۵	۱ عدد	نان تست
۱۲۵	۱ عدد کوچک	کیک یزدی
۵۰۰	۱۰۰ گرم	کلوچه
۴۰۰	۱۰۰ گرم	نبات

کالری	مقدار غذا	نام غذا
۲۵۰	۱ لیوان	فرنی
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ جو
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ گوجه فرنگی
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ برنج
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ رشته فرنگی
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ سیب زمینی
۲۵۰	۱ لیوان	آش جو
۲۵۰	۱ لیوان	آش رشته
۱۸۰	۱ لیوان	حلیم بدون روغن
۲۹۰	۱ لیوان	حلیم با یک قاشق روغن لیوان
۲۵۰	۱ لیوان	شله زرد
۲۵۰	۱ لیوان	شیربرنج
۲۵۰	۱ لیوان	فالوده
۶۰	۱ قاشق غذاخوری	مربا
۶۰	۱ قاشق غذاخوری	عسل
۶۰	۱ قاشق غذاخوری	شکر
۲۰	۱ عدد	خرما
۴۵۰	۱۰۰ گرم	زولبیا
۸۰	۱ عدد کوچک	بامیه
۳۰	۱ عدد	گردو
۲۵۰	پاستوریزه ۱۰۰ گرم	پنیر
۳۸۰	۱۰۰ گرم	پنیرخامه ای
۱۳۰	۱۰۰ گرم	پنیرکم چرب
۴۵	یک قاشق غذاخوری	خامه
۱۲۰	یک لیوان	شربت آبلیمو
۷۰	یک لیوان (یک قاشق غذاخوری شکر)	شربت خاکشیر
۷۵	۳۰۰ گرم (یک لیوان و نیم)	هندوانه



فروشگاه به اندام
دکتر کرمانی



دمنوش

برای دیدن سایر دمنوش ها خرید و اطلاعات
بیشتر از فروشگاه ما دیدار کنید

برای ورود کلیک کنید



آشپزی رژیمی + کالری
سوپ گازپاچو با فلفل دلمه ای



سوپ گازپاچو با فلفل دلمه ای

مواد لازم

- ۴ عدد فلفل دلمه ای متوسط
- دو عدد گوجه فرنگی بزرگ
- یک و یک دوم فنجان خیار پوست کنده و برش خورده (ترجیحا بدون دانه)
- ۲ حبه سیر
- ۲ قاشق غذا خوری سرکه سفید
- سه چهارم قاشق چای خوری نمک
- ۵ قاشق غذا خوری روغن زیتون
- یک و یک دوم قاشق غذا خوری آب لیمو
- ۲ قاشق غذا خوری پیاز خرد شده (فقط پیاز سفید)

روش پخت:

مقداری از فلفل دلمه ای ها را به صورت مکعبی خرد کنید تا به اندازه یک چهارم فنجان برسد و سپس کنارشان بگذارید. مقداری از گوجه فرنگی ها را هم به صورت مکعبی خرد کنید تا به اندازه یک چهارم فنجان برسند سپس کنارشان بگذارید. باقی فلفل دلمه ای ها و گوجه ها را خرد کنید و داخل مخلوط کن قرار دهید. خیار، سیر، سرکه، نمک و سه قاشق غذا خوری روغن را به مخلوط کن اضافه کنید. روی درجه بالا مخلوطشان کنید تا زمانی که کاملا نرم شوند، حدود یک تا دو دقیقه. یک ساعت بگذارید خنک شوند. یک چهارم فنجان باقی مانده فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی را در یک کاسه کوچک با هم ترکیب کنید. پیازها و یک قاشق غذا خوری آب لیمو باقی مانده را به آنها اضافه کنید و بهم بزنید. سوپ را که حالا خنک شده به صورت مساوی در ۶ کاسه بریزید. روی هر کاسه میکس گوجه و فلفل را بریزید. سپس دو قاشق غذا خوری روغن زیتون باقی مانده را نیز به صورت مساوی روی همه سوپ ها بریزید.

این سوپ مخصوص فصل بهار و تابستان است با تمام وجود هم این را فریاد می زند: رنگ درخشان، طعم با طراوتی که دارد و دمای پایینش. این سوپ خوشمزه چندین نوع از سبزیجات تازه را در خود دارد از این رو سرشار است از فیبر و عنوان ویتامین ها. روغن زیتون نیز چربی های سالم را به آن اضافه کرده. با ریختن مواد سوپ در مخلوط کن سوپی خامه ای بدست خواهید آورد. میتوانید این سوپ را پس از آماده کردن کنار بگذارید و بعدا مورد استفاده قرار دهید فقط کافیست هر بار قبل از استفاده یا خوب آن را بهم بزنید و یا در مخلوط کن قرار دهید.

اطلاعات تغذیه

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۶ وعده می باشد هر وعده شامل یک فنجان سوپ می شود. اطلاعاتی که در ادامه گفته می شود برای یک وعده از این غذا است.

کالری: ۱۶۱

چربی در یک وعده: ۱۱/۹ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۱/۶ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۸۳ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۱۳ گرم

پروتئین در یک وعده: ۳ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۱۳ گرم

فیبر در یک وعده: ۲ گرم

کلسترول در یک وعده: ۰/۰ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۱ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۲۷۰ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۳۵ میلی گرم

قندها در یک وعده: ۴ گرم



حفظ سلامت پوست در ماه رمضان

برای اینکه در ماه رمضان از درخشان ماندن پوست خود مطمئن شوید شوینده صورت معمول خود را با یک پاک کننده حاوی اسید گلیکولیک (پوست خشک معمولی) یا اسید سالیسیلیک (پوست چرب) عوض کنید

اگر پوستتان حساس است

روزانه از پاک کننده های ملایم استفاده کنید و هفته ای یکبار اسکراب استفاده کنید

زمان استفاده ی محصولات مراقبت پوست رسیده

کرم های مراقبت از پوست معمول خود را با لوسیون ها یا سرم های مرطوب کننده سبک عوض کنید تا پوست بتواند نفس بکشد و جوش نزنید هر بار که صورت خود را می شویید سرم مرطوب کننده استفاده کنید تا مطمئن شوید پوستتان انعطاف پذیر و مرطوب باقی می ماند به دنبال محصولاتی باشید که حاوی ویتامین C و A هستند



کرم ضد آفتاب خود را رها نکنید

ضد آفتابی استفاده کنید که دارای UVB و UVA مناسب و همچنین SPF 50 باشد

غذا و فعالیت خود را هوشمندانه انتخاب کنید



از خوردن فست فود های چرب، قند و کربوهیدرات های تصفیه شده پرهیز کنید



برای بدست آوردن بدن و پوستی سالم سبزیجات تازه، پروتئین و میوه میل کنید



ورزش کنید



مقدار زیادی آب بنوشید

تاثیر خواب روی پوست

اگر می خواهید دور چشمانتان سیاه نشود شبها خوب بخوابید ۸ تا ۱۰ ساعت



آیا روزه گرفتن سالم است؟ علم چه می گوید؟

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 کاملاً از غذا خوردن محروم کنیم 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 زندگی 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

مطلبی که مطالعه می کنید مقاله ترجمه شده ای است از دکتر ویل کلور نویسنده، عصب شناس، متخصص تغذیه و بنیانگذار مدیریتانه سلامتی 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 6:1 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 غذاهای 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 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 نکه 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 شود روزه داری در طول ماه رمضان نشان داده LDL/HDL که می تواند تاثیری مثبت روی سیستم ایمنی بدن بگذارد، و همچنین التهاب را پایین آورده و سطح کلسترول را بهبود بخشد. مسلماً به تحقیقات بیشتری نیاز است تا کاملاً 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 در مقابل، روزه داری ناسالم یعنی فرد فقط روی محروم ساختن خود تمرکز کند، یعنی بدون برنامه ریزی فقط قصدش کاهش غیر هوشمندانه کالری ها باشد

سخن پایانی

روزه گرفتن به خودی خود برای شما بد یا خوب نیست. بستگی به این دارد که شما چگونه انجامش دهید. اگر می خواهید از روزه داری به عنوان یک رژیم سفت و سخت برای کاهش سریع وزن و مجازات خود برای پرخوری های قبلی استفاده کنید، بدن بر علیه تلاشتان عمل خواهد کرد از سوی دیگر، اگر از روزه به عنوان ابزاری برای تمیز کردن فکر، بدن، و روح استفاده می کنید، راهنمایان می شود. دلیلش هم این است که برنامه غذایی بیش از آن چیزی است که فقط می خورید



وب سایت
سلامت و تغذیه دکتر کرمانی



بدونیم
خیلی چیزها برای دونستن هست

www.bedunim.ir

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



Drkermany



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها

www.kermany.com