

شماره ۲۶

فصل تابستان

این غذاها را بعد از

ساعت ۸ شب نخورید!

- نقش مواد معدنی و روغن ها
- آموزش و تهیه پای مرغ و سبزیجات
- خواص شگفت انگیز روغن کنجد
- کارهایی که باید بعد از ورزش انجام دهید
- آیا میوه های خشک می توانند به کاهش وزن کمک کنند؟
- قبل از عروسی و مهمانی های مهم، این غذاها را نخورید!
- مصاحبه ویدیویی با رکوردار کاهش وزن دکتر کرمانی حسن یزدی



دکتر محمد صادق کرمانی

نقش مواد معدنی و روغن‌ها



کلسیم

نقش در بدن: رشد و نمو و استحکام استخوانها، دندانها، مو و ناخن.
منابع غذایی: شیر و مشتقات آن، تخم مرغ، میگو، سبزیها، کلم و هویج.
اثرات کمبود: اختلالات استخوانی.

آهن

نقش در بدن: یکی از مهمترین مواد تشکیل دهنده ی هموگلوبین.
منابع غذایی: جوانه گندم، گوشت، جگر، تخم مرغ، شیر، سبزی جات و لوبیا سبز.
اثرات کمبود: کم خونی ناشی از فقر آهن.

ید

نقش در بدن: عامل فعال کننده ی غده تیروئید و حفظ تندرستی.
منابع غذایی: نمک دریا، غذاهای دریایی (مثل ماهی ها و صدف ها).
اثرات کمبود: بزرگ شدن غده تیروئید (گواتر).

روغن‌ها

روغن‌ها تنها منبع تأمین چهار ویتامین بدن هستند:

A/K/D/E معمولاً یک انسان سالم باید:

۵۵٪ انرژی دریافتی خود را از کربوهیدرات دریافت کند.

۲۰٪ انرژی دریافتی خود را از پروتئین دریافت کند.

۲۵٪ انرژی دریافتی خود را از چربی دریافت کند.

روغن‌ها یا حیوانی است که کلسترول دارد یا گیاهی که کلسترول ندارد. روغن گیاهی که از دانه های گیاهی استخراج می شود معمولاً به صورت مایع است؛ خواه دانه های تخمه آفتابگردان باشد، خواه دانه های ذرت و دیگر دانه ها.

این نوع روغن معمولاً از روغن های غیراشباع و سالم می باشد و تنها مشکلی که دارد این است که طعم و بوی خیلی مطبوعی ندارد. برای تغییر طعم و بوی آن با وسایل خاصی و با روش هیدروژنه آن را اشباع کرده و آن را به روغن جامد نباتی تبدیل می کنند. لذا نتیجه می گیریم که روغن جامد نباتی در حقیقت روغن نباتی مایع است که آن را جامد و اشباع کرده اند.

چنان که قبلاً گفته ایم روغن های اشباع شده روغن های مضر می باشند. برخلاف روغن های مایع (که اشباع نمی باشد) روغن جامد طعم و بوی بهتری دارد ولی ضرر آن خیلی بیشتر از روغن مایع است. روغن های گیاهی جامد را نمی توان مثل کره روی نان گذاشت. لذا به این روغن ها مجدداً مواد افزودنی و اسانس های خاص و... اضافه می کنند و آن را به کره نباتی تبدیل می کنند (البته با طعم نسبتاً مطبوع) این تبدیل را مارگارین سازی و محصول جدید را کره ی گیاهی یا مارگارین می نامند.



به اندام دکتر کرمانی

معجزه‌ی برای چاق‌ها و لاغر‌ها

رژیم آنلاین دکتر کرمانی
غذاهای دلخواه برای دو هفته
انتخاب کن



برای دریافت مشاوره رایگان ۱۱۲ را به ۳۰۰۰۶۰۲۶ پیامک کنید

[@drkrmany](https://www.instagram.com/drkrmany)

www.Kermany.com



سلامت قلب: مانند بیشتر روغن‌های گیاهی، روغن کنجد نیز در پخت غذا بسیار کمک کننده است و باعث خوشمزگی آن می‌شود. دلیلش هم اسید چرب‌هایی است که در این روغن وجود دارد. روغن کنجد حاوی مقدار زیادی اسید چرب‌های تصفیه نشده از جمله سسومال و سسامین است. این مزیت می‌تواند سیستم قلبی عروقی را متعادل و سطح کلسترول را پایین نگه دارد. این روغن همچنین می‌تواند سطح کلسترول کلی بدن را نیز پایین بیاورد. این یعنی اگر روغن کنجد را به برنامه غذایی خود اضافه کنید، کمتر در خطر حملات قلبی و سکته‌های مغزی قرار دارید.

رشد استخوان: مواد معدنی فراوانی را می‌توان در روغن کنجد پیدا کرد، از جمله مس، زینک و کلسیم. اینها مواد معدنی هستند که با رشد استخوانی در بدن ارتباط دارند. این یعنی با اضافه کردن روغن کنجد به برنامه غذایی خود می‌توانید رشد و تقویت استخوان‌های بدن را تثبیت کنید. همچنین روغن کنجد به بهبود هرچه سریع‌تر استخوان‌های آسیب دیده نیز کمک می‌کند. با بالا رفتن سن، روغن کنجد می‌تواند از پوکی استخوان و دیگر بیماری‌های مربوط به ضعف استخوان جلوگیری کند.

اضطراب و افسردگی:

تیروزین آمینو اسیدی است که مقدار زیادی از آن را می‌توان در روغن کنجد پیدا کرد. تیروزین مستقیماً با فعالیت سروتونین در ارتباط است و در مغز ترشح می‌شود و با سرشار کردن بدن از آنزیم‌ها و هورمون‌هایی که فرد را شاد می‌کند، باعث تقویت خلق و خو می‌شود. به عبارت دیگر وقتی از اضطراب و افسردگی رنج می‌برید، روغن کنجد می‌تواند در مسیری درست خلق و خو را تقویت کند و حالتان را تغییر دهد.

بهداشت دهان و دندان: روغن کنجد توسط متخصصان دهان و دندان بسیار توصیه می‌شود و آن هم به خاطر فرآیندی است به نام پولینگ روغن. این فرآیند شامل وارد کردن روغن به دهان و سپس چرخاندن آن روغن، قبل از بیرون ریختنش است. انجام این کار با روغن کنجد به معنای دندان‌هایی سفیدتر، سطح پایین‌تر پلاک‌دندانی و محافظت در برابر باکتری‌هایی است که می‌توانند به شدت مریضمان کنند. تاثیر آنتی‌باکتریال قوی این روغن از دلایل اصلی تقویت سلامت دهان و دندان است.

پیشگیری از سرطان: روغن کنجد حاوی ترکیبی ارگانیک به نام فیتات است که تاثیری مستقیم روی کاهش رشد سرطان دارد. همچنین سطح منیزیم در روغن کنجد معمولاً بالا بوده و این ماده معدنی ضروری، مستقیماً با کاهش خطر سرطان کولونکتال در ارتباط است. کلسیم نیز برای پیشگیری از بروز سرطان روده اهمیت دارد.

التهاب: مس به صورت طبیعی یکی از مواد ضد التهابی به حساب می‌آید. مقدار مس موجود در روغن کنجد می‌تواند التهاب و ناراحتی مشکلات مختلف مانند نقرس و آرتروز را کاهش دهد. این ماده معدنی ورم مفاصل را کم می‌کند و استخوان‌ها و رگ‌های خونی را تقویت می‌کند. در نتیجه فرم بدن تا سال‌ها قوی و استوار باقی می‌ماند.

احتیاط: اگر از داروهای ضد انعقاد یا رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، قبل از اضافه کردن روغن کنجد به برنامه غذایی خود باید با پزشک مشورت کنید.



خواص شگفت‌انگیز روغن کنجد

مزایای روغن کنجد برای سلامت عبارتند از قابلیت آن برای بهبود سلامت مو و پوست، تحریک رشد استخوان‌های قوی، کاهش فشار خون، افزایش سلامت قلب، کنترل اضطراب و افسردگی، محافظت از سلامت نوزاد، تقویت سلامت دهان و دندان، پیشگیری از سرطان، بهبود فرآیند گوارش و کاهش التهاب. روغن کنجد که از دانه‌های کنجد گرفته می‌شود یکی از روغن‌های کمتر شناخته شده است. اما در واقع یکی از سالم‌ترین جایگزین‌ها برای روغن‌های گیاهی معمولی به حساب می‌آید. روغن کنجد در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی به دست آورده اما نه فقط به خاطر اینکه تولید آن ارزان است. روغن کنجد زمانی در بهترین حالت است که دانه‌هایش کاملاً رسیده باشند. این یعنی پوسته خارجی کنجدها ترکیده باشد. روغن کنجد را می‌توان در پخت و پز استفاده کرد و بیشترین استفاده آن برای کشورهای آسیایی است. روغن زیتون را می‌توان برای ماساژ نیز استفاده کرد، چون مزایای زیادی برای بدن و به ویژه پوست دارد. از روغن زیتون به عنوان روغن روان‌کننده در بسیاری از محصولات آرایشی نیز استفاده می‌کنند. مقدار بالای ویتامین، مواد معدنی، ترکیبات ارگانیک و دیگر ترکیبات مفید در روغن کنجد، باعث شده است این روغن بسیار سالم باشد.

اما بیایید نگاهی دقیق‌تر داشته باشیم به هر کدام از این مزایا:

سلامت موها: روغن زیتون از قدیم برای بهبود سلامت موها مورد استفاده قرار می‌گرفته است. روغن کنجد برای تیره کردن رنگ موها و همچنین پیشگیری از ریزش مو مورد استفاده قرار می‌گرفته است. همچنین خاصیت آنتی‌باکتریال موجود در روغن کنجد، به از بین بردن پاتوژن‌ها و موارد خارجی که به پوست کف سر یا موها هجوم می‌آورند کمک می‌کند.

سلامت پوست: روغن کنجد سرشار است از زینک که یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در بدن برای پوست است. روغن کنجد را می‌توان به عنوان ضد آفتاب نیز مورد استفاده قرار داد، چون یک لایه محافظت‌کننده روی پوست ایجاد می‌کند. در برخی جاها از روغن کنجد برای درمان بیماری‌های قارچی روی پوست نیز استفاده می‌شود.

گردش خون و سوخت و ساز: مقدار زیاد مس و زینک موجود در روغن کنجد، بدان معناست که بدن می‌تواند عملکردی بهینه داشته باشد. دلیلش بیشتر به این خاطر است که مس برای تولید سلول‌های قرمز خونی لازم است. با مقدار بالای مس در روغن کنجد، بدن‌تان می‌تواند به اندازه کافی خون به ارگان‌ها و بافت‌ها برساند.



مصاحبه ویدئویی با حسن یزدی

کاهش وزن: ۵۸kg



برای دیدن مصاحبه
در سایت دکتر کرمانی
کلیک کنید





آیا میوه‌های خشک می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند؟

مواد مغذی: در کنار فیبر، میوه‌های خشک حاوی سطح بالایی از ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که برای داشتن یک برنامه غذایی سالم و سلامت بدن ضروری هستند.

بسته به نوع میوه‌ای که می‌خورید، این مواد مغذی عبارتند از:

- ویتامین A
- ویتامین K
- پتاسیم
- آهن
- منیزیم

معایب

- قند و کالری متمرکز
- قند اضافه شده و مواد نگهدارنده
- به اندازه میوه‌های غیر فرآوری شده سالم نیست.

قند و کالری متمرکز: دلیل اصلی که میزان مواد مغذی میوه‌های خشک فرق دارد، این است که یک وعده از آن کالری بالایی در خود دارد. برای مثال یک فنجان بلوبری حدود ۸۵ کالری دارد، در حالی که یک فنجان بلوبری خشک شده حدود ۵۰۰ کالری دارد. اگر می‌خواهید از میوه‌های خشک استفاده کنید باید به خوبی به مقدار آن توجه داشته باشید. می‌توانید میوه‌های خشک را با دیگر غذاهای سالم مانند آجیل‌ها ترکیب کنید تا کالریش متعادل شود.

قند اضافه شده و مواد نگهدارنده: میوه‌های خشک شده‌ای که داخل بسته بندی از فروشگاه‌ها می‌خرید، ممکن است حاوی قند اضافه شده باشند. قند اضافه شده می‌تواند منجر به اضافه وزن، افزایش خطر دیابت و دیگر مشکلات سلامت شود. سولفیدها که اغلب برای حفظ میوه‌های خشک استفاده می‌شوند، با حملات آسم و میگرن در ارتباط هستند. انتخابی که کمتر سالم است: نمی‌توان گفت میوه‌های خشک می‌توانند جایگزینی همیشگی برای میوه‌های کامل باشند. فیبر موجود در میوه‌های تازه خاصیت و آب بیشتری در خود دارد. بنابراین یک قطعه میوه کامل و تازه برای دستگاه گوارش‌تان راضی‌کننده‌تر خواهد بود. در برخی موارد حتی مواد مغذی نیز در طول فرآیند خشک کردن میوه‌ها کاهش می‌یابد.

میوه خشک در فرآیندی به دست می‌آید که درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می‌شود. این فرآیند باقی میوه‌ها را همچنان سالم نگه می‌دارد، بنابراین قسمت باقی مانده از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد و می‌تواند همچنان خوشمزه باشد. بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه‌های خشک شده، تا زمانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می‌آیند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده‌اند خوردن میوه‌های خشک با رژیم‌های سالم و کاهش چاقی در ارتباط است. البته میوه کامل و غیر فرآوری شده همیشه بهترین انتخاب است. اما وقتی بحث انتخاب بین انواع میوه است، میوه‌های خشک همیشه از آب میوه و یا میوه نخوردن انتخاب بهتری هستند.

مزایا و معایب سلامت میوه‌های خشک

مزایا و معایب سلامت میوه‌های خشک

مزایا

- سرشار از فیبر
- حاوی آنتی‌اکسیدان
- حاوی مقدار زیادی مواد مغذی
- ذخیره کردن، جا به جایی و خوردنش ساده است.

فیبر: میوه‌های خشک به همان اندازه‌ی میوه‌های کامل فیبر دارند. فیبر به روش‌های مختلفی سلامت را تقویت می‌کند.

چند نمونه از این موارد:

- بهبود سلامت روده
- پایین آوردن کلسترول
- کمک به کنترل قند خون
- کمک به تثبیت وزن سلامت و یا بهبود کاهش وزن

آنتی‌اکسیدان‌ها: آنتی‌اکسیدان‌ها سلول‌ها را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند که می‌توانند باعث بیماری‌های قلبی، سرطان و دیگر بیماری‌ها شود. تحقیقات نشان داده میوه‌های خشک شده به همان اندازه میوه‌های کامل آنتی‌اکسیدان دارند.





فیبر (گرم)	قند (گرم)	کالری در هر وعده	یک وعده میوه خشک
0.6 گرم	17 گرم	80	انبه (یک چهارم فنجان)
2.4 گرم	20 گرم	78	زرد آلو (یک چهارم فنجان)
3.1 گرم	16 گرم	104	آلو (یک چهارم فنجان)
1.3 گرم	21 گرم	107	کشمش (یک قطعه)
1.6 گرم	16 گرم	67	خرما (یک چهارم فنجان)
1.3 گرم	20 گرم	91	آناناس (یک چهارم فنجان)

همچنین می‌توانید میوه خشک را با خود به مسافرت‌ها و پیک نیک‌ها ببرید، چون حملش ساده‌تر است و هم نگران خراب شدنش نیستید. می‌توانید مقداری میوه خشک را روی غلات صبحانه یا ماست خود اضافه کنید تا از خواص آن برخوردار شوید.

حتی می‌توانید از میوه‌های خشک در سالادها و یا کنار برخی دیگر از غذاها نیز استفاده کنید. میوه‌های خشکی مانند خرما را می‌توانید با پنیر پر کنید و به عنوان فینگر فود میل نمایید.

بسیاری از این میوه‌های خشک، میان وعده‌های محبوب را می‌سازند مخصوصاً اگر میزان وعده توصیه شده را رعایت کنید. آلو سیاه به خاطر فیبر بالایی که دارد در کنار خرما بسیار محبوب است. خرما با اینکه قند بالایی دارد اما جایگزین مناسبی برای شکر و عسل در اسموتی می‌باشد.

بهترین روش برای استفاده از میوه خشک در برنامه غذایی
بزرگ‌ترین جنبه منفی میوه‌های خشک، این است که مقدار زیادی قند اضافی و متمرکز دارد که باعث بالا رفتن کالری آن شده و در مقایسه با میوه‌های کامل، به سادگی می‌توان در خوردنش زیاده روی کرد. یک مشت کامل انگور، کالری بسیار کمتری از یک مشت پر کشمش دارد.

چند راهکار سالم برای استفاده از میوه‌های خشک:

می‌توانید میوه‌های خشک را با آجیل‌ها ترکیب کنید. البته آجیل، از غذاهایی است که کالریش متمرکز است و بنابراین باید میزان یک وعده را رعایت کنید.

گردآوری: گروه رژیم‌های غذایی آنلاین چاقی و لاغری به اندام (دکتر کرمانی)



وب سایت سلامت مادران باردار

مادری، مجله‌ای است مجازی با محتوای مستند که به همه ما کمک می‌کند، معلومات، مهارت و توانمندی بیشتری در زمینه موضوع مهم بارداری داشته باشیم. تمامی محتوای سایت توسط تیم تحقیق و پژوهش مادری و زیر نظر کارشناسان این حوزه تولید و ارائه می‌شود. امیدواریم کنار هم باشیم برای دوران طلایی مادری...



ویتامین های دوران بارداری

داشتن یک رژیم غذایی سالم همیشه یک ایده‌ی عاقلانه است، مخصوصاً در طول بارداری. همچنین خوردن ویتامین‌های دوره‌ی بارداری هر گونه کمبود تغذیه‌ای رژیم مادر را برطرف می‌کند. ویتامین‌های دوره‌ی بارداری شامل بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند؛ اسیدفولیک، آهن، ید و کلسیم از ویتامین‌های مهم این دوره محسوب می‌شوند.



اسیدفولیک، آهن و کلسیم

مصرف اسید فولیک از
نقص های مادر زادی لوله عصبی پیش
گیری کرده و کمک می کند هیچ نقصی در سیستم

عصبی مرکزی جنین قبل از آنکه به دنیا آمدن به وجود نیاید. نکته قابل توجه آن است که نقایص زمان تولد در نزدیک به نیمی از بارداری های بدون برنامه، در ۲۸ روز اول بعد از لقاح رخ می دهد. بنابراین برای پیشگیری از بروز این عوارض باید مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک را از ۳ ماه قبل از اقدام به بارداری شروع نمایید.

مواد غذایی دارای اسید فولیک شامل: سبزی‌های برگ سبز، آجیل، لوبیا، میوه‌های خانواده مرکبات، و بسیاری از غذاهای غنی شده می‌باشند.

کلسیم نیز برای یک زن باردار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مصرف کلسیم به حفظ تراکم استخوان جنین کمک می‌کند چرا که نوزاد برای رشد استخوان خود به کلسیم نیاز دارد.

طبق نظر متخصصان تغذیه هر خانم باردار باید ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم به طور روزانه دریافت کند. مصرف ۴ واحد لبنیات - هر واحد شامل یک لیوان شیر یا ماست یا دو لیوان دوغ - نیاز شما به کلسیم را در دوران بارداری برطرف می‌کند و دیگر لازم نیست مکمل مصرف کنید.

آهن به حمل اکسیژن در خون مادر و جنین کمک می‌کند و به این ترتیب نقش به‌سزایی در حیات و سلامت جنین دارد.



غذاها و نوشیدنی:

بهترین و بدترین انتخاب ها برای دندان هایتان

بهترین ها

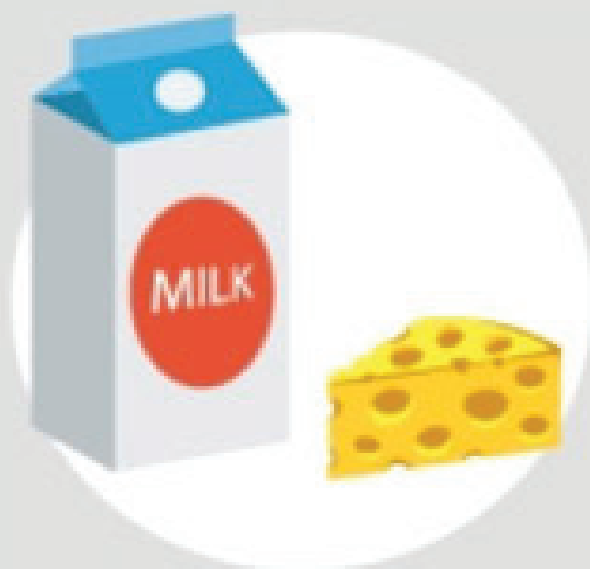
سبزیجات



سبزیجات سرشار از فیبر ترشح بزاق را افزایش می دهند که موجب به شسته شدن باکتری ها می شود

سبزیجات تردی مانند هویج را به جای غذاهای نشاسته ای مانند چیپس به عنوان میان وعده انتخاب کنید

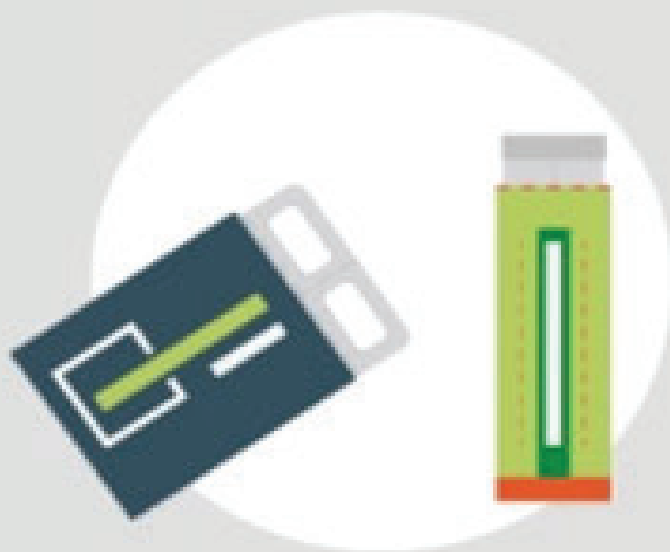
لبنیات



کلسیم موجود در پنیر، شیر و ماست به تامین مواد معدنی دندان ها کمک می کند

اگر می خواهید لبنیات را به عنوان میان وعده مصرف کنید گزینه کم چرب را بردارید

آدامس های بی قند



جویدن آدامس به تولید بزاق کمک می کند که باعث به حداقل رسیدن تاثیر اسید در دهان می شود

بعد از وعده های غذایی یک آدامس بدون قند بجوید

آب



فلوراید موجود در آب به قوی شدن مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی آن کمک می کند

به جای نوشابه، آب میوه و یا نوشیدنی های انرژی زا آب بنوشید

بدترین ها

یخ



حتی با اینکه یخ از آب دارای فلورید ساخته شده است جویدنش می تواند به دندان هایتان آسیب برساند

اجازه دهید یخ در لیوان بماند و نوشیدنی تان را خنک نگه دارد

غذاهای چسبنده



شیرینی ها و حتی میوه های خشک روی دندان ها می مانند و در معرض قند قرار گرفتنشان را افزایش می دهند

اگر غذاهای خشک می خورید پس از آن حتما دهان خود را بشویید

نوشابه



نوشابه ها دندان هایتان را با اسید و قند می پوشانند که می تواند به مینای دندان آسیب وارد کند

حتی نوشابه های رژیمی نیز می توانند به دندان هایتان آسیب برسانند چون کربنات اسیدی است

الکل



نوشیدن الکل می تواند ترشح بزاق را کاهش دهد

کاهش ترشح بزاق باعث خشکی دهان و در نتیجه افزایش خطر پوسیدگی دندان می شود

نوشیدن زیاد الکل همچنین می تواند باعث افزایش خطر سرطان دهان شود



قبل از عروسی و مهمانی‌های مهم، این غذاها را نخورید!

معمولا در نوشابه‌های رژیمی، شکلات‌های بدون قند و شیرین کننده‌های مصنوعی پیدا می‌شود برای بسیاری از افراد دشوار است و منجر به نفخ و ناراحتی می‌شود. پس قبل از رسیدن به روز مورد نظر، غذاهایی که چنین موادی در آنها به کار رفته را استفاده نکنید تا سبک تر باشید.

۵- غذاهای نمکی

مقداری نمک اینجا، مقداری آنجا و گاهی نیز یک بسته چیپس! خوردن غذاهای نمکی چندین روز قبل از عروسی یا هر مراسمی که می‌خواهید در آن ظاهری خوب داشته باشید، کار بسیار اشتباهی است، چون سدیم باعث احتباس مایعات در بدن می‌شود. سعی کنید روزی ۲/۳۰۰ میلی گرم بیشتر نمک استفاده نکنید.

۶- گلوتن

گلوتن نیز مانند لبنیات، روی همه افراد تاثیر منفی نمی‌گذارد اما یکی دیگر از غذاهایی است که گفته می‌شود می‌تواند باعث نفخ و گرفتگی در بسیاری از افراد شود. برای اینکه خود را ایمن نگه دارید، یک یا دو هفته قبل از عروسی گلوتن را از برنامه غذایی خود حذف کنید و ببینید که آیا تاثیری روی سیستم گوارشی‌تان گذاشته یا خیر. فقط به خاطر داشته باشید، فیبر را از منابع دیگر دریافت کنید تا معده سالم بماند.

۷- نوشیدنی‌های کربوهیدراته

نوشابه، آب گازدار، شامپاین و اساسا نوشیدنی‌هایی که حباب داشته باشند را کنار بگذارید. حباب‌هایی که به نوشیدنی حالت گازدار را می‌دهند، همین کار را روی بدنتان هم می‌کنند. با آزاد شدن تمام آن دی اکسید کربن در بدن، احساس نفخ و پف کردگی می‌کنید.

۸- سبزیجات

یکی از توصیه‌ها برای تغذیه مناسب، استفاده از سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم، کلم بروکسل و بروکلی است اما نه زمانی که می‌خواهید در چند روز آینده شکمتان صاف باشد. این نوع سبزیجات نیز مانند لوبیا، نوعی قند دارند که فقط توسط باکتری‌های تولید کننده ی متان شکسته می‌شوند. در نتیجه نفخ و پف کردگی را درست زمانی که نباید حضور داشته باشند، تجربه می‌کنید. با اینکه ما هرگز توصیه نمی‌کنیم سبزیجات سرشار از مواد مغذی را در برنامه خود محدود کنید، اما از این روش می‌توانید برای مدتی کوتاه استفاده کنید و یا حداقل سبزیجات خود را بپزید و خام نخورید.

۹- آدامس

اگر خواستید بوی دهانتان را تغییر دهید، این بار به جای آدامس از نعنا کمک بگیرید. علاوه بر اینکه بسیاری از انواع آدامس حاوی الکل قند هستند، وقتی آدامس می‌جوید هوای بیشتری را می‌بلعید بنابراین هوای اضافی که به معده تان می‌رود بیش از حد افزایش می‌یابد.

لباستان را انتخاب کردید، چند بار هم پوشیده اید و جلوی آینه از دیدن خودتان کیف کردید. تنها چیزی که نمی‌خواهید این است که پف کردگی و نفخ، باعث شود لباس در تنتان بد بایستد. برای اینکه مطمئن شوید روز عروسی یا مهمانی که برایش لحظه شماری می‌کنید، درگیر چنین مشکلاتی نمی‌شوید دو هفته قبل از آن باید نکاتی را در برنامه غذایی‌تان رعایت کنید. معمولا بدن هر شخص واکنش متفاوتی به غذاها نشان می‌دهد. اگر این غذاها را می‌شناسید که چه بهتر، اما اگر بی‌خبر هستید قبل از رسیدن آن روز بزرگ، بعضی غذاها را باید محدود کنید.

۱- تنقلات و غذاهای بی ارزش

برنامه ریزی برای عروسی باعث می‌شود دچار استرس شوید اما یک پیتزای بزرگ، سیب زمینی سرخ کرده یا دونات می‌تواند برای مدتی شما را از زیر این فشار بیرون بیاورد. از آنجا که غذاهای چرب به کندی هضم می‌شوند ممکن است پس از خوردنشان احساس کنید میان تنه لباس، برایتان تنگ شده است. این نوع غذاها باعث می‌شود قند خونتان به شدت بالا برود که منجر به هوس غذاهای قندی می‌شود و تاثیر بدی روی سطح انرژی دارد.

۲- لوبیاهای

دلیل اینکه به لوبیاهای میوه جادویی می‌گویند این است که حاوی نوعی قند هستند که توسط بدن قابل هضم نیست. وقتی این قند به روده بزرگ می‌رسد، باکتری‌ها تلاش می‌کنند این قند را بشکنند و گازی که حاصل می‌شود نتیجه همین تلاش است. برای اینکه میزان این گازها را تا روز موعود، پایین نگه دارید منابع پروتئینی مانند مرغ و ماهی را جایگزین این نوع غذا بکنید.

۳- لبنیات

با اینکه همه به لبنیات حساس نیستند، یکی از غذاهای شایعی است که خیلی‌ها با هضم آن به مشکل می‌خورند و در نتیجه دچار نفخ، پف کردگی و گرفتگی می‌شوند. یک یا دو هفته قبل از عروسی بهتر است مصرف لبنیات را قطع کنید. یک استثنا در این قانون، خوردن وعده ای کوچک ماست یونانی است. مواد فعال موجود در ماست یونانی به بدن کمک می‌کنند بتواند سریع تر غذاها را هضم کند.

۴- شیرین کننده‌های مصنوعی

شاید با خود فکر کنید، با جایگزین کردن قند مصنوعی به جای قند طبیعی به خود لطف کرده اید اما عجله نکنید، هضم الکل قند که



فرار از شکم و پهلو



برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

bornafit

Diet and Beauty Clinic

یکی از جدیدترین سیستم‌هایی که با استفاده از امواج اوتراسوند جهت کاهش سایز کاربرد دارد کویتیشن است. کویتیشن یک روش ایمن و بدون نیاز به جراحی برای از بین بردن چربی‌های جمع شده در سطوح مختلف بدن از جمله دور کمر، شکم، باسن، ران و بازوها است. در کلینیک برنافیت از کویتیشن با پروتکل‌های درمانی پیشرفته استفاده شده است

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

شماره تماس و رزرو

شعبه شریعتی: ۰۲۱۲۶۴۵۷۹۱۲

شعبه رسالت: ۰۲۱۷۷۲۲۹۸۷۷

Instagram ID: @bornafit

Telegram ID: @bornafit

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۹ تا ۱۷ - پنجشنبه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۳



این غذاها را بعد از ساعت

۸ شب نخورید!

درباره غذایی که می‌خوریم صحبت می‌کنیم، کالریش را حساب می‌کنیم، مقدار چربی‌اش را چک می‌کنیم و همه اینها مهم هستند. اما آیا اینکه چه زمانی غذا بخورید را هم در نظر می‌گیرید؟ میان وعده‌های کوچک برای برنامه غذایی مضر نیستند اما پرخوری‌های بعد از شام، نه تنها می‌تواند باعث افزایش وزن شود بلکه می‌تواند باعث کاهش کیفیت خوابی که برای سالم و متناسب بودن به آن نیاز دارید هم بشود. برخی شواهد نشان داده که خوردن غذا، هنگام شب به ویژه غذاهای سرشار از چربی می‌تواند الگوی خواب را به هم بریزد. خواب بی‌کیفیت تنها باعث نمی‌شود روز بعد احساس خستگی و بی‌حالی کنید، بلکه به مرور زمان هوس غذاهای ناسالم را افزایش می‌دهد و احتمال اینکه اضافه‌وزن‌تان افزایش یابد بالاتر می‌رود. مسلماً گاهی اوقات پیش می‌آید که مواردی مانند ورزش شبانه و یا مناسبت‌هایی باعث می‌شوند که برنامه‌ی غذا خوردنتان به هم بریزد و به ناچار دیر وقت غذا بخورید. این اتفاق تا زمانی که واقعا احساس گرسنگی داشته باشید و درگیر عادت ناسالم نباشید، زیاد بد نیست. بسیاری از افراد در طول روز فعال هستند و نیاز دارند تا در طول روز به بدنشان سوخت رسانی کنند. عادت غذا خوردن بعد از شام می‌تواند راهی برای آرامش گرفتن، پس از یک روز پر مشغله باشد. بنابراین غذا خوردن همیشه برای رفع گرسنگی نیست، بلکه گاهی برای آرامش گرفتن است. این جایی است که غذا می‌تواند برای خواب شبانه مشکل ایجاد کند. اگر خواستید شب میان وعده بخورید، باید بدون تردید به سراغ غذایی سالم بروید.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که بعد از ساعت ۸ شب نباید بخورید

متخصصان بر این عقیده هستند که برخی غذاها را فقط باید در طول روز خورد بنابراین اگر خواستید شب و بعد از شام غذایی بخورید سعی کنید از این موارد دوری کنید:

۱- نوشابه و قهوه: خواب درست هنگام شب، یکی از موارد مهم برای کاهش وزن موفق است. نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشابه، می‌تواند باعث شود تا دیروقت با خوابیدن مشکل پیدا کنید. شب‌ها و یا هشت ساعت قبل از اینکه بخواهید بخوابید، از تحریک‌کننده‌هایی مانند کافئین دوری کنید. بهتر است به جای آن، از دمنوش‌های فاقد کافئین یا آب استفاده کنید.

۲- برگر و دیگر گوشت‌های قرمز: گوشت یکی از منابع غنی از پروتئین است، اما در کنار آن چربی بالایی نیز دارد و این یعنی خیلی آهسته هضم می‌شود. خوردن برگر یا دیگر انواع گوشت‌های قرمز در هنگام شب، می‌تواند باعث نفخ یا درد معده شود چون بدن‌تان در ساعاتی که می‌خواهد استراحت کند همچنان در حال شکستن غذایی است که خورده‌اید. خوردن مقدار زیادی چربی حیوانی می‌تواند باعث افزایش کلسترول و همچنین خطر سکته قلبی شود. بنابراین اگر می‌خواهید شب خوابی راحت داشته باشید از گوشت‌های سرشار از چربی و پنیر دور بمانید.

۳- غذاهای قندی: آن قطعه کیک پنیری یا کوکی می‌تواند بهترین راه برای آرامش گرفتن در هنگام شب باشد، اما درست قبل از خواب، قند خون‌تان را به شدت بالا می‌برد و بنابراین مسیرتان برای رفتن به سرزمین رویاها ناهموار می‌شود.

۴- غذاهای سرخ‌کرده: همانطور که گفته شد چربی‌ها اصلاً همراه خوبی برای زمان خواب‌تان نیستند و غذاهای سرخ‌کرده نیز سرشار از چربی می‌باشند. این درشت‌مغذی به کندی هضم و باعث می‌شود نتوانید درست بخوابید.

۵- غذاهای تند: اضافه کردن کمی تندی به غذاها می‌تواند مقداری مزیت برای سلامتی داشته باشد، اما اگر نزدیک زمان خواب‌تان این کار را بکنید می‌تواند باعث نفخ، سوزش سر دل و سوء هاضمه شود که هیچ کدام از این‌ها با خواب راحت در ارتباط نیستند.





در پی درخواست بسیاری از شما همراهان گرامی برای داشتن یک برنامه ورزشی منظم و علمی **گروه فیتامین** متشکل از مربیان ورزشی باتجربه ، به زودی **برنامه آنلاین ورزشی** را به کاربران عزیز ارائه مینماید.

این تمرینات ، با تلاش **مربیان ورزشی مجرب** آماده شده و با مشخصات بدنی هر فرد، کاملاً هماهنگ میشود تا برنامه تمرینی هر فرد، **مخصوص** خودش باشد . همچنین در طول اشتراک سه ماهه ی برنامه، بصورت مستمر توسط مربیان ورزشی، پشتیبانی خواهد شد.

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید





کارهایی که باید بعد از ورزش انجام دهید



حرکات کششی

مقداری نمک اینجا، مقداری آنجا و گاهی نیز یک بسته چیپس! خوردن غذاهای نمکی چندین روز قبل از عروسی یا هر مراسمی که می‌خواهید در آن ظاهری خوب داشته باشید، کار بسیار اشتباهی است، چون سدیم باعث احتباس مایعات در بدن می‌شود. سعی کنید روزی ۲/۳۰۰ میلی گرم بیشتر نمک استفاده نکنید.

آب بنوشید

حتی وقتی در حال ورزش کردن هستید، باز هم باید سطح مایعات بدن را تامین کنید. توصیه می‌شود طی دو ساعت بعد از اتمام ورزش ۲ الی ۳ فنجان آب بنوشید. ممکن است دیگر احساس تشنگی نکنید اما برای پیشگیری از کم آب شدن بدن باید به فکر تامین آن باشید.

سوخت رسانی

غذا خوردن یکی از آخرین اما مهم‌ترین کارهایی است که باید بعد از ورزش انجام دهید. با ورزش کردن، نه تنها صدها کالری سوزانده‌اید و کربوهیدرات از دست داده‌اید بلکه عضلاتتان نیز زخمی شده‌اند. باید عضلات خود را ترمیم و سطح انرژی‌تان را تقویت کنید و خیلی هم سریع این کار را انجام دهید. توصیه می‌شود در طول ۹۰ دقیقه بعد از ورزشتان این کار را انجام دهید، اما هرچه زودتر بهتر. به دنبال غذاهایی باشید که سرشار از کربوهیدرات پیچیده و پروتئین باشند. یک نمونه کامل عبارت است از ساندویچ تن ماهی با نان سبوس‌دار. کربوهیدرات‌ها به بدن‌تان انرژی دوباره می‌دهد، این در حالی است که خیلی آرام تبدیل به کالری می‌شوند، بنابراین قبل از اینکه تبدیل به چربی شوند زمان زیادی دارید تا آنها را بسوزانید. پروتئین به ترمیم عضلات کمک می‌کند، بنابراین در حالی که بدن‌تان برای ورزش بعدی استراحت می‌کند آنها رشد می‌کنند و قوی‌تر می‌شوند. دفعه بعد که دمبل‌ها را پایین گذاشتید و فکر کردید کارتان تمام شده است، به یاد این کارهای مهم پس از ورزش بیفتید و برای اینکه زحماتتان بیش‌ترین نتیجه را بدهد حتماً از آنها استفاده کنید.

نویسنده: زک فن هارت

بسیاری از ما روتین‌های فوق‌العاده‌ای برای قبل از ورزش و هنگام ورزش داریم. قبل و در طول ورزش مقدار زیادی آب می‌نوشیم، گرم می‌کنیم، بدنمان را می‌کشیم، روی تمام اعضای بدن کار می‌کنیم و حتی گاهی مقداری ورزش‌های هوازی را نیز وارد برنامه می‌کنیم. سپس بعد از انجام آخرین ورزش، مستقیم به رختکن می‌رویم، لباس‌هایمان را عوض می‌کنیم و مسیر خانه را در پیش می‌گیریم. چیزی که بسیاری از ما هنوز درکش نکرده‌ایم، اهمیت کارهایی است که باید بعد از ورزش انجام داد. در طول ورزش ممکن است حرکات بسیاری را انجام داده باشید اما نوع رفتارمان با بدن، بعد از ورزش نیز تاثیر مستقیمی روی درد عضلانی، قدرت عضلانی و رشد دارد. در ادامه به شما خواهیم گفت بعد از انجام ورزشتان بهتر است چه کارهایی انجام دهید.

سرد کردن

بعد از آخرین ورزشی که انجام دادید، تمرینتان هنوز به پایان نرسیده است. اولین کاری که باید انجام دهید سرد کردن است. حتی اگر آخرین تمرینی که کرده‌اید دویدن بوده، باز هم باید کمی تمرین سبک هوازی انجام دهید. با این کار، ضربان قلب خود را با سرعتی آهسته و با تمرکز پایین می‌آورید، در نتیجه بعد از ورزش احساس مریضی نمی‌کنید. راه رفتن روی تردمیل، به مدت ۵ دقیقه روشی ساده و خوب برای سرد کردن بدن است.





آشپزی رژیمی + کالری

پای مرغ و سبزیجات



پای مرغ و سبزیجات

مواد لازم

۴۰۰ گرم آرد سبوس دار بعلاوه دو قاشق غذا خوری آرد به صورت جدا
یک قاشق غذا خوری نمک
یک قاشق چای خوری بیکینگ پودر
۱۰ قاشق غذاخوری آب یخ
دو سوم فنجان بعلاوه دو قاشق غذا خوری روغن زیتون اکسترا ویرجین
۶۸۰ گرم مرغ چرخ کرده
۱۱۵ گرم لوبیا سبز خرد شده (به اندازه یک فنجان)
سه چهارم فنجان هویج خرد شده
یک قاشق غذا خوری آویشن تازه خرد شده
یک قاشق غذا خوری سیر خرد شده
یک دوم فنجان نخود فرنگی های تازه
یک و یک دوم فنجان آب مرغ بدون نمک
یک قاشق غذا خوری جعفری خرد شده تازه، بعلاوه مقداری اضافی برای چاشنی
سه چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک تخم مرغ بزرگ، هم زده شده
یک قاشق چای خوری آب
اسپری پخت (یا مقداری روغن)

اطلاعات تغذیه

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۱۲ وعده است. هر وعده شامل یک پای است. اطلاعاتی که در ادامه می آید مربوط به یک وعده از این غذا است.

کالری: ۳۴۷

چربی در یک وعده: ۲۰۲ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۳۰/۵ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۱۲/۷ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۳ گرم

پروتئین در یک وعده: ۱۷ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۲۴ گرم

فیبر در یک وعده: ۴ گرم

کلسترول در یک وعده: ۵۷ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۲ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۶۲۸ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۴۲ میلی گرم

قند در یک وعده: ۱ گرم

از نظر برخی آشپزان یکی از اصول غذای خوش طعم این است که ساده باشد. املتی که امروز آموزشش را خواهید خواند علاوه بر اینکه ساده است طعمی جدید برایتان به همراه خواهد داشت که از آن لذت می برید. پنیر و تخم مرغ سرشار از پروتئین هستند این یعنی یک وعده از این املت می تواند برای مدت زمانی طولانی سیر نگهتان دارد. همچنین گوجه فرنگی و چاشنی های دیگری که به املت اضافه می کنید آن را به گزینه ای سرشار از مواد مغذی تبدیل می کند. املت پنیر و گوجه فرنگی را می توانید در تمام سه وعده استفاده کنید.

روش پخت:

سه و یک دوم فنجان آرد، یک و یک دوم قاشق چای خوری نمک و بیکینگ پودر را در مخلوط کن قرار دهید. سپس خوب با هم ترکیبشان کنید. ۱۰ قاشق غذا خوری آب سرد و دو سوم فنجان روغن زیتون را با یکدیگر ترکیب کنید. سپس به آرامی آن را داخل مخلوط کن و کنار ترکیب آرد انتقال دهید. آن قدر مخلوط کنید تا خمیر شکل بگیرد. خمیر را روی سطح کمی ملام قرار دهید. به مدت یک دقیقه ورز دهید و آن را تبدیل به لایه ای با ضخامت ۱۲ سانت کنید، یک پلاستیک رویش بکشید و اجازه دهید ۳۰ دقیقه در یخچال بماند. فر را تا دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴ درجه سانتی گراد) گرم کنید. یک قاشق غذا خوری روغن را در یک ماهی تابه نجسب بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. مرغ را اضافه کنید، بپزید و گاهی نیز آن را به هم بزنید. به مدت ۵ دقیقه و یا تا زمانی که قسمت صورتی رنگی روی گوشت نماند، آن را بپزید. سپس مرغ و محتویات داخل ماهی تابه را داخل یک کاسه بریزید. بدون اینکه ماهی تابه را پاک کنید یک قاشق روغن باقی مانده را نیز در آن گرم کنید. لوبیا سبز، هویج، آویشن و سیر را اضافه کنید و در ماهی تابه را بگذارید. پیوسته محتویات را هم بزنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شدند بپزند. مرغ و محتویات کاسه را دوباره به ماهی تابه اضافه کنید، نخود فرنگی ها را هم بریزید. دو قاشق آرد باقی مانده را رویش بریزید، سپس به هم بزنید تا مواد آغشته شوند. آب مرغ را اضافه کنید و به جوش بیاورید، به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که ضخیم شود. جعفری، فلفل و یک دوم باقی مانده نمک را داخل آن بریزید. در یک کاسه کوچک، تخم مرغ و یک قاشق غذا خوری آب را بهم بزنید. خمیر را از یخچال بیرون بیاورید، بگذارید ۵ دقیقه بماند. خمیر را به ۱۲ بخش مساوی تقسیم کنید. همه آنها را به شکل توپی شکل دهید. هر توپ را روی سطحی که کمی آرد زده اید تبدیل به دایره ای ۱۵ سانتی کنید. با قاشق، یک سوم فنجان از میکس مرغ را داخل مرکز هر کدام از خمیرها بگذارید. با استفاده از براش آشپزی، لبه های خمیرها را تخم مرغ بزنید. سپس دایره ها را از وسط تا کنید تا به شکل نیمه ماه در بیایند. لبه ها را به یکدیگر فشار دهید تا درست بسته شوند. سپس همین کار را برای دیگر خمیرها بکنید. خمیرها را که حالا پرشان کردید به مدت ۲۲ تا ۲۵ دقیقه، در دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت داخل فر بپزید. در پایان اگر دوست داشتید روی پای ها جعفری بریزید.

عسل گون و کنار

برای اطلاعات بیشتر و خرید به فروشگاه مراجعه کنید

خرید عسل کنار کلیک کنید

خرید عسل گون کلیک کنید



مقوی مغز و اعصاب و انرژی را تقویت کننده حافظه، برای کم خونی مفید است، خواب آور، تقویت کننده معده، ملین، مفید برای زخم های چشم و دردهای چشم، ورم ملتحمه چشم، برای خشونت سینه و حلق و حنجره، مفید برای گرفتگی صدا، تقویت روده، درد کلیه، مثانه، مجاری ادراری.

مقوی و انرژی زا بوده و فعال کننده حافظه و رشد کودکان، مسهل صفر، حرارت بدن را فرو می نشاند، موثر و بازکننده گرفتگی هاست، کرم معده و روده را از بین می برد، مفید برای گرم مزاجان، برای ناراحتی ها و زخم رود و تب مفید است، برای آبله و سرخچه و عطش مفید است. برای سستی اعضا مفید است، تقویت مو، جلوگیری از ریزش مو مفید است، تقویت اعصاب، تحلیل ورم های گرم

وب سایت سلامت و تغذیه

دکتر کرمانی



بدونیم

خیلی چیزها برای دوستن هست

www.bedunim.ir



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

www.kermany.com

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