

مجله الکترونیکی سلامت و تغذیه

دکتر کرمانی

فصل تابستان

شماره ۲۷



مصاحبه اختصاصی با

مسعود عدل پرور

جدیدترین رکورددار وب سایت

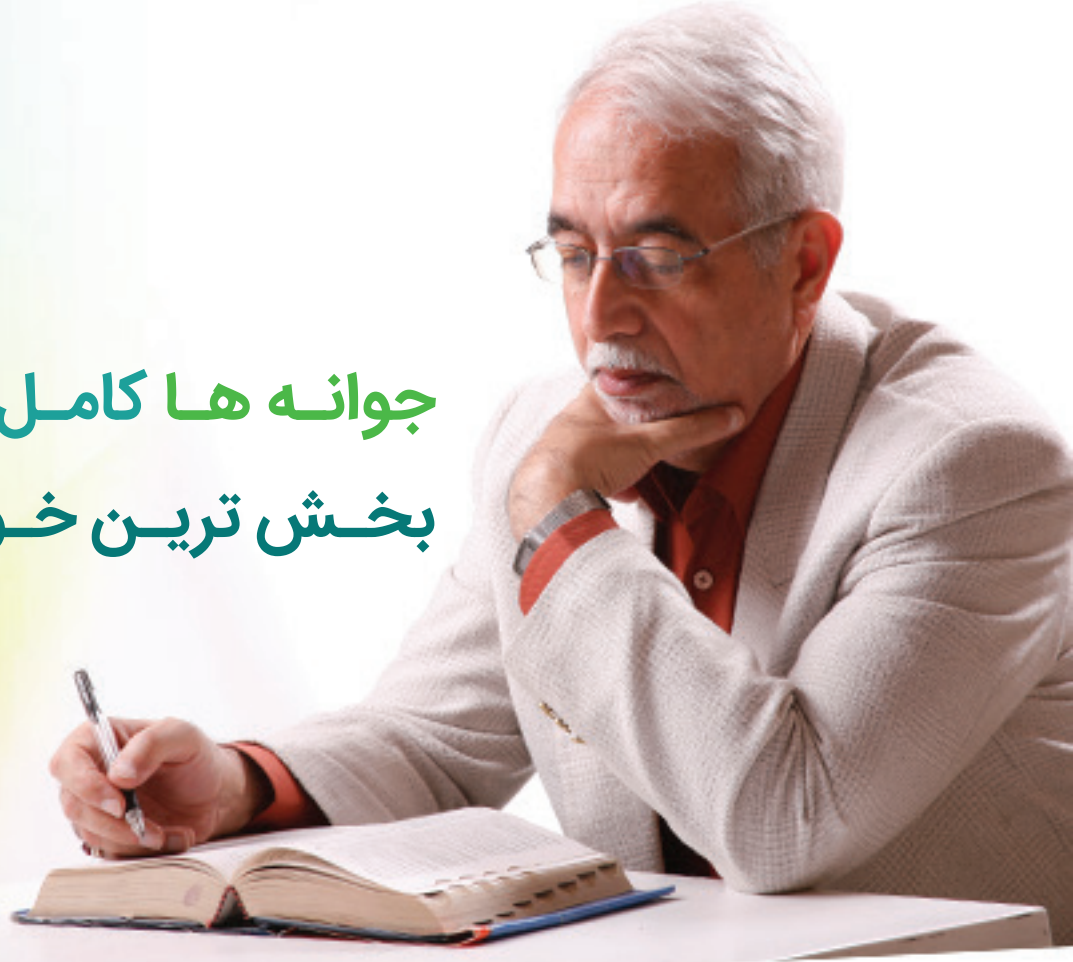
دکتر کرمانی



- سه دلیل برای خوردن آناناس
- آموزش و تهیه پودینگ شکلات نعنا
- چگونه چربی اطراف صورت را بسوزانید؟
- جوانه ها کامل ترین و حیات بخش ترین خوراک
- چه ورزش هایی مناسب سه ماه ابتدایی بارداری هستند؟
- چگونه به عنوان زن و شوهر بدون کشتن هم وزن کم کنیم!



جوانه‌ها کامل‌ترین و حیات بخش‌ترین خوراک



انسان هستند. برای افراد فقیر و غنی هیچ غذایی پر ارزش‌تر از جوانه‌ها نیست. جوانه‌ها شامل اسیدهای آمینه ممتاز و متعادل، اسیدهای چرب، کربوهیدرات‌ها، قندهای طبیعی، املاح معدنی و ویتامین‌های گوناگون لازم و ضروری برای بدن اند. با مصرف جوانه ویتامین‌ها و پروتئین‌ها و مواد دیگر به طور شگفت‌انگیزی افزایش می‌یابند. جوانه‌ها همچنین در نجات بدن از رخوت و سستی و ناتوانی معجزه می‌کنند و مصرف آنها برای کلیه‌ی سنین مناسب است.

طرز استفاده از جوانه‌ها:

یک یا دو استکان جوانه را در ظرفی ریخته، روی آن عسل یا کشمش یا خرما و مقداری روغن زیتون بریزید و به عنوان یک وعده غذایی مقوی و پرانرژی برای صبحانه مصرف کنید. همچنین می‌توانید جوانه‌ها را در سالاد ریخته، از آن استفاده کنید. لازم به ذکر است که جوانه‌ها را هنگام مصرف باید آرام‌آرام بخورید و به طور کامل بجوید تا خوب هضم شود و جذب آن بهتر صورت گیرد.

طرز نگهداری جوانه‌ها:

برای نگهداری و جلوگیری از رشد زیاد جوانه‌ها می‌توان آنها را در سبزی ریخته، خوب با آب سرد شسته، سپس آنها را در کیسه متقالی ریخته، در آن را بسته و در نایلونی بیچیم تا بیش از آن رشد نکنند. کیسه حاوی جوانه را در یخچال بگذارید و کم از آن استفاده کنید. بهترین جوانه‌ها، جوانه یونجه و گندم می‌باشد که در اینجا طرز تهیه‌ی بعضی جوانه‌های رایج را می‌آوریم:

طرز تهیه‌ی جوانه گندم:

گندم را با پوست سالم و بدون عیب خریداری کرده، پس از تمیز کردن و شستن، آن را در ظرفی بگذارید، آنقدر آب روی آن بریزید تا به میزان نیمسانتیمتر آب روی گندم‌ها بایستد. ظرف را در محل مناسب بگذارید (زمستانها در جای گرم) و آب آن را (برای جلوگیری از بد بو شدن آب) هر روز عوض کنید. پس از چند روز، گندم‌ها نرم شده، شروع به جوانه زدن خواهند کرد. آب اضافی داخل ظرف را خالی کرده، مجدداً یکی دو بار گندم‌ها را با آب شست‌وشو دهید. سپس دستمال تمیزی روی آن انداخته، بگذارید طول جوانه‌های سفید به ۳/۵ سانتیمتر برسد.

طرز تهیه‌ی جوانه‌ی یونجه (جوانه الفالفا):

ابتدا دستمال تمیز و خیس کرده‌ای را در قسمت ته سبد مشکی پهن نموده، تخم یونجه یا شوید قبلاً پاک و شسته شده را روی دستمال ذکر شده به طور یکنواخت بپاشید. بعد پارچه خیس و تمیز دیگری را به اندازه دستمال قبلی روی آن بیندازید و هر روز چند مرتبه به صورت آب پاش روی آن آب بریزید؛ به طوری که همیشه مرطوب باشد. وقتی جوانه‌ها به اندازه ۳/۵ سانتیمتر رشد کردند، می‌توانید آنها را مصرف کنید.



چگونه چربی اطراف صورت را بسوزانید؟

از آنجا که ورزش ترکیبی بعد از تمرین هم در سوزاندن چربی تاثیر گذار است، با تمام شدن ورزش همچنان بدن تان در حال کالری سوزی است (حدود ۲۰۰ کالری بیشتر در روز)

چگونه چربی اطراف صورت را بسوزانید؟
کاهش وزن رژیم لاغری

۳- برنامه غذایی خود را تغییر دهید

می‌توانید کلی ورزش هوازی و قدرتی انجام دهید، اما اگر برنامه غذایی خود را تغییر ندهید هیچ تغییری در چهره خود نخواهید دید. غذاهای فرآوری شده را از برنامه خود حذف کنید، غذاهای تازه، میوه و سبزیجات اضافه کنید و هر زمان احساس کردید می‌خواهید سیر شوید (پُر نه!) قاشق را کنار بگذارید.

۴- مقدار زیادی آب بنوشید

علاوه بر اینکه در طول ورزش کمک می‌کند در بهترین حالت خود بمانید و سردرد نگیرید، به هیدراته نگه داشتن (رساندن آب کافی) بدن، کنترل اشتها و رفع نفخ بدن نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود پوستتان ظاهری عالی داشته باشد. می‌توانید برای ورزش به بطری آب خود کمی لیمو و زنجبیل نیز اضافه کنید.

۵- به موقع به رختخواب بروید

خواب موجب بازسازی مجدد اعضای بدن تان می‌شود، سیستم ایمنی بدن تان را قوی نگه می‌دارد و هورمون‌ها را متعادل می‌کند تا هیچ چیز مانع رسیدن به هدف تان نشود. هر شب حداقل هفت ساعت بخوابید تا بدن تان انرژی لازم را برای کارکرد مطلوب بدست بیاورد. کدامیک از روش‌های بالا بیشترین تاثیر گذاری را برای شما داشته است؟ تجربیات تان را با ما به اشتراک بگذارید.

نویسنده: لیزی فوهر

چهره هرکسی منحصر به خود اوست، اما اگر از گونه‌های تپل و غبغب خود ناراضی هستید می‌توانید امور را به دست خود بگیرید و تغییر ایجاد کنید. این یک واقعیت است: هیچ راهی برای آب کردن چربی موضعی وجود ندارد (این یعنی نمی‌توان گفت فلان غذا را بخور تا فقط صورتت آب شود یا برعکس) اما اگر این نکات مخصوص را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید، می‌توانید بدن خود را در موقعیتی قرار دهید که به صورت کلی چربی آب کنید و این شامل صورت نیز می‌شود!

چگونه از غبغب خلاص شوم؟

۱- قند و نمک را کاهش دهید

یک راه ساده برای تغییر سایز بدن وجود دارد. اگر مقدار زیادی نمک و قند مصرف می‌کنید مسلماً مقدار زیادی مایعات در بدنتان حبس خواهید کرد. یک قانون ثابت شده برای کاهش ورم و مایعات حبس شده در بدن این است که: میزان دریافت نمک (سدیم) خود را به ۱/۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهید و قند را نیز تا ۲۰ گرم در روز پایین بیاورید. بدن به صورت طبیعی آب از دست می‌دهد. بلافاصله پس از اینکه این تغییر را در برنامه خود اعمال کردید بلافاصله شاهد تغییرات بدن خود خواهید بود.

۲- ورزش هوازی خود را تغییر دهید

اگر جدی می‌خواهید از چربی کلی بدن خود خلاص شوید باید شدت ورزش هوازی خود را افزایش دهید. برای اینکه واقعا تغییر را ببینید باید هفته‌ای ۵ مرتبه و هر بار به مدت ۶۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. و به جای اینکه ورزشی یکنواخت داشته باشید آن را تبدیل به ورزشی ترکیبی کنید (ورزشی که در آن مدتی به بدن فشار بیاورید و دقایقی را نیز به ریکاوری بپردازید)



آنچه باید درباره قلیان بدانیم

ورود مقدار زیادی منوکسید کربن
به بدن از طریق زغال مورد
استفاده قلیان



توتون های که در ایران مصرف
میشود از توتون های خراب
سیگار تهیه میشود



مواد مضر در دود قلیان



درصد دختران ایرانی
که قلیان مصرف
می کنند



مصاحبت فرد غیر سیگاری با
فردی که قلیان مصرف میکند



نزدیک یک ساعت
= مصرف 6 تا 8 نخ
سیگار

حجم دودی که از قلیان وارد
بدن میشود 10 تا 20 برابر
دود سیگار میباشد



قلیان کشیدن تفریحی تهدیدی
برای افتادن در دام اعتیاد



مصرف کنندگان قلیان نسبت به
مصرف کنندگان سیگار در معرض
مواد سمی میباشند



افزایش زیان قلیان با اسانس های
اضافه شده به تنباکو



تنباکوی مصرفی در قلیان
عامل 4 هزار نوع ماده
سرطان زا

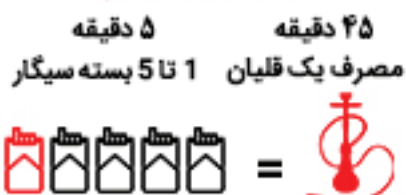


محتویات تنباکو و توتون
قلیان های معسل (میوه ای)



مواد شیمیایی
واسانس

زمان مصرف یک سر قلیان و
یک بسته سیگار



شلنگ و آب قلیان عامل بیمارهای

سل

هپاتیت B و C



قلیان و بیماری ناشی از آن

موضوع جدی کشودی در
10 تا 20 سال آینده

استفاده از دهانه مشترک قلیان

عامل افزایش خطر سرایت
بیماری ها



عوارض مصرف در زنان باردار

زایمان زودرس و زایمان جنین مرده
خطر کمبود وزن نوزاد هنگام تولد
سقط جنین



عوارض بدخیم

سرطانهای دهان و حنجره، مری و معده
لوزالمعده و کبد، روده بزرگ

عوارض خوش خیم

زخم های گوارشی رفلاکس معده



در پی درخواست بسیاری از شما همراهان گرامی برای داشتن یک برنامه ورزشی منظم و علمی، گروه فیتامین متشکل از مربیان ورزشی باتجربه، برنامه ورزشی علمی و کاربردی را بصورت آنلاین به کاربران عزیز ارائه می نماید. این تمرینات، با تلاش مربیان ورزشی مجرب آماده شده و با مشخصات بدنی هر فرد، کاملاً هماهنگ می شود تا برنامه تمرینی هر فرد، مخصوص خودش باشد. همچنین در طول اشتراک ۳ ماهه برنامه، بصورت مستمر توسط مربیان ورزشی، پشتیبانی خواهد شد.



گروه تحرک و سلامت
مجموعه به اندام دکتر کرمانی

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید





چگونه به عنوان زن و شوهر بدون کشتن هم وزن کم کنیم!

در مسیر شما قرار بگیرد. اگر شما سالم غذا بخورید، مرتب ورزش کنید و از مزایای این کارها لذت ببرید ذهنی آرام، سلامت بهتر و بدنی متناسب سپس شریکتان نیز از این وضعیت الهام می‌گیرد تا کارهای شما را دنبال کند. در نهایت برای اینکه مطمئن شوید بدون اینکه رابطه تان آسیب ببیند پا در مسیری سالم گذاشته اید باید قبول کنید که هر کدامتان خودش مسئول نتیجه ای است که کسب می‌کند:

اگر هر دوی شما تصمیم گرفتید که بدوید، سه بار در هفته به باشگاه بروید و برای شام سالاد بخورید و سپس یکی از شما در انجام این امور سستی کرد ممکن است دیگری نیز تسلیم شود. این ممکن است منجر به سرزنش شود که در نتیجه اختلاف شدیدی را در رابطه ایجاد می‌کند. تنها راه برای بدست آوردن رابطه ای سالم و غیر وابسته این است که هر شخص خود تنها مسئول خود باشد. با اینکه درگیر شدن در فعالیتی سالم می‌تواند یک زوج را بیش از پیش به یکدیگر نزدیک کند اما برای پایدار ماندن و دچار مشکل نشدن هر دو باید این را درک کنید که نهایتاً برای خودتان این کار را می‌کنید.

ورزش کردن با یکدیگر

در تئوری ورزش با یکدیگر باید نشاط آور و ساده باشد. چیزهای زیادی وجود دارد که می‌توانند باعث شوند این کار از آنچه فکرش را می‌کنید دشوارتر شود. تفاوت توانایی و قدرت با یکدیگر می‌تواند در کار اختلال ایجاد کند و باعث ناامیدی شود. بهترین توصیه برای زوج‌هایی که می‌خواهند با هم ورزش کنند اما در یک سطح توانایی بدنی نیستند این است که روی مقاومت وزن بدن، تغییر سرعت و انجام آن برای مدت زمانی خاص تمرکز کنند. وقتی بحث زمان مطرح باشد دیگر کسی به تعداد دفعات و میزان توان دقت نمی‌کند و در این مدت هر کدام به اندازه ای که می‌تواند یک حرکت را انجام می‌دهد. برای مثال یک دقیقه دراز و نشست.

تحقیقات در سال ۲۰۱۳ نشان داد ۶۰ درصد از افرادی که وارد رابطه زناشویی می‌شوند وزنشان افزایش می‌یابد و ۷۲ درصد از این افراد نیز ادعا کردند که همسرشان نیز دچار افزایش وزن شده است. به صورت کلی ۶۶ درصد از زوج‌ها بعد از اینکه زندگی را با یکدیگر شروع کردند افزایش وزن را نیز در کنارش داشته‌اند. اگر چنین اتفاقی برای شما نیز افتاده است و هر دو به دنبال بازگرداندن وضعیت هستید واضح‌ترین راه حل این است که با یکدیگر انجامش دهید. انجام این کارها مسلماً با همراهی شخصی دیگر که هدفی یکسان با شما دارد ساده‌تر می‌شود و می‌توانید در طول مسیر یکدیگر را از نظر انگیزشی و درک کمک کنید. اما کاهش وزن به عنوان زن و شوهر می‌تواند مانند میدان مین نیز باشد و در این مسیر خطر بالقوه مشاجره، ناراحتی و حتی فاصله گرفتن از هم وجود دارد. بنابراین برای اینکه در طول این فرآیند راهنماییتان کنیم می‌خواهیم در این مقاله توصیه‌هایی کاربردی را ارائه دهیم تا بدون بروز مشکل با یکدیگر وزن کم کنید.

باز کردن موضوع

وزن و به طور مشخص افزایش وزن در روابط به نوعی یک تابو است و به همین دلیل است که تصمیم به شروع کاهش وزن با یکدیگر دشوار است. بهترین راه برای شروع کار بدون اینکه به احساسات کسی ضربه ای وارد شود:

هر گونه اظهار نظر یا توصیه درباره وزن شریک زندگی تان می‌تواند بدان معنا برداشت شود که شما او را همانطوری که هست قبول ندارید و یا بدتر بدان معنا که شما او را همانطور که هست جذاب نمی‌دانید و برای اینکه دوباره جذبش شوید باید ذهنش را تغییر دهد. به همین دلیل است که زوج‌ها برای شروع کاهش وزن با یکدیگر باید احتیاط کنند. اگر فکر می‌کنید شریک زندگی تان به کاهش وزن نیاز دارد این روش می‌تواند کمکتان کند بدون اینکه باعث شوید او احساس بی‌فایده بودن کند و یا احساساتش ضربه بخورد



او شیرینی بخریم و یا شام بیرون برویم. برای نشان دادن عشقتان راه‌های غیر غذایی را در نظر بگیرید: مانند خرید هدیه و یا انجام فعالیتی در کنار همسرتان که هر دو از آن لذت می‌برید.

۲- کاینت‌های خود را پاکسازی کنید

از دل برود هر آنکه (اینجا هرآنچه) از دیده رود. اگر هنگام تماشای تلویزیون عادت دارید از میان وعده‌های ناسالم استفاده کنید زمان آن رسیده که آشپزخانه را از این غذاهای ناسالم پاکسازی کنید. در عوض میان وعده‌های سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها و دانه‌ها را جلوی دست قرار دهید.

۳- هوس غذایی را دور نگه دارید

به جای غذاهای شیرین از ترکیب مقداری توت (یا میوه ای شیرین) با ماست یونانی استفاده کنید. این دو قند پایینی دارند و فیبر و پروتئین نیز به بدنتان می‌رسانند که موجب تعادل قند خون و جلوگیری از گرسنگی‌های شدید و هوس غذایی می‌شود.

۴- بیشتر بخوابید

تحقیقات نشان داده یک شب درست نخوابیدن و احساس خستگی در روز بعد موجب می‌شود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری اضافی دریافت کنیم. برای دریافت انرژی که باید از خواب دریافت می‌کردیم حالا مجبوریم رو به غذاهای نشانه‌دار قندی بیاوریم.



۵- بیشتر آب بنوشید

افراد معمولاً تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند. اگر احساس کردید گرسنه هستید ابتدا یک لیوان آب یا مقداری دمنوش گرم بنوشید و سپس ۲۰ دقیقه صبر کنید تا گرسنگی فروکش کند.

۶- خود را با چیزی غیر از غذا آرام کنید

هوس غذاهایی خاص معمولاً همراه با اوج گرفتن احساسات است و در نتیجه موجب پرخوری می‌شود. به جای آرام کردن احساسات با غذا خود را با چیزهایی غیر از غذا آرام کنید برای مثال یک دوش آب گرم، پیاده روی کنید و یا برنامه مورد علاقه خود را تماشا کنید.

انجام فعالیت‌هایی که هر دو از آنها لذت می‌برید نیز مهم است که البته کار دشواری هم هست چون ممکن است برای مثال یکی ورزش‌های هوازی را دوست داشته باشد دیگری ورزش‌های قدرتی. بنابراین باید به این فکر باشید که چگونه فعالیت‌ها را با هم ترکیب کنید که هر دو از انجامش لذت ببرید.

روی هم رفته ورزش کردن با یک همراه مزایای بسیاری دارد. بیشتر به آن پایبند خواهید بود، تلاش مضاعف خواهید داشت و مهمتر از همه انجامش برایتان لذت بخش‌تر می‌شود. چه کسی گفته نمی‌توانید هنگام ورزش بخندید و شاد باشید؟ لذت بردن از ورزش در کنار هم می‌تواند روابط بین شما و همسرتان را تقویت کند. مهم این است که همدیگر را در نظر بگیرید و نسبت به فعالیت‌ها و ورزش‌های جدید با ذهنی باز عمل کنید.



سالم غذا خوردن

اصول پایه ای سالم غذا خوردن جهت کاهش وزن برای مردان و زنان یکی است و فقط مقدار وعده‌ها است که با هم متفاوت است. این یعنی هر دو می‌توانید از وعده ای سالم لذت ببرید. برای کاهش وزن و حفظ عضلات بدن، بسیار مهم است که هر دو برنامه غذایی را دنبال کنید که قند خونتان را متعادل می‌کند. این یعنی خوردن پروتئین با کیفیت با هر وعده و میان وعده که برای دو نگه داشتن احساس گرسنگی ضروری است. منابع پروتئین عبارتند از ماهی، گوشت قرمز، تخم مرغ، عدس، شادانه، آجیل‌ها، دانه‌ها و ماست طبیعی. برنامه غذایی می‌تواند حاوی چربی‌های سالم نیز باشد از جمله ماهی‌های چرب، آجیل‌ها، دانه‌ها، و روغن‌های پرس سرد. سبزیجات سرشار از فیبر را نیز نباید فراموش کنیم. به هیچ عنوان عجیب نیست زوج‌هایی که مدت زیادی در کنار هم زندگی می‌کنند دچار عادت‌های بد شده باشند. برای جلوگیری از این عادات بد به این توصیه‌ها عمل کنید:

۱- از پاداش‌هایی استفاده کنید که به

غذا مربوط نباشد

عشق معمولاً همراه است با غذا. برای مثال ممکن است برای خوشحال کردن همسرمان برای



سه دلیل برای خوردن آناناس...



آناناس یکی از میوه‌های مورد علاقه ام است و می‌دانم تنها کسی نیستم که عاشق طعم گرمسیری آن هستم. شکی در طعم خوب آناناس نیست، اما علاوه بر خوشمزه‌گی آناناس سرشار از مزایایی برای سلامت است. در ادامه سه دلیل برای شما می‌آورم که آناناس را به برنامه غذایی تان اضافه کنید و علاوه بر طعم آن از خواصش نیز بهره‌مند شوید.

سرشار از ویتامین C است

یک فنجان آناناس، بیش از ۱۰۰ درصد نیاز بدن به ویتامین C را تامین می‌کند و در حالی که می‌دانید این ماده مغذی سیستم ایمنی بدن را حمایت می‌کند اما کارایی اش بیش از اینها است. ویتامین C در رشد و ترمیم بافت سراسر بدن دخیل است. به علاوه این ویتامین، مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و سلول‌ها را از پیری زودرس و بیماری‌هایی نظیر سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. این ویتامین همچنین می‌تواند روی میان‌تنه شما تاثیر داشته باشد. تحقیقات نشان داده ورزشکارانی که به اندازه کافی ویتامین C دریافت نمی‌کنند، در طول تمرینات در مقایسه با دیگر ورزشکاران ۲۵ درصد کمتر کالری می‌سوزانند. مقدار پایین ویتامین C در جریان خون، با چربی بالای بدن و افزایش سایز میان‌تنه در ارتباط است.

پوست سالم را حمایت می‌کند

آناناس سرشار از منگنز است (تنها یک فنجان از آن، حاوی ۷۵ درصد از نیاز روزانه به منگنز است). این ماده معدنی در کنار ویتامین C، برای ساخت کلاژن مورد نیاز است. یک جزء ساختاری پوست که از شل‌شدگی و چین و چروک پوست پیشگیری می‌کند. منگنز همچنین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که سلول‌های پوست را در برابر اشعه UV محافظت می‌کند. به همین علت استفاده از آناناس مخصوصاً در تابستان بسیار مهم است.

به بهبود سلامت گوارش کمک می‌کند

اگر تا به حال آناناس را در یک دسر ژلاتینی امتحان کرده باشید، می‌بینید که بی‌فایده است و عمل نمی‌کند. دلیل آن، وجود آنزیمی در آناناس به نام بروملین است که ژلاتین را به اسید آمینه‌های پایه‌ای تجزیه می‌کند، بنابراین از جامد شدنش جلوگیری می‌کند. اگر در کنار یک وعده غذایی، آناناس میل کنید، این آنزیم به هضم بهتر آن کمک‌تان می‌کند و نفخ و سوء هاضمه را کاهش می‌دهد. فیبر خوراکی موجود در آناناس، همچنین به تثبیت نظم روده کمک می‌کند و مانع یبوست می‌شود.

راه‌هایی ساده برای بیشتر خوردن آناناس

با اینکه آناناس تازه همانطور که هست نیز خوشمزه است، اما می‌توانید آن را در وعده‌های غذایی مختلفی به کار ببرید. می‌توانید آناناس را در اسموتی نیز به کار ببرید. همچنین از آناناس در کنار بستنی و یا در سالاد نیز استفاده می‌شود. در بین غذاها بگردید تا مواردی را پیدا کنید که از نظر طعمی، مکمل آناناس هستند و خواهید دید می‌توان این میوه خوشمزه را در ترکیبات بسیاری مورد استفاده قرار داد.

غبغب زیبایی شما را به چالش می کشد

داشتن غبغب برای افرادی که اضافه وزن دارند، امریست طبیعی، اما گاهی فرد با وجود داشتن وزن طبیعی، با معضل غبغب روبرو میشود. حالتی نازیبای زیر چانه که خوشبختانه راه درمان دارد. کارشناسان کلینیک برنافیت استفاده از تکنولوژی RF را به عنوان روشی بدون درد و خونریزی برای رفع این مشکل پیشنهاد می دهند. آراف با تحریک سلول های پوست باعث کلاژن سازی و در نتیجه سفت و کوچک تر شدن غبغب می شود.

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۹ تا ۱۷ - پنج شنبه ها از ساعت ۹ تا ۱۳

شعبه مرکزی: آدرس: تهران، خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷، طبقه ۱، واحد ۴ (ایستگاه مترو صدر)

شعبه ۲: آدرس: میدان رسالت، ضلع جنوب شرقی (به سمت تهرانپارس)، کوچه هشت متری اول، پلاک ۵، واحد



چه ورزش هایی

مناسب سه ماه

ابتدایی بارداری

هستند؟

کنید و تا ۳۰ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ مرتبه در هفته افزایش دهید. اگر برایتان امکان‌ش هست با یک مربی ورزش کنید که تجربه کار با خانم های باردار را داشته باشد فراموش نکنید که باید از ورزش لذت ببرید. اگر نمی توانید به باشگاه بروید به خاطرش خود را سرزنش نکنید. هر فعالیتی که می توانید را انجام دهید، رقص، شنا و غیره تحرک داشتن از بی تحرکی بهتر است.

پيلاتس

پيلاتس می تواند در دو چالشی که هنگام بارداری با آنها مواجه می شوید کمکتان کند: تعادل و درد پایین کمر.

پيلاتس با تمرین هایی که برخی از آنها با دستگاه و برخی بدون آن انجام می شود عضلات هسته بدن را تقویت می کند. اولین دوره تمرینتان باید روی افزایش قدرت متمرکز باشد. در دوره های بعدی قدرت و تعادل خود را به چالش بکشید. از حرکاتی که روی پشت دراز می کشید و یا میان تنه را تا می کنید پرهیز نمایید. در طول پيلاتس یا دیگر ورزش های شکمی بیش از حد به خود فشار نیاورید در غیز این صورت ممکن است دچار diastasis recti شوید، شرایطی که در آن پنل های موازی عضلات شکم به مرور از یکدیگر جدا می شوند.

چه مقدار؟

انجام هفته ای یک جلسه ورزش پيلاتس قبل از زایمان کمکتان می کند قدرت خود را افزایش دهید و تعادلتان را بهبود ببخشید.

یوگا

به یکی از بهترین ورزشهایی که می توانید در طول بارداری و باقی عمر خود انجام دهید خوش آمدید. یوگا هم قدرت را بالا می برد و هم تعادل را، عضلات را آماده نگه می دارد، فشار خون را پایین می آورد و درست نفس کشیدن را یادتان می دهد، همه اینها در طول بارداری و حتی زایمان به کار می آیند. مدت ها بعد از زایمان و زمانی که وارد دوران یائسگی می شوید، یوگا می تواند با افزایش تراکم مواد معدنی استخوان از پوکی استخوان پیشگیری کند. اگر از قبل ورزش یوگا را انجام می دادید به کارتان ادامه دهید. حتما مربی را از اینکه باردار هستید مطلع کنید چون برخی حرکات یوگا مناسب خانم های باردار نیست.

متناسب ماندن در طول اوایل بارداری

در طول بارداری یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای خود و کودکتان انجام بدهید این است که متناسب بمانید. حتی اگر از احساس بیماری صبحگاهی و یا دیگر ناراحتی ها نیز رنج می برید، بلند شدن و حرکت کردن می تواند کمکتان کند احساس بهتری داشته باشید. با این حال اگر نیاز به استراحت داشته باشید باید استراحت کنید. ورزش همچنین کمکتان می کند افزایش وزن بارداری را تنظیم کنید، برای حرکت به سمت افزایش وزن آماده شوید و برای به دنیا آوردن کودک روی فرم باشید. همچنین داشتن فعالیت بدنی برای خلق و خو و خواب بهتر نیز مناسب است. مسلما در طول سه ماه ابتدایی هنوز تغییرات بدنی عمده ای را تجربه نکرده اید و فقط احساس می کنید بیشتر به استراحت نیاز دارید. مهمترین قوانین برای ورزش در سه ماه ابتدایی بارداری این است که به محدودیت های انرژی خود دقت کنید و از افتادن پرهیز نمایید. پزشک خود را از ورزش هایی که انجام می دهید مطلع کنید و او را از هر کار جدیدی که خواستید انجام دهید مطلع کنید. این سه ماهه ابتدایی زمان مناسبی برای انجام ورزش هایی با شدت پایین است. برای مثال اگر در حال حاضر به عنوان ورزش سه مرتبه در هفته می دوید، بهتر است مقدار دویدن را کم کنید و به مرور ورزش های آبی را جایگزین کنید تا وقتی دویدن را کنار گذاشتید مشکلی نداشته باشید.

از کجا شروع کنیم؟

اگر قبلاً از اینکه باردار شوید به صورت مرتب ورزش نمی کردید، حالا زمان آن رسیده خود را به این کار عادت دهید تا یک عمر به خود خدمت کرده باشید. کار را با سطح پایین فشار شروع



را راحت تر حمل کنید و همچنین زایمان ساده تری نیز داشته باشید. می توانید در باشگاه از وزنه های آزاد استفاده کنید و یا با دستگاه های مختلف کار کنید. از انجام حرکاتی که روی شکم یا کمر فشار زیادی می آورند پرهیز کنید. بهتر است این نوع ورزش ها را حتما در کنار یک مربی انجام دهید.

چه مقدار؟

تحقیقات نشان داده انجام ورزش قدرتی با شدت پایین ۲ بار در هفته هیچ خطری ندارد و به زایمان کمک می کند.

دوچرخه ثابت و کلاس اسپین

در طول بارداری مشکل سوار شدن دوچرخه نیست بلکه افتادن از آن است. ممکن است در حال دوچرخه سواری در خیابان دچار حادثه شوید. بنابراین بهتر است این نوع ورزش را کنار بگذارید. اینجاست که دوچرخه ثابت و کلاس های اسپین در سه ماه ابتدایی بارداری به کمکتان می آیند. به خاطر داشته باشید درگیر جو رقابتی برخی از کلاس های اسپین نشوید. با سرعتی تمرین کنید که مناسبتان باشد. در طول این دوره همیشه سطح دوچرخه ثابت را چک کنید تا مناسبتان باشد.

ایمنی هنگام ورزش کردن در سه ماه ابتدایی بارداری

اگر در سه ماه ابتدایی بارداری هستید احتمالا هنوز از نظر ظاهری مشخص نیست که حامله اید بنابراین حتما مربی و دیگر افرادی که با آنها ورزش می کنید را از باردار بودن خود مطلع کنید. گرم کردن می تواند به خوبی کمکتان کند. ۵ دقیقه کشش عضلات قبل از شروع ورزش کمک می کند عضلاتتان آماده شود. بعد از ورزش نیز باید سرد کنید. در پایان ورزش ۳۰ دقیقه ای خود ۵ دقیقه را به آرام کردن سرعت تمرین بپردازید و عضلات گرفته را بکشید.

در چنین شرایطی بهتر است ورزش را متوقف کنید:

- احساس حالت تهوع
 - بیش از حد داغ شدن
 - احساس کم آب شدن بدن
 - تجربه هرگونه ترشح واژینال، خونریزی و یا احساس درد در شکم یا لگن
- در طول بارداری مرتب آب بدنتان را تامین کنید چه ورزش بکنید چه خیر. بعد از ورزش میان وعده ای با کیفیت میل کنید. در طول ورزش باید سرعتتان به اندازه ای باشد که بتوانید صحبت کنید.

چه مقدار؟

هر چقدر یوگا کار کنید خوب است فقط بیش از حد به عضلات فشار نیاورید و نکشیدشان. نیم ساعت یوگا در روز عالی است.

پیاده روی

پیاده روی چیزی است که بدنمان برای انجامش ساخته شده و ورزشی عالی برای دوران بارداری نیز به حساب می آید. دست های خود را در طول پیاده روی بی کار نگذارید و با تکان دادنشان به تقویت بالا تنه کمک کنید. با بالا بردن سرعت در پیاده روی نیز می توانید به سادگی ضربان قلبتان را افزایش دهید.

چه مقدار؟

اگر از قبل پیاده روی نمی کرده اید با ۱۰ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ مرتبه در هفته شروع کنید. به مرور تا ۳۰ دقیقه در روز زمان را افزایش دهید. برای پیشگیری از هرگونه زمین خوردن در زمین های نا هموار و پیاده رو های پر از چاله پرهیز کنید.

شنا و ایروبیک آبی

در طول بارداری استخر دوست شما است. آب آرامش بخش است، ورزشی است با فشار پایین و دیگر هم نگران افتادن نیستید. اگر از قبل ورزش های آبی انجام می دادید نیازی به تغییر رویه ندارید. مانند دیگر ورزش ها زیاد میان تنه را خم نکنید و حواستان به محدودیت انرژی تان باشد. اگر خسته شدید اصلا به خود فشار نیاورید و فقط از استخر خارج شوید.

چه مقدار؟

۳ تا ۵ مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه.

دویدن

اگر هرگز دهنده نبوده اید، بهتر است دیگر ورزش های مربوط به این دوره را انجام دهید. دویدن در سه ماه ابتدایی بارداری مشکلی برایتان ایجاد نمی کند اما بعد از این دوره باید کم کم آن را کنار بگذارید. با این حال جای نگرانی نیست به جای دویدن ورزش های سالم بسیاری هست که می توانید انجام دهید.

اگر از قبل میدویدید می توانید با رعایت ایمنی در سه ماه ابتدایی برنامه غذایی تان نیز به این ورزش ادامه دهید. بیش از حد به خود فشار نیاورید، سطح انرژی را در نظر بگیرید و همچنین در سطوح صاف بدوید.

تمرین با وزنه

تمرین با وزنه قدرت کلی بدنتان را افزایش می دهد و کمک می کند وزن اضافه شده در این دوره

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...



۵ شیوه مؤثر در کاهش درد زایمان

درد زایمان نشانه‌ی هیجان‌انگیزی برای پایان بارداری و تولد نوزاد است. قرار است مادری، مادر شود. لحظات تولد نوزاد و روند زایمان می‌تواند به عنوان بهترین و زیباترین لحظات زندگی باشد. آماده سازی مادر در دوران بارداری و آموزش به وی می‌تواند در مهار و کاهش درد زایمان تاثیر بسزایی داشته باشد. در این مطلب انواع شیوه های کاهش درد زایمان به اختصار توضیح داده می‌شود تا دیدی کلی به این موضوع به دست آوریم.

۱- تمرین های کششی، ماساژ، تن آرامی و مهارت های تنفسی

۲- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف هنگام درد

مادر در اتاق زایمان در وضعیت های دلخواه خود قرار می گیرد و به هیچ عنوان مجبور به خوابیدن و نشستن نمی شود. کاملاً آزاد است تا در هر حالتی که احساس راحتی بیشتر می کند، قرار گیرد، به طوری که حتی می تواند به همراه خود تکیه کند، راه برود و از بالش ها یا توپ زایمان استفاده کند.

۳- لمس، ماساژ و انرژی درمانی

این روش ها بر نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت های مختلف بدن یا ماساژ نواحی دست، کمر و باسن توسط همراه استوار است که می تواند تاثیر بسزایی در کاهش درد و ایجاد آرامش برای مادر داشته باشد و دردهای وی به نحو چشمگیری کاهش پیدا می کند.

۴- آروماتراپی

روغن های خوشبو مانند عصاره گل سرخ، بابونه، پونه و ... که همراه با ماساژ استفاده می شوند آرامش بخش هستند.

۵- زایمان در آب

در این روش مادر طی دردهای زایمانی در وان مخصوص که در اتاق زایمان تعبیه شده است قرار می گیرد و تولد نوزاد با نظارت و سرپرستی ماما در آب انجام می شود.

جهت دریافت مشاوره رایگان و کنترل افزایش وزن

دوران بارداری عدد ۱۲۳ را به سامانه

۳۰۰۰۸۵۳۶۳۴ پیامک کنید.

برنامه تغذیه ویژه مادری تحت نظر و کنترل

دکتر کرمانی

مسعود عدل پرور

جدیدترین رکورددار

وب سایت دکتر کرمانی

مصاحبه این ماه با :



کاهش وزن:

۳۸ کیلوگرم



وزن اولیه: ۱۴۲ کیلوگرم

وزن پایانی: ۱۰۴ کیلوگرم



آقای مسعود عدل پرور، ۳۳ ساله و ساکن استان البرز از رکورد داران سایت ما است که موفق شده با استفاده از رژیم دکتر کرمانی، در عرض یک سال ۳۸ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد.



مصاحبه اختصاصی سایت دکتر کرمانی را با ایشان بخوانید:

اعضای خانواده ام همگی دارای افزایش وزن هستند. من هم تقریباً از زمانی که خودم را شناختم، از مشکل اضافه وزن رنج می‌بردم و همیشه از این قضیه ناراحت بودم. احساس خجالتی که در تمامی مراحل زندگی اجتماعی ام داشتم، مرا به سمت رژیم سوق داد. پیش از این، انواع رژیم‌ها را امتحان کردم ولی چون فشار روحی و جسمی زیادی به من وارد می‌کرد، تداوم نداشتند و هر بار، بعد از رها کردن رژیم افزایش وزن داشتم. منطق علمی و درک متفاوت دکتر کرمانی نسبت به افراد چاق، باعث شد این تجربه با رژیم‌های قبلی ام تفاوت داشته باشد. شروع برنامه رژیم بسیار خوب بود و خیلی زود توانستم خودم را عادت دهم. رژیم دکتر کرمانی، تنوع غذایی بسیار خوبی دارد و من از بین لیست‌های غذایی آن، لیست دلخواه را انتخاب کردم و در طول برنامه هم از طریق تماس مستقیم با مشاوران برنامه در ارتباط بودم. پیش از این بارها تجربه کاهش وزن داشتم ولی این بار، کاهش وزنم به کمک رژیم دکتر کرمانی تداوم داشت و از اینکه بدون عذاب وجدان، به هدفم نزدیک می‌شوم احساس رضایت داشتم. کاهش وزن با رژیم دکتر کرمانی بسیار راحت بود چون محدودیت نداشتیم، فقط مقدار و نحوه‌ی غذا خوردنم منظم شده بود. همچنین کارشناسان برنامه به اندام و خدمات و مشاوره‌هایی که در طول رژیم به من ارائه می‌کردند، بسیار عالی و سنجیده و دقیق بود. بزرگ‌ترین تغییری که در جهت کاهش وزن دادم، تغییر در نحوه انتخاب و خرید سبک کالا بود. ۴ ماه است کاهش وزنی که داشتم را با رعایت توصیه‌های دکتر کرمانی و تداوم ورزش و ترک عادات‌های بد غذایی تثبیت کرده‌ام. در طول کاهش وزن نیز، پایداری ام به رژیم باعث شد در زندگی روزمره ام، احساس غرور کنم و بسیار در روابط اجتماعی ام هم تاثیرگذار بود. اطرافیانم با رژیم گرفتن من مخالف نبودند ولی از روی دلسوزی اصرار می‌کردند بیشتر غذا بخورم.

در طول مدت رژیم، برای اینکه الگوی غذا خوردنم را بتوانم تغییر دهم، از خانواده خواستم به رژیم من احترام بگذارند و از تصمیم من حمایت کنند. آخرین غذای سالمی که در لیست مورد علاقه هایم قرار دارد، فیله مرغ است و اگر بخواهم به خودم یک وعده غذای دلخواه بدهم، کله پاچه است. وقتی توانستم به کمک ورزش به نتیجه بهتری برسم و از افتادگی پوستم جلوگیری کنم، تصمیم گرفتم ورزش را حتما در برنامه روزانه ام قرار دهم. خوش تیپی و سبکی و سلامتی و نشاطی که پیدا کردم، به من انگیزه می دهد این سبک زندگی را ادامه بدهم. ورزش مورد علاقه ای که بیشتر اوقات انجام می دهم، پرورش اندام است و پیاده روی را هم به دلیل کالری سوزی بالایش دوست دارم. کاهش وزن روی روابط خانوادگی و اجتماعی من هم بسیار تاثیر گذار بوده و تداوم دارد. نگران این نیستم وزنم برگردد چون در طول دوره، روال زندگی خودم را تغییر دادم، به آن عادت کردم و از آن احساس رضایت دارم. در طول برنامه وسوسه شدم رژیمم را بشکنم، ولی مقاومت کردم و خودم را درگیر هدفم کردم. هدفم برای امسال، تثبیت وزن و ادامه دادن ورزش است. هنگام ناامیدی هم، هدفی که داشتم باعث می شد دوباره انگیزه بگیرم. در مواقع گرسنگی، با غذاهای آزاد، خودم را سرگرم می کردم و با رژیمم جلب توجه نمی کردم. بهترین مشوقین من در طول رژیم، خانواده و همسرم بودند که بی نهایت به من کمک کردند. توصیه های اصلی ام درباره غذا خوردن این است که صبحانه فراموش نشود، آب و سیب با پوست قبل از ناهار فراموش نشود و سعی کنید بیشتر غذاهای کبابی را مصرف کنید. توصیه ام برای کسانی که توانایی رژیم گرفتن را در خود نمی بینند این است که رژیم دکتر کرمانی را حتما تجربه کنند که مطمئنم تجربه آخرشان در رژیم گرفتن خواهد بود زیرا حتما از آن نتیجه می گیرند.



رمز موفقیت‌م پایبندی به رژیم و ورزش پیاده روی و متقاعد کردن اطرافیانم نسبت به رژیمی که داشتم بود.

فروشگاه به اندام
دکتر کرمانی



برنج قهوه ای ایرانی



برنج قهوه ای سبوس دار است. همانگونه که می دانید سبوس برنج برای کاهش وزن، کاهش و یا پیشگیری از بیماری یبوست، درخشانی، جوانی و ... بسیار مناسب است. همچنین این ماده یک منبع عالی از مواد مغذی ضروری است. این نوع ماده غذایی به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون کمک شایانی می کند که در نتیجه از خطر ابتلا به گرفتگی شریان های قلب و بیماری های قلبی می کاهد.

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

آشپزی رژیمی
+
کالری

پودینگ شکلات نعنا



پودینگ شکلات نعنا

روش آماده سازی:

شیر را در یک ماهی تابه گود کوچک و روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. دقت کنید که شیر را نجوشانید فقط تا اندازه ای گرم کنید که حباب های کوچک اطراف لبه های ماهی تابه پیدا شوند. سپس شیر را از روی حرارت بردارید و نعنا را به آن اضافه کنید، اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. میکس شیر را را از صافی عبور دهید و به داخل یک کاسه بریزید. شیر را بگذارید. باقی مانده نعنا را دور بریزید. شیر را به ماهی تابه بازگردانید، شکر، نشاسته ذرت، کاکائو و نمک را اضافه کنید. ماهی تابه را روی دمای متوسط بازگردانید. به جوش بیاوریدش. مرتب ترکیب را بهم بزنید تا حالتی غلیظ به خود بگیرد. زرده های تخم مرغ را داخل یک کاسه متوسط قرار دهید. به تدریج نیمی از شیر داغ را به آن اضافه کنید، ترکیب را مرتب با یک قاشق بهم بزنید. ترکیب تخم مرغ را به ماهی تابه اضافه کنید، به جوش بیاوریدش و مرتب آن را بهم بزنید. به مدت یک دقیقه و یا تا زمانی که ضخیم شود به پختن ادامه دهید. از روی حرارت بردارید، وانیل و شکلات را اضافه کنید، بهم بزنید تا شکلات آب شود. پودینگ را به داخل یک کاسه بریزید. با یک سلفون روی کاسه را بپوشانید. اجازه دهید خنک شود. اگر دوست داشتید، هنگام سرو می توانید با شاخه های نعنا تزئینش کنید.

مواد لازم:

۳ فنجان شیر
یک دوم فنجان برگ های تازه نعنا
دو سوم فنجان شکر
یک چهارم فنجان نشاسته ذرت
۳ قاشق غذا خوری کاکائو غیر شیرین
یک هشتم قاشق چای خوری نمک
۳ عدد زرده تخم مرغ بزرگ، کمی بهم زده شده
یک دوم قاشق چای خوری عصاره وانیل
۵۶ گرم شکلات نیمه شیرین، تکه تکه شده
شاخه های نعنا (اختیاری)

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که هنگام کاهش وزن انجام می دهیم این است که فکر می کنیم باید قید بیشتر غذاهای مورد علاقه خود را بزنیم. این یک اشتباه بزرگ است چون به مرور باعث می شود احساس محرومیت از این غذاها را پیدا کنیم و حرصمان برای خوردنش بیشتر شود. امروز می خواهیم پودینگ را به شما آموزش دهیم که مطمئنم عاشقش می شوید. پودینگ شکلات و نعنا طعمی متفاوت دارد و می تواند هوس خوردن چنین غذاهایی را تا مدت ها کاهش دهد. البته این پودینگ برای کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند نیز می تواند گزینه مناسبی باشد.

اطلاعات تغذیه ای:

موادی که در این دستور پخت گفته شد برای ۶ وعده بود. هر وعده شامل دو سوم فنجان پودینگ می شود. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا است.

کالری: ۲۲۷

کالری از چربی در یک وعده: ۲۵ درصد

چربی در یک وعده: ۶/۴ گرم

چربی اشباع در یک وعده: ۳/۲ گرم

چربی غیر اشباع در یک وعده: ۲/۵ گرم

چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک

وعده: ۰/۴ گرم

پروتئین در یک وعده: ۶/۷ گرم

کربوهیدرات در یک وعده: ۳۹/۴ گرم

فیبر در یک وعده: ۱/۲ گرم

کلسترول در یک وعده: ۱۰۵ میلی گرم

آهن در یک وعده: ۱/۱ میلی گرم

سدیم در یک وعده: ۱۰۶ میلی گرم

کلسیم در یک وعده: ۱۷۳ میلی گرم

گروه سلامت و تغذیه دکتر کرمانی

دکتر کرمانی



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