

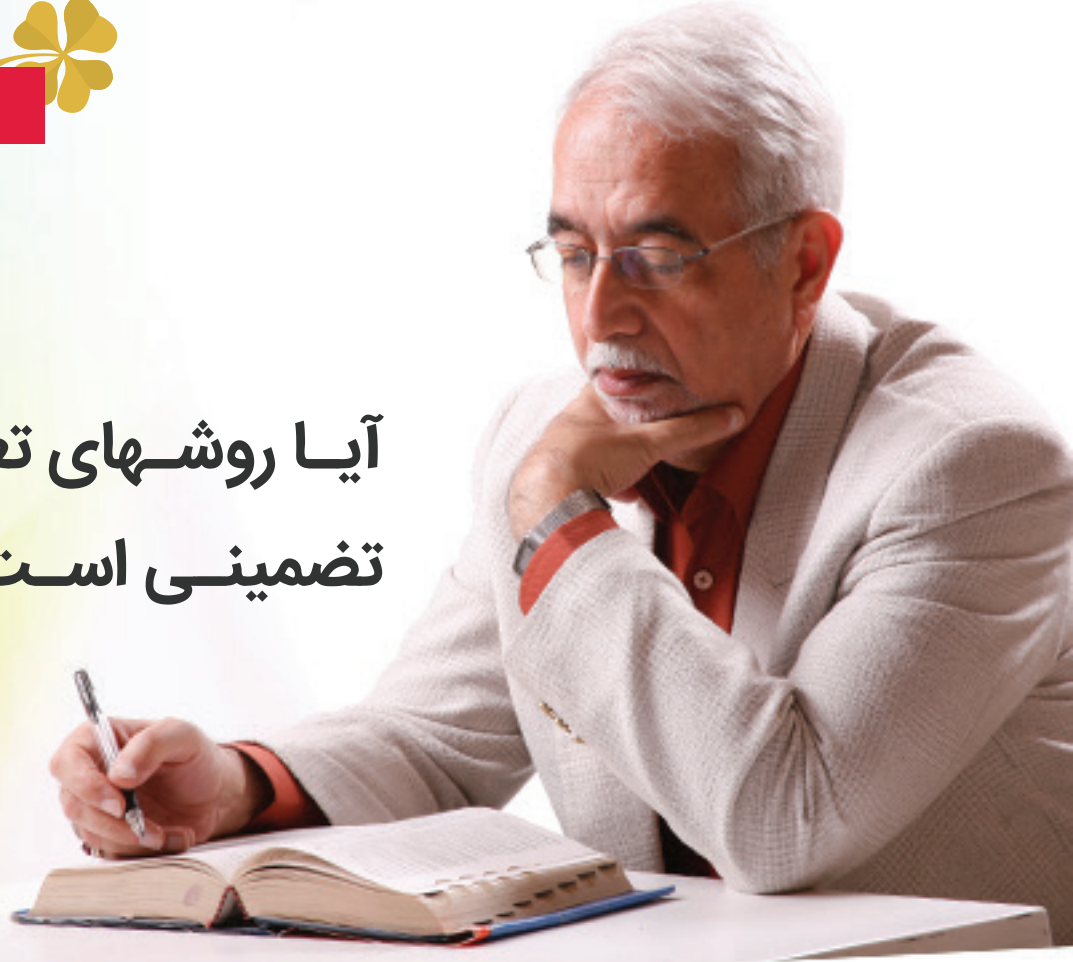


چرا در دو هفته ۱۰ کیلو کم کنیم؟ چگونه

- آموزش و تهیه سوپ مرغ با لوبیا سفید
- شاید به این دلیل است که وزن کم نمی کنید
- آیا روشهای تعیین جنسیت تضمینی است؟
- ۱۰ روش ساده برای درمان سرماخوردگی
- با این ترندها مویی سالمتر و پرتر داشته باشید
- مصاحبه با جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی آقای امیر حسین امیری



آیا روش‌های تعیین جنسیت تضمینی است؟!



متأسفانه تنها روش تضمینی موجود روش ای وی اف است .

اما دیگر روش‌ها تنها می‌تواند شانس انتخاب جنسیت مطلوب را بالا ببرد . اگر :

- مقاربت در تاریخ‌های مناسب انجام شود .
- و تغذیه ای مناسب آن جنسیت رعایت کنید .
- و pH محیط رحم را طبق خواسته تنظیم کنید .
- و جدول چینی را در نظر داشته باشید .

به فرض هر یک از این روش‌ها بتواند ۱۰٪ شانس را افزایش بدهد ،

بنابراین احتمال طبیعی ۵۰٪ را به ۸۰٪ می‌رساند . ولی فراموش نکنید که شاید ۲۰٪ باقی مانده غلبه کند که دلهره ای در والدین که دارای ۶ فرزند دختر یا پسر ایجاد کند ولی هرچه نباشد ۸۰٪ بهتر از ۵۰٪ می‌باشد . اما تنها روش که می‌تواند ۱۰۰٪ نتیجه بخش باشد روش ای وی اف است . اما توصیه ی من برای زوجین که دارای ۷ دختر یا ۷ پسر هستند این است عزیزان همین اینکه خداوند فرزند سالم به شما هدیه کرده بزرگترین نعمت است باید شکر خدا را بکنید و به رضای او راضی باشید . و اگر اصرار دارید توکل بر خدا کنید وکل روش‌ها را مد نظر داشته باشید . در یک مطالعه که روی ۴۷ نفر زنی که از رژیم برای به دست آوردن جنیست مورد نظر استفاده کردند ۴۰ نفر توانستند فرزند پسر به دنیا آورند ، ۷ نفر دیگر خطا رفت و جنسیتی که نمی‌خواستند نصیبشان شد .

شاید به این دلیل است

که وزن کم نمی کنید

به دلیل نیازهای مختلف همسر و فرزندانش این خواب تکه تکه شده بود. و البته این را هم بگویم که او در حال و روی یک مبل می خوابید. وعده های غذایی اش هیچ نظم و ترتیبی نداشت و خیلی دیرتر از زمان شام به خانه برمی گشت و بیشتر غذایش سالادهایی بود که از خانه به سرکار می برد. ورزش؟ فراموشش کن. مدیتیشن؟ حرفش نزن. استراحت؟

استرس مزمن و افزایش وزن از نظر علمی

بدن او ۵ سال در حالت جنگ و گریز و یخ زدگی قرار گرفته بود. اصل مطلب: وقتی آدرنالتان تحت فشار قرار می گیرد، یک سری وقایع کاملاً پیچیده در بدنتان شروع به رخ دادن می کند. وقتی در وضعیتی استرس زا قرار می گیرد برای مدت کوتاهی گوارش و جذب متوقف می شود. سپس آدرنال به کبد می گوید ذخایر گلوکز را رها کند و سطح قند خون افزایش می یابد و ممکن است مقاومت به انسولین تغییر کند. حواس و واکنش هایتان سریعتر و مردمک چشم ها بازتر می شود. مشکل اینجاست که این پاسخ استرسی در مواقع استرس زا و کوتاه مدت طراحی شده است، مانند فرار کردن از یک شیر. این واکنش هرگز نباید مزمن یا طولانی مدت باشد. وقتی شرایط استرس زا تشدید شود، مقاومت به انسولین باعث ذخیره ی چربی در شکم می شود. به این نوع چربی "چربی عصبانی" گفته می شود، چون از دیگر انواع خود التهابی تر است و باعث تحریک باقی سیستم بدن می شود. این نوع چربی سوزاندنش هم دشوارتر است.

کاری که باید برای آرام کردن سیستم عصبی بدن و کاهش وزن بکنید

بدن را از حالت جنگ و گریز و یخ زدگی بیرون بیاورید و آن را به سمت فرایند طبیعی اش هدایت کنید. چگونه این کار را بکنیم؟ ابتدا باید به یک متخصص مراجعه کنید. سپس برای تشخیص سطح استرس و عملکرد غده آدرنال آزمایش می دهید. در همین حین، غذاهای فرآوری شده و قندی را حذف می کنید و مطمئن می شوید استراحتی با کیفیت بالا خواهید داشت یعنی ۷ تا ۹ ساعت خواب بدون وقفه. یکی دیگر از کارهای خوبی که می توانید انجام دهید مدیتیشن است.

اگر در کاهش وزن دچار مشکل شده اید تنها نیستید. اگر همه کارها (ورزش، درست غذا خوردن) را درست انجام می دهید اما باز هم موفق به کاهش وزن نمی شوید، ممکن است مشکل آدرنال داشته باشید. این تنها چیزی نیست که باعث مقاومت به کاهش وزن می شود اما یکی از مهمترین ها است.

بباید درباره متابولیسم صحبت کنیم

من معمولاً برای کاهش وزن محدود کردن کالری را توصیه نمی کنم و دلیلش هم این است که وقتی کالری دریافتی را به شدت محدود می کنید تنظیمات کل متابولیسم خود را به یک دریافتی جدید تغییر می دهید. بنابراین وقتی در مرحله اول این برنامه غذایی جدید را آغاز می کنید وزن کم می کنید اما بعد از گذشت مدتی کاهش وزن متوقف می شود. دلیلش هم این است که بدنتان به دریافت مقدار کالری جدید عادت می کند.

خستگی آدرنال و وزن‌تان

یکی از بیمارانی که به این دلیل مراجعه کرده بود که دچار ریزش مو شده بود و نسبت به ۵ سال گذشته ۱۳ کیلوگرم وزن اضافه کرده بود. وقتی پیشم آمد به تازگی یک دوره ۶ ماهه برنامه غذایی که خیلی کم کالری بود را به پایان رسانده بود. برنامه غذایی او روی کاهش شدید کالری و ورزش متمرکز بود. و بعد از چهار ماه توانسته بود تنها نیم کیلوگرم وزن کم کند. او در دوره پیش یائسگی قرار داشت و همین می توانست کاهش وزنش را دشوارتر کند اما این پایان داستانش نبود. پنج سال پیش همسرش دچار یک حادثه وحشتناک شده بود و آسیب مغزی شدیدی دیده بود. دیگر نمی توانست کار کند. در عرض یک شب تنها نان آور و مراقبت کننده اصلی از همسرش شده بود. مجبور بود با هزینه های درمان همسرش درگیر باشد، در کل مجبور بود روزی ۹۰ دقیقه در رفت و آمد باشد. او در طول شب ۷ ساعت می خوابید اما

مکمل ها در حالت غذایی به چه شکل هستند

مکمل



۳ کپسول ۸۵ میلی گرمی



۳ کپسول ۳۰ میلی گرمی



۲ کپسول ۲۰۰ میلی گرمی



یک قرص ۸۰۰ میکروگرمی



۲ کپسول ۲۰۰ میلی گرمی

کران بری



۱۲۰۶ کران بری تازه

co q10



۱۰۰ عدد انگور فرنگی سیاه

اکیناسه



۱۶۰۰ میلی گرم اکیناسه، گیاه / ریشه

فولات



۹۷ عدد مارچوبه ام

چای سبز



۱۲ فنجان چای سبز

خیلی وقت بود درخواست های بسیار زیادی از طرف شما عزیزان داشتیم که همراه با برنامه غذاییتون یک برنامه منظم برای ورزش میخواستید. حالا بعد از ماهها تحقیق و کار، گروه **فیتامین** این امکان رو فراهم کرده که بتونید بصورت آنلاین، برنامه ورزشی کاملا شخصی خودتون رو بگیرید. فراموش نکنید ورزش کردن در دوران رژیم غذایی، خیلی خیلی مهمه. هم از شل شدن پوست و عضلات جلوگیری میکنه و هم میتونید سرعت کاهش وزنتون رو حتی تا دو برابر بیشتر کنید. پس برای سلامتی خودتون و موفقیت در کاهش وزن، لطفا ورزش با برنامه و منظم رو فراموش نکنید.

فیتامین
F I T A M I N

گروه تحرک و سلامت
مجموعه به اندام دکتر کرمانی

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید





عضلات شما تشنه تمرینات قدرتی هستند

سعی داشته باشید که ضعف کم کردن وزن را به قدرت تبدیل کنید؛ با انجام تمرینات قدرتی عضلات تان را خوشحال کنید. یکی از باورهای افرادی که رژیم غذایی کاهش وزن دارند این است که باید هرچه میتوانیم تمرینات هوازی انجام دهیم تا چربی بیشتری بسوزانیم و تمرینات قدرتی، بدن زنان را مردانه میکند؛ این باور، اشتباه است زیرا تمرینات قدرتی باعث ساختن عضلات لخم و حذف چربی های عضلات می شود. بنابراین در طولانی مدت نه تنها قوی تر شده، بلکه وزن تان نیز پایین تر خواهد آمد؛ حقیقت این است که تمرینات قدرتی بدن زنان را حجیم تر نمی کند، فقط باعث قدرتمند تر شدن فرد خواهد شد.

بر روی کدام یک از قسمت های بدنمان کار کنیم؟

جواب این است : همه قسمت‌های بدن بالاتنه، هسته بدن و پایین تنه.

بالاتنه شامل بازوها، سینه، گردن و قسمت بالایی کمر می شود؛ این یکی از محبوب ترین قسمت ها برای انجام تمرینات قدرتی است؛ در ادامه به تمرینات مخصوص بالاتنه اشاره خواهیم کرد:

- حرکت شنا
- پرس سینه
- ورزش دمبل از پهلو
- پرس سینه با دمبل
- نشر از مقابل با دمبل
- پرس سرشانه با دمبل
- جلو بازو چکشی
- پشت بازو دمبل دو دستی

هسته بدن بخش بسیار مهمی است، زیرا اصلی ترین قسمت بدن برای حفظ تعادل همین هسته بدن است؛ همچنین با تقویت هسته بدن تان تمرینات دیگر را به نحو بهتر و موثرتری انجام خواهید داد. اکثریت افراد تصور می کنند که با انجام دراز و نشست، هسته بدن شان تقویت می شود و همین حرکت کافی است؛ اما هسته بدن چیزی بیشتر از شکم است و شامل لگن، قسمت پایینی کمر و ماهیچه مایل درونی شکم می شود؛ در ادامه به تمرینات مخصوص هسته بدن اشاره خواهیم کرد:

- کرانچ
- کرانچ مایل
- کرانچ معکوس
- حرکت پرنده و سگ

آخرین مورد برای تقویت عضلات، پایین تنه است؛ اما این آخرین بودن چیزی از اهمیت این تمرین کم نخواهد کرد. متأسفانه بسیاری از اوقات تمرین پاها در حین تمرینات قدرتی فراموش می شود، این در حالی است که انجام این تمرینات از اهمیت بسیاری برخوردار



است؛ علت این گفته وجود عضلات پهنی است که در پاهای تان وجود دارد، کار کردن بر روی این عضلات، چربی سوزی زیادی داشته و باعث می شود تمرینات ایروبیکی را تا مدت زمان طولانی تری بتوانید ادامه دهید. بهتر است تمریناتی پیدا کنید که همسترینگ، ماهیچه چهار سر ران و عضلات ساق پای تان را تقویت کند؛ در ادامه به تمرینات مخصوص هسته بدن اشاره خواهیم کرد:

•لانگز از جلو

•حرکت اسکات با توپ

•پرس پا

•انجام حرکت اسکات با دیوار

•بلند کردن ساق پا

•ساق پا دمبل ایستاده

مطمئن شوید که بعد از انجام تمرینات قدرتی تان به مقدار کافی استراحت کنید؛ روی هر کدام از بخش های بدن تان که کار می کنید، حداقل دو روز استراحت دهید؛ این دو روز استراحت صرف بازسازی عضلات و استراحت بدن و آمادگی برای تمرین بعدی خواهد شد. برای انجام تمرینات قدرتی باید نکات زیر را رعایت کنید:

۱. سعی کنید در ابتدا حرکت را بدون استفاده از وزنه انجام داده و بعد از مدتی که به حرکت انجام حرکت عادت کردید و حرکت را درست انجام می دادید، همین تمرین را با وزنه انجام دهید .

۲. قبل از بلند کردن وزنه، عمل دم انجام داده و در حین بالا بردن وزنه عمل بازدم را انجام دهید و مجدداً نفس را به داخل بکشید؛ در طی پایین آوردن وزنه، دوباره نفس خود را بیرون دهید؛ هیچ گاه هنگام وزنه زدن نفس خود را حبس نکنید.

۳. سعی کنید به تدریج تعداد انجام حرکات را افزایش داده و وزنه را سنگین تر کنید.

۴. مطمئن شوید که همه گروه های اصلی عضلات تان در حین انجام تمرین درگیر شده باشند؛ زمانی که همه گروه های عضلانی را در تمرین جای می دهید، باعث می شود تا از هیچ عضله ای بیش از دیگر عضلات کار نکشید.

۵. فقط ۲ تا ۳ جلسه تمرین قدرتی در هفته انجام دهید؛ زیرا انقباض بیش از حد عضلات باعث درد و آسیب دیدگی عضلات تان خواهد شد؛ باید به عضلات فرصت ریکاوری بدهید.

۶. در هنگام انجام حرکات تراز بودن بدن اهمیت بسیاری دارد؛ همیشه به نحوی بایستید که به زانوهای تان فشار وارد نشود؛ با انجام درست حرکات، کشیدگی و آسیب دیدگی کاهش خواهد یافت.

۱۰ روش ساده برای درمان سرماخوردگی

راهکارهای پیشگیری از سرما خوردگی

- برای کاهش خطر ابتلا به ویروس سرماخوردگی می‌توانید این قوانین ساده را دنبال کنید:
- مرتب دست‌های خود را بشویید مخصوصاً قبل از وعده‌های غذایی و لمس چشم و دهان.
- ضد عفونی کردن سطوحی که می‌توانند حامل ویروس‌ها باشند مانند دستگیره‌ها و نرده‌ها.
- از تماس و نزدیک شدن به افرادی که مبتلا به ویروس هستند خودداری کنید.
- با افراد زیادی داخل یک مکان ننماید، مخصوصاً در طول دوره‌هایی که ویروس شیوع پیدا کرده است.

۱۰ روش درمان سرماخوردگی

- ۱- مقدار زیادی مایعات بنوشید
به عنوان اولین درمان سرماخوردگی سعی کنید مقدار زیادی آب، آب میوه و نوشیدنی (دمنوش‌های طبیعی و چای) بنوشید. مایعات کمک می‌کنند از خشکی گلو و بینی پیشگیری شود، کمک می‌کنند غشای غدد مخاطی باز بمانند و تمیز شدنشان ساده‌تر شود. مایعات همچنین زمانی که تب دارید نیز با ارزش می‌شوند. در چنین شرایطی امکان از دست دادن مایعات و کم‌آب شدن بدن وجود دارد. به علاوه آب رسانی بدن به حذف مواد سمی تولید شده از سلول‌های مرده کمک می‌کند که قابلیتش برای مبارزه با ویروس را افزایش می‌دهد.

۲- پرهیز از قهوه و الکل

از مصرف نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین و الکل هستند پرهیز کنید چون باعث کم‌آب شدن بدن تان می‌شوند

راه‌های ساده و تاثیرگذاری برای درمان سرماخوردگی که شایع‌ترین بیماری ویروسی است وجود دارد. بسیاری از افراد سالانه ۲ تا ۴ مرتبه دچار ویروس سرماخوردگی می‌شوند. این تعداد برای کودکان بیشتر است و تحقیقات نشان داده آنها سالانه ۶ تا ۱۰ مرتبه دچار این بیماری می‌شوند. همچنین سرماخوردگی شایع‌ترین دلیل مراجعه به پزشک است. سرماخوردگی معمولاً یک هفته طول می‌کشد با این حال ممکن است به دو هفته هم بکشد. اگر متوجه شدید سرماخوردگی تان بیش از دو هفته طول کشیده است باید نگران شوید و حتماً به پزشک مراجعه کنید. ویروس سرماخوردگی خود را در ۲۰۰ حالت نشان می‌دهد. به واسطه دست دادن، تنفس، بوسیدن و یا لمس کردن ممکن است سرماخوردگی منتقل شود. برخلاف آنچه بیشتر افراد فکر می‌کنند به خاطر تغییرات آب و هوایی یا تغذیه نامناسب و ورزش کردن سرما نمی‌خوریم. آمار نشان می‌دهد افرادی که از بیماری‌هایی مانند آسم و آلرژی رنج می‌برند بیشتر در خطر ابتلا به ویروس سرماخوردگی هستند. استرس نیز یکی از دلایلی است که سرما می‌خوریم. راه‌هایی برای کاهش علائم و درمان سرماخوردگی وجود دارد و در این مقاله سعی داریم شما را با این روش‌ها آشنا کنیم.

شایع‌ترین علائم سرماخوردگی عبارتند از:

- آب ریزش یا گرفتگی بینی
- سرفه
- عطسه
- گلو درد
- خستگی
- از بین رفتن حس چشایی و بویایی
- جمع شدن خلط
- آبریزش چشمها
- تب پایین



و این چیزی نیست که در طول سرماخوردگی می خواهید.

۳- بخار آب و حمام آب گرم

بخار آب و حمام آب گرم از شایع ترین درمان های خانگی برای سرماخوردگی هستند. برخی افراد در حالی که آب گرم باز است در حمام می ایستند و برخی نیز یک قابلمه آب جوش را جلوی خود قرار می دهند و از بخار آن استنشاق می کنند. گفته می شود بخار می تواند گرفتگی را التیام دهد. همچنین آب وقتی بخار می شود دمای بالایی دارد این حرارت می تواند ویروس را بکشد.

۴- سوپ گرم

بسیاری سوپ گرم را به عنوان یکی از بهترین درمان ها برای سرماخوردگی می دانند. مزیت چنین درمان سنتی به خاطر آب مرغ است که هم به بدن آب رسانی می کند و هم بخار دارد. البته این مزیت در آب گوشت و سبزیجات نیز وجود دارد. تحقیقات نشان داده است خوردن سوپ مرغ هنگام سرماخوردگی به خاطر مواد موجود در آن باعث کاهش گرفتگی مسیر بینی و بهبودی سریعتر سرماخوردگی می شود. همچنین سوپ مرغ می تواند پروتئین موجود در مرغ را به بدن برساند ماده ای که برای ساخت آنتی بادی جهت مبارزه با ویروس ها ضروری است.

۵- استفاده از دستگاه بخور

این دستگاه برای ایجاد رطوبت بیشتر در هوا به کار گرفته می شود. این کار به باز شدن حفره های بینی کمک می کند. اگر از دستگاه های بخور استفاده می کنید حتما به صورت مرتب آنها را تمیز کنید تا از سرایت کپک به هوا پیشگیری کنید.

۶- استراحت

یکی از مهمترین فاکتورها برای بهبودی از سرما خوردگی خواب و استراحت کافی است. باید به اندازه کافی استراحت داشته باشید تا بدنتان توانایی این را داشته باشد در مقابل ویروس سرماخوردگی مقاومت کند و سریعتر و بهتر خود را بهبود دهد. اگر تب دارید باید حتما در خانه بمانید گوشی خود را خاموش کنید و استراحت کنید. بسیاری از مردم سعی می کنند بدون استراحت کافی بر سرماخوردگی خود چیره شوند. متخصصان توصیه می کنند به مدت دو روز در خانه و فضایی گرم استراحت کنید تا کاملا بهبودی خود را به دست بیاورید.

۷- دهان خود را با آب و نمک شستشو دهید

این توصیه حتما شما را به یاد مادرزگتان می اندازد اما تحقیقات نشان داده انجام این کار واقعا روی درمان گلو درد تاثیر دارد. نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید و ۵ تا ۶ مرتبه غرغره کنید.

۸- سیگار نکشید

با اینکه دلایل زیادی برای ترک سیگار وجود دارد اما سیگار کشیدن وقتی سرماخورده اید ضررهای بیشتری دارد. سیگار می تواند علائم سرماخوردگی را تشدید کند.

۹- حواستان به برنامه غذایی تان باشد

با اینکه ثابت نشده برنامه غذایی می تواند سرماخوردگی را بهبود بخشد اما خوردن میوه و سبزیجات که حاوی ویتامین C هستند می تواند در بهبودی سریعتر کمکتان کند. ویتامین C محافظت از بدن را تقویت می کند و با افزایش عملکرد سلول های سفید کار مبارزه با ویروس و بیماری را ساده تر می کند. دیگر غذاهایی که می توانند در بهبود هرچه سریعتر کمکتان کنند عبارتند از:

سیر

عسل

نعناع

پرتقال، لیمو، گریپ فروت، جعفری، کرفس، گل کلم

غذاهایی که حاوی زینک هستند

۱۰- ورزش نکنید

به مدت ۳ تا ۴ روز از ورزش و تمام فعالیت های فیزیکی پرهیز کنید تا بدنتان بتواند انرژی خود را جهت مبارزه با ویروس سرماخوردگی ذخیره کند. پس از آن می توانید دوباره به مرور مانند گذشته ورزش کنید.





با اینترفندها موی سالمتر و پرتر داشته باشید

۲- زینک دریافت کنید

کمبود زینک می‌تواند باعث ریزش موها شود. استفاده از آجیل‌هایی نظیر گردو، کاشو و بادام در برنامه غذایی برای مقابله با ریزش مو توصیه می‌شود.

مقدار زیادی از این موارد بخورید و بنوشید:

- سبزیجات
- میوه‌ها
- سالاد گیاهانی که برگ سبز دارند
- مقدار زیادی آب
- یک مولتی ویتامین یا زینک می‌تواند در مواقع نیاز به بهبود برنامه غذایی کمک کند.

۳- امگا ۳ به موها برسانید

افزایش دریافت اسید چرب‌های امگا ۳ می‌تواند باعث تحریک فولیکول‌های مو و غدد سباسه (غددی میکروسکوپی در پوست) شود. با اینکه این مورد باعث رشد مو نمی‌شود اما می‌تواند باعث افزایش سلامت پوست کف سر شود. اسید چرب‌های امگا ۳ را می‌توانید در ماهی‌های آب سرد مانند سالمون، ساردین و شاه‌ماهی پیدا کرد.

با اینکه ژنتیک نقشی اساسی دارد اما برنامه غذایی، آب و هوا، جمعیت و رویکرد کلی خودتان برای داشتن موهای سالمتر همه برای تثبیت زیبایی و سلامت موها اهمیت دارند. در ادامه به شما می‌گوییم برنامه غذایی مناسب و مراقبت درست از موها چگونه روی بهبود سلامت آنها تاثیر می‌گذارد.

۱- پروتئین دریافت کنید

یک برنامه غذایی مناسب از فاکتورهای متناسب برای داشتن موها و پوست کف سر سالم است. مو اساساً از پروتئین ساخته می‌شود، بنابراین مطمئن شوید که روزانه ۴۵ گرم پروتئین مصرف می‌کنید. منابع خوب پروتئین عبارتند از:

- گوشت کم چرب
 - گوشت مرغ
 - ماهی
 - لوبیا
 - محصولات لبنی کم چرب
 - تخم مرغ
- برنامه‌های غذایی که پروتئین کمی دارند می‌توانند باعث ضعیف شدن و شکنندگی موها و همچنین از دست رفتن رنگ و ریزش خود موها شوند.

۷- بشویید و بُرس بکشید

متخصصان می‌گویند بسیاری از افراد بیش از حد شامپو می‌زنند و یا از آن به درستی استفاده نمی‌کنند. قانون استاندارد استفاده از شامپو: - بیش از یک بار در روز موهای خود را نشویید. - به اندازه‌ای از شامپو استفاده کنید که سرتان را بپوشاند.

- از آب خیلی سرد یا خیلی داغ استفاده نکنید. وقتی موها خشک هستند به نرمی با آنها رفتار کنید چون در این حالت سه برابر نسبت به شکسته شدن آسیب پذیرتر هستند. موهای مرطوب خود را با حوله به شدت نسابید. از یک شانه با دندان‌های درشت استفاده کنید تا رطوبت موها آرام گرفته شود اما بیش از حد شانه نکنید و یا هنگامی که موها مرطوب هستند برس نکشید.

۸- نکاتی برای تثبیت موها

برای ششوار کشیدن ابتدا با کمترین حرارت شروع کنید و به مرور اگر لازم بود حرارت را افزایش دهید. هر زمان ممکن بود اجازه دهید موها در هوای آزاد خشک شوند. جاهایی که از گیره و کلیپس استفاده می‌کنید را تغییر دهید تا در آن منطقه موها دچار شکستگی نشوند. مرتب پوست کف سر خود را ماساژ دهید تا رشد مو را بهبود ببخشید و جریان خون را افزایش دهید. مرتب موهای خود را کوتاه کنید هر ۱۰ تا ۱۲ هفته تا موها سالم بمانند و دچار موخوره نشوید.

۹- اینها را حذف کنید

شامپوهایی که مواد سنگین دارند، محصولات حالت دهنده مو و بیش از حد بُرس کشیدن با ضعیف شدن سلامت موها ارتباط مستقیم دارند. با این حال دیگر عوامل به خطر افتادن سلامت موها عبارتند از:

- مصرف الکل
- برنامه‌های غذایی که کالری به شدت پایینی دارند
- کاهش هورمون تیروئید
- استرس بیش از حد
- رقیق کننده‌های خون
- برخی داروهای تجویزی برای مشکلات قلبی، افسردگی، فشار بالای خون و آرتریت

دیگر منابع خوب عبارتند از:

- بذر کتان
- ماست
- پنیر روستایی
- سالاد
- غلات

۴- موهای خود را بشناسید

نظرات مختلفی درباره اینکه هر چند وقت یکبار باید موها را شست وجود دارد. همه اینها به نظر شخصی و نیاز فرد باز می‌گردد که به این موارد بستگی دارد:

نوع موها و بافتشان
هر چند وقت از محصولات مو استفاده می‌کنید
سطح فعالیتتان
برای مثال، افرادی که موهایی چرب دارند شاید نیاز داشته باشند که هر روز از شامپو استفاده کنند، افرادی که موهایی خشک دارند ممکن است کمتر به شامپو احتیاج پیدا کنند.

۵- شامپوی درست را انتخاب کنید

استفاده از شامپو و استایل اشتباه برای موها می‌تواند باعث آسیب شدید به موها شود. به دنبال محصولاتی باشید که برای نوع موهایتان مناسب باشند چرب، معمولی یا خشک و تمام مشکلاتی که دارید را هدف قرار دهد، مانند شوره سر. از شامپوهایی که ترکیبات سنگین دارند استفاده نکنید، مانند لوریل سولفات آمونیوم یا لوریل سولفات سدیم. همچنین به خاطر بسپارید که قیمت همیشه تضمین کننده کیفیت بالای محصول نیست.

۶- استفاده از نرم کننده

استفاده از نرم کننده پس از شامپو زدن گام مهمی برای نرم، درخشان و انعطاف پذیر نگه داشتن موها است. می‌توانید نرم کننده را جدا استفاده کنید و یا از شامپویی استفاده نمایید که خود حاوی نرم کننده باشد. با شانه نرم کننده را به داخل موها بفرستید تا همه جا به صورت مساوی آغشته شود. قبل از اینکه آب بکشید اجازه دهید ۲ تا ۳ دقیقه روی موها بماند. درست مانند شستن موها، تمام افراد نیاز ندارند هر بار که سرشان را شستند از نرم کننده استفاده کنند. خودتان آزمایش کنید و ببینید چه چیزی بهتر روی موها جواب می‌دهد.



بِرنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

bornafit

Diet and Beauty Clinic

پرسش و پاسخ:
کاهش سایز با
کویتیشن

شماره تماس: شعبه شریعتی: ۰۲۱- ۲۶۴۵۷۹۱۲ شعبه رسالت: ۰۲۱- ۷۷۲۲۹۸۷۷

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

پرسش و پاسخ: کاهش سایز با کوییتیشن

چگونه کوییتیشن اولتراسونیک چربی‌ها را از بدن خارج می‌کند؟

کوییتیشن، چربی‌ها را در طول درمان به شکل ذرات ریز در می‌آورد تا بدن بتواند آن را از طریق سیستم ادرار و لنفاوی دفع کند.

درمان با این روش چقدر طول می‌کشد و چند وقت یک بار انجام می‌شود؟

هر جلسه‌ی درمانی ۳۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد و به صورت هفتگی انجام می‌شود تا چربی‌ها را به طور کامل از بدن دفع کند.

پیش از درمان و پس از آن چه اقداماتی باید انجام داد؟

برای اینکه درمان خود را موثرتر کنید، باید پیش و پس از درمان آب زیادی بنوشید (حداقل ۱/۵ لیتر). از یک رژیم غذایی کم‌کالری پیروی کنید و میزان چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را ۲۴ ساعت قبل از انجام کوییتیشن به حداقل برسانید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذخایر اسیدهای چرب و گلوکز در بدنتان سوزانده شود. پس از درمان باید ورزش‌های سبک انجام دهید تا چربی از طریق سیستم لنفاوی شما دفع شود.

آیا این روش برای همه قابل اجراست؟

به طور کلی هر فردی که قصد کاهش چربی‌ها و سلولیت را دارد، این روش برای او بسیار مفید محسوب می‌شود. اما زنان باردار و افرادی که دچار بیماری‌های قلبی-عروقی هستند نمی‌توانند از این روش استفاده کنند.

کوییتیشن، یکی از پیشرفته‌ترین سیستم‌ها در بازار روز است. درمان با کوییتیشن به بدن شما اجازه می‌دهد تا سلول‌های چربی را بشکند. این سلول‌ها، از طریق فرآیندهای خروجی طبیعی متابولیز می‌شوند. کوییتیشن نیاز به تزریق و بیهوشی ندارد و به همین دلیل برای دفع چربی‌ها و سلولیت گزینه‌ی بسیار مناسبی محسوب می‌شود.

سوال‌های رایج

در کدام بخش از بدن می‌توانم از کوییتیشن اولتراسونیک استفاده کنم؟

بخش‌های رایجی که در آن می‌توان از این روش استفاده کرد، شامل شکم، ران‌ها، باسن، کمر، غبغب و بازوهاست. گرچه هیچ محدودیتی در استفاده از این روش وجود ندارد، اما بخش‌هایی از بدن که دارای میزان چربی بیشتری است، نتایج بهتری را مشاهده خواهد کرد.

آیا این روش جایگزین رژیم غذایی می‌باشد؟

خیر. انجام ورزش و فعالیت بدنی به همراه رژیم غذایی کم‌کالری، قطعاً کاهش وزن را به همراه خواهد داشت. اما برای از بین بردن چربی‌های موضعی که در برابر ورزش و رژیم غذایی مقاومت می‌کنند؛ می‌توان از این روش کمکی استفاده کرد.

آیا کوییتیشن اولتراسونیک دردناک است؟

خیر. این روش کاملاً بدون درد و راحت است.

آیا این روش قابل اطمینان است؟

بله. از آنجا که این روش، یک روش غیر جراحی غیرتهاجمیست، کاملاً قابل اطمینان است و عوارض جانبی به دنبال ندارد.

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

دسترسی آسان و سریع در هر لحظه

رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermany.com

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

چگونه در دو هفته ۱۰ کیلو کم کنیم؟



محققان می‌گویند ۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش در هفته برای کاهش وزن طولانی مدت توصیه می‌شود. بیش از ۲۵۰ دقیقه ورزش در هفته (برای مثال ۵ روز در هفته و هر روز ۵۰ دقیقه) با کاهش وزن چشمگیری همراه است. در یک تحقیق که سال ۲۰۱۴ انجام شد محققان به این نتیجه رسیدند که تنها در صورت بالا بودن و مقدار ورزش ممکن است کاهش وزن بالا اتفاق بیفتد. کاهش وزن ۵ کیلوگرم در هفته به بیش از ۵۰۰ دقیقه ورزش در هفته نیاز دارد. مقدار دقیق ورزش و شدت تمرینات برای دریافت بهترین نتیجه کاهش وزن می‌تواند برای هر شخص متفاوت باشد. ورزش هوازی با شدت متوسط مزایایی برای کاهش وزن دارد چون هم باعث کالری سوزی می‌شود و هم باعث می‌شود چربی‌ها برای تامین انرژی بدن سوخته شوند. ورزش با شدت متوسط می‌تواند شامل فعالیت‌هایی نظیر: پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری، رقص و غیره شود. هرچه شدت ورزش بالاتر باشد کالری سوزی نیز بیشتر می‌شود و می‌تواند سرعت سوخت و ساز را پس از ورزش نیز تقویت کند. ورزش‌های قدرتی شاید به آن اندازه کالری سوز نباشند اما به کار بردن آنها در برنامه ورزشی کمک می‌کند بافت عضلانی حفظ شود و بدن بیشتر به سوزاندن چربی‌ها تشویق شود. به صورت کلی برای کاهش ۵ کیلوگرم در دو هفته به حجم بالایی از ورزش نیاز است. اما مقدار ورزش برای کاهش وزن ۱۰ کیلوگرمی در دو هفته می‌تواند متفاوت و خیلی بیشتر باشد. مرین انواع ورزش‌های هوازی و قدرتی برای تشویق بدن به کاهش وزن بسیار مفید است اما برای کاهش وزن ۱۰ کیلوگرم در دو هفته به شدت و مدت زمان

سایت‌ها، مکمل‌های کاهش وزن برنامه‌ها و آپ‌های ورزشی زیادی وجود دارد که ادعا می‌کنند می‌توانند کمکتان کنند در یک هفته ۵ کیلوگرم وزن کم کنید. هیچ رویکرد و شیوه خاصی وجود ندارد که تضمین کند هر کسی می‌تواند با استفاده از آن در یک هفته ۵ کیلوگرم وزنش را کاهش دهد (واکنش بدن هر شخص به برنامه غذایی و ورزشی متفاوت است). کاهش ۱۰ کیلوگرم در دو هفته به تغییرات عمده‌ای در برنامه غذایی، ورزش و حتی الگوی خوابیدن و کنترل استرس نیاز دارد. یک برنامه غذایی سالم در هفته می‌تواند نیم تا یک کیلوگرم وزن را کاهش دهد. بنابراین کاهش ۵ کیلوگرم در هفته خیلی بیشتر از میزان توصیه شده است. یک مورد دیگر وجود دارد و آن این است که کاهش وزن سریع به این معنا است که شما تنها چربی نمی‌سوزانید. گاهی وزن آب بدن است (که به سادگی باز می‌گردد) و بافت عضلانی نیز کم می‌شود. در ادامه به شما خواهیم گفت کاهش ۱۰ کیلو وزن در دو هفته در واقع نیازمند چه مقدار ورزش و چه تغییراتی در کاهش وزن است. این نکات تنها برای آگاهی شما گفته می‌شود تا دیگر ادعاهای غیر علمی قرص‌ها، داروها، دمنوش‌ها و قهوه‌های لاغری را باور نکنید.

راهنمای ورزش برای کاهش ۱۰ کیلو در دو هفته

ورزش در کاهش وزن نقش بسزایی دارد اما برای این مقدار کاهش وزن حجم ورزشی که باید انجام شود بیش از حد زیاد است.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات برای دریافت فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مهم است. غذاهایی که فیبر بالایی دارند را نگه دارید چون این موارد کمکتان می‌کنند پس از خوردن یک وعده غذایی احساس سیری کنید. سطح پروتئین را بالا نگه دارید. سعی کنید هر وعده غذایی تان حاوی ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین باشد. تحقیقات نشان داده برنامه غذایی که پروتئین بالایی داشته باشد می‌تواند به حفظ بافت عضلانی در طول کاهش وزن کمک کند.

بیشتر از یک عدد روی ترازو

ایجاد تغییرات سالم در برنامه غذایی و ورزش خود برای خودتان خوب است و لازم نیست همه تمرکزتان را روی کاهش وزن بالا قرار دهید. تحقیقات نشان داده کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند مزایای فراوانی داشته باشد و حتی برخی معتقدند ۳ تا ۵ درصد نیز تاثیرات مفیدی خواهد داشت. بنابراین حتی اگر کاهش وزن ۱۰ کیلوگرم در دو هفته غیر ممکن هم باشد (که هست) همین تغییرات سالمی که در برنامه غذایی و ورزشی ایجاد کرده‌اید مزایای فراوانی برای سلامتتان دارد. تغییرات زیادی ممکن است در ترکیب بندی بدن‌تان رخ دهد که ترازو قادر به نمایش آنها نیست. بر سوسه استفاده از برنامه‌های غذایی بسیار کم کالری و یا استفاده از مکمل‌ها و هر محصولی که ادعای کاهش وزن دارد غلبه کنید. حتی اگر با به کار بردن روش‌های کاهش وزن در کوتاه مدت موفق به کاهش وزن هم شوید احتمال بازگشت وزن بسیار بالا خواهد بود.

بالایی نیاز است بنابراین ممکن است دچار آسیب دیدگی شوید و قوای بدن نیز یاری تان نکند.

برای کاهش وزن ۱۰ کیلوگرم در دو هفته چه چیزهایی را در رژیم غذایی تغییر دهیم؟

ترکیب تغییر در برنامه غذایی و ورزشی برای کاهش وزن بلند مدت بسیار مهم است. اما بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۴ کاهش وزن در کوتاه مدت را می‌توان تنها با تغییر در برنامه غذایی و یا ترکیبی از ورزش و برنامه غذایی به دست آورد (مسئله می‌دانید که حفظ وزن کم شده در کاهش وزن کوتاه مدت بسیار دشوار است و معمولاً باز می‌گردد). محققان طی تحقیقاتی که داشتند دریافتند طی ۳ تا ۶ ماه کاهش وزن با برنامه غذایی خالی آنچنان تفاوتی با کاهش وزن با استفاده از ورزش و برنامه غذایی نداشته است. با این حال، پس از ۱۲ ماه کاهش وزن مناسب تنها در برنامه‌هایی دیده شد که ورزش را نیز در کنار خود داشتند. برای کاهش وزن در دو هفته این تغییرات را باید انجام داد: حذف کربوهیدرات‌ها برخی تحقیقات نشان داده اند برنامه غذایی با کربوهیدرات پایین برای کاهش وزن در مدت زمان کوتاه مناسب‌تر است. برای مثال در یک تحقیق که سال ۲۰۱۴ روی بیماران دیابتی انجام شد محققان پی بردند در طول ۳ ماه برنامه غذایی کم کربوهیدرات از برنامه غذایی که تنها کالری اش پایین است تاثیر بیشتری در کاهش وزن داشته است. حذف نوشیدنی‌های قندی، شیرینی‌ها و اسنک‌های بسته بندی شده اولین گام برای کاهش دریافت کالری اضافی و کربوهیدرات است.

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...



برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید



چی بخوریم تا فرزند باهوش داشته باشیم؟

استفاده از غذا های زیر در بارداری می تواند در افزایش هوش فرشته ی زیبای شما تأثیر داشته باشد.

اسید های چرب امگا ۳

اسید های چرب امگا ۳ می توانند به تکامل بهتر مغز، افزایش هوش و عملکرد مغز و تقویت حافظه در افراد مختلف کمک کنند. ماهی های چرب مانند ماهی سالمون، قزل آلا، خال خالی، بذر کتان، روغن زیتون، کانولا و گردو منبع DHA، اسید چرب مفید و امگا ۳ هستند.

تخم مرغ

کولین نوعی از ویتامین B است که رشد مغزی و ذهنی جنین را افزایش می دهد. میزان ذخیره این ویتامین در طول بارداری کاهش می یابد، به همین جهت دریافت مقدار کافی از این ماده بسیار پر اهمیت است. زرده تخم مرغ یک منبع خوب از کولین است.

میوه و سبزی

مصرف فراوان میوه و سبزی از کودکی تا ۳۰ سالگی باعث می شود میانگین هوش حداقل ۵ نمره بالاتر برود.

کلم بروکلی که جزء سبزی های برگ سبز تیره است سرشار از ویتامین K، ویتامین C و انواع آنتی اکسیدان هاست. ویتامین K در بهبود عملکرد مغز و افزایش هوش جنین و کودکان خردسال، نقش مهمی دارد. گوجه فرنگی به دلیل داشتن لیکوپن، با رادیکال های آزاد موجود در بدن مبارزه می کند و جلوی تخریب سلول های مغزی را می گیرد.

پروتئین

پروتئین پایه گذار رشد نوزاد است و سلول های بدن را بازسازی می کند. در طول بارداری، پروتئین مصرفی روزانه باید از ۴۶ گرم به ۷۱ گرم برسد. پنیر سفید منبع عالی و سریع این ماده غذایی است و مقداری کلسیم اضافی دارد. بادام نیز سرشار از منیزیم، ویتامین E و پروتئین است.

عدم مصرف غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده مانند انواع سوسیس، کالباس، غذاهای آماده کنسروی، فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده تأثیری منفی بر رشد مغز جنین می گذارند و باعث کاهش هوش کودک می شود. داشتن فرزند سالم با ضریب هوشی بالا خواسته ی هر پدر و مادری است. تغذیه مناسب تا زمانی که مغز کودک در حال رشد و تکامل است، تأثیر زیادی بر افزایش هوش دارد.

امیر حسین امیری

جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی

مصاحبه این ماه با



کاهش وزن

۳۶ kg

وزن اولیه : ۱۲۰ کیلوگرم
وزن پایانی : ۸۴ کیلوگرم

امیر حسین امیری، ۲۵ ساله و ساکن تهران هستم. تقریباً از سن ۱۱ سالگی وزنم به طور فاحشی افزایش پیدا کرد و مشکلاتی که برای همه افراد چاق به وجود می‌آید، برای من هم ایجاد شد. همیشه چه در دانشگاه و چه در مکان‌های عمومی و یا زمان انتخاب لباس، از چاقیم ناراحت بودم، اما کمر درد و پا درد باعث شد که برای کاهش وزن تصمیم جدی بگیرم. اولین باری که دیدم وزنم کاهش پیدا کرده، خیلی احساس خوبی داشتم. واقعا وصف ناپذیر بود. فهمیدم که چقدر توانمند شدم که توانستم در دو هفته اول، ۳/۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشم و به خودم ایمان آوردم که می‌توانم کاهش وزن بیشتری هم داشته باشم. بیش از ۵ ماه است که در برنامه به اندام دکتر کرمانی ثبت نام کرده‌ام. همیشه فکر می‌کردم که باید سختی زیادی بکشم تا حتی یک کیلوگرم وزن کم کنم ولی به کمک آموزش‌های دکتر کرمانی، به راحتی و با توکل به خدا توانستم ۳۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشم. به لطف خدا و زحمات گروه به اندام، دیگر خبری از پا درد و کمر درد نیست.

مصاحبه اختصاصی سایت دکتر کرمانی را با ایشان بخوانید:

رژیم، فقط در دو هفته اول کمی سخت بود چون سبک غذا خوردنم تغییر کرده بود. من از ابتدا تا همین حالا هم که تحت رژیم هستم، غذایم را از منو دلخواه انتخاب می‌کنم، چون با این کار غذایم با سفره‌ی خانه و وعده‌های غذای دانشگاه هم یکی است. هنوز وارد دوران تثبیت وزن نشده‌ام و فعلاً در دوره کاهش وزن هستم و قصد دارم ۷ کیلوگرم دیگر نیز کم کنم. در مسیر کاهش وزن، اعتماد به نفس زیادی پیدا کرده‌ام و این موضوع در روابط اجتماعی‌ام خیلی تاثیر گذار بوده است. وقتی متوجه شدم که ورزش علاوه بر خوش فرمی به سوخت و ساز بدنم هم کمک می‌کند، دیگر ورزش کردن را ترک نکردم. کاهش وزن مرتبی که داشتم و فکر کردن به پایان شیرین این مسیر، باعث شد این سبک زندگی را ادامه دهم. خیلی اوقات، دو ایستگاه مترو دورتر نسبت به خانه پیاده می‌شوم تا پیاده روی کاملی در حدود ۴۵ دقیقه داشته باشم. ورزش‌های مورد علاقه‌ام هم پیاده روی و دوچرخه‌فزاری است که سوخت و ساز بدنم را بیشتر می‌کنند.

سایت دکتر کرمانی، یک سایت بسیار مفید و پیشرفته در علم تغذیه است و اگر لطف خدا و این برنامه و زحمات مشاوران دلسوز گروه به اندام نمی توانستم این مسیر را با موفقیت به پایان برسانم. بهترین مشوق من در طول رژیم، مادرم بود که همین جا از او تشکر می کنم، چون اگر زحماتش نبود موفق نمی شدم. اصلاً نگران این نیستم که وزنم برگردد، چون فهمیده و آموزش دیده ام که چطور باید به بدنم کالری برسونم که نه چاق شوم و نه لاغر. گاهی وسوسه می شدم رژیمم را بشکنم اما سلامتی ام و اینکه می دیدم چقدر روی فرم آمده ام، باعث میشد با تلاش فراوان به کارم ادامه دهم. هدفم برای امسال این است که ان شاءالله تصمیم دارم به وزن ایده الم که ۷۸ کیلو است برسم و این وزن رو تثبیت کنم. در مواقع ناامیدی توی آینه به خودم و بدنم نگاه می کردم و یا پروفایلم را در سایت چک می کردم و وقتی نتیجه تلاش هایم را می دیدم، باعث می شد که ناامید نشوم و یا وقتی خرید می روم، دیگر من باشم که به فروشنده می گویم که فلان لباس را می خواهم، نه این که فروشنده به من پیشنهاد بدهد و بگوید و بگوید سایز شما نداریم. در مهمانی ها یا وقتی گرسنه می شدم، با استفاده از غذاهای آزاد و سهمیه روزانه که قند و خرما بود خودم را سیر می کردم. بهترین منبع برای افرادی که می خواهند اطلاعاتی درباره لاغر شدن پیدا کنند، سایت دکتر کرمانی به همراه کانال تلگرام و پیج اصلی ایشان در اینستاگرام است. در طول رژیم هم، بیشتر از طریق تماس تلفنی و چت در سایت دکتر کرمانی با مشاورین در ارتباط بودم.

سه توصیه اصلی ام برای خوب غذا خوردن:

کالری شماری یادتان نرود.

حتما در طول هفته، از پروتئین ها استفاده کنید.

هیچ کدام از وعده های غذایی را به هیچ وجه حذف نکنید.

به دکتر کرمانی اعتماد کنید. ایشان مثل یک معلم دلسوز، همه چیز را مو به مو به بیماران آموزش می دهند. مطمئن باشید که با توکل به خدا و اجرای دقیق رژیم دکتر کرمانی، خیلی زود به هدفتان خواهید رسید.

رمز موفقیت من، توکل به خدا، اجرای دقیق رژیم دکتر کرمانی و خواندن مرتب کتاب ها و دیدن همایش های ایشان بود.

کتاب معجزه ای برای چاق ها و تقویت اراده را دوبار خوانده و باز هم می خوانم،

چون مطالب آموزنده بسیاری دارد.

سوپ مرغ با لوییا سفید

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا





سوپ مرغ با لوبیا سفید

به فصل زیبای پاییز رسیدیم اما این فصل در کنار زیبایی که دارد ممکن است موجی از سرماخوردگی را نیز با خود به همراه بیاورد. یکی از مواردی که به خوبی می تواند در درمان سرما خوردگی کمکتان کند سوپ مرغ است. هم مواد مغذی داخل این سوپ و هم بخارش می توانند موجب کاهش علائم سرما خوردگی تان شوند. امروز می خواهیم سوپ مرغی را به شما آموزش دهیم که علاوه بر مرغ کلی مواد مفید دیگر در خود دارد و غذایی کامل به حساب می آید. مرغ خود حاوی پروتئین است و از این نظر هم برای بهبود سرماخوردگی مفید است و هم می تواند انرژی پایداری را وارد بدنتان کند. لوبیا نیز علاوه بر پروتئین حاوی کربوهیدرات و فیبر نیز هست. در کنار این دو دیگر سبزیجات و گیاهان نیز وجود دارند که همگی به بهتر شدن کمک خواهند کرد. حتی اگر سرما نخورده باشید هم این سوپ ارزش امتحان کردن دارد چون هم بسیار سالم است و هم مواد مغذی فراوانی دارد.

روش پخت

یک ماهی تابه بزرگ (گود) مخصوص تفت دادن را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. ماهی تابه را به اسپری پخت یا مقداری روغن چرب کنید. پیاز و سیر را اضافه کنید و ۳ دقیقه تفت دهید. آب مرغ، برنج، زیره و لوبیا را اضافه کنید، سپس آب مرغ را به جوش بیاورید. حرارت را کاهش دهید بگذارید ۱۵ دقیقه بجوشد. مرغ، گشنیز، فلفل و نمک را اضافه کنید، اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که مرغ ها به خوبی گرم شدند بجوشد. از روی حرارت آن را بردارید، گوجه فرنگی و آب لیمو را اضافه کنید و سپس به همراه قطعات لیمو سرو کنید.

اطلاعات تغذیه ای

مواد گفته شده در این دستور پخت برای ۶ وعده است. هر وعده شامل یک و دو سوم فنجان سوپ به همراه یک برش لیمو است. اطلاعاتی که در ادامه گفته می شود مربوط به یک وعده از این سوپ است.

پروتئین در یک وعده: ۲۸/۴ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۲۳/۱ گرم
فیبر در یک وعده: ۶ گرم
کلسترول در یک وعده: ۶۰ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۲/۶ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۵۱۶ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۶۵ میلی گرم

مواد لازم

اسپری پخت یا مقداری روغن
۱ فنجان پیاز خرد شده
۳ حبه سیر، خرد شده
۶ فنجان آب مرغ بدون چربی و کم نمک
یک چهارم فنجان برنج سفید نپخته
۱ قاشق چای خوری زیره خرد شده
۴۵۰ گرم لوبیا سفید پخته، خشک شده
۳ فنجان سینه مرغ خرد شده
یک دوم فنجان گشنیز تازه خرد شده
یک دوم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
یک فنجان گوجه فرنگی بدون دانه، خرد شده
یک قاشق غذا خوری آب لیمو تازه
۶ برش لیمو

کالری: ۲۷۴

کالری از چربی در یک وعده: ۲۵ درصد
چربی در یک وعده: ۷/۷ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۱/۵ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۳/۹ گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۱/۳ گرم

کلیک کنید



فروشگاه اینترنتی
به لیمو



۳۰٪
تخفیف



behlmu.ir



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

این نکته ها را همه باید بدانید

برای دوی ماراتن، در هر ساعت به
۶۰۰ کالری نیاز داریم ولی برای راه رفتن
سریع، در هر ساعت به ۶۵۰ کالری



گروه سلامت و تغذیه دکتر کرمانی

سایت به اندام دکتر کرمانی
باهمکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۴۸۶۰۲۰



www.bedunim.ir www.kermany.com

با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



Drkermany

