



دکتر کرمانی

- چرا کسی به فکر لاغری نیست؟
- آموزش و تهیه پیتزا مرغ ماهی تابه ای
- ترفندهایی برای کاهش میزان التهاب بدن
- استرس چگونه می تواند روی پوستمان تاثیر بگذارد؟
- چگونه برای کاهش وزن، وعده های خود را برنامه ریزی کنیم؟
- مصاحبه با جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی آقای وحید رحمانی

مشکل

شایعی که کسی دوست ندارد
درباره اش صحبت کند



چرا کسی به فکر لاغر‌ها نیست ؟



با یک نگاه گذرا به مجلات ، ماهنامه ها و روزنامه ها ، مشاهده خواهیم کرد که بیشتر صفحات آن ، تبلیغات برای دستگاهها و داروهای کاهش وزن ، طب سوزنی، وسایل ورزشی، مؤسسات عجیب و غریب که همه آنها محصولات کاهش وزن را عرضه می کنند صورت گرفته است ، همچنین سالن های ورزشی مجهز به وسایل گوناگون همه در خدمت چاق ها می باشد ، پزشکان و مشاوران تغذیه ، مطب ها و دفاتر مشاوره تغذیه را فقط و فقط در اختیار چاق ها گذاشتند ، جراحان باعمل های بای پاس و قراردادن بالون در معده ، و حلقه انداختن دور معده و لیپوساکشن های مرگبار به سوی چاق ها رفتند . اما لاغرهای بیچاره هیچ کس به فکرشان نیست، نه رسانه ها، نه داروسازها، نه مشاورین تغذیه ، حتی یک تبلیغ هم برای رسیدگی به حال آنان در مجلات و روزنامه ها و پیک های تبلیغاتی مشاهده نمی کنیم . می گویند تعدادشان کم است، و ارزش تبلیغ ندارد . دروغ است آمار نشان می دهد که آنها یک سوم جامعه را تشکیل می دهند . بنابراین تعداد لاغر‌ها کم نیست . پس چرا آنها به مطب ها مراجعه نمی کنند. عروس خانم لاغر شاید تنها فکری که ناراحتش می کند این است که چطور لباس سفید شب عروسیش به تنش بنشیند به طوری که دیگران متوجه اندام اسکلتی او نشوند . لاغر‌ها از وصفهای ناپسند اطرافیان‌شان عاجز و خسته شده اند. وصفهایی چون مارمورک ، اسکلت ، مردنی ، تیر برق... این گفته ها واقعا آنان را آزار می دهد. چرا آنها باید این کلمات را همه روزه بشنوند . مگر آنها احساس ندارند. عزیزان ، لاغر‌ها دقیقا مثل هم نوعانشان خواهان اندام مناسب هستند، ولی تنها یک عامل است که نمی گذارد آنها برای حل مشکلشان به مطب ها مراجعه کنند ... علت آن چیزی جز نا امیدی نیست . مخصوصا که بعضی از خدا بی خبران از این وضعیت سوء استفاده کرده و از آب گل آلود ماهی می گیرند. داروهای مضر بتامناز، دکزامیتازون ، بردیزولون ، ناندربولن ، و هورمون تستسترون و غیره نسخه های مرگباری هستند که با آن دارو‌ها، بدنشان (ورم کاذب) پف می کند و تصور می کنند که چاق شده اند ... آنان به حرفه ی شریف پزشکی خیانت کرده و سوگند فارغ التحصیلی را پایمال نمودند. گروهی از شیادان بی دین وقتی عمل آن پزشک نماهارا دیدند ، فرصت را غنیمت شمرده و داروهای فوق را با پودر ها و معجون های مختلف مخلوط کردند و با مارکهای مختلف به بازار عرضه کردند . لاغر‌های ناامید در تعجب مانده اند و ترس این را دارند که نکنند در دام شیادان بیفتند و اگر ذره ای امید در دل داشتند آن را هم از دست دادند . لاغر‌های عزیز نا امید نباشید زیرا چیزی به نام ژن چاقی و لاغری وجود ندارد ، ما توانستیم هزاران چاق را به خواب دیرینه شان برسانیم و توانستیم هزاران لاغر را خوش اندام کنیم . زیرا ما چاقی و لاغری را فقط یک نوع اختلال و اشتباه در تغذیه می دانیم . اشتباهاتی که قابل جبران است ؛ و اختلالات در رفتار تغذیه قابل کنترل می باشد . بله با یک برنامه ریزی غذایی صحیح بدون دارو و بدون هورمون های مرگبار می توانیم آنها را به رویای دیرینه شان در افزایش وزن برسانیم و لبخند امیدواری را به آنها هدیه کنیم .



چگونه برای کاهش وزن،

وعده‌های خود را برنامه

ریزی کنیم؟

صبحانه را کی بخوریم؟

تحقیقات زیادی تا به حال نشان داده‌اند که خوردن صبحانه می‌تواند روی کاهش وزن تاثیر داشته باشد. یک تحقیق نشان داد افرادی که صبحانه میل می‌کنند در طول روز کمتر دچار پرخوری در میان وعده‌ها می‌شوند. اما تحقیقی نیز نشان داد افرادی که در وعده صبحانه، کالری بالا دریافت می‌کنند ضرورتاً در طول روز کمتر کالری نمی‌گیرند. متخصصان توصیه می‌کنند افراد برای کمک به کنترل وزن خود صبحانه‌ای سرشار از مواد مغذی میل کنند.

چگونه انواع مختلف ساعت بدن می‌توانند روی سوخت و ساز بدن بگذارند؟

زمان بندی غذا

ارتباط بین ریتم‌های طبیعی مختلف بدن و افزایش وزن، بیش از آن چیزی است که می‌خورید. محدود کردن مدت غذا خوردن خود به یک زمان مشخص، بدن‌تان را در یک تقویم تنظیم می‌کند. تحقیقات نشان داده برای عادت کردن به این برنامه، باید چند روز به آن فرصت دهید. شاید به همین خاطر است که تقسیم کردن ۳ وعده به شش وعده می‌تواند برای کسی که رژیم می‌گیرد یک اصلاح به حساب بیاید. منظم بودن زمان غذا خوردن نیز می‌تواند نقش بلندمدتی در وزن بدن ایفا کند. بدن‌تان به صورت کلی هر سه تا پنج ساعت گرسنه می‌شود. سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص غذا بخورید. همچنین می‌توانید میان وعده‌های سالم و سیرکننده را بین وعده‌های اصلی قرار دهید تا به تنظیم اشتها کمک کنند. در برخی موارد تنظیم وعده‌های غذایی و تغییر دادن زمان خوردن یک وعده بزرگ می‌تواند تفاوت ایجاد کند. یک تحقیق نشان داد خانم‌های چاقی که وعده صبحانه را پر کالری‌تر از شام میل می‌کنند، کاهش وزن بهتری را شاهد هستند و همین‌طور سوخت و سازشان نیز بهبود می‌یابد.

با اینکه بدن مثل ساعت نیست اما یک ساعت درونی دارد که تقریباً هر ۲۴ ساعت یک بار آغاز می‌شود. این چرخه شبانه روزی عملکرد بدن‌تان را مرتب نگه می‌دارد. این ساعت کمک می‌کند بدن‌تان خود را با تغییرات محیطی، خواب و رفتارهایی مانند غذا خوردن تنظیم کند. این واضح است که آنچه می‌خورید روی بدن‌تان تاثیر دارد. اما اینکه چه زمانی غذا را می‌خورید نیز می‌تواند تاثیر داشته باشد. زمان بندی خوردن وعده‌ها و میان وعده‌ها می‌تواند روی این موارد تاثیر داشته باشد:

- تنظیم سوخت و ساز

- تنظیم وزن بدن

- کنترل بیماری‌های در ارتباط با چاقی

- چرخه خواب

در ادامه به شما خواهیم گفت که علم چه چیزی درباره ریتم شبانه روزی و عادات غذا خوردن‌تان می‌گوید و چگونه این دو، روی هم تاثیر می‌گذارند.

چه زمانی باید غذا بخورم؟

تلاش برای یافتن بهترین زمان برای غذا خوردن، می‌تواند گیج‌کننده باشد. محققان نیز تلاش می‌کنند که ببینند برای این سوال پاسخی وجود دارد یا خیر. یک تحقیق نشان داد کسانی که دیر ناهار می‌خورند (بعد از ساعت ۳ بعد از ظهر) نسبت به کسانی که زود ناهار می‌خورند وزن کمتری را کاهش می‌دهند. همچنین تحقیقی دیگر نشان داد در مورد زمان بندی صبحانه و شام نیز همین‌طور است. همچنین محدود کردن زمان غذا خوردن از ۶ صبح تا ۷ عصر، باعث می‌شود حدود ۲۴۴ کالری در روز کمتر غذا دریافت کنید. مسلماً این مقدار به خاطر محدود کردن زمان خوردن است. همچنین وقتی از ۷ شب تا صبح فردا چیزی نخورید، حالتی مانند روزه داری به وجود می‌آید و بدن در این مدت مجبور به تغییر سوخت از قند سوزی به چربی سوزی می‌شود.

زمان بندی خواب

کمبود خواب باعث ایجاد اختلال در ساعت درونی بدن و سوخت و ساز می شود و می تواند روی تعادل هورمونی تاثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده این اختلال می تواند سیگنال های بدن را گیج کند، طوری که خستگی و گرسنگی را درست تشخیص ندهند و تمایل شما به غذاهای قندی و نشاسته ای را افزایش دهند. در یک تحقیق نیز مشخص شد موش هایی که شب در معرض نور قرار می گرفتند، نسبت به موش هایی که در تاریکی بودند ۵۰ درصد افزایش وزن بیشتری را تجربه می کردند. یک تحقیق در سال ۲۰۰۹ نشان داد افرادی که خارج از ریتم شبانه روزی خود می خوابند و غذا می خورند، علائم سندروم متابولیک دارند. سندروم متابولیک نام ترکیبی از اختلال ها است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته قلبی و دیابت را افزایش می دهند.

چرا به خوردن میان وعده در شب تمایل داریم؟

ما معمولاً برنامه غذایی را به عنوان کیفیت غذایی که می خوریم می بینیم اما واقعاً شامل زمان غذا خوردنمان نیز می شود. تحقیقات نشان داده به هم ریختن خواب و ساعت درونی بدن می تواند باعث شود در زمان های اشتباه غذا بخورید و وزنتان افزایش پیدا کند. کسانی که شب ها تا دیروقت بیدار هستند و کم می خوابند:

- بیشتر فست فود می خورند.
- بیشتر نوشابه می خورند.
- کمتر میوه و سبزیجات می خورند.
- در طول روز وعده هایی با غذای بیشتر می خورند.

پخش کردن وعده ها چه مزایایی دارد؟

اگر مرتب ورزش می کنید و می خواهید عضلات بدنتان را حفظ کنید، شاید به روزه داری متناوب علاقه مند شوید. روزه داری متناوب برنامه غذا خوردن متفاوتی است. در این روش، غذا خوردن خود را به زمان های خاصی در روز محدود می کنید. افرادی که ۱۶ ساعت در روز غذا نمی خورند و ۸ ساعت را به غذا خوردن اختصاص می دهند (در کنار ورزش)، کاهش میزان چربی و وزن را مشاهده کردند.

تحقیقات نشان داده روزی داری متناوب می تواند:

- تاثیری مشابه ورزش با شدت بالا داشته باشد. - استراحت ضربان قلب را کاهش دهد.
- فشار خون را کاهش دهد.
- به کاهش وزن کمک کند.
- خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش دهد.
- اشتها را کاهش دهد.

چگونه روزه بگیریم؟

البته در ابتدا این مورد را باید بگوییم که این روزه با روزه ای که در ماه رمضان می گیرید کمی متفاوت است. یکی از شیوه های متداول روزه داری متناوب، ۸/۱۶ است. این یعنی ۱۶ ساعت در روز غذا نمی خورید و ۸ ساعت می توانید غذا بخورید. برای مثال، اگر آخرین وعده شما ساعت ۱۱ شب بوده، تا ساعت ۳ بعد از ظهر روز بعد نمی توانید غذا بخورید. اما این شیوه بدون ورزش مرتب نمی تواند خیلی تاثیر گذار باشد. قبل از مشاهده تغییرات، باید حداقل سه تا چهار هفته روزه داری متناوب را انجام دهید.

بهترین راه برای زمان بندی کردن وعده های غذایی چیست؟

بسیاری بر این باور هستند که محدود کردن میزان کالری، بهترین روش برای کاهش وزن است اما زمان غذا خوردن هم می تواند روی چگونگی سیر کاهش وزن شما تاثیر داشته باشد. روش توصیه شده برای کنترل غذایی که دریافت می کنید، داشتن برنامه غذایی است که مناسب سبک زندگی تان باشد. (همین حالا یک برنامه غذایی مناسب و متعادل دریافت کنید: رژیم غذایی به اندام) چند نکته مفید:

- ۱- سعی کنید هر روز در زمان هایی مشخص غذا میل کنید.
- ۲- صبحانه را با در نظر گرفتن دیگر وعده ها میل کنید.
- ۳- وعده ناهار را زود بخورید و شام، چیزی سبک میل کنید.
- ۴- از خوردن غذا هنگام شب و یا بعد از ساعت ۷ پرهیز کنید.
- ۵- سعی کنید عادت خوابی سالم داشته باشید. در معرض نور قرار گرفتن هنگام شب می تواند ساعت داخلی بدنتان را تغییر دهد و منجر به غذا خوردن در اواخر شب شود.

وزن طبیعی

یک فرد با وزن طبیعی ۲۵ میلیون - ۳۰ میلیون سلول چربی دارد.

سلول چربی طبیعی

• حاوی یک قطره بزرگ چربی است.
• ذخیره می شود تا بعدها به عنوان انرژی مصرف شود.

وقتی فرد وزن اضافه می کند، سلول های چربی هم تعدادشان بیشتر می شود هم سایزشان.

اضافه وزن

فرد مبتلا به اضافه وزن یا چاق ۶۰ میلیون - ۱۰۰ میلیون سلول چربی دارد.

سلول چربی مریض

• هم تعدادشان زیاد است هم بزرگ هستند.
• حاوی چندین قطره چربی هستند.
• باعث التهاب می شوند.
• باعث بالا رفتن خطر دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی می شود.



گروه تحرک و سلامت مجموعه به اندام دکتر کرمانی

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

راز دستیابی به سلامتی، شادابی و زندگی بهتر، داشتن تحرک در زندگی است. انجام ورزش منظم، سبب آرامش، افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی به سلول‌ها، بالارفتن سوخت‌وساز بدن و پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌ها و در نتیجه بهبود سلامتی می‌شود.

تمرینات قدرتی همراه با تمرینات هوازی، ماهیچه‌های قلب را قوی می‌کند که در نهایت، سلامت عمومی شما را در پی خواهد داشت.

برای دستیابی به نتایج معجزه‌آسای ورزش، هیچ‌وقت دیر نیست. برای انتخاب مناسب‌ترین گزینه ورزشی، با کارشناسان ورزشی فیتامین مشورت کنید.

افرادی که در مرحله کاهش وزن هستند، علاوه بر چربی، ماهیچه هم از دست می‌دهند که این باعث شل شدن و افتادگی پوست می‌شود؛ به همین منظور، انجام تمرینات قدرتی، مهمترین نقش را در طول این دوره ایفا می‌کند. با انجام تمرینات قدرتی، علاوه بر عضله‌سازی و بالارفتن سرعت کاهش وزن، حتی بعد از اتمام تمرینات نیز کالری‌سوزی و چربی‌سوزی بدن ادامه پیدا خواهد کرد.

عدد ۵ را به ۳۰۰۰۶۰۲۶۳۶ پیامک کنید، مربی ورزشی فیتامین با شما تماس می‌گیرد



استرس چگونه می‌تواند روی پوست‌مان تاثیر بگذارد؟

استرس = آزاد شدن هورمون‌های استرس

هورمون استرس در مورد پوست بسیار با اهمیت است، مخصوصاً زمانی که به نقش استرس در تحریک یا تشدید مشکلات شایع پوست نظیر اگزما، پسوریازیس و آکنه نگاه می‌کنیم. هورمون‌هایی نظیر CRF یا CRH قسمت‌های اصلی سیستم واکنش به استرس مرکزی هستند. وقتی احساساتی یا دچار استرسی شویم، ممکن است CRF از اعصاب حسی و سلول‌های ایمنی ترشح شود که در مقابل می‌تواند منجر به بیماری‌های پوستی و سیستمیک شود. استرس تنها باعث بیماری پوستی نمی‌شود، بلکه موجب افزایش سریع‌تر سرعت پیری پوست نیز می‌باشد. استرس روانی مزمن، سیستم عصبی خودکار را تحریک می‌کند چون سعی دارد تهدید به وجود آمده را حل کند. فعال سازی طولانی مدت این مسیرها ممکن است منجر به اختلال سیستم ایمنی، افزایش تولید گونه‌های اکسیژن واکنش پذیر و آسیب به DNA می‌شود که همه اینها با پیری پوست در ارتباط هستند.

شاید تا به حال دچار مشکلات شایع پوستی نظیر اگزما، پسوریازیس و آکنه شده باشید و فکر کنید چنین مشکلاتی تنها به خاطر بدشانسی و یا ژن‌ها باشد. اما اشتباه می‌کنید. استرس می‌تواند تأثیری گسترده روی وضعیت پوست داشته باشد. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند افزایش سطح استرس می‌تواند موجب تشدید مشکلات مختلف پوستی شود. متخصصان تغذیه وقتی با یک بیمار روبرو می‌شوند، ابتدا درباره جزئیات وضعیت زندگی آنها صحبت می‌کنند. پوست اولین چیزی است که هر روز در آینه می‌بینیم و اگر چیزی ناخوشانید روی آن ببینیم در روابط و خلق و خویمان در دنیای اطراف تأثیر می‌گذارد. ذهن و پوست با یکدیگر رابطه تنگاتنگی دارند و به همین دلیل یک متخصص پوست می‌تواند از روانشناسی نیز استفاده کند. افرادی که پوستشان دچار مشکل است، می‌توانند علاوه بر دریافت دارو برای درمان پوست از یک روانشناس یا مشاور نیز کمک بگیرند. هرچه فرد بیشتر نگران مشکلات پوستی‌اش باشد احتمال اینکه آن مشکل به قوت خود باقی بماند بیشتر است. به همین خاطر است که افراد باید رابطه استرس و سلامت پوست را درک کنند.

همچنین بیشتر افراد وقتی دچار مشکلاتی در خانه یا محل کار می‌شوند، آخرین چیزی که به آن فکر می‌کنند مقدار مصرف میوه و سبزیجات است. راه حل: در خانه و محل کار، مقدار زیادی میان وعده‌های سالم برای خود نگه دارید تا در مواقع استرس به جای غذاهای ناسالم از آنها استفاده کنید.

به اندازه کافی نمی‌خوابید

متأسفانه استرس از پوست گرفته تا موی افراد را دچار مشکلات فراوانی می‌کند. وقتی دچار استرس هستیم، خواب دیگر از اولویت‌هایمان خارج می‌شود. آیا می‌دانستید کورتیزول که هورمون استرس شناخته می‌شود، هنگام خواب به صورت طبیعی کاهش می‌یابد و به پوست اجازه می‌دهد تازه شود؟

راه حل: سعی کنید طوری برنامه‌ریزی کنید تا هر شب ۸ ساعت بخوابید و بدنتان بتواند کاملاً ریکاوری کند. ورزش مرتب می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس و همچنین خواب بهتر کمک کند.

همیشه به خاطر داشته باشید وقتی سطح استرس افزایش یابد و خود را روی پوست نشان داد، همیشه یک گام به عقب بردارید و از خود بپرسید از نظر احساسی و درونی چه اتفاقی برایم افتاده است؟

با این کار می‌توانید قبل از اینکه حتی به متخصص تغذیه نیاز پیدا شود، خودتان مشکل را حل کنید..

استرس پریشانمان می‌کند

چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهیم؟ اگر دچار پریشانی شویم، ممکن است پوست خود را بخارائیم که ممکن است موجب ضخیم شدن پوست برخی از نقاط بدن شود. این قضیه، مخصوصاً در بیمارانی دیده می‌شود که دچار اکزما هستند و بیشتر احساس خارش پوست دارند و زمانی که دچار استرس می‌شوند این احساس بدتر هم می‌شود. برای بیمارانی که به پسوریازیس مبتلا هستند نیز ممکن است خاراندن یک مشکل باشد، چون پسوریازیس معمولاً در نقاطی از پوست خود را نشان می‌دهد که دچار آسیب دیدگی باشد. بنابراین خاراندن می‌تواند پسوریازیس را بدتر کند. یکی از بدی‌های خاراندن پوست، آن است که فرد ممکن است در یک چرخه آسیب رساننده گرفتار شود. شما روی پوست احساس خارش می‌کنید، آن منطقه را می‌خارائید و به همین دلیل باعث آزاد شدن مواد شیمیایی التهابی می‌شوید که موجب افزایش احساس خارش در آن منطقه می‌شود. راه حل: یک راه حل مشترک برای همه وجود ندارد، چون هر بیمار با دیگر ممکن است فرق داشته باشد. معمولاً درمان می‌تواند شامل ترکیبی از داروهای موضعی و نرم‌کننده‌ها با یکدیگر باشد. به بیمارانی که هنگام استرس عادت دارند پوست خود را بخاراند، توصیه می‌شود با یک مشاور صحبت کنند تا جلوی این عادت اشتباه را بگیرند.

استرس باعث می‌شود غذاهای مغذی کمتری بخوریم

اگر برای طولانی مدت دچار استرس باشیم، ممکن است این شرایط منجر به افسردگی و همچنین تأثیر منفی روی برنامه غذایی مان شود. ممکن است به غذاهای قندی و پرکالری روی بیاوریم و همین مسئله خود به صورت مستقیم روی سلامت پوست تأثیر می‌گذارد. تحقیقات اخیر نشان داده بین غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند و بدتر شدن آکنه رابطه‌ای وجود دارد. استفاده از برنامه غذایی با شاخص گلیسمی پایین می‌تواند به کاهش آکنه منجر شود.

مشکل

شایعی که کسی دوست ندارد درباره اش صحبت کند

چه چیزی باعث یبوست می شود؟

یبوست اجزاء مختلفی دارد و ممکن است به یکی از این دلایل رخ دهد: غذایی، روانی، فیزیکی، احساسی و هورمونی. ترکیب این موارد برای هر فرد می تواند متفاوت باشد. در ادامه به برخی از شایع ترین علل یبوست می پردازیم:

نخوردن فیبر به اندازه کافی

فیبر خوراکی عمدتاً غیر قابل هضم است، یعنی با حرکت در دستگاه گوارش، باقی غذاها را نیز با خود به حرکت می آورد. فیبر همچنین به جذب آب تمایل دارد. این کمک می کند مدفوع نرم و ضخیم باشد. متأسفانه برنامه غذایی امروزی و مدرن، سرشار از غذاهای فرآوری شده است و مقدار بسیار کمی میوه و سبزیجات و در نتیجه فیبر کمی در خود دارد. شاید علت اصلی تعداد بالای افراد مبتلا به یبوست نیز دقیقاً همین باشد. با این حال تحقیقات نشان داده فیبر شاید آنچنان در درمان یبوست مفید نباشد، اما برای پیشگیری از آن کاملاً کاربردی است. غلات کامل، بلغور جو دو سر و عدس برخی از بهترین منابع حاوی فیبر هستند.

برخی داروها

یبوست از عوارض شایع برخی داروها از جمله داروهای ضد افسردگی، دیورتیک ها، داروهای فشار خون و بعضی از آنتی اسیدها است (حاوی آلومینیوم و کلسیم هستند). برخی از انواع مکمل های آهن نیز ممکن است باعث یبوست شوند. اگر از عوارض جانبی داروهایی که استفاده می کنید بی خبر هستید حتماً با پزشک مشورت نمایید.

بسیاری از ما نمی توانیم به راحتی درباره حرکت روده هایمان صحبت کنیم. تحقیقات نشان داده صحبت درباره سلامت روده بعد از عفونت های جنسی دومین موضوعی است که بیشتر افراد خجالت می کشند درباره شان صحبت کنند. مشکل یبوست، روزانه تعداد زیادی را درگیر خود می کند و حتی خیلی ها برای حل ناراحتی شان مجبور می شوند به اورژانس مراجعه کنند. این مراجعات هزینه درمانی بالایی هم برای فرد و هم برای دولت ها به همراه دارد. این مشکل بزرگی است و عدم تمایل ما به صحبت درباره سلامت روده و یبوست، در عدم آگاهی مان ریشه دارد. اما اینجا قرار نیست دیگر خجالت بکشیم. بیایید خیلی صریح و بی پرده درباره یبوست صحبت کنیم:

چه چیزی را یبوست می گویند؟

یبوست تنها درباره متناوب یا نامتناوب بودن حرکت روده ها نیست، بلکه یبوست را مجموعه ای از علائم توضیح می دهند که عبارتند از:

- زور زدن بیش از حد
- مدفوع سخت و گلوله ای شکل
- احساس خالی نشدن یا ناکامل بودن تخلیه روده
- احساس اینکه نمی توانید یا قادر به خارج کردن مدفوع نیستید
- کاهش در تعداد دفعات حرکت روده

مهم است بدانید وقتی می خواهیم یبوست را تعریف کنیم، هر کسی ممکن است با دیگری متفاوت باشد. حرکت روده هیچ حالت نرمالی ندارد. یبوست کاملاً فردی است، هیچ ضرورتی وجود ندارد که هر روز شکمتان کار کند. می توان گفت تنها نیمی از افراد هستند که هر روز شکمتان کار می کند

استرس

تحقیقات بر روی یبوست در بزرگسالان، نشان داده عوامل روانی می‌توانند نقش مهمی در بروز این مشکل داشته باشند. می‌دانیم که مغز و روده ارتباط بسیار نزدیکی دارند و تاثیر استرس و مشکلی حل نشده می‌تواند باعث تغییر عادت کار کردن شکم شود. برای مثال، قبل از یک امتحان دشوار یا مصاحبه کاری ممکن است دچار یبوست شوید. در برخی موارد یبوست، ممکن است روده چیزی را نشان دهد که شما آگاهانه آن را تصدیق نکنید.

وابستگی به ملین‌ها

به افرادی که از یبوست مزمن رنج می‌برند، ممکن است ملین تجویز شود (و یا خود انواع بدون نیاز به نسخه را تهیه کنند) تا حرکت روده شان دوباره تنظیم شود. با اینکه استفاده از چنین داروهایی تاثیر گذار است، اما پس از مدتی ممکن است باعث شود روده تنبل شود. فرد برای کار کردن شکم به این دارو وابسته می‌شود و وقتی مصرف آنها را متوقف می‌کند، دوباره مشکل یبوست باز می‌گردد.

نگه داشتن مدفوع و نادیده گرفتن علائم نیاز روده به تخلیه

بیایید رو راست باشیم. بسیاری از افراد هرگز در توالیت محل کار یا مکان‌های عمومی، روده‌های خود را به حرکت در نمی‌آورند و برخی نیز آنقدر مشغولند که نادیده اش می‌گیرند و به بعد موکول می‌کنند. اما حرکت روده تنها در زمان‌هایی خاص اتفاق می‌افتد و نادیده گرفتن این پیام‌ها از طرف روده می‌تواند برایتان دردسر ساز شود. گذاشتن این کار مهم برای زمانی که به خانه رسیدید، می‌تواند باعث بروز یبوست شود. هرچه مدفوع بیشتر در روده بماند، آب بیشتری از آن گرفته می‌شود و به مرور سخت و سفت می‌شود و در نتیجه عبور دادنش از روده دشوارتر می‌شود.

هورمون‌ها

خانم‌ها ممکن است بسته به اینکه در کجای چرخه قاعدگی خود هستند، دچار یبوست شوند. این مساله تا حدود زیادی به دلیل ایجاد نوسان در هورمون‌های استروژن و پروژسترون است که روی حرکت غذا در روده تاثیر می‌گذارد. بارداری نیز باعث تغییرات هورمونی می‌شود که احتمال بروز یبوست را افزایش می‌دهد.

ورزش نکردن به اندازه کافی

ورزش منظم برای بهینه سازی تخلیه مرتب روده ضروری است. زندگی بدون حرکت و یکجا نشینی‌های طولانی مدت می‌تواند از دلایل اصلی یبوست باشد. یبوست بر اثر بی تحرکی مخصوصا در دوران سالخوردگی افزایش می‌یابد.

نوشیدن آب کافی

وقتی بدن‌تان دچار کم‌آبی شده باشد، بدن برای تامین آب آن از تمام منابع ممکن آب جذب می‌کند و مدفوع اولین هدف آن است. کشیده شدن آب از مدفوع، باعث خشک و سفت شدنش می‌شود. بنابراین عبور آن از روده دشوار می‌شود. همچنین آب برای به حرکت درآوردن هر چیزی در روده به کار می‌آید و اگر کم آب بنوشید مسلما کار کردن شکم نیز دشوارتر اتفاق می‌افتد.

بهترین راه برای درمان یبوست چیست؟

اگر دچار یبوست مزمن هستید، اولین گام این است که به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید علت پزشکی نداشته باشد. در بسیاری موارد مشکل اصلی مربوط به روده نمی‌شود. اگر تشخیص یبوست‌تان، چنین موردی بود برخی تغییرات در سبک زندگی می‌تواند کمکتان کند از جمله:

دفع مدفوع را به روتین روزانه خود تبدیل کنید

سعی کنید هر روز سر ساعتی مشخص به دستشویی بروید، موتور فعالیت روده در این زمان بسیار فعال است. مطمئن شوید به اندازه کافی به خود زمان می‌دهید. اگر آرامش نداشته باشید و یا عجله داشته باشید، شکمتان نیز کار نخواهد کرد.

تحریک کننده‌های خود را بشناسید

برای برخی افراد یک قهوه صبحگاهی کافی است و برای برخی دیگر، خوردن غلات صبحانه باعث می‌شود به دستشویی مراجعه کنند. ممکن است در تعطیلات احساس کنید دچار یبوست شده‌اید و دلیلش هم تغییر در روتین روزانه است. اگر بدانید محرک به دستشویی رفتنتان چیست، می‌توانید در تعطیلات نیز از آن استفاده کنید تا حرکت روده‌ای مرتب داشته باشید.

مکمل منیزیم

منیزیم برای بعضی می تواند مفید باشد، زیرا با فرو بردن آب به روده تاثیر ملین را ایجاد می کند. همچنین گفته می شود منیزیم می تواند انقباض روده را افزایش دهد، اما این

ورزش هایی نظیر یوگا

فعال نگاه داشتن خود از نظر فیزیکی، می تواند کمک بسیاری به مرتب بودن روند حرکت روده ها کند. برخی حرکات خاص یوگا هستند که جریان خون به سمت دستگاه گوارش را افزایش می دهند و باعث تحریک و انقباض روده می شوند که می تواند به بهبود یبوست کمک کند.

یک دفترچه یادداشت غذایی و حاوی قسمتی مخصوص علائم داشته باشید

بهترین روش برای اینکه متوجه تاثیرگذاری برنامه غذایی بر روی روده هایتان شوید، این است که دفترچه ای داشته باشید و غذاهای خورده شده و علائمشان را در آن یادداشت کنید. بعد از چند هفته می توانید نتیجه گیری کنید. لبنیات، تخم مرغ و گوشت برخی از غذاهای تحریک کننده یبوست هستند. با این حال، این موارد نیز فردی است و ممکن است برای برخی نیز ایجاد مشکل نکنند.

افزایش دریافت مایعات

رنگ مدفوع خود به عنوان نشانه کم آب بودن یا نبودن بدن استفاده کنید. مدفوع باید رنگی شبیه به پوسته نارگیل داشته باشد. همچنین باید این را نیز بدانید که الکل، بدن را بسیار کم آب می کند و باید از آن پرهیز کنید.

از تکنیک های ریلکسیشن استفاده کنید

اگر بر این باورید که استرس یا مشکلات احساسی عاملان اصلی یبوستتان هستند، تکنیک های ریلکسیشن مانند تمرین تنفس و مدیتیشن می توانند بسیار کمکتان کنند.



برنافیت

کلینیک تخصصی تغذیه و زیبایی

bornafit

Diet and Beauty Clinic

لیزر موهای زائد چه مزایا و معایبی دارد؟

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

لیزر موهای زائد چه مزایا و معایبی دارد؟

این روش برای تمام قسمت های بدن قابل کاربرد است. دستگاه لیزر می تواند قسمت وسیعی از بدن از جمله پاها، دست ها، خط بیکینی، شکم، صورت و ... را در برگیرد و هیچ محدودیتی برای قسمت هایی که تحت لیزر قرار می گیرند، وجود ندارد.

درد در این روش بسیار خفیف است و در دامنه ای بین اصلاح با ژیلت و وکس قرار می گیرد. تکنسین ها برای بی حس کردن قسمت های مختلف بدن، قبل و بعد از لیزر از یخ استفاده می کنند. این درد در جلسات بعدی که موها نازک تر می شوند، کاهش می یابد.

معایب لیزر موهای زائد

این روش، دارای یک روند طولانی مدت است. درست است که یک جلسه لیزر موهای زیر بغل کمتر از چند دقیقه به طول می انجامد، اما برای مشاهده ی نتایج باید چندین جلسه صبر کرد و بین هر جلسه حداقل باید ۶ هفته فاصله گذاشت.

این روش بسیار پر هزینه است. شاید یک جلسه لیزر بسیار گران تر از هزینه ی ژیلت هایی باشد که در یک سال استفاده می کنید (هر چند این روش با دوام تر است و ارزش این هزینه را دارد).

از آنجا که تفاوت بین رنگ پوست و رنگ فولیکول های مو به لیزر کمک می کند تا موها را از بین ببرد، لیزر برای پوست های روشن و موهای تیره بهتر عمل می کند. بنابراین تشخیص رنگ پوست و موی افرادی که داری پوست های تیره هستند، برای دستگاه کار بسیار سختی است (البته نه بدین معنا که غیر ممکن است).

اگر لیزر توسط تکنسین های بدون تخصص انجام گیرد، ممکن است زخم ها یا سوختگی هایی را بر روی پوست به جا بگذارد. در هنگام انتخاب مراکز لیزر، دقت کافی را به عمل آورید و حتما از تبحر تکنسین یا اپراتور خود اطمینان حاصل کنید. حتی پزشکی که می خواهند اقدام به این عمل کنند، نیاز به آموزش های مربوطه دارند، چرا که لیزر درمانی در دانشکده های پزشکی تدریس نمی شود، بنابراین این افراد به آموزش و گواهی نامه نیاز دارند. به این عمل کنند، نیاز به آموزش های مربوطه دارند، چرا که لیزر درمانی در دانشکده های پزشکی تدریس نمی شود، بنابراین این افراد به آموزش و گواهی نامه نیاز دارند.

روش های مختلفی برای از بین بردن موهای زائد وجود دارد که هر کدام مزایا و معایب مخصوص به خود را دارند. مثلا ژیلت یا وکس گرچه روش های آسان و سریعی هستند، اما در اولی موها به سرعت رشد کرده و در دومی پوست دچار التهاب میشود. لیزر موهای زائد نیز مزایا و معایب خاص خود را دارد.

اجازه دهید در مورد مزایا و معایب لیزر موهای زائد صحبت کنیم. واقعیت این است که وقتی نوبت به از بین بردن موهای زائد بدن می رسد، شما گزینه های زیادی پیش رو دارید و می خواهید پیش از گرفتن تصمیم، همه ی آنها را مورد بررسی قرار دهید. یکی از گزینه های سریع پیش رو اصلاح با ژیلت است، اما این موها در عرض چند روز و به سرعت رشد می کنند. خمیرهای موبر نیز گزینه ی دیگری هستند که موها را در عرض چند دقیقه از بین می برند، اما بوی بسیار بدی دارند.

اگر به دنبال روش بهتری برای حذف موهای زائد خود هستید، می توانید وکس یا روش های دیگری را به کار ببرید که ریشه ی موهای شما را مورد هدف قرار می دهند. گرچه وکس موها موجب کاهش رشد آنها می شود، اما بسیار دردناک است و پوست را دچار التهاب و خارش می کند.

روش های دیگری نیز وجود دارند که آثار آنها طولانی مدت تر است. یکی از این روش ها شامل الکترولیز است. در این روش، یک سوزن بسیار نازک در فولیکول هر یک از موها قرار داده می شود تا جریان الکتریسیته را به داخل آنها بفرستد و فولیکول ها را از بین ببرد. اما متاسفانه این روش هم دردناک است و هم وقت گیر.

پس از همه ی این روش ها به روش لیزر موهای زائد می رسیم. یک روش نیمه دائمی معروف که به فولیکول های مو آسیب می رساند و رشد موها را کاهش می دهد. لیزر، تنها با تمرکز بر روی سلول های رنگدانه ای که در فولیکول های مو قرار دارند، موها را شناسایی می کند. پس از چند جلسه درمان با لیزر، می توانید ژیلت خود را دور بیندازید و دیگر به سراغ وکس نروید. اما پیش از انتخاب این گزینه، برخی از مزایا و معایب لیزر موهای زائد را که در این مقاله به آن اشاره شده است، مطالعه کنید.

مزایای لیزر موهای زائد

گرچه با لیزر موهای زائد برای همیشه از شر موها خلاص نمی شوید، اما این روش رشد موها را به شدت کاهش می دهد. تا حدی که می توانید اصلاح با ژیلت را برای همیشه کنار بگذارید.

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید



مشاورین رژیم دکتر کرمانی

هر دو هفته یک بار با شما تماس می گیرند

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

ترفندهایی برای کاهش میزان التهاب بدن



اصلا روی انسان آزمایش نشده اند. متأسفانه استفاده از این شیمیایی در محصولات که انسان هر روز با آنها سر و کار دارد موجب افزایش سطح التهاب می شود. هر سال مدتی را باید دور از این موارد سپری کنید. همچنین مواردی مانند روزه داری، خوردن غذاهای رنگارنگ (میوه و سبزیجات) و خوردن غذاهای سرشار از مواد مغذی ارگانیک کمکتان می کند به مقابله با مواد سمی بپردازید و کمتر در معرض آن ها قرار بگیرید.

۳- هوشمندانه تر ورزش کنید.

تحقیقات نشان داده ورزش می تواند در کاهش التهاب بسیار تاثیر گذار باشد. چه وزنه های سنگین بزنید و چه ورزش های سرعتی انجام دهید، این کار به صورت کلی درمانی فوق العاده برای از بین بردن التهاب به حساب می آید. عرق کردن نیز یکی از موارد ضروری برای سم زایی از بدن است. فقط این مورد را در ورزش خود چک کنید: اگر بیش از یک ساعت ورزش با شدت بالا انجام دهید، ممکن است بدن واکنش التهابی از خود نشان دهد.

۴- سطح استرس را کنترل کنید.

استرس مزمن می تواند باعث تحریک یا تشدید التهاب مزمن شود. هر زمان بیماری را می بینم که دچار استرس شدیدی است، مطمئن می شوم از مشکل التهاب نیز رنج می برد. متأسفانه آرامش داشتن در دنیای امروز و کمی رها کردن ذهن به کاری دشوار تبدیل شده و به همین خاطر هم التهاب بدن به این شدت رشد داشته است.

تحقیقات نشان می دهد فعالیت هایی مانند مدیتیشن و هر کاری که موجب آرامش و کاهش کورتیزول در بدن می شود، تاثیر چشم گیری روی کاهش سطح استرس و در نتیجه التهاب دارد.

به عنوان پزشکی که تخصصش سلامت روده است، متوجه شدم با وجود عوامل تاثیرگذار فراوانی که آتش التهاب بدن را شعله ورتر می کنند، نقش اصلی و عمده را چیزی که می خوریم بازی می کند. وقتی بیمارانم با برنامه غذایی وزن کم می کنند که حاوی غذاهای ضد التهابی است، علاوه بر وزن چربی که از دست داده اند، وزن اضافه دیگری نیز کم می کنند که به خاطر التهاب بدنشان بوده است. اما با اینکه غذا می تواند مسیر طولانی در کاهش التهاب را بپیماید، راهکارهای دیگری نیز وجود دارد که کمکتان می کند در زندگی از التهاب خلاص شوید. به نظر من این ها مهمترین موارد هستند که با کمکشان می توانید بهبود قابل توجهی کسب کنید:

۱- مواد مغذی درست را دریافت کنید.

به دلیل عواملی که کنترل زیادی روی آن ها نداریم، از جمله کمبود مواد معدنی خام و زمان عبور غذا، حتی کامل ترین برنامه غذایی طراحی شده برای کاهش التهاب هم نمی تواند همیشه ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و دیگر موارد مغذی را به صورت مطلوب مهیا کند. در این میان مکمل های ضد التهابی مورد علاقه ام عبارتند از روغن ماهی با کیفیت (اینجا واقعا کیفیت بسیار مهم است) کورکومین (ماده فعال موجود در زردچوبه)، روزراترول و تولسی .

۲- قرار گرفتن در معرض مواد سمی را کاهش دهید.

گفته می شود بیش از ۸۰/۱۰۰۰ ماده سمی در دنیا ممنوع اعلام شده است اما هر ساله، ۲۰۰۰ ماده شیمیایی جدید تولید می شوند و راه خود را به غذاها، محصولات آرایشی و تمیز کننده های خانگی باز می کنند. بسیاری از این مواد،

۵- خوب بخوابید.

تحقیقات ثابت کرده اند که خواب بد می تواند موجب تحریک بدن و افزایش التهاب شود. حتی سالم ترین برنامه غذایی هم نمی تواند تاثیر منفی بد خوابیدن را جبران کند. چون کمیت و کیفیت خواب، هر دو نقشی اساسی در سلامت کلی بدن و حتی تنظیم وزن بدن ایفا می کنند. در طول خواب عمیق، مغز و سیستم عصبی مرکزی به کارهایی در بدن می رسند که درست مانند خانه داری است. غدد لنفاوی به تخلیه فرآورده های متابولیسم و کاهش التهاب کمک می کند. بدون خواب کافی، بدن و سیستم عصبی مرکزی نمی توانند به خاطر تاثیر استرس ریکاوری کنند. خواب با کیفیت، ترکیب اصلی هر برنامه ای است که تلاش دارد التهاب را کاهش دهد. من توصیه می کنم هر شب هفت تا هشت ساعت خواب با کیفیت و آرام داشته باشید.

۶- نسبت به اصول، بی توجه نباشید.

من بیمارانی داشتم که به شدت روی مواد مغذی مطلوب و برنامه غذایی کامل تمرکز کرده بودند. طوری که موارد ضروری ضد التهابی مانند نوشیدن آب به اندازه کافی را فراموش کرده بودند. همچنین نور عادی خورشید در روز، راهی عالی برای تولید ویتامین D است که به کاهش التهاب کمک می کند. در مسیر رسیدن به سلامت، اجتماع را نیز فراموش نکنید: روابط سالم، یکی از موارد کلیدی مقابله با التهاب است.

یکی از کارهایی که در این رابطه انجام می دهم، این است که جمعه ها با خانواده یا دوستانم به پیاده روی در طبیعت می روم.

۷- بایستید و گل ها را بو کنید.

امروزه تکنولوژی دنیا را فراگرفته و همه به دنبال راه هایی هستیم که سریع تر کارهایمان را انجام دهیم. اما با این کار، خیلی چیزها را در زندگی از دست می دهیم. تحقیقات نشان داده آرامش داشتن، تمرکز حواس و زندگی در لحظه می تواند استرس را کاهش و سلامت کلی بدن را بهبود ببخشد. هورمون اصلی استرس بدن یعنی کورتیزول و التهاب را کاهش دهد.

فراموش نکنید التهاب مزمن از عوامل تمام بیماری های روی زمین است، اما یک برنامه ضد التهابی مناسب که با برنامه غذایی سالم و تغییر سبک زندگی همراه باشد می تواند راه حلی مناسب برای پیشگیری از بیماری باشد.

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

کشش پوست یا استریا در بارداری

این راهکارها شامل:
۱. در دوران بارداری به میزان مناسب وزن اضافه کنید. یکی از علل استریا، چاقی ناگهانی در دوران بارداری باشد. در خانمهایی که بارداری دو یا چند قلویی دارند یا به دلایلی دچار افزایش وزن ناگهانی شده‌اند معمولاً در اواخر بارداری بیشتر این خطوط دیده می‌شود.

متخصصین پوست و مو و زیبایی معتقدند کسانی که استعداد ژنتیکی ابتلا به استریا دارند، باید از اتساع ناگهانی یا کاهش ناگهان حجم بدنشان جلوگیری کنند

یعنی مثلاً اگر می‌خواهند ورزش کنند یا رژیم غذایی بگیرند، بهتر است بدانند ممکن است این اتفاق برایشان بیفتد و از کاهش یا افزایش یکباره وزن جلوگیری کنند. چاقی می‌تواند به عنوان یک عامل خطر برای ایجاد استریای بارداری بیان شود.

برای داشتن وزنی متعادل و مناسب در بارداری می‌توانید با رژیم تغذیه بارداری که تحت نظر متخصصین تغذیه در سایت مادری فراهم شده است وزن گیری متعادلی را در بارداری تجربه نمایید.

برای تماس و دریافت رژیم می‌توانید عدد ۲۰ را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۶۰۲۶ پیامک کرده تا کارشناسان مربوطه با شما تماس گرفته و توضیحات لازم را در خصوص رژیم بارداری برای شما بیان کنند.

در برخی خانمها در دوران بارداری و بخصوص در اواخر آن خطوطی روی پوست شکم و گاهی در ناحیه ران‌ها و بازوها ایجاد می‌شود که رنگ آن در افراد مختلف متفاوت است. اما معمولاً در ابتدای بروز به رنگ صورتی یا قرمز روشن است و پس از زایمان و با گذشت زمان تدریجاً به رنگ پوست نزدیک می‌شود اما همیشه حالت ترک خوردگی را خواهد داشت.

این خطوط استریای حاملگی یا نشانه‌های کشش نامیده می‌شوند. اگر بارداری قبلی داشته باشید این خطوط قبلی ممکن است تیره‌ای رنگ باشند و در بارداری فعلی شما ممکن است علاوه بر این خطوط، خطوط قرمز رنگ دیگری نیز داشته باشید.

اگر افزایش شدید وزن در بارداری داشته باشید و یا سابقه خانوادگی داشته باشید ممکن است در بارداری، این خطوط را بر روی شکم خود تجربه نمایید.

از نظر ژنتیکی برخی پوست‌ها خاصیت انعطاف‌پذیری محدودی دارند و اگر اتساع عضلات و بدن در زمان کمی اتفاق بیفتد، مقاومت الیاف کلاژن و الاستین شکسته می‌شود و پوست ترک می‌خورد.

معمولاً درمان قطعی برای رفع این خطوط وجود ندارد ولی شما می‌توانید با راهکارهایی این خطوط را بهبود بخشید.



۴. استفاده از لیزرهای فراکشنال است که می‌تواند در بهتر شدن ظاهر پوست مبتلا به استریا موثر باشد و بجز کمی التهاب، هیچ مشکل و عارضه‌ای بعد از استفاده از آنها برای فرد پیش نمی‌آید.

در یکی دیگر از روش‌های درمان ترک پوست، کلاژن‌سازی تحریک می‌شود که می‌تواند در روند بهبود نقش داشته باشد.

علاوه بر اینها، متخصصان از دستگاه‌هایی استفاده می‌کنند که با تشدید فاکتورهای رشد و تحریک کلاژن‌سازی، به بهتر شدن ظاهر پوست دچار استریا کمک می‌کنند. از روش PRR هم برای درمان استریا نام برد که البته هنوز به کار بردن این روش در مراحل تحقیقاتی است.

اکنون با خواندن این مقاله می‌توانید در صورت تمایل به سوالات زیر پاسخ دهید:
. بهترین راه پیش‌گیری از استریای دوران بارداری چیست؟
. درمان خانگی برای استریای بارداری چیست؟

ضمناً شما می‌توانید راهنمایی‌های لازم را در خصوص مشکلات شایع دوران بارداری با کارشناسان مامایی گروه سلامتی مادری در میان بگذارید.

۲. کرم‌هایی هم وجود دارد که ادعا می‌شود برای درمان ترک‌های پوست مفیدند.

خانم‌های باردار می‌توانند آنها را روی شکمشان بزنند تا از ایجاد ترک تا حدی جلوگیری شود. البته به گفته متخصصین پوست و مو و زیبایی، شاید این کرم‌ها تا حدی موثر باشد، ولی هیچ‌کدام درمان قطعی انجام نمی‌دهد و در خوشبینانه‌ترین حالت، تا حدی پیشگیری انجام می‌دهد.

۳. پوست شکم را در ماههای اول بارداری با روغن بادام شیرین چرب کنید.
استفاده از روغن بادام شیرین برای چرب کردن ناحیه شکم و رانها به عنوان نرم‌کننده در ماههای اول بارداری قبل از بزرگ شدن شکم، می‌تواند به پیشگیری از این حالت کمک کند.

هم‌چنین ماساژ با روغن زیتون یا روغن بادام به خاطر اثرات مرطوب‌کنندگی روغن‌ها و اثرات خود ماساژ تا حدودی موثر است.

وحید رحمانی

جدیدترین رکورددار وب سایت دکتر کرمانی

مصاحبه این ماه با



کاهش وزن

۵۹ kg

وزن اولیه : ۱۴۲ کیلوگرم

وزن پایانی: ۸۳ کیلوگرم

وزن من از دوره تحصیلی راهنمایی، رو به افزایش رفت. حدود ۸ ماه پیش بود که هم از نظر روحی و هم جسمی چاقی برای من معضل شده بود و فشارها و کمبودهایی که به دلیل چاقی برایم ایجاد شده بود، باعث شد که برای کاهش وزن اقدام کنم. اولین باری که دیدم وزنم کم شده، احساس بسیار خوبی داشتم و فهمیدم که اگر بخواهم می‌توانم. البته باید برنامه ریزی باشد که با کمک رژیم به اندام موفق شدم. رژیم دکتر کرمانی بسیار بسیار راحت است و فقط اراده می‌خواهد. حدود ۸ ماه طول کشید تا به وزن فعلی رسیدم و الان، ۱ ماه است که برنامه تثبیت وزن از سوی کلینیک به اندام دریافت کرده‌ام و با توجه به کالری پیشنهاد شده در روز، وزنم بدون هیچ گونه سختی ثابت شده است.

مصاحبه اختصاصی سایت دکتر کرمانی را با ایشان بخوانید:

من علاقه‌ی زیادی به همه غذاها داشته و دارم. هر چیزی که بود را می‌خوردم و با دستور پخت عادی مصرف می‌کردم.

غذای مورد علاقه ام زرشک پلو با مرغ است و اگر بخواهم یک وعده غذای دلخواه به خودم بدهم، هر غذایی که با مرغ باشد و یا هر غذای کبابی است.

شرایط بسیار عالی الانم به من انگیزه می‌دهد این سبک زندگی را ادامه دهم و با توجه به اینکه ورزش به سلامتی ام کمک می‌کند، آن را ادامه می‌دهم.

قبلا هم رژیم گرفته‌ام ولی مناسب وزن و شرایط من نبوده، ولی مجموعه به اندام پس از بررسی شرایطم به من، برنامه غذایی پیشنهاد داد. آسان تر و مناسب تر بودن این برنامه غذایی باعث شد با دفعات قبل تفاوت داشته باشد.

در باشگاه ورزش می‌کنم و ورزش مورد علاقه‌ای که بیشتر اوقات انجام می‌دهم، شنا و پیاده روی است که از بچگی دوست داشتم.

هیچوقت وسوسه نشدم رژیمم را بشکنم چون برنامه به پیشنهاد نوع غذایی خودم بوده و آن چیزی که دوست داشتم را می‌خوردم.

هر وقت ناامید می‌شوم وضعیت بدی که زمان چاقیم داشتم را به یاد می‌آوردم و دوباره برای کاهش وزن مصمم می‌شدم. هدفم برای امسال، ادامه و پیگیری رژیمم است و رژیم دکتر فقط چند روز اول، کمی سخت بود ولی بعدا بسیار آسان شد. همه غذاها عالی بود، چون از هیچ غذایی محروم نمی‌شدم و همه را می‌توانستم مصرف کنم.

سه توصیه ام برای غذا خوردن:

غذا را به موقع بخورید.

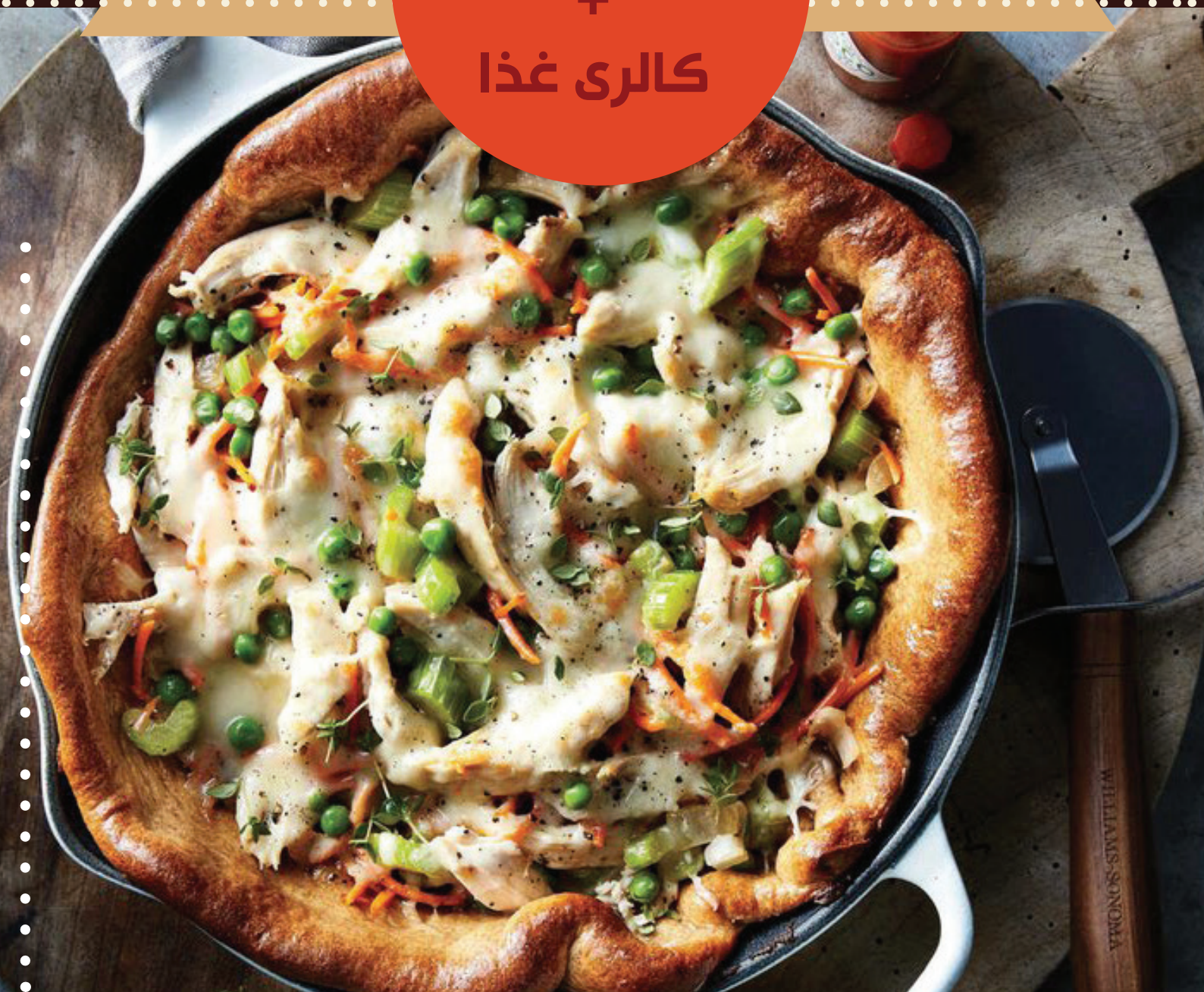
آهسته و آرام غذا بخورید.

پیتزا مرغ ماهی تابه ای

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا



پیتزا مرغ ماهی تابه ای



روش پخت

یک ماهی تابه نسبتاً گود را داخل فر قرار دهید و فر را تا ۵۰۰ درجه فارنهایت (۲۶۰ درجه سانتی گراد) گرم کنید. یک قاشق چای خوری روغن را در یک ماهی تابه بزرگ روی شعله متوسط رو به بالا گرم کنید. پیاز را اضافه کنید، ۲ دقیقه تفت دهید. سپس هویج، کرفس و نخود فرنگی را اضافه کنید و به مدت یک دقیقه تفت دهید. میکسی که درست کردید را از روی ماهی تابه بردارید و کنار بگذارید. آرد و یک قاشق چای خوری روغن را به ماهی تابه نجسب اضافه کنید. به مدت ۳۰ ثانیه بپزید و دائم بهم بزنید. کم کم آب مرغ را اضافه کنید و به هم زدن نیز ادامه دهید. محتوای ماهی تابه را به جوش بیاورید. حرارت را کاهش دهید و اجازه دهید آهسته بجوشد. گاهی آن را بهم بزنید و تا زمانی که میکستان حالتی ضخیم می گیرد ادامه دهید، حدود ۳ دقیقه. از روی حرارت برش دارید. خمیر پیتزا را روی سطحی قرار دهید که کمی آرد ریخته باشید سپس آن را به یک دایره با ۳۰ سانت ضخامت تبدیل کنید. با دقت خمیر را به داخل ماهی تابه ای که از قبل در فر گرم کرده بودید انتقال دهید. خوب صافش کنید که انتهای ماهی تابه را بگیرد. حدود ۵ دقیقه در ماهی تابه بپزیدش تا خمیر کمی قهوه ای رنگ شود. از فر بیرونش بیاورید، شعله را بالا ببرید روی خمیر پیتزا یک دوم از میکسی که با آب مرغ درست کردید بمالید. روی آن میکس سبزیجات، مرغ و پنیر را قرار دهید. اجازه دهید حدود ۲ دقیقه در فر بپزند تا زمانی که پنیر روی پیتزا ذوب شود. باقی مانده آب مرغ را رویش بریزید سپس با آویشن، فلفل سیاه و نمک به آن چاشنی اضافه کنید.

اطلاعات تغذیه ای

مواد گفته شده در این دستور پخت برای چهار وعده است. هر وعده شامل یک قطعه از این پیتزا است. اطلاعاتی که در ادامه گفته می شود برای یک وعده از این غذا است.

فیبر در یک وعده: ۶ گرم
کلسترول در یک وعده: ۴۴ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۳ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۶۷۴ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۱۹۶ میلی گرم
قند در یک وعده: ۲ گرم

اگر می خواهید غذایی درست کنید که علاوه بر سالم بودن، کوچک و بزرگ افراد خانواده از آن استقبال کنند این دستور پخت مناسب کارتان است. شاید تا به حال به این روش پیتزا درست نکرده باشید ولی جای نگرانی نیست در دستور پخت همه چیز را برایتان توضیح خواهیم داد. این پیتزای خوشمزه سرشار از سبزیجاتی است که حاوی فیبر و مواد مغذی هستند. مرغ نیز از اجزای اصلی به حساب می آید و همانطور که می دانید سرشار از پروتئین است. یک منبع دیگر پروتئین نیز داریم و آن پنیر موزارلا است. چربی سالم موجود در روغن زیتون به همراه پروتئین و فیبر اجازه نمی دهد کربوهیدرات موجود در خمیر پیتزا باعث افزایش ناگهانی قند خون شود. همیشه به غذایی که می خورید نگاه کنید و ببینید آیا تعادل درشت مغذی ها در آن رعایت شده است یا خیر.

مواد لازم

- ۴- قاشق چای خوری روغن زیتون
- یک چهارم فنجان پیاز خرد شده
- یک چهارم فنجان هویج خلال شده (مانند چوب کبریت)
- یک چهارم فنجان کرفس خرد شده
- یک چهارم فنجان نخود فرنگی
- یک و یک دوم قاشق غذا خوری آرد همه منظوره
- یک فنجان آب مرغ بدون نمک
- ۲۸۰ گرم خمیر پیتزای سبوس دار تازه
- ۱۴۰ گرم گوشت پخته بدون پوست و استخوان سینه مرغ، ریش ریش شده
- ۸۵ گرم پنیر موزارلا خرد شده
- یک قاشق چای خوری برگ آویشن
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
- یک هشتم قاشق چای خوری نمک

کالری: ۳۳۲ گرم
چربی در یک وعده: ۱۲/۳ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۳/۴ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۶/۵ گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع: ۱۲ گرم
پروتئین در یک وعده: ۲۲ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۳۷ گرم



به درخواست شما عزیزان، بخش «عطاری آنلاین»
به فروشگاه «به لیمو» اضافه شد.

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

