

هفت میوه و سبزی

که سد بزرگ چاقی

هستند



متخصصان تغذیه توصیه می کنند که

افراد برای سلامت بدن و جلوگیری از چاقی، هفت میوه و سبزی کم کربوهیدرات را مصرف کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛

کربوهیدرات ها همیشه دشمن سلامتی بدن نیستند، در واقع، غلات کامل مانند جو برای شما مفید نیز بوده و دارای منابع مهم مواد مغذی مانند پروتئین، فیبر، آهن و ویتامین های گروه B است. متخصصان تغذیه هفت غذای کم کربوهیدرات که طعم و مزه ای خوبی دارند را برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن توصیه می کنند.

باقلا
باقلا گیاه مفیدی است که می توان از آن آردی با مواد مغذی تهیه کرد.

در هر یک چهارم فنجان آرد باقلا در مقایسه با آردهای معمولی که یک گرم فیبر دارند، این آرد ۸ گرم فیبر داشته و در عوض چهار گرم کربوهیدرات کمتر دارد و میزان پروتئین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان آن ها یکسان است.

شلغم

به جای ماده غذایی مانند سیب زمینی از یک جایگزین عالی مانند شلغم که دو سوم آن کالری دارد استفاده کنید.

این سبزی کم کالری حاوی منابع زیادی از فیبر، آنتی اکسیدان و ویتامین های A، C و K است، یک فنجان شلغم پوره شده تنها ۳٫۵ کالری داشته و ۸ گرم فیبر دارد که می توانید شلغم را بخار پز و پوره آن را در غذاها و سبزی‌ها استفاده کنید.

کدو سبز و هویج در غذاها

نودل کدو سبز یکی از محبوب ترین غذاهای کم کربوهیدرات بوده و دارای عطر و طعم خوبی است. از طرفی استفاده از هویج در ماکارونی و پاستا به کاهش کربوهیدرات و افزایش فیبر در غذا کمک زیادی می کند.

گل کلم

گل کلم مانند شلغم در زمره سلامت ترین موادغذایی شناخته شده و با طعم منحصر به فرد خود می تواند به جای پوره سیب زمینی از آن استفاده کرد.

گل کلم، فیبر بیشتری از سیب زمینی داشته و برای افراد دارای قند خون بالا بسیار مفید بوده که کافیتست این سبزی را به صورت پوره در آورده و برای بهبود تاثیر و طعم آن کرفس و جعفری به این پوره اضافه کنید.

برنج کلم بروکلی

از کلم بروکلی به عنوان یک جایگزین برنج استفاده می شود، این سبزی را می توانید به صورت پوره، بخار پز شده یا سرخ شده در روغن زیتون به عنوان جایگزین برنج استفاده کنید. کلم بروکلی حاوی فیبر، ویتامین K و ویتامین B۶ بوده و خطر به دیابت و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

کدو رشتی

با جایگزین کردن ماکارونی یا پاستا با کدو رشتی کالری دریافتی را کاهش دهید و فولات، پتاسیم و فیبر بیشتری دریافت کنید.

یک فنجان از پوره این کدو، تقریباً ۲۰۰ کالری و ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد.

به علاوه، این کدو یک ماده غذایی برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن و حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است.

این کدو را می توانید با مارچوبه، رزماری، میوه کاج و سبزیجات تازه ترکیب و مصرف کنید.

ساندویچ سیب

کره بادام زمینی و پنیر را لایه برش‌های سیب ساندویچ‌مالیده و آن را با به عنوان یک میان وعده با فیبر بالا مصرف کنید.

سلامت

اکسیر رفع عطش؛ رازهای پنهان سکنجبین

در طب سنتی



سکنجبین، نوشیدنی سنتی ایران، با ترکیبی از سرکه و عسل یا شکر، نه تنها عطش را فرو می‌نشانند، بلکه خواص دارویی متعددی از تقویت قلب و معده تا بهبود عملکرد کبد و روان دارد.

به گزارش مهر، سکنجبین از اشکال مهم دارویی در طب سنتی ایران است که از سرکه و عسل یا شکر به عنوان اجزای پایه و انواع اجزای افزودنی دیگر در تهیه آن استفاده می‌شود و در خصوص کاربرد سکنجبین در طب سنتی هم باید بگوییم که این فرآورده از منظر منابع طب سنتی ایران دارای کاربردهای فراوان در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بوده است.

در یونان قدیم به سکنجبین «اودرمالی» می‌گفتند و نوعی از آنکه اختصاصاً از سرکه و عسل ساخته شده بود به «اکسومالی» معروف بوده است و به نظر می‌رسد که واژه Oxymel که امروزه در زبان انگلیسی برای سکنجبین به کار برده می‌شود از این واژه گرفته شده باشد.

روش تهیه سکنجبین: از سرکه و عسل تا انواع دارویی
معمولی‌ترین روش ساخت سکنجبین چنین است که ابتدا یک جز سرکه، ۲ جز عسل و ۴ جز آب را در یک ظرف ریخته و با حرارت ملایم جوشانده و مرتب کف آن را می‌گیرند تا حجم مایع به یک چهارم یا یک پنجم حجم اولیه برسد و به قوام بیاید.

با تغییر نسبت‌های سرکه و عسل، انواع متفاوت سکنجبین ساده با خواص متفاوت تهیه می‌شود و برای بخش ترش می‌توان از انواع سرکه‌های انگوری، سرکه سیب و سایر سرکه‌ها یا از تمر هندی، آلبیمو، آب نارنج و غیره استفاده کرد و برای بخش شیرین نیز می‌توان از عسل، شکر سرخ و شکر سفید بهره برد.

در متون مختلف طب سنتی، ۱۲۶۰ نوع سکنجبین وجود دارد و شیوه متداول افزودن داروها به سکنجبین پایه بدین صورت است که گیاه یا گیاهان مورد نظر در مقادیر مشخصی

از آب و سرکه خیسانده و بعد از حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت، جوشانده و صاف می‌کنند و به سکنجبین می‌افزایند.

شیخ الرئیس در این موضوع ضمن تأیید نظر جالینوس که سکنجبین را از بهترین اشربه می‌داند، می‌گوید بهترین اشربه در همه مزاج‌ها و سنین برای حفظ سلامتی، سکنجبین است که مجاری باریک را باز می‌کند و اجازه نمی‌دهد که کیموس غلیظ در آن محتبس شود.

خواص اعجاب‌انگیز سکنجبین؛ از رفع تشنگی تا تقویت قلب و معده

سکنجبین تشنگی را برطرف می‌کند و باعث سکون صفرا می‌شود. همچنین سکنجبین کام و دهان را مرطوب نگه می‌دارد و انسداد عروق کبد را باز می‌کند. البته از مضرات آن هم نباید غافل شد و باید بدانیم که مصرف خود سکنجبین دارای محدودیت‌هایی است که این محدودیت‌ها در افراد با مزاج سرد مهم‌تر است، یعنی مصرف طولانی مدت آن در بیماری‌های سر اعضایی مانند رحم، معده و تارهای عصبی مضر است. همچنین انواعی از سکنجبین که مزه ترش آنها غلیه دارد، باعث تحریک سرفه شده و به ریه آسیب می‌زند. با افزودن چند بذر در حین جوشیدن سکنجبین، سکنجبین بذوری ساخته می‌شود که باعث دفع بلغم می‌شود (مانند

افزودن بذر کرفس و رازیانه به همراه انیسون و کاسنی). همچنین با افزودن اف تیمون، سکنجبین برای درمان افسردگی، اضطراب و وسواس مفید بوده و افزودن گلاب و آب به شیرین آن جهت تقویت قلب، معده و کبد مفید است.

سکنجبین؛ نسخه‌ای ضد بلغم و ضد افسردگی

سکنجبین انواع مختلفی دارد که شامل زرشکی، عنابی، بهی، بذوری، فیمونی، ساده، اناری، نارنجی، عنصلی (حاوی پیاز عنصل)، حاوی سیب، تمر هندی و غیره بوده که هر کدام از آنها دارای کاربردهای متنوع و مفید هستند.

سکنجبین یکی از بهترین اشربه‌ها برای رفع تشنگی و عطش است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین انسداد کیموس را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌نماید. این نوشیدنی سنتی مجاری صفراوی و کبد را تقویت کرده و باعث کاهش صفراوی شدن بدن می‌شود و سکنجبین دهان و کام را مرطوب نگه می‌دارد و از خشکی آن جلوگیری می‌کند.

انواع بذوری آن برای دفع بلغم و رطوبت‌های اضافی مفید است و با افزودن گلاب و شیرین سازها می‌تواند قلب و معده را تقویت نماید. انواع حاوی اف تیمون در بهبود حالت روحی و کاهش اضطراب و افسردگی موثر هستند. ترکیبات سرکه و عسل در سکنجبین خاصیت ضد التهاب و ضدعفونی‌کننده دارد و به تنظیم مزاج و تعادل صفرا کمک می‌کند. علاوه بر این، خواص دارویی آن بسته به افزودنی‌ها متنوع است و می‌تواند در دفع بلغم، تقویت اعصاب، تقویت معده و کبد و بهبود سرفه و مشکلات تنفسی موثر باشد.

بانونجه به خواص فراوان، سکنجبین به عنوان یکی از مهم‌ترین اشربه‌های سنتی در ایران و سایر کشورها مورد توجه قرار گرفته است، ولی همواره باید در مصرف آن احتیاط نمود و محدودیت‌های آن را رعایت کرد.



این ماده غذایی برطرف‌دار و

خوشمزه جانتان را می‌گیرد

متخصصان تغذیه ضمن هشدار درباره مصرف بیش از حد نودل یا رشته اعلام کرده‌اند که نوعی ماده افزودنی موجود در این خوراکی جان افراد را نشانه گرفته است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ نودل نوعی غذای فوری محسوب می‌شود که طرفداران بسیاری دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد علاوه بر مضر بودن برای سلامتی ممکن است زندگی افراد را به خطر بیاندازد. افزون بر این یکی دیگر از عرضه‌های بزرگ نودل چاقی است.

ترتیب‌اری بوتیل هیدروکینون (tbhq) یک افزودنی غذایی و محصول جانبی تولید شده در صنعت نفت است که در برخی مواد غذایی فوری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

با این ۶ راه ساده لاغر شوید

بسیاری از افراد برای لاغری دست به کارهای عجیب و غریبی می‌زنند که با راه‌هایی بسیار ساده نیز می‌توان کاهش وزن داشت و لاغر شده به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ یکی از مشکلات دنیای متمدن کنونی افزایش وزن در اثر کم تحرکی و غذاهای پر کالری غنی شده است.

معمولا مشکل افزایش وزن پس از ازدواج رخ می‌دهد

و این مسئله در خصوص زنان مصداق بیشتری دارد.

از سوی دیگر هرچه سن فرد کمتر باشد با

سرعت بیشتر و بهتری می‌توان

برنامه‌های لاغری را دنبال کرد.

همیشه کوچک‌ترین غذا را

سفارش دهید

منوی غذا را با دقت بخوانید،

حتی اگر در رستوران‌های فست فود

که انواع غذاهای ناسالم دارند از

بین همبرگر مینی و دویل

کمترین را انتخاب کنید. معمولا

کسانی که غذای اصلی سفارش

نمی‌دهند حتی اگر احساس

سیری هم داشته باشند هر چه سر

میز غذا باشد می‌خورند، پس به

جای حذف غذای اصلی کوچک

ترین ظرف را سفارش دهید.

خوش بین باشید تا افکار تان

مثبت شود

تنها روی افکار خوب تان تمرکز کنید

و اهداف تان را به

روشی مثبت تکرار کنید. به عنوان

مثال: "تیم یک‌کلو کم کردم این عالیه "آهسته، ولی مطمئن من می‌توانم به دسر نه بگویم، "من می‌توانم کمتر غذا بخورم این جملات خوش بینانه به شما کمک می‌کند با نگرشی مثبت به اهداف تان برسید.

تنها غذا بخورید

هنگامی که می‌خواهید در برنامه غذایی تان تغییر ایجاد

کنید از دوستان و خانواده می‌خواهید که در این راه کمکتان

کنند. البته از نظر علمی ثابت شده کسانی که گروهی غذا

می‌خورند بیشتر پرخوری می‌کنند، چون زمان بیشتری سر

نورخوارسان آتلاین NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

حفظ تناسب اندام در دوران بارداری؛

مادران رژیم نگیرید!

شاید شما هم شنیده اید که خانم های باردار در دوران بارداری اضافه وزن پیدا می کنند، این کاملا درست است و به هیچ وجه نباید مادران جلوی این اضافه وزن را بگیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ خانم‌ها در دوران بارداری پرخوری می کنند اما این پرخوری لزوما به معنی مصرف موادی با کالری زیاد نیست بلکه مادران باید موادی با کالری کمتر مثل میوه ، سبزیجات و لبنیات را جایگزین کنند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، اضافه وزن جزئی از بارداری است و اگر مادران در دوران بارداری رژیم بگیرند باعث آسیب رساندن به جنین خود خواهند شد، زیرا جنین به دنبال لاغری مادرش دارای مغز کوچکی خواهد شد و نارسایی های عقلی زیادی پیدا خواهد کرد.

مادران باید قبل از بارداری به تدریج مواد غذایی پر کالری را کاهش دهند تا در دوران بارداری با مشکل مواجه نشوند.

مادران ۲ ماه قبل از بارداری باید فست قودها را از برنامه غذایی خود حذف کنند و در دوران بارداری هم غذاهای سرخ کردنی و فست فود مصرف نکنند زیرا در غیر این صورت کودک به خوبی رشد نمی کند و مادر دچار زایمان زودرس خواهد شد.

روغن کنجد و شادابی پوست!



ویتامین E موجود در روغن کنجد در حفظ سلامت و شادابی پوست نقش موثری دارد.

حبیب رضایی فوق تخصص پوست و مو در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران افزود: ویتامین E موجود در کنجد علاوه بر تغذیه پوست، خاصیت آنتی اکسیدانی داشته که پوست را در برابر استرس های محیطی بویژه نور آفتاب محافظت می کند.

وی با بیان اینکه، استفاده از این روغن موجب نرمی و لطافت پوست می شود گفت: روغن کنجد بدن را در مقابل اثرهای مضر رادیکال های آزاد محافظت می کند.

این متخصص خاطرنشان کرد: این ماده مفید، برای افراد مبتلا به کم خونی و اختلال سرکشیچه بسیار موثر است و چربی‌های غیراشباع آن از بروز اختلالات قلبی عروقی پیشگیری می کند.

رضایی یادآور شد: همچنین اسیدهای چرب آن، مانع ابتلا به پارکینسون شده و با مصرف مداوم روغن کنجد خطر ابتلا به آلزایمر و بیماری های مفصلی کاهش می یابد.

قابل توجه علاقه‌مندان به لاغری؛

کدو را به صورت بخارپز مصرف کنید

این ماده غذایی با ارزش بهتر است به صورت بخار پز مصرف شود چرا که در کاهش وزن بسیار موثر است.

مرتضی صفوی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران گفت: کدو غنی از ویتامین‌های A، C، K، اسید فولیک و املاحی همچون مس، پتاسیم، فیبر، منیزیم، فسفر و آهن است که ویتامین C موجود در این ماده غذایی در تقویت بینایی چشم بسیار مفید است و موجب جوان سازی پوست نیز می‌گردد.

وی افزود: افراد مبتلا به آرتروز با مصرف این ماده غذایی که حاوی مس است از تشدید یافتن این بیماری پیشگیری کنند.

صفوی گفت: این ماده غذایی با ارزش بهتر است به صورت آبپز و یا بخارپز استفاده شود چرا که در کاهش وزن بسیار موثر است و از پیری زود رس پوست نیز جلوگیری می کند.

وی اظهار داشت: در کدو ترکیبات متنوعی وجود دارد که برای درمان بسیاری از بیماری‌های از جمله بیماری های قلبی، کاهش کلسترول خون، دیابت و فشار خون بسیار موثر و مفید است.

وی تاکید داشت: بهتر است کدو به عنوان میان وعده استفاده شود چرا که حمله‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و خاصیت ضد سرطانی نیز دارد.

در مغز افراد چاق چه می‌گذرد؟

چاق بودن علاوه برتمایل به پر خوری می تواند اثرات فیزیکی مخربی را نیز بر بدن بگذارد و باعث بی تحرکی و کندی در حرکت و سرعت عمل شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند افرادی که چاق هستند بیشتر از افراد لاغر دچار بی تحرکی هستند و این افراد معمولا در انجام فعالیت های فیزیکی و محاسبات ذهنی کند تر از افراد لاغر هستند.

کارشناسان با بررسی بر روی دو گروه موش دریافتند موش‌های چاق در گیرنده های مرکز دوپامین مغز خود دچار اختلال هستند و این باعث تمایل شدید آنها به خوردن مواد غذایی و نیز بی تحرکی و تنبلی در ورزش کردن می شود.

افراد چاق همچنین به دلیل ظاهر فیزیکی خود معمولا از حضور در فعالیت های اجتماعی برهیز می کنند و این باعث افزایش وزن آنها می شود، احساس خستگی و حس گرسنگی مداوم نیز باعث می شود تا خیلی زود از انجام فعالیت‌های ذهنی خسته و کسل شوند.

پژوهشگران در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند افراد چاق می توانند مرکز دوپامین مغز خود را با نیروی اراده تغییر دهند و تناسب اندام

انجام ورزش، رعایت دقیق رژیم غذایی و اراده برای لاغر شدن رمز موفقیت برای بدست آوردن تناسب اندام است.

خیلی از رنگ‌ها اشتها را بالا می‌برند، اما آبی اشتها را کم می‌کند.

در مقابل آینه غذا بخورید

اشتباه نکنید این کار احقانه و بی فایده نیست. علم ثابت کرده است که اگر هنگام غذا خوردن رو به روی آینه بایستید مقدار غذایی که می‌خورید به یک سوم کاهش پیدا می‌کند.