

راهکارهایی برای هضم بهتر غذا

صبحانه خوردن آغاز متابولیسم بدن در اول هر روز است. فراموش نکنید که می‌خواهید سیستم گوارش‌تان به خوبی کار کند، پس مهم‌ترین وعده غذایی روز را از دست ندهید.

توصیه‌های زیادی برای هضم بهتر غذا شده است که در ادامه می‌آوریم:

● آهسته غذا بخورید

آهسته غذا خوردن و جویدن صحیح و کامل غذا پیش از بلع، تاثیر زیادی در بهبود عملکرد سیستم گوارش دارد.

● تحرک داشته باشید

ورزش‌های خاصی برای هضم آسان غذا وجود دارد اما در حالت کلی هر حرکت فیزیکی به هضم غذا کمک می‌کند.

● زیاد غذا نخورید

مراقب مقدار غذای خود باشید. بدون این‌که توجه کنیم با چه مقدار از غذا سیر می‌شویم عادت داریم کل غذای بشقابمان را تمام کنیم. سعی کنید بشقاب را کامل پر نکنید.

● **تا حد امکان از مصرف کنسروها خودداری کنید**

کنسروها دشمن هضم غذا هستند.

چیزی که شش ماه در قفسه معازة مانده بهتر است همان جا بماند.

● هنگام ظهر کمی استراحت کنید

هنگام ظهر محل کار را ترک کنید و به پاهای خود استراحت دهید.

به پارک یا فضای سبز اطراف بروید، کفش‌هایتان را در بیاورید و به آسمان نگاه کنید.

با پاهای برهنه سموم پا راحت‌تر آزاد می‌شود و می‌توانید ویتامین D بیشتری هم جذب کنید.

داستانی‌ها

لیموترش را با چای بنوشید

آب لیمو را با آب سرد مخلوط و میل کنید، زیرا گرما و حرارت چای باعث تسریع واکنش‌های شیمیایی موجود در آب لیمو می‌شود و قدرت تخریب آن را روی دندان‌ها افزایش می‌دهد. همچنین بعد از خوردن لیموترش بلافاصله مسواک نزنید، زیرا باعث منتشر شدن اسید آب لیمو در دهان می‌شود و با فشار مسواک بر دندان‌ها مینای دندان آسیب می‌بیند بنابراین، تا یک ساعت پس از مصرف آب لیمو مسواک نزنید.

به گزارش نمناک سعی کنید با جویدن یک‌تکه آدامس یا خوردن یک عدد خیار تعادل موادر را به دهان خود بازگردانید.

بنابراین، بهتر است آب لیمو را همراه سالاد مصرف کنید.

تغذیه

پیشنهادهایی برای کاهش وزن تا شروع سال جدید

فضای مجازی پر است از رژیم‌های پیشنهادی که عوارض زیادی دارند

ما به شما کاهش وزن اصولی را پیشنهاد می‌کنیم



بیشتر بدانیم

ماه‌روزهای پایانی سال جنب و جوش برای خانه‌تکانی و انجام کارهای عقب افتاده بیشتر می‌شود. در این بین خیلی‌ها به دنبال کم کردن وزن اضافه خود هستند، اما نکته‌ای که وجود دارد این است که نمی‌توان رژیم غذایی کلی به همه پیشنهاد داد بلکه کار علمی و اصولی این است که هر فرد به متخصص تغذیه رژیم درمانی مراجعه و برنامۀ غذایی خاص خودش را دریافت کند چرا که رژیم غذایی به شرایط هر فرد بستگی دارد. این روزها در شبکه‌های مجازی رژیم

که وعده‌های غذایی را از سه به پنج وعده افزایش دهید، خوردن غذای بیشتر در مقادیر کوچک‌تر کمک می‌کند در تمام روز این واقعیت است که شما اضافه وزن دارید و هدف‌تان را تعیین کنید.

تمرین‌های هوازی

تمرین‌های هوازی یعنی ۳۰ دقیقه ورزش پنج بار در هفته کافی است هر چه سطح انجام فعالیت بیشتر باشد، مقدار کالری سوزانده شده توسط بدن نیز بیشتر خواهد بود. برای کاهش وزن به میزان نیم کیلوگرم لازم است ۳۵۰۰ کالری سوزانده شود. به عنوان مثال کالری سوزی دویدن حدود ۹۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری در هر ساعت است.

به گفته کارشناسان ۴۰ درصد موفقیت در کاهش وزن مربوط به ورزش کردن شماست.

زمان بندی برای غذا خوردن

به غیر از خوردن نوع مناسب غذا انتخاب زمان مناسب برای خوردن آن هم مهم است. بعد از ساعت هشت شام نخورید و قبل از خواب فعالیت فیزیکی داشته باشید. به این نکته توجه کنید که بیشترین افزایش وزن به دلیل میان وعده هایی است که استفاده می‌کنید. سعی کنید آن را با خوراکی های سالم پر کنید. بیسکویت را جایگزین آجیل یا سالادها کنید؛ مصرف کافئین را تا حد ممکن کاهش دهید. برای کاهش وزن بیشتر باید سرعت سوخت و ساز بدن را زیاد کنید. راه درست این است

حذف غذای ناسالم

از شر غذاهای سرخ شده، خلاص شوید. غذاهای سفید، مانند نودل ها، پاستاها و نان سفید را با نان قهوه ای و پاستای غنی شده جایگزین کنید.

نه به شکر

یکی دیگر از چیزهایی که باید برای کاهش وزن انجام دهید، این است که از شر شکر خلاص شوید. کیک، بیسکویت و بستنی همگی دشمن شما هستند. این مواد متابولیسم شمارا کاهش می‌دهند و کاهش وزن شما را متوقف می‌کنند.

نوشیدن چای سبز

نوشیدن چای سبز به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر در طول روز سه یا چهار فنجان چای سبز بنوشید، سوخت و ساز بدن خود را افزایش می‌دهید و وزن‌تان سریع‌تر کاهش می‌یابد.

نوشیدن آب

آب بیشتری بنوشید این کار در واقع کمک می‌کند تا کمتر غذا بخورید. نیم تا یک ساعت قبل از غذا حتما یک لیوان پر آب بنوشید، به این ترتیب کالری کمتری را مصرف می‌کنید. سبزیجات خام، میوه ها، سالاد، بهترین چیزهایی است که می‌توانید برای از دست دادن وزن مصرف کنید.

صبحانه، ناهار و شام پیشنهادی

صبحانه

یک فنجان شیر، یک عدد میوه، دو عدد سفیده تخم مرغ، دو تکه نان قهوه ای و چای گیاهی.

ناهار

سالاد میوه با اسفناج، دو تکه مرغ و سبزیجات کاری و یک عدد تخم مرغ.

شام

سلامت

چند دمنوش مناسب سرماخوردگی

هنوز در فصل زمستان قرار داریم و احتمال سرماخوردگی هم وجود دارد به همین مناسبت دکتر محمد عزیزخانی در کانال خود دستورات تهیه چند دمنوش برای سرماخوردگی را داده اند که در ادامه معرفی شان می‌کنیم تا در صورت بیمار شدن این نوشیدنی‌ها را با مواد در دسترس تهیه کنید.

دو قطعه زنجبیل تازه و یک قاشق چای سبز را داخل قوری قرار دهید و آب جوش روی آن بریزید. بعد از ۳ دقیقه داخل فنجان بریزید و چند قطره لیموی تازه اضافه کنید.

گل‌گاوزبان و چند برگ گشنیز را با چند پر لیمو عمانی و دانه هل یا چوب دارچین دم و بعد از ۵ دقیقه میل کنید.

برگ تازه پونه یا نعناع را دم کنید اگر دوست داشتید چند برگ به لیمو اضافه کنید .

گل‌گاوزبان، برگ به لیمو، تخم گشنیز و چند پر گل سرخ را در یک قوری دم و بعد از دم کشیدن با کمی نبات یا عسل میل کنید.

چند پر زعفران، یک تکه چوب دارچین، سه عدد هل داخل آب جوش بریزید بعد از چند دقیقه که دم کشید کمی گلاب اضافه کنید.



بهداشت

راه حل بستن منافذ پوست در آشپزخانه شماست

فاطمه قاسمی

مترجم

منافذ باز صورت، چاله‌هایی است که به پوست، ظاهری پرتقالی می‌دهد. از آن‌جا که خانم‌ها معمولاً نگران داشتن پوستی با جوش، لک و منافذ پوستی هستند گاهی برای مخفی کردن آن‌ها به انواع لوازم آرایشی روی می‌آورند که این روش خود باعث ایجاد مشکلات پوستی دیگر می‌شود. راه‌های مختلف، ارزان و ساده با نتایج شگفت‌انگیز برای بستن این منافذ وجود دارد که در ادامه برخی از آن‌ها را معرفی خواهیم کرد اما پیش از آن به دلایل اصلی ایجاد این منافذ پوستی اشاره می‌کنیم.

● این منافذ باز چرا ایجاد می‌شود؟

یک دلیل این عارضه ممکن است ژنتیکی باشد. این افراد به دلیل ارثی، پوستی چرب و در نتیجه منافذ بازتری دارند که در هنگام بلوغ به علت تغییرات هورمونی که ترشحات چربی پوست افزایش می‌یابد این حالت شدیدتر می‌شود. افراد با این نوع پوست باید در نخستین گام بر درمان چربی بیش از حد پوست شان تمرکز کنند.

● معجزه سر که سیب در بستن منافذ پوست

سرکه سیب، دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است، با کتری‌ها و عفونت‌های سلولوی را کاهش می‌دهد و تعادل PH پوست را تنظیم می‌کند. برای شروع کافی است که با محلولی به نسبت مساوی از آب و سرکه و با استفاده از پنبه، سطح پوست را بپوشانید و پس از دقایقی پوست را با آب بشویید. اگر احساس سوزش شدید کر دید مقدار آب را بیشتر کنید تا سلول‌ها دچار التهاب نشوند.

● خاصیت سفت کنندگی پوست با سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ سلول‌ها را جمع می‌کند ضمن این‌که چربی‌های اضافه را هم از بین می‌برد. برای درست کردن این ماسک، سفیده را جدا کنید و هم بزنید، روی پوست ماساژ دهید و بگذارید نیم ساعت روی پوست باقی بماند تا خشک شود. سپس صورت را با آب ولرم بشویید، روش دیگر تهیه این ماسک مخلوط سفیده با مقدار آب لیمو است. این ماسک را می‌توانید هفته‌ای دو یا سه بار استفاده کنید. افزون بر تاثیرش بر بسته شدن منافذ پوست، لکه‌ها و تیرگی‌های سطح پوست را هم از بین می‌برد و باعث درخشندگی آن می‌شود.

● اسکراب شکر قهوه‌ای برای محو شدن منافذ پوست

شکر قهوه‌ای یک درمان عالی در مراقبت‌های پوستی است که موجب از بین رفتن سلول‌های مرده، کاهش آلودگی‌های منافذ باز صورت و کوچک‌تر شدن منافذ می‌شود. برای تهیه آن یک قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای، یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای‌خوری آب لیمو را با هم مخلوط کنید. صورت خود را با آب معمولی بشویید. اسکراب را حدود ۳ تا ۵ دقیقه روی مناطق آسیب دیده پوست ماساژ و سپس با آب گرم شست و شوئید. این اسکراب را دوبار در هفته می‌توانید استفاده کنید.

● **رفع جادویی منافذ پوست با بخور دادن**
برای بخور صورت بهتر است از بخور گیاهی استفاده کنید. برای درست کردن این بخور کمی آب را بجوشانید و مقداری گیاه بابونه، نعناع یا هر گیاه معطر را در آن بریزید و بگذارید دم بکشد در حالی‌که این ترکیب آرام در حال جوشیدن و خارج کردن بخار است، بخور را شروع کنید تا جایی‌که صورت‌تان عرق کند و احساس سبکی کنید. این کار را هفته‌ای دو یا سه بار مجاز هستید انجام دهید. پیش از بخور، صورت خود را با پاک‌کننده ملایم شست و شوئید. پس از آن، بلافاصله با بخور آب سرد آن‌ها را ببندید.

● **چند نکته:**
چهره خود را دو بار در روز تمیز کنید. از مرطوب‌کننده استفاده کنید. برای شستن صورت خود، از آب سرد استفاده کنید. هرگز با آرایش نخوابید، زیرا از نفس کشیدن پوست شما جلوگیری می‌کند و منافذ باز می‌شود. غذای سرخ‌شده و چرب، مصرف نکنید زیرا آغد چربی را برای ترشح بیش از حد چربی پوست تحریک می‌کند.

منبع: luxbeauty، wikihow