رژیم غذایی برای کاهش چربی شکمی

چربی شکمی اطراف اعضای اصلی بدن مانند قلب رسوب می کند و به طور جدی سلامت را به خطر می اندازد که البته با رژیم غذایی می توان مانع از آن شد

سلامت

چاقی برای هیچ کس و در هیچ سنی خوب نیست و اگر مدت زیادی وزن اضافه داشته باشید به مرور به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوید، بنابراین بهتر است از ابتدا مراقب حتی چند کیلوگرم اضافه‌وزن خود باشید. در ادامه به بررسی این که چرا چاقی شکمی خطرناک است و چگونه از آن پیشگیری کنیم، می‌پردازیم:

چرا چربی شکمی خطرناک است؟

متخصصان حوزه سلامت می گویند چربی که در حفره شکمی ذخیره می‌شود، برای سلامت بسیار خطرناک است. چنان‌چه «تریستا بست»، متخصص تغذیه در آمریکا می گوید: «چربی احشایی به چندین دلیل برای سلامت خطرناک به شمار می آید. چون این چربی بر قلب و دیگر اندام‌های حیاتی فشار وارد می کند و سبب بروز بیماری‌های مزمن می‌شود.»

مواد غذایی مفید برای کاهش چربی شکمی

✓ زیره سبز

برای کاهش توده چربی احشایی اضافه کردن زیره سبز را به برنامه غذایی خود در نظر داشته باشید. استفاده مداوم و طولانی مدت از زیره سبز با تنظیم انسولین بدن، به کاهش رسوبات چربی در سراسر بدن کمک می کند.

✓ غذاهای تخمیر شده

غذاهای تخمیر شده برای کاهش توده‌های چربی بدن مفید است. گنجاندن مواد غذایی تخمیر شده مانند ماست، کفیر و کلم ترش تأثیر مثبتی بر گوارش و تنظیم وزن و توده چربی شکم دارد.

✓ ماهی چرب

ماهی، غنی از اسیدهای چرب امگا۳ است که به از بین بردن چربی‌های احشایی خطرناک کمک می کند.

✓ سبزی‌های برگ تیره

اسفناج و کلم پیچ برای افزودن فیبر و مواد غذایی ضروری به رژیم غذایی عالی است زیرا می‌تواند به شما کمک کند تا از چربی‌های احشایی خلاص شوید. این سبزیجات منابع غنی از کلسیم به شمار می‌رود. کلسیم یک ماده معدنی است که هورمون‌های ذخیره چربی را کاهش می‌دهد و با کاهش چربی احشایی در افراد چاق یا دارای اضافه‌وزن مرتبط است.

✓ چای سبز بنوشید

چای سبز یک نوشیدنی فوق العاده سالم است. این ماده حاوی کافئین و آنتی اکسیدان گلیات (EGCG) است که هر دو به نظر می‌رسد سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. نوشیدن چای سبز همراه با ورزش کردن باعث افزایش آب شدن چربی شکم می‌شود.

✓ کاهش استرس

استرس با تحریک غدد فوق کلیوی باعث آزاد شدن هورمون استرس (کورتیزول) می‌شود که آن هم باعث تولید چربی شکمی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالای کورتیزول اشتها را افزایش می‌دهد و باعث ذخیره چربی شکمی می‌شود.

پیشنهاد برای رژیم کاهش چربی در زمستان

سوپ و آش های گرم که از حبوبات مغذی تهیه می شود، وعده های غذایی خوبی برای این فصل هستند. در این فصل بهتر است از میوه هایی که مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کنند، بیشتر استفاده کنید. حبوبات و مغزها برای تامین ویتامین B و ... مناسب است. یکی از مشکلات شایع در فصل زمستان دهیدراته شدن (کم آبی) بدن است. بنابراین به طور منظم و متناسب با نیاز بدن آب بنوشید. هنگامی که آب بدن به میزان کافی باشد، سلول ها مواد مغذی را بهتر جذب می کنند.

بیشتر بدانیم

میکروپلاستیک‌ها می توانند به سد خونی مغزی نفوذ کنند

میکروپلاستیک‌های با اندازه ۲ میکرومتر یا کمتر، حتی پس از مصرف کوتاه‌مدت در عرض هفت روز در مغز رسوب می کنند که منجر به تغییر در پاسخ‌های ایمنی و پاسخ‌های التهابی می‌شود. به گزارش خبرگزاری علم و فناوری، پلاستیک‌ها شایع ترین نوع زباله در اقیانوس‌ها و دریاچه‌ها به شمار می آیند. بقایای این مواد می تواند در هر اندازه یا شکلی موجود باشد اما به ذرات با اندازه‌ای کمتر از ۵ میلی متر (به اندازه دانه کنجد) میکروپلاستیک می گویند. در واقع این مواد می تواند اندازه‌ای در حدود ۵ میلی متر تا یک میکرومتر داشته باشد.

ذرات کوچک‌تر از یک میکرومتر تا ۱۰۰ نانومتر را زیر مجموعه این مواد می نامند و با نام نانوپلاستیک‌ها شناخته می شوند. مطالعات نشان می دهد که بیشتر اجزای ذرات پلاستیکی دارای اندازه‌های مختلف در محدوده میکرومتر هستند.

فناوری سلامت

با این اپ قرص‌هایتان را فراموش نمی کنید

«MyTherapy» یک برنامه یادآوری قرص است که چند ترفند دیگر هم در آستین خود دارد. این اپلیکیشن ۱۹ مگابایتی بیش از ۵۰۰ هزار دانلود در گوگل پلی داشته و توانسته است رتبه ۴/۶ را از ۵ کسب کند که رتبه خوبی است. در ابتدای نصب، برنامه اطلاعاتی مانند قد، وزن، جنسیت و تاریخ تولد را از شما می خواهد.

منوی اصلی برنامه دارای چهار بخش زیر است:

✓ **دارو:** در این قسمت می توانید داروهای خود را با برنامه هماهنگ کنید.

✓ **اندازه گیری:** در این بخش می توانید برخی موارد مانند فشار خون، ضربان قلب و ... را کنترل کنید.

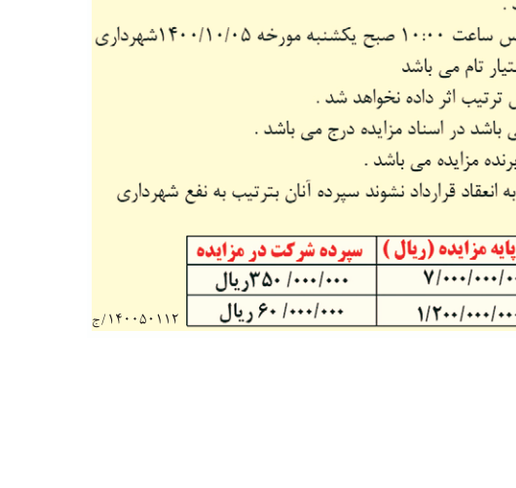
✓ **فعالیت:** در این بخش فعالیت های شما مانند تمرین، پیاده‌روی و ... کنترل می شود.

✓ **کنترل علایم:** می توانید علایمی مانند خستگی، اعصاب خردی، ناراحتی و ... را کنترل کنید. در قسمت دارو می توانید علاوه بر زمان استفاده از دارو، نوع دارو، نحوه استفاده از آن و میزان مصرف را مشخص کنید. بخش‌های اندازه گیری و فعالیت، قسمت‌های اضافی و ویژه این برنامه است که میزان فعالیت و علایم حیاتی شما را بررسی می کند. در بخش کنترل علایم، می‌توانید علایمی مانند خستگی، استرس و ناراحتی را کنترل کنید و خلق و خوی خودتان در هر روز را به برنامه بدهید.

تغذیه

عوارض مصرف زیاد ماکارونی

مصرف هر روز ماکارونی می‌تواند باعث سندروم روده تحریک پذیر، بیماری‌های خود ایمنی و مشکلات پوستی شود. «آناستازیا گاوریکووا» متخصص تغذیه روس می گوید تنوع مواد مغذی قاعده اصلی هنگام تنظیم رژیم غذایی است که به جلوگیری از عواقب خطرناک برای بدن کمک می کند. اگر دوست دارید هر روز ماکارونی بخورید، می توانید بررسی کنید که مشکلی در دستگاه گوارش یا بیماری‌های خود ایمنی دارید؟ پوست شما چگونه به نظر می‌رسد؟ آیا اضافه وزن دارید یا نه؟ اگر مشکلی ندارید، می‌توانید از ماکارونی تهیه شده از گندم معمولی در حد اعتدال استفاده کنید. این متخصص تغذیه اضافه می کند که بهتر است ماکارونی بدون گلوتن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



سلامت سالمند

فواید معجزه‌آسای عرق کاسنی برای سالمندان

+۶۰

درمان یبوست

یبوست امری ناخوشایند است که بسیاری از افراد در سنین مختلف به خصوص سالمندی به آن دچار می‌شوند اما این بیماری، راه‌های درمان بسیاری دارد که یکی از آن‌ها مصرف عرق کاسنی است. شما می‌توانید برای بهبود در فرایند هضم و درمان یبوست افراد سالمند، از مخلوط عرق کاسنی و شاتره استفاده کنید.

بهبود درد مفاصل

بیشتر سالمندان از دردهای مفصل، عضلانی و آرتروز رنج می برند. از دیگر خواص درمانی عرق کاسنی، بهبود و التیام بخشیدن به این دردهاست.

درمان بیماری‌های کبد

هرچه عرق کاسنی تلخ‌تر باشد، در بهبود امراض کبدی موثرتر عمل می کند. ناگفته نماند که عرق کاسنی ادرارآور است و باعث دفع سموم از بدن هم می‌شود.

سلامت پوست

مصرف عرق کاسنی باعث شادابی و طراوت پوست می شود و چین‌وچروک‌های پوست صورت افراد سالمند را تا حد قابل قبولی از بین می برد. همچنین در درمان بسیاری از بیماری‌های پوستی مثل اگزما، آکنه و... هم موثر است.

بیماری‌های قلبی

مصرف عرق کاسنی برای بهبود بیماری‌های قلبی در سالمندان که بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند، مفید است. در واقع مصرف عرق کاسنی می‌تواند از بروز سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های ناشی از آن جلوگیری کند.

توجه: این توصیه‌ها کلی بوده و بهتر است قبل از مصرف عرق کاسنی، با پزشک خود مشورت کنید.

غذای اصلی

آشپزی من

سالاد مرغ یونانی، شام سبک و آسان

مواد لازم برای ۶ نفر

- سینه مرغ - ۵۰۰ گرم
- کالباس مرغ (به دلخواه) - ۱۰۰ گرم
- پیازچه - ۳ ساقه
- گوجه گیلاسی - نصف پیمانه
- ماست یونانی - نصف پیمانه
- سس مایونز - ۲ قاشق غذاخوری
- سس خردل - یک قاشق چای خوری
- آب لیموترش - ۲ قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار کافی

۱- ابتدا سس را آماده می کنیم. ماست را به همراه سس مایونز، سس خردل، آب لیمو ترش و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل یک کاسه مناسب می ریزیم.

۲- مواد را به خوبی مخلوط می کنیم تا با هم یکدست شود، سپس کاسه را درون یخچال قرار می دهیم.

۳- گوشت مرغ را به همراه آب داخل یک قابلمه مناسب می‌ریزیم.

۴- مقداری نمک و زردچوبه به آن اضافه می کنیم، سپس روی حرارت قرار می دهیم.

۵- اجازه می دهیم گوشت مرغ به طور کامل بپزد، سپس آن را از قابلمه خارج و به صورت نگینی یا ریش ریش خرد می کنیم.

۶- یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن به آن اضافه می کنیم، سپس کالباس را به صورت نگینی خرد و به تابه اضافه می کنیم.

۷- کالباس را کمی تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهد، سپس مرغ خرد شده را اضافه می کنیم.

۸- پس از این که گوشت مرغ هم سرخ شد، آن را به همراه کالباس از تابه خارج می کنیم و درون یک کاسه مناسب می ریزیم.

۹- پیازچه را به صورت ریز خرد می کنیم و به همراه گوجه گیلاسی به مواد داخل کاسه اضافه و مخلوط می کنیم.

۱۰- سس را از یخچال خارج و به مواد اضافه می کنیم، سپس مواد را به خوبی زیر و رو می کنیم تا با هم یکدست شود. می توانید از سبزی و نخود سبز برای تزئین استفاده کنید.

۱۱- سالاد را در یخچال قرار می دهیم تا سس جذب مواد آن شود.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز و سند مالکیت موتورسیکلت تک پر ۱۲۵CG مدل ۹۳ شماره پلاک ۷۷۱-۸۴۴۴۴ شماره موتور 0125N3B411652 شماره تنه N3B**125T9310112 متعلق به حسین علیمیرزایی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۵۰۱۳۳/ش

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت به شماره ایران ۷۷۲-۸۷۶۱۳ شماره تنه ۹۴۳۰۳۹۸ شماره موتور ۰۶۴۱۹ بنام خانم شهربانو کاهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۰۰۵/ف

برگ سبز پراید ۱۴۱ (SL) مدل ۹۰ شماره پلاک ۹۹۷ ط ۳۲ ایران ۴۲ شماره شاسی S3482290352260 شماره موتور 4400411 بنام علی محمد رجائی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۰۱۸۴/ش

برگ سبز سواری پراید جی ال ایکس به رنگ سفید مدل ۱۳۸۹ دو گانه به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۷۲ ج ۴۲ وشماره موتور ۳۷۰۹۲۴۵ وشماره شاسی S1412289568223 به نام علیرضا آقایی دوغائی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۱۸۲/ش

برگ سبز، تراکتور کشاورزی به رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۶۲-۷۹۳ ک ۱۱ و شماره موتور LFW06551W و شماره شاسی J05493 بنام حسن یوسف نیاتیجی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۲۰۰/و

برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۴ - ۹۲۷ ن ۵۲ شماره موتور ۰۰۶۱۷۸۵۱ و شماره شاسی S14122821672O3 به نام احسان صفرزاده مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۵۰۱۹۹/ل

سند کمپانی وبرگ سبز تراکتور کشاورزی ۳۹۹ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۲۴۳ک۱۴ وشماره موتور YAW3462C وشماره شاسی N3HKTAA5DFHQ05043 به نام حسین رستمیان مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۰۹۷/ش

برگ سبز، سندکمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو پراید صبا مدل ۷۹ به نام علی رمرودی به شماره انتظامی ۹۵ ایران ۲۲۶ ب ۳۸ و شماره موتور ۰۰۱۶۳۷۷۷ و شماره شاسی s1412279640340 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۰۱۲۱/پ

برگ سبز خودرو پراید نقره ای مدل ۸۴ به نام علی رضا نوری برآبادی به شماره پلاک ۷۸س۴۴۹ ایران ۳۶ و شماره موتور ۰۱۱۶۳۵۱۰ و شماره شاسی s14822841188828 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۰۱۲۶/ل

برگ سبز خودرو ریو بنام سید حسن ابوترابی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۸۸ و ۵۹ و شماره موتور ۱۰۶۱۶۸۰ و شماره شاسی NAS61002291163438 مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۵۰۰۴۹/پ

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مهدی تمنانلو فرزند علی حسین به شماره شناسنامه ۷۱۷۲ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد دانشگاهی نیشابور با شماره سریال ۱۸۶۲۹۹۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به نشانی نیشابور بلوار پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۱۴۰۰۴۴۵۵۲/ش

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۸ ی ۲۸ شماره شاسی NAAN21VEXMK091338 شماره موتور 124K1563582 بنام مائده پوراسماعیل مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۵۰۱۲۷/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم زهرا پور علی با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است یک فقره سند مالکیت به میزان ۵۰۰ سهم مشاع از ۲۹۵۵۰۰۰ سهم ششدانگ پلاک ۴۱ فرعی از ۱۸۸- اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری مفقودگردیده است وبرابرسیستم جامع املاک که تمامت مورد نظرذیل دفتر الکترونیک به شماره ۱۳۹۹۰۵۳۰۶۰۰۹۰۱۴۴۰۷ بنام خانم زهرا پورعلی ثبت و سند به شماره ۰۳۶۲۳۲ صادر و تسلیم گردیده است .سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران - مرتضی ولایتی ۱۴۰۰۵۰۲۱۷/ش

آگهی مزایده کشتارگاه شهرداری اسدیه
موضوع مزایده : مزایده کتبی و عمومی یک باب ساختمان کشتارگاه با سازه اسکلت فلز به متراژ حدود ۲۰۸ متر مربع دارای یک دستگاه پیش سرد کن و سایر امکانات موجود (واقع در کیلومتر ۱ محور اسدیه – طبس مسینا)
تاریخ بازدید و دریافت اسناد مزایده : از تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۱ لغایت ۱۴۰۰/۰۹/۲۴ (در ساعات اداری)
محل مراجعه جهت بازدید : خراسان جنوبی – شهرستان درمیان – شهر اسدیه بلوار وحدت ساختمان شهرداری اسدیه شماره تماس ۳۲۱۲۵۹۱۴ -۰۵۶ و ۰۹۱۵۵۶۳۴۶۷۶
مهلت و محل تحویل پاکات پیشنهادی : متقاضیان می بایست کلیه اسناد و پاکت حاوی قیمت پیشنهادی خود را حداکثر تا ساعت ۱۱:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۴ بصورت سربسته و مهر و موم شده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند .
تاریخ بازگشایی پاکتهای پیشنهادی : راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۰۵ شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات دارای اختیار تام می باشد
به پیشنهادات فاقد سپرده ، مبهم و مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد .
سایر موارد که جزء شرایط لاینفک مزایده می باشد در اسناد مزایده درج می باشد .
کلیه هزینه های آگهی ،کارشناسی بر عهده برنده مزایده می باشد .
ضمنا هرگاه برندگان اول ، دوم و سوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان بترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .

ردیف	مشخصات	مبلغ پایه مزایده (ریال)	سپرده شرکت در مزایده
۱	ساختمان کشتارگاه	۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۵۰ /۰۰۰/۰۰۰ریال
۲	دستگاه پیش سردکن	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶۰ /۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱۴۰۰۵۰۱۱۲/ج