



بیشتر بدانیم

غذاهایی که خستگی را از بین می برد

احساس خستگی در پایان یک روز طولانی طبیعی است، اما خستگی مداوم به خصوص بعد از مصرف برخی مواد غذایی می تواند نشانه یک رژیم نامناسب باشد. بعضی از مواد غذایی به کاهش خستگی شما کمک می کنند از جمله:

● دانه های کامل غلات

دانه های کامل غلات مانند جوو برنج قهوه ای از بهترین منابع کربوهیدرات های پیچیده ای هستند که به آرامی می سوزند و به حفظ سطح قند خون کمک می کنند.

● آجیل

آجیل منبع غنی از چربی های غیر اشباع است که منجر به افزایش انرژی و تمرکز در طول روز می شود. اسید آمینه های موجود در آجیل به افزایش سطح انتقال دهنده های عصبی کمک می کند و باعث افزایش خلق می شود.

● اسفناج

اسفناج غنی از منیزیم است؛ ماده معدنی که برای تولید مولکولی به نام آدنوزین تری فسفات که در نهایت به انرژی تبدیل می شود، ضروری است. اسفناج همچنین منبع غنی از پتاسیم است. این ماده معدنی به انتقال مواد مغذی به سلول ها کمک می کند.

● دانه های چیا

دانه های چیا اگرچه بسیار کوچک اند اما توانا هستند. این دانه ها غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، کربوهیدرات ها، پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان هاو در نهایت تقویت کننده انرژی هستند. دانه های چیا حاوی ویتامین ب۶ کلسیم برای جلوگیری از استرس هستند؛ عاملی که خستگی را چند برابر می کند.

دارو شناسی

ایبوپروفن عوارض کمتری دارد یا کدئین؟

محققان دریافته اند، ایبوپروفن بهتر از کدئین و با عوارض جانبی کمتری در درازا بین می برد. به گزارش فارس به نقل از دیلی میل، نتایج بررسی محققان انگلیسی نشان می دهد، ایبوپروفن عوارض جانبی کمتری نسبت به کدئین ایجاد می کند. بیش از پنج هزار نفر در ۴۰ آزمایش در این مطالعه شرکت کردند که نشان داد بیمارانی که داروی ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID) به آن ها داده می شود در طی ۶ تا ۱۲ ساعت احساس درد بسیار کمتری نسبت به آن هایی که کدئین مصرف کرده اند، دارند.

۱۰ خوراکی برای لاغری شکم و پهلو

پرهیز از مصرف خوراکی چاق کننده و مصرف خوراکی افزایش دهنده سوخت و ساز برای لاغری شکم و پهلو اهمیت بسیاری دارد

می دهد، هضم را آسان می کند و به بدن تان کمک می کند گاز معده را از بین ببرد. دمنوش نعناع می تواند به کاهش نفخ کمک کند که سبب می شود شکم تان ظاهری تخت تر داشته باشد؛ شاید بایونه به بهبود خواب کمک کند. خواب بسیار کم با چربی شکم در ارتباط است.

● شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی اسیدهای چرب تک اشباع است که ممکن است به تسریع سوخت و ساز کمک کند. پژوهشی در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده است بزرگ سالانی که بیشتر شکلات تلخ مصرف می کنند، نسبت به کسانی که زیاد شکلات نمی خورند شاخص توده بدنی کمتری دارند.

● چای سبز

این نوشیدنی سنتی سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که برای مبارزه با ورم، افزایش انرژی و چربی سوزی مفید است و قطعا به از بین بردن چربی شکم کمک می کند.

در پژوهشی دیگر پژوهشگران به بررسی کسانی که رژیم گرفته بودند پرداختند و مطمئن شدند کسانی که چای سبز می نوشند نسبت به کسانی که از آن استفاده نمی کنند، وزن بیشتری کم کردند.

● خوراکی های غیرمجاز

برای آب کردن شکم سعی کنید مصرف این مواد غذایی را به حداقل برسانید.

● نان سفید

● آبمیوه صنعتی

● سبب مینی سرخ کرده

● انواع فست فود

● خامه، کره و روغن

● لبنیات کم چرب

تغذیه

از بین بردن چربی شکم کار چندان آسانی نیست و بهتر از آن که چربی این منطقه را کاهش دهید، این است که اجازه ندهید شکم تان چربی جذب کند، اما به هر حال به دلایل مختلف ممکن است لایه های چربی زیادی در شکم و پهلوها جمع شود و باید به فکر کم کردن آن باشید. ادامه مطلب را در باره خوراکی های چربی سوز مطالعه کنید:

● چطور دور شکم را اندازه بگیریم؟

با متر دور کمر را اندازه بگیرید. مردانی که دور کمر بالای ۱۰۱ سانتی متر و خانم هایی که دور کمر بالای ۸۹ سانتی متر داشته باشند، دچار چاقی شکم هستند.

● خوراکی های چربی سوز

● آب

آب سرعت سوخت و ساز را بالا می برد و بدن را سبز دایی می کند بنابراین اشتها را کاهش می دهد. ۲ ساعت قبل از غذا آب بخورید. این کار باعث می شود در هر وعده ۷۵ کالری کمتر مصرف کنید.

● کاهو

کاهو مملو از فیبر و آب است و مصرف آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود. وقتی احساس سیری می کنید، مشخص است که کمتر سراغ هله هوله و غذاهای ناسالم خواهید رفت در نتیجه چربی های شکمی آب می شود.

● موز

موز علاوه بر پتاسیم، دارای نشاسته مقاوم است، یک کربوهیدرات مقاوم که بدن به کندی آن را هضم می کند. نشاسته، کبد را تشویق می کند چربی سوزی کند.

● رازیانه

رازیانه برای بهبود هضم، تسکین اسپاسم های شکمی و کاهش نفخ استفاده می شود. رازیانه را به صورت خام

یا پخته بخورید.

● فلفل قرمز

مواد غذایی تند مانند فلفل قرمز متابولیسم را فعال می کند. کسانی که خوراکی های سرشار از کیپاسین می خورند، کمتر هوس خوردن خوراکی های چرب، شور و شیرین می کنند. برای بهره مند شدن از خواص چربی سوزی فلفل قرمز، آن را به املت، سالادها و خوراکی های سرخ کردنی اضافه کنید.

● ماست

ماست حاوی پروبیوتیک های مفید است که به تنظیم باکتری فلور دستگاه گوارش و جلوگیری از نفخ کمک می کند. خوردن ماست، با وجود ۱۷ گرم پروتئین که در هر وعده مصرف دارد احساس سیری را افزایش می دهد، بنابراین این ماده لبنی هم در فهرست خوراکی ها برای تسریع لاغری شکم و پهلوها قرار می گیرد.

● زنجبیل

این گیاه برای تسکین ناراحتی معده معجزه می کند. همچنین ثابت شده است که این ریشه به آب کردن چربی شکم کمک می کند. روشی آسان برای گنجاندن زنجبیل در رژیم غذایی تان این است که با نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل یا زنجبیل تازه رنده شده و یک فنجان آب داغ، دمنوش زنجبیل درست کنید.

● دمنوش بایونه و نعناع

هر دو نوع دمنوش عضلات دستگاه گوارش را تسکین

آشنایی من

بشقاب سوخاری قارچ و بادمجان دستپخت نواب ابراهیمی



- بهتر است قارچ تازه و ریز باشد.
- ابتدا بادمجان پوست کنده و قارچ حلقه شده را اول داخل آرد، بعد آب، دوباره آرد، بعد آب و در نهایت آرد بریزید. (دوبار داخل آب و سه بار داخل آرد)
- زمانی که قارچ و بادمجان داخل آرد هستند، آن ها را خوب مخلوط کنید که آرد به مواد بچسبد.
- در مرحله سرخ کردن اگر روغن شما داغ نباشد، سوخاری خیلی بی کیفیت می شود.
- هنگامی که روغن حدود ۵ دقیقه روی شعله داغ شد، قارچ را داخل آن بریزید. عمق روغن باید زیاد باشد.
- ه وقت احساس کردید رنگ آن ها عوض شد، با انگشت قارچ و بادمجان را لمس کنید، اگر سفت بودند یعنی این که آماده است و باید از روغن خارج کنید.
- سوخاری را با هر سسی که دوست دارید و تر جیحا سس سیر میل کنید.

ترکیبات آرد

● آرد - یک کیلو گرم

● نمک - ۳ قاشق غذاخوری

● آرد سوخاری - ۳ قاشق غذاخوری

● فلفل قرمز - نصف قاشق غذاخوری

● قارچ و بادمجان به میزان دلخواه

ترکیبات آب سرد

● آب - یک و نیم لیتر

● نمک - ۳ قاشق غذاخوری

● فلفل سیاه - نصف قاشق

غذاخوری

● پودر سیر - نصف قاشق غذاخوری



تازه ها

۳ خاصیت لیموترش

نشان داد زنان در ژاپن که به طور منظم راه می روند و هر روز لیموترش مصرف می کنند نسبت به افرادی که این کار را انجام نمی دهند فشار خون کمتری دارند.

● پیشگیری از سرطان

لیموترش و آب آن منبع عالی آنتی اکسیدان و ویتامین C است. آنتی اکسیدان ها در جلوگیری از آسیب رادیکال های آزاد به سلول که منجر به سرطان می شود کمک می کنند.



لیموترش منبع عالی ویتامین C و فلاونوئید و آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها به حذف رادیکال های آزاد که می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند کمک می کنند.

● کاهش خطر سکته مغزی

بر اساس مطالعه ای در سال ۲۰۱۲، فلاونوئید های موجود در مرکبات به کاهش خطر سکته مغزی (ایسکمی مغزی) در زنان کمک می کند.

● فشار خون

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴

دانستنی ها

بانوان

۷ خوراکی که به رشد قد در کودکان کمک می کند

● مارال مرادی

خبرنگار

هر چند ژنتیک توسط فرد کنترل نمی شود اما به طور قطع بار عادت های تغذیه ای و سبک زندگی سالم در طول دوره رشد، می توان باعث افزایش قد شد و هیچ کس به اندازه مادر نمی تواند این دقت نظیر را برای کودک داشته باشد. در این مطلب به این موضوع پرداخته ایم:

۱) تخم مرغ

تخم مرغ منبع باور نکر دنی پروتئین، ریبوفلاوین، بیوتین و آهن است. بر اساس اظهارات متخصصان، پروتئین به رشد و نمو سلول کمک می کند، بنابراین توصیه می شود سفیده تخم مرغ را به رژیم روزانه کودک کان اضافه کنید. با این حال، در صورت بروز علائم آلرژی باید مصرف آن را قطع کنید.

۲) دانه های سویا

دانه های سویا سرشار از پروتئین است و به احتمال زیاد برای بهبود سلامت استخوان گزینه مفیدی محسوب می شود، بنابراین توصیه می شود برای دریافت نتیجه موثر هفته ای دوبار سویا مصرف کنید.

۳) سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ سبز نه تنها سرشار از مواد مغذی هستند بلکه به بدن کلسیم خوبی می رسانند. ثابت شده است کلسیم موجود در سبزیجات برگ سبز باعث جذب و رسوب در استخوان می شود که با توجه به سن متفاوت است. بهتر است اسفناج، کلم چینی، کلم پیچ یا کلم بروکلی را در سوپ، خورش، ماکارونی یا اسموتی در برنامه غذایی کودک کان بگنجانید.

۴) هویج

بنارکارتون موجود در هویج هنگام مصرف به ویتامین A تبدیل می شود. پیشنهاد می شود هویج خام را به رژیم روزانه کودک کان اضافه کنید تا به بدن برای جذب موثر کلسیم کمک کند. هویج را می توان برای بهره مندی بیشتر از مزایای آن به صورت سالاد یا آب میوه مصرف کرد.

۵) غلات کامل

غلات کامل سرشار از ویتامین B، منیزیم، سلنیوم، زینک، آهن و کلسیم هستند که این مواد معدنی در ساخت، استحکام و کانی سازی استخوان نقش بسزایی ایفا می کنند.

۶) ماست

ماست به عنوان یک منبع غنی از مواد مغذی سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین D و زینک است. تحقیقات نشان می دهد پروبیوتیک ها به رشد و نمو بچه های کم غذا کمک می کند. در صورتی که کودک شما به خوردن ماست علاقه ای ندارد می توانید پنیر را به عنوان منبع غنی پروتئین، کلسیم و ویتامین D جایگزین آن کنید.

۷) آجیل

آجیل به عنوان یک نیروگاه خوب مواد مغذی حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، چربی های سالم و پروتئین هاست، همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت استخوان ها گزینه مفیدی محسوب می شود. می توانید آجیل را به شکل های مختلف و در موارد گوناگون استفاده کنید.

نکات دیگر

اطمینان حاصل کنید کودک شما به صورت روزانه درگیر برخی فعالیت های بدنی است، کودک تان را به ورزش تشویق و او را درگیر فعالیت هایی مانند شنا و پرش کنید. ۸ ساعت خواب با کیفیت بسیار توصیه می شود. کودک باید هنگام تماشای تلویزیون یا استفاده از رایانه از حالت بدنی خوب و درستی برخوردار باشد.

منبع: hidoctor

شماره پیاپی **زندگی سلام**
۲۰۰۹۹۹