

سبزیجاتی برای کاهش وزن

به‌طور معمول ما به‌دلیل خواص فراوان سراغ سبزیجات

می‌رویم و از یک پیامد مثبت مصرف آن‌ها غافلیم، بیشتر

سبزیجات هم فرایند هضم را تقویت می‌کنند، هم با

ایجاد حس سیری، در کاهش وزن نقش مهمی دارند

تغذیه

در حالی که تقریباً همه سبزیجات در ارتقای سلامت کلی بدن نقش دارند، سبزیجاتی نیز هستند که به‌طور ویژه در کاهش وزن، نقش چشمگیری دارند. کالری کم، فیبر و آب زیاد موجود در این سبزیجات به قدری در ایجاد حس سیری مؤثرند که می‌توان آن‌ها را جایگزین میان وعده‌های پرکالری کرد. علاوه بر این، فیبر موجود در سبزیجات می‌تواند با بهبود هضم، تقویت روده و تنظیم قند خون به کاهش وزن کمک کند. همچنین برخی از سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خاصی هستند که به‌طور ویژه به کاهش وزن کمک می‌کنند. در ادامه به نقل از «خبرآنلاین» به معرفی سبزیجاتی که به کاهش وزن سالم کمک می‌کنند، اشاره می‌شود.

• هویج: کم‌کالری و مغذی

خواص هویج صرفاً محدود به سلامت بینایی نیست. هویج سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مفیدی است که می‌تواند برای کاهش وزن هم مؤثر باشد. هر یک عدد هویج حاوی بیش از ۳/۵ گرم فیبر است. به گفته مجله تغذیه بریتانیا، هویج به عنوان یک غذای کم‌کالری می‌تواند به سیر نگه داشتن شما کمک کند و در عین حال کالری دریافتی شما را نیز کاهش دهد. بر اساس مطالعات، هویج می‌تواند از طریق بهبود عملکرد هضم و دستگاه گوارش، به کاهش وزن کمک کند.

• نخود فرنگی: برای کاهش چربی

یک فنجان نخودفرنگی حاوی بیش از ۸ گرم فیبر و ۸ گرم پروتئین است و یکی

به مصرف قندهای مصنوعی نیست.

• کدو: مفید برای دیابتی‌ها

کدو یک گزینه عالی برای کاهش وزن است. همچنین این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که باید مراقب کربوهیدرات دریافتی خود باشند، جایگزین مناسبی است که سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد. کدو فیبر کافی و کالری پایینی دارد و یک خوراکی مفید برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

• کلم بروکلی: مفید برای کاهش التهاب

کلم بروکلی یک سبزی همه کاره و یک گزینه عالی برای رژیم‌های کاهش وزن است. کلم بروکلی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش التهاب در بدن می‌پردازند. تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مزمن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، کلم بروکلی با قابلیت کاهش التهاب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

• فلفل دلمه‌ای: برای پیشگیری از پر خوری

فلفل دلمه‌ای جزو سبزیجات ایده‌آل در رژیم‌های مخصوص کاهش وزن است. این سبزی، کالری کم و مواد مغذی بالایی دارد و همچنین به ایجاد حس سیری کمک می‌کند. این مسئله در جلوگیری از پر خوری

علایم و راه‌های پیشگیری از آبله میمونی

گزارش‌هایی ثابت شده که از طریق سنجاب و موش صحرایی هم به انسان منتقل می‌شود و به شکل تماس نزدیک با حیوان آلوده، فرد مبتلا می‌شود. به گفته یوسفی، نوع دیگر انتقال، سرایت انسان به انسان است که از طریق قطرات تنفسی، تماس با ضایعات پوستی، تماس‌های نزدیک حتی از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود. وی همچنین از انتقال این بیماری طی تماس با اشیایی که آلوده به این ویروس هستند، خبر داد. مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری دانشگاه علوم پزشکی از دوره کمون این بیماری سخن گفت و افزود: از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود تا شروع علایم بین ۳ تا ۲۱ روز طول می‌کشد. یوسفی به زمان سرایت این بیماری اشاره کرد و گفت: از یک تا چهار

آبله میمونی از آن دسته بیماری‌هایی است که اکثراً خودبه‌خود در عرض ۲ تا ۴ هفته بهبود پیدا می‌کند؛ لذا فردی که بیمار است، باید تا زمان بهبود کامل، به‌خصوص زمان ایجاد تاول‌های پوستی (که احتمال سرایت بیشتر است)، در خانه استراحت کند. به گزارش ایسنا، جهانبخش یوسفی یکی از مدیران پیشگیری و مبارزه با بیماری دانشگاه علوم پزشکی در باره این بیماری گفت: آبله میمونی mpxv یک بیماری ویروسی است و از دسته بیماری‌هایی است که از حیوان به انسان منتقل می‌شود و شامل دو نوع است. وی از نحوه انتقال این بیماری خبر داد و افزود: انتقال حیوان به انسان به این شکل است که یا از طریق حیوان آلوده که بیشتر از طریق خود میمون است منتقل می‌شود یا در

بیشتر بدانیم

۵مرحله آسان برای کمک به رفع اعتیاد به شکر



بسیاری از رژیم‌های غذایی، بی‌نتیجه خواهد ماند.

در مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی دقت کنید! فقط به این دلیل که چیزی «بدون قند» است، به معنی سالم بودنش نیست. بسیاری از تقلبات بدون قند حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند آسپارتام و استویا هستند که سالم نیستند. انتخاب این جایگزین‌های شیمیایی حتی

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند کالری دریافتی حاصل از قندها نباید بیش از ۱۰ درصد کل کالری دریافتی روزانه باشد. در این مطلب پنج مرحله نسبتاً ساده معرفی شده که به شما در ترک مصرف قند کمک می‌کند:

بر تغذیه روزانه نظارت کنید! برای شروع کاهش مصرف قند، ابتدا باید بدانید که واقعاً چقدر قند در روز مصرف می‌کنید و منابع قند مصرفی شما چیست. سعی کنید رژیم غذایی معمولی خود را برای چند روز پیگیری کنید، برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید و قندو نوع قندی را که می‌خورید، بررسی کنید. به احتمال زیاد از یافتن قند در برخی از غذاهایی که روزانه مصرف می‌کنید، شگفت‌زده می‌شوید.

قند را یکباره ترک نکنید! سعی نکنید یکباره و کامل عادت مصرف قند را ترک کنید. این کار فقط احتمال هوس ناگهانی و شدید برای مصرف شیرینی را بیشتر می‌کند و مانند پیگیری

کودکان

چرا نوزادان خوشبو هستند؟



آیا می‌دانید بوی بدن نوزاد در دسته بهترین عطرهای جهان قرار گرفته و کارخانه‌های عطر فرانسوی چند سالی است عطری با نام عطر «نوزاد» و بارایحه نی‌نی‌ها و اربازار کرده‌اند؟ همه باور دارند نوزادان بدون استفاده از دودو رانت، اسپری و عطر، بهترین بوی دنیا را می‌دهند. اما دلیل این موضوع چیست؟ اولین دلیل خوش‌بویی بدن نوزادان ترشح ماده‌ای شیمیایی از غدد عرق نوزاد است که بر بخش بویایی مادر و دیگران چنان تأثیری می‌گذارد که حتی آن‌ها را خواب‌آلود می‌کند. دلیل دیگر بوی خوش نوزادان متابولیسم دستگاه گوارش آن‌هاست! باتوجه به این که این بوی دلپذیر بعد از چند هفته آرام‌آرام از بین می‌رود، دلیل اصلی آن تغییر منبع و نوع تغذیه از جفت به شیر مادر است. دلیل سوم هم چربی سفید رنگی است که در زمان تولد سر اسر بدن نوزاد را پوشانده. گرچه پس از زایمان کودک را استحمام می‌کنند اما این رایحه ماندگاری بالایی دارد و می‌تواند تا مدتی روی بدن نوزاد باقی بماند.

داده تصویری



دانستنی‌ها

آیا خواب زیاد نشانه‌ای از کمبود ویتامین‌هاست؟



خواب کافی یکی از پایه‌های اساسی سلامتی است، اما وقتی به‌طور مداوم بیش از حد نیاز بدن می‌خوابید و همچنان احساس خستگی و کسلی دارید، باید به دنبال دلایل پنهان این وضعیت باشید. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا با وجود ساعت‌ها خواب، همچنان احساس خستگی می‌کنید؟ در این مطلب به نقل از «عصر ایران» به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

خواب زیاد چیست؟ خواب زیاد به شرایطی اشاره دارد که فرد بیش از نیاز طبیعی خود، یعنی بیشتر از ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روزی خواب‌د و همچنان احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند. این وضعیت می‌تواند به مشکلات جسمی یا روانی اشاره داشته باشد و نیازمند بررسی دقیق‌تر است.

علل احتمالی خواب زیاد: عوامل مختلفی مانند استرس، مشکلات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید و حتی کمبود ویتامین‌ها می‌توانند باعث افزایش نیاز به خواب شوند. کمبود برخی ویتامین‌ها نقش مهمی در تنظیم انرژی و کیفیت خواب ایفا می‌کند. در ادامه، بررسی خواهیم کرد که چگونه تنظیم ویتامین‌ها در بدن می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و افزایش سطح انرژی شما کمک کند.

ویتامین D و ویتامین B که به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، نقش مهمی در تنظیم چرخه خواب و بیداری دارد. کمبود این ویتامین می‌تواند باعث احساس خستگی و کسلی مداوم شود، به‌ویژه اگر زمان زیادی را در داخل خانه بگذرانید یا در مناطقی با نور کم خورشید زندگی کنید. این کمبود ممکن است یکی از دلایل اصلی احساس خواب‌آلودگی و کاهش انرژی شما باشد.

ویتامین B12 و ویتامین B2 برای تولید انرژی و حفظ سلامت سیستم عصبی ضروری است. کمبود این ویتامین می‌تواند به خستگی مداوم و حتی مشکلات حافظه منجر شود، به‌خصوص در افرادی که رژیم غذایی گیاه‌خواری یا وگان دارند. اگر بدن شما به اندازه کافی ویتامین B12 دریافت نکند، نیاز به خواب بیشتری پیدا خواهید کرد.

آهن: آهن نقشی حیاتی در تولید انرژی دارد و کمبود آن می‌تواند باعث کاهش سطح اکسیژن در سلول‌های بدن شود که این امر به خستگی شدید و خواب‌آلودگی منجر می‌شود. بررسی سطح آهن بدن به‌ویژه برای خانم‌ها در دوران بارداری و قاعدگی مهم است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بصورت فوق العاده شرکت تعاونی مسکن پالایشگاه شهید هاشمی نژاد (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۳۷۸۱ (نوبت اول)

بدین وسیله از کلیه اعضای شرکت مذکور و با نمایندگان قانونی ایشان دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بصورت فوق العاده (نوبت اول) شرکت که راس ساعت ۳ بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ در محل مسجد امام حسن مجتبی (ع) واقع در بلوار فکوری - فکوری ۲۷ - خیابان نوزده بهمن ۱ تشکیل می شود حضور بهم رسانند

دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیئت تصفیه و ناظر تصفیه
- ۲- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۹ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
- ۳- تصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۳
- ۴- تمدید مدت تصفیه
- ۵- انتخاب هیئت تصفیه و ناظر تصفیه
- ۶- دادن مأموریت به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات تعاونی