

# چند توصیه کاربردی برای کاهش وزن بدون نیاز به رژیم‌های غذایی سخت

بر اساس اظهارات کارشناسان تغذیه با چند توصیه ساده و کاربردی، می‌توانید بدون نیاز به رژیم‌های غذایی سخت کاهش وزن داشته باشید.

**انجام مکرر ورزش‌های هوازی**  
تحقیقات نشان می‌دهد انجام ورزش‌های کوتاه اما مکرر هوازی و همچنین پیاده‌روی تأثیر بسزایی در پیشگیری از اضافه وزن دارد. در توجه به شرایط خاص هر فرد مجبور به ماندن در خانه هستند، رفتن به سالن‌های ورزشی و یا انجام ورزش‌های دسته جمعی‌اشوار است، اما می‌تواند از آن‌ها به راحتی در خانه تمرین کرد.

**پرهیز از مصرف غذاهای فوق آوری شده**  
غذاهای فوق فسر آوری شده می‌توانند به روش‌های مختلف سبب افزایش وزن شوند. به طور کلی غذاهای فرآوری شده از هر نوع فرمولاسیون صنعتی مانند میان وعده‌های بسته بندی شده شیرین (بیسکویت، ترد بیسکویت)، غذاهای آماده، سس‌های آشپزی و نوشیدنی‌های معطر می‌توانند بسیار در افزایش وزن نقش داشته باشند؛ همچنین ترکیب نمک و شکر باعث می‌شود میل بدن به این نوع مواد غذایی بیشتر شود که منجر به افزایش وزن خواهد شد. توصیه می‌شود غذاهای خانگی جایگزین میان وعده‌های از این تیل شوند و از این طریق گزینه‌های کامل غذایی بتوانند از چاقی جلوگیری کنند.

**افزایش توجه به غذا خوردن**  
برای کاهش وزن لازم است طرز تفکر افراد نیز گاهی تغییر یابد درست مثل اینکه فرد قصد آغاز سفری را دارد که می‌داند به تفریح و تفریح و نیاز دارد. برای این منظور بهتر است افراد غذا را از یک میز میل کرده و به غذایی که می‌خورند توجه کافی داشته باشند. آن‌ها باید تمام عواملی را که موجب افزایش وزن می‌شود، حذف کنند؛ همچنین آهسته غذا خوردن می‌تواند به افراد کمک کند تا با تمرکز بیشتری غذای خود را میل کنند، چرا که در صورت حواس پرتی ممکن است فرد بدون آنکه متوجه باشد حجم زیادی از غذا را میل کند و همین منجر به افزایش وزن خواهد شد.



**تمرکز روی خواب با کیفیت**  
شاید عجیب به نظر برسد، اما زمانی که بدن خواب کافی نداشته باشد می‌تواند احساس گرسنگی کاذب را از افراد سبب شود، یعنی خواب کافی هو خورند غذای بیشتر را کم کرده و مقاومت بدن را در برابر میان وعده‌های ناسالم افزایش می‌دهد. یک مطالعه اخیر نشان داده است هنگامی که افراد حداقل ۸.۵ ساعت در روز می‌خوابند، بخش از مغز آن‌ها که وظیفه کنترل تغذیه و اشتها را دارد، سطح فعال سازی و انرژی بسیار کمی داشته و فعالیت سیستم‌های نورون‌ها نیز کاهش می‌یابد. کمبود خواب می‌تواند تأثیر زیادی بر افزایش میل شدید به غذا و پر خوری داشته و به نوبه خود باعث افزایش وزن افراد شود؛ علاوه بر این با کاهش میزان متابولیسم بدن، کمبود خواب باعث کاهش انرژی نیز شده که این امر منجر به کاهش میزان فعالیت بدنی می‌شود؛ همچنین افراد باید روی کاهش مصرف کافئین خود نیز تمرکز کرده و زمان استفاده از تلفن همراه قبل از خواب را نیز محدود کنند تا بتوانند خوابی با کیفیت داشته باشند.

## درمان سرفه بادمنوش‌های معجزه آسا

معجزه آسای برای درمان گلودرد و سرفه به کار می‌رود. برای خوردن این معجون باید یک قاشق چایخوری چهار تخمه را در یک لیوان آب جوش بریزید و چند دقیقه بعد آن را بنوشید. او گفت: عمل و لیمو ترش، هر دو آنتی‌بیوتیکی قوی هستند که بدن را از هر نوع عفونت و میکروب، پاکسازی می‌کنند. یکی از دلایل اصلی سرفه، ایجاد التهاب در مخاط دهان است. در واقع سرفه، راهی برای دفع خلط است. عمل با ایجاد تحریک غلظت باقی باعث دفع آن است در مخاط می‌شود و از طرف دیگر با خاصیت ضد میکروبی که دارد، از ایجاد آسیب به مخاط جلوگیری می‌کند. او افزود: آب لیمو ترش هم به افزایش ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند و می‌تواند سرفه‌های با منشأ عفونی را تسکین دهد. برای درست کردن یک شربت ضد سرفه قوی باید یک قاشق غذاخوری عمل را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و آب یک لیو کمی ترش تازه را در آن بچکانید. این متخصص طب سنتی گفت: زنجبیل هم خاص دارویی فراوانی دارد که یکی از آنها درمان سرفه است. این گیاه به دلیل خاصیت ضد التهابی که دارد، سرفه‌های خشک ناشی از آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. در واقع زنجبیل باعث کاهش انقباض مجاری تنفسی و

## عواملی که به شنوایی تان آسیب می‌زند

به گفته متخصصان شنوایی برای تمیز کردن گوش‌ها استفاده از گوش پاک‌کن پیشنهاد نمی‌شود زیرا این عمل موجب تخریب پرده صمناخ گوش خواهد شد. آسیب دیگری که استفاده از گوش پاک‌کن به همراه دارد ایجاد سوزش در مجرای گوش و فشار دادن بیشتر موم گوش به سمت داخل است. تولید موم داخل گوش روستی است که بدن برای پاکیزه نگه داشتن و محافظت از گوش انجام می‌دهد، اگر موم داخل گوش بیش از حد معمول تولید شد، بهتر است برای تمیز کردن آن به پزشک مراجعه کنید. **هشدار؛ هنگام دودین به موسیقی گوش ندهید** گوش دادن به موسیقی در حال ورزش، می‌تواند برای شنوایی شما خطرناک باشد. گوش دادن به صدای بلند موسیقی هنگام ورزش باعث از دست دادن دائمی شنوایی خواهد شد. برای جلوگیری از اتفاق هنگام گوش دادن به موسیقی در زمان ورزش اگر صداهای اطراف خود را نمی‌شنوید احتمالاً در حال آسیب رساندن به حواس شنوایی خود هستید. همچنین خطر استفاده از هندزفری تلفن همراه برای گوش‌ها بسیار بیشتر از هدفون‌هاست. **و از شنیدن آب داخل گوش‌ها**

## علت خمیازه کشیدن چیست؟

ممکن است یکی از موارد ذکر شده در این مطلب باشد. **دلایل شیمیایی**  
آندروژن‌ها نیز مانند تستوسترون، اکسی‌توسین (یکی از انواع هورمون شادی) و برخی از داروها از قبیل پروزاک یا همان فلوکستین و سایر داروهای ضد افسردگی می‌توانند موجب افزایش سبب خمیازه کشیدن شوند. نظریه‌هایی نیز مبنی بر چربی‌های خمیازه کشنده است که شواهد علمی قیقی آنها را حمایت و تأیید نمی‌کنند. در حال صحبت از آنها خالی از لطف نخواهد بود. **مکانیزم محافظت از گوش**  
یکی از دلایل خمیازه، تنظیم و ایجاد تعادل میان فشار هوای درون

وقتی خسته هستیم، معمولاً زیاد خمیازه می‌کشیم. برخی‌ها معتقدند علت این خمیازه ایجاد محرک برای خوابیدن است. هر چند برای این عقیده شواهد علمی وجود ندارد، اما در بیشتر مواقع هنگام خستگی و خواب آلودگی خمیازه‌ها دست‌از سرمان بر نمی‌دارند. **بی‌حوصلگی**  
در هنگام بی‌حوصلگی یا زمانی که موقعیتی خسته‌کننده را تجربه می‌کنیم، شروع به خمیازه کشیدن می‌کنیم. مشاهده‌ی خمیازه کشیدن شخص دیگر یک علت خمیازه کشیدن، مشاهده‌ی شخص دیگری است که خمیازه می‌کشد. حال علت اینکه شخص دیگر چرا خمیازه می‌کشد،

**گروه تغذیه و سلامت** - تحقیقات دانشمندان نشان داده است که علت اصلی خمیازه کشیدن داغ کردن مغز است. در قرن چهارم علت این عمل را روشی برای خروج هوای بد یا همان دی‌اکسید کربن از بدن و بهبود رسیدن جریان اکسیژن به مغز می‌دانستند. از آن زمان تاکنون علم تغذیه و پیشرفت‌های گسترده‌ای داشته است، اما همچنان کلبه‌کل برخی ناشناخته‌ها و موضوعات پیدا نشده است. دلایل احتمالی خمیازه کشیدن می‌تواند ریشه در موارد زیر داشته باشد: **خواب‌الوگی**

## کارهای روزمره‌ای که دندان‌هایتان را خراب می‌کند

دندان‌ها شمارا که دار کنند، اضافه کردن شکر بیشتر و نوشیدن چند فنجان قهوه در روز می‌تواند دندان‌های شما را زرد کند. عادت کنید حتماً طی ۳۰ دقیقه تا یک ساعت از خوردن غذا و نوشیدن‌ها مسواک بزنید تا از پوسیدگی دندان جلوگیری شود. **■ مسکن‌ها**  
از پزشک خود پرسید که آیا داروهای شما ممکن است باعث خشکی دهان شود یا خیر. طبق اعلام انجمن دندان پزشکی آمریکا بیش از ۵۰۰ دارو "از مسکن‌های درد تا آنتی هیستامین‌ها" می‌توانند چنین اثری داشته باشند. خشکی دهان مانع از تولید بزاق می‌شود و خطر ابتلا و جفراهای دندان را افزایش می‌دهد. **■ استفاده نادرست از خلال دندان**  
استفاده نادرست از خلال دندان‌ها می‌تواند باعث آسیب به مینای دندان و خراش روی سطح دندان‌ها شود. همچنین کشیدن خلال دندان در اعماق شکاف دندان شما باعث می‌شود فاصله بین دندان‌ها تغییر کند و شکاف ایجاد شود. **■ خوردن ناخن‌ها**  
خوردن ناخن فقط باعث ترک خوردن، قطع شدن یا ساییدگی دندان شما نمی‌شود، بلکه باعث اختلال در عملکرد آنک می‌شود. هنگام گاز گرفتن ناخن شما با فشار

**گروه تغذیه و سلامت** - دندان‌ها نیاز به مراقبت صحیح دارند که انجام بعضی از رفتارهای نامناسب در زندگی، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد. داشتن دندان‌هایی سالم نیازمند زمان و مراقبت صحیح و به موقع از آنها است. برخی افراد با انجام فعالیت‌هایی نامناسب، سلامت دندان‌های خود را به خطر می‌اندازند. از جمله رفتارهای نامناسب در موضوع سلامت دندان‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: **■ استفاده از دندان به عنوان ابزار**  
اگر از دندان‌های خود برای باز کردن در بطری، برچسب‌های لباس یا باز کردن کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنید؛ فوراً این کار را متوقف کنید. همچنین با دندان‌های خود هیچ‌بار را نشکنید، زیرا این کار به سلامت دندان شما آسیب زیادی می‌زند. **■ شکر**  
شکر دشمن شماره یک دندان شماست و هر چه مدت بیشتری در دهان شما بماند، توسط باکتری‌های تولید کننده اسید در دهان مصرف می‌شود. همچنین مینای دندان در اسیدها از بین می‌روند. **■ نوشیدن زیاد قهوه به سلامت دندان‌ها آسیب می‌زند**  
مانند سیگار و استعمال دخانیات قهوه نیز می‌تواند

## ترفندهایی ساده برای غلبه بر کمال‌گرایی افراطی

هیچ وقت روی کمک دیگران حساب‌بازی نمی‌کنند. هیچ اشتباهی برای اشخاص کمال‌گرا قابل گذشت نیست. آنها دیگران را مجبور کرده تا قوانین سخت‌گیرانه را رعایت کنند. **■ خالوان دربار مسایر عواقب کمال‌گرایی افراطی افزود:** این اشخاص در یک قدمی موفقیت، کار را متوقف می‌کنند؛ زیرا اعتماد به نفس پایینی دارند و نظر دیگران برای آن‌ها بسیار مهم است، بنابراین تلاش می‌کنند تا به هر قیمتی رضایت دیگران را به خود جلب کنند. آنها حتی وقتی که کاری را به خوبی انجام دهند، باز هم خود را سرزنش می‌کنند؛ زیرا معتقد هستند که می‌توان آن را بهتر انجام داد. افسردگی کمال‌گرای افراطی کارها را به تعویق می‌اندازد تا شاید راهی بهتر برای انجام دادن آنها پیدا کنند، بنابراین فرصت‌ها را از دست می‌دهند. آنها حتی هنگامی که به موفقیت می‌رسند، افسرده و مضطرب می‌شوند و احساس ناامنی می‌کنند. **■ افراد کمال‌گرای افراطی چه خصوصیاتی دارند؟** این اشخاص کمال‌گرای افراطی به قانون همه یا هیچ معتقد هستند، بنابراین همه افراد خوب یا بد بوده و حدی وسط وجود ندارد. آنها همواره تلاش می‌کنند تا در هر شرایطی بهترین باشند. **■ افراد افسرده اعتقاد ندارند که شکست پله‌ای برای پیروزی است و ویژگی‌های مثبت خود و دیگران را نادیده می‌گیرند. آنها هیچ وقت خود را دوست ندارند و برای خود ارزش قائل نیستند؛ زیرا تنها رضایت دیگران است.**

## د که مطبوعات

 <p><b>اقتصاد کیش</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>	 <p><b>صبح جا</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>
 <p><b>اقتصاد کیش</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>	 <p><b>اقتصاد کیش</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>
 <p><b>اقتصاد کیش</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>	 <p><b>اقتصاد کیش</b> روزنامه پارسیان دردان مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی مردود و رفعت کونی</p>

# کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱