۷ ماده غذایی که بهتر از قهوه شما را از خواب بیدار می کنند!

گروه تغذیه و سلامت – شما در بعضی روزها نمی توانید دست از خمیازه کشیدن بردارید، حتی بعد از یک خواب شبانه کامل. اما قهوه ممکن نیست این مشکل را حل کند و در واقع می تواند همه چیز را بدتر کند، بخصوص اگر شما مقداری شیرین کننده مصنوعی به آن اضافه می کنید تا در محدوده قند مصرفی توصیه شده بمانید. مطمئنا با قهوه شما برای مدتی احساس انرژی خواهید کرد اما وقتی سر خوشی تان پرید، بهای آن را می پردازید. بعلاوه عادات غذا خوردن ناسالم در بروز خستگی موثر اند بنابراین اگر همراه قهوه تان شیرینی می خورید یا صبحانه را بطور کامل حذف می کنید، باعث خواهید شد که تمام روز احساس کسالت و بی حالی کنید.

در زیر، بهترین مواد غذایی افزایش دهنده انرژی برای شروع روزتان را بیان می کنیم:

جو دوسر: بنظر می رسد یک کاسه بلغور جو دوسر کلاسیک، هنوز هم یکی از بهترین چیزهایی است که می توانید در اول صبح بخورید. بلغور جو دوسر، یک نیروگاه انرژی است که شاخص گلیسمی پایینی دارد، شاخص گلیسمی مقیاسی است که نشان می دهد بدن، چقدر سریع کربوهیدراتها را جذب کرده و آنها را به سوخت تبدیل می کند. بلغور جو دوسر، آرام سوز است بنابراین شما را در تمام صبح، فعال نگه می دارد، بدون آنکه باعث شود درعرض چند ساعت، دچار افت قند خون شوید مانند زمانهایی که قهوه های شیرین می خورید.

آب: آب ساده، اولین چیزی است که می تواند به شما کمک کند سریع تر بیدار شوید. حتی کم آبی خفیف نیز می تواند باعث شود که احساس گیجی کنید (مغز مه آلود) زیرا بدن شما برای انجام عملکردهای طبیعی اش، آب کافی در اختیار ندارد. در واقع اکثر ما در اوایل صبح، کمی دچار کم آبی هستیم بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود. اگر متوجه شدید که در اواسط بعداز ظهر، در پشت میز تان چرت می زنید، رفتن به سراغ آب سرد کن، به مراتب بهتر از خرید قهوه از ماشین های فروش خودکار است.

سرکه سیب: هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب می تواند نشاط بخش باشد اما نوشیدن یک لیوان از این ماده ترش، مخلوط شده با آب و عسل در هر صبح، یک درمان سنتی است که افراد بسیاری در مورد موثر بودنش قسم می خورند. گفته می شود که سرکه سیب به شما انرژی می دهد، ذهن را شفاف می کند و بطور کلی به سلامت عمومی خوب کمک می کند. شاید این فقط یک خرافه باشد اما اگر باعث می شود احساس خوبی پیدا کنید، هیچ دلیلی برای نوشیدن آن وجود ندارد. فقط در نوشیدن آن، زیاده روی نکنید زیرا اسید آن می تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.

دانه های چیا: دانه های چیا غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت کننده مغز هستند که می توانند به رفع خستگی کمک کرده و شما را هوشیارتر سازند. اما مزایای چیا به اینجا ختم نمی شود: آن دانه های ریز می توانند تا ۱۰ برابر وزنشان، آب جذب کنند که این مسئله می تواند به هضم (و در نتیجه تبدیل غذا به انرژی) سرعت ببخشد و در عین حال شما را هیدراته و هوشیار نگه دارد.

سبزیجات برگ دار: کتی استریکر، درمانگر طبیعی و مشاور تغذیه می گوید: خوردن مقدار زیادی سبزیجات ارگانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی تان است. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که به بدن کمک می کند غذا را به انرژی تبدیل کند. شما می توانید با خوردن یک سالاد سبزیجات برای صبحانه یا تهیه یک اسموتی سبز مغذی، تنوع ایجاد کنید.

نعناع: محققان دریافته اند که عطر نعناع، هوشیاری را افزایش داده و خستگی را کاهش می دهد. با یک لیوان چای نعناع داغ بجای قهوه معمول تان، خود را کاملا هوشیار کنید یا هنگامیکه در عصر دچار سستی و رخوت شدید، یک آدامس نعنایی بجوید.

تخم مرغ: استریکر می گوید: ممکن است شایعاتی شنیده باشید مبنی بر اینکه تخم مرغ برای شما بد است اما در حقیقت اینطور نیست. تخم مرغ ها در واقع یکی از بهترین انتخاب ها برای صبحانه هستند زیرا سفیده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است که به شما در تمام طول روز، انرژی پایدار می دهد. پخته، کاملا آبپز، سرخ شده یا املت، آن را هر طوری که دوست دارید، مصرف کنید.

۶ نوشیدنی گیاهی که کلسترول‌تان را تنظیم می کنند

گروه تغذیه و سلامت – در این مقاله با شش چای گیاهی برای کاهش کلسترول آشنا خواهید شد؛ اما نکته مهم این است که اگر سبک زندگی تان را تغییر ندهید، استفاده از این دمنوش‌ها هم فایده‌ای نخواهد داشت. این دمنوش‌ها در کنار تغییر سبک زندگی، داشتن تغذیه سالم و تحرک بیشتر، نتایجی به مراتب بهتر از خودشان به جا خواهند گذاشت.

هشدار: در صورتی که باردار هستید یا بیماری فیزیکی یا روحی خاصی دارید، قبل از مصرف دمنوش‌ها با پزشکتان مشورت کنید.

چای سبز

طی سال‌های اخیر تحقیقات زیادی روی تاثیرات مثبت چای سبز بر سلامت عمومی بدن انجام شده است و اغلب این تحقیقات هم نتایج خوبی به دنبال داشته‌اند. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است که نه تنها برای سلامت عمومی بدن مفید واقع می‌شود؛ بلکه می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را هم به طور خاص کاهش دهد. با اینکه برای نشان دادن تاثیر این چای بر کاهش سطح کلسترول خون به تحقیقات بیشتری نیاز است؛ اما در سالم بودن این چای شکی نیست. می‌توانید روزانه دو فنجان چای سبز بنوشید و علاوه بر مزایای خوب آن بر قلب به کارکرد بهتر مغزتان کمک کرده، ریسک ابتلا به دیابت را کم کنید و وزنتان را هم کاهش دهید. بعضی معتقدند طبع چای سبز سرد است و در عین حال منجر به کاهش فشار خون می‌شود. بنابراین سعی کنید از اصلاح کننده‌های طبع در کنار این چای بهره ببرید.

چای اولانگ

یکی از انواع خوش طعم چای، چای اولانگ است که خوشبختانه در کشور ما هم به فروش می‌رسد. چای اولانگ برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید عمل می‌کند. نوشیدن این چای باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود. جالب است بدانید مصرف این چای سطح قند خون را هم به خوبی مدیریت کرده و مانع از بالا رفتن آن خواهد شد. تمامی این عوامل در کنار هم باعث بهبود سلامت قلب و بهبود سلامت عمومی بدن می‌شود.

چای سیاه

می‌رسیم به پر طرفدارترین چای در ایران؛ یعنی چای سیاه. خوب است بدانید که این چای هم مثل هم خانواده‌های دیگرش سرشار از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل هم می‌تواند مانع از بالا رفتن کلسترول خون یا کاهش آن شود؛ البته به شرط اینکه با شکلات‌ها و شیرینی‌های چرب همراه نشود. چای سیاه هم مثل چای اولانگ باعث کنترل سطح قند خون می‌شود، فشار خون را کنترل می‌کند و به سلامت سیستم گوارش هم کمک خواهد کرد. مهم این است که انواع چای را به بهانه شیرین کردن با استفاده از شکر، قند و خوراکی‌های مضر همراه نکنید که نه تنها خواص مثبتشان از بین می‌رود؛ بلکه خودشان هم مشکل‌ساز خواهند شد.

دمنوش زنجبیل

خوشبختانه علم داروهای گیاهی آنقدر پیشرفت کرده که روز به روز انواع متنوع‌تری از دمنوش وارد بازار می‌شوند و از خواص مختلف آن‌ها برای لاغری، تقویت اعصاب و ... استفاده می‌شود. در ایران هم برندهایی مثل نیوشا و سحر به صورت تخصصی روی خواص انواع دمنوش‌ها مثل دمنوش بابونه (آرامش بخش)، دمنوش نعناع (مقوی معده)، دمنوش گل گاو زبان (مقوی قلب) و سایر دمنوش‌ها مثل رازیانه و بِه کار می‌کنند که از طریق این لینک قابل خریداری هستند.

علم گیاهان دارویی ثابت کرده که استفاده از بعضی دمنوش‌ها برای کاهش کلسترول مفید است و یکی از این دمنوش‌ها، دمنوش زنجبیل است. نتایج یک پژوهش نشان داده است که استفاده از دمنوش زنجبیل نه تنها منجر به کاهش کلسترول بد می‌شود؛ بلکه کلسترول خوب خون را هم افزایش خواهد داد.

مطالعه دیگری هم روی حیوانات انجام شده که تاثیر استفاده از زنجبیل بر کاهش فشار خون را مثل یکی از داروهای شیمیایی موجود در بازار می‌داند. البته برای گرفتن نتایج قطعی نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتری است؛ اما تا آن زمان استفاده متعادل از زنجبیل را می‌توانید در برنامه روزانه‌تان داشته باشید.

چای قرمز

یکی دیگر از انواع چای که می‌توان استفاده از آن را برای کاهش سطح کلسترول بد خون مد نظر داشت، چای قرمز است. این چای هم مثل بسیاری از خوراکی‌های قرمز دیگر سرشار از آنتی اکسیدان است که منجر به کاهش التهاب بدن و اکسیداتیو شدن اعضا می‌شود؛ بنابراین خواص مبارزه با سرطان را در خودش جا داده است. این چای علاوه بر کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد یا LDL منجر به افزایش کلسترول خوب خون یا HDL می‌شود. بنابراین بهتر است قبل از استفاده با مزایا و عوارض جانبی ناشی از مصرف آن آشنا شوید.

دمنوش شوید

اگرچه استفاده از دمنوش شوید در شرایط خاصی مثل افسردگی و بارداری به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و می‌تواند اثرات منفی به دنبال داشته باشد؛ اما در صورتی که دچار این موارد نیستید و شرایط خاصی ندارید، می‌توانید از دمنوش شوید برای کاهش کلسترول بد خون کمک بگیرید. شوید سرشار از آنتی اکسیدان است، قند خون را تنظیم می‌کند و می‌تواند برای لاغری هم مفید واقع شود.

در کنار دمنوش‌ها استفاده از بعضی عرقیات گیاهی هم برای کاهش کلسترول خون توصیه می‌شود؛ بنابراین اگر تا به امروز هر بار که صحبت از عرقیات گیاهی شده فقط به گلاب فکر کرده‌اید؛ خوب است بدانید عرقیجات مفید دیگری هم هستند که هر کدام برای دسته‌ای از مشکلات مفید عمل می‌کنند. در این میان عرق شوید و عرق آویشن به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند و خوبی‌شان این است که با قیمت مناسبی به فروش می‌رسند و تنها با یک کلیک می‌توانید مفیدترین انواع عرقیات یا گلاب را از برندهای معتبر تهیه کنید.

مراقب تداخل دارویی باشید!

پاسخ به سوال بالا مثبت است. واقعیت این است که علی رغم سالم بودن گیاهان و کمبود عوارض جانبی‌شان، ممکن است با بعضی داروهای شیمیایی تداخل پیدا کنند. به طور کلی داروهای گیاهی بسته به موادی که داخلشان وجود دارد؛ ممکن است با داروهای متفاوتی تداخل پیدا کنند:

اگر از وارفارین یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید، باید بدانید نوشیدن دمنوش کرنبری می‌تواند منجر به خونریزی داخلی شود.

دمنوش زنجبیل و دمنوش جینسینگ همین مشکل را با آسپرین‌ها و سایر داروهای رقیق کننده خون ایجاد می‌کنند. جینسینگ ممکن است با داروهای فشار خون و دیابت مثل انسولین، تداخل منفی پیدا کند.

کافئین موجود در بعضی انواع چای و دمنوش گیاهی می‌تواند برای کسانی که از مواد مخدری مثل کوکائین و متامفتامین (شیشه و موارد مشابه) استفاده می‌کنند، مضر واقع شود.

اگر به صورت روزانه از قهوه کمک می‌گیرید، از دمنوش‌هایی با کافئین کمتر استفاده کنید؛ چون کافئین زیاد منجر به بد خلقی و اضطراب خواهد شد. قبل از مصرف سایر گیاهان دارویی هم درباره تداخل آن‌ها با داروها تحقیق کنید

پودر کاکائو سرطان را درمان می کند

گروه تغذیه و سلامت – پودر کاکائو می تواند کمک کند تا سرطان درمان شود. در این مقاله با خواص پودر کاکائو آشنامیشوید.

فلاوانول‌ها بر دیابت نوع ۲ اثر می‌گذارند

مسلما مصرف بیش از اندازه شکلات برای قند خون خوب نیست، اما کاکائو چند اثر ضددیابتی هم دارد.

مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن هستند که فلاوانول‌های کاکائو می‌توانند هضم و جذب کربوهیدرات در روده را کُند کند، ترشح انسولین را بهبود ببخشد، التهاب را کاهش بدهد و باعث جذب شکر از خون به عضلات شوند.

بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف بیشتر فلاوانول‌ها، مانند آنچه در کاکائو وجود دارد، می‌تواند منجر به خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. بررسی مطالعه روی انسان هم حاکی از آن است که خوردن شکلات تلخ یا کاکائوی سرشار از فلاوانول، می‌تواند حساسیت انسولین را کاهش بدهد، قند خون را متعادل کند و التهاب در افراد مبتلا به دیابت و همین‌طور افراد سالم را کاهش دهد. علی‌رغم این نتایج امیدبخش، تناقض‌هایی هم بین تحقیق و مطالعاتی وجود دارد مبنی بر اینکه تأثیر بسیار محدودی روی دیابت داشته یا اصلا هیچ اثری ندارد. با وجود این، این نتایج به همراه تأثیرات مثبت قطعی‌تر بر سلامت قلب، نشان می‌دهند که پلی‌فنل‌های کاکائو می‌توانند اثر مثبتی بر جلوگیری یا کنترل دیابت داشته باشند، اما باید تحقیقات بیشتری انجام شوند.

به کنترل وزن کمک می‌کند

جالب اینکه مصرف کاکائو، حتی به شکل شکلات، می‌تواند برای کنترل وزن مفید باشد. تصور بر این است که کاکائو می‌تواند استفاده از انرژی را تنظیم کند، اشتها و التهاب را کاهش و اکسیداسیون چربی و احساس سیری را افزایش بدهد. مطالعه‌ای نشان داده افرادی که بیشتر شکلات مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که کمتر شکلات می‌خورند شاخص توده بدنی (BMI) پایین‌تری دارند؛ علی‌رغم اینکه گروه اول کالری و چربی بیشتری هم مصرف می‌کنند. مطالعه‌ای هم روی کاهش وزن با رژیم کم‌کربوهیدرات انجام شده است. در این مطالعه به شرکت‌کننده‌ها روزانه ۴۲ گرم شکلات ۸۱ درصد کاکائو دادند و در نهایت متوجه شدند آن‌ها سریع‌تر از افردی وزن کم کردند که رژیم عادی داشتند. مطالعات دیگری هم هستند که نشان می‌دهند مصرف شکلات، وزن را افزایش می‌دهد؛ اما بسیاری از این مطالعه‌ها بین نوع شکلات مصرفی تمایزی قائل نشده‌اند. خواص شکلات سفید و شیری، با شکلات تلخ یکسان نیست. روی‌هم‌رفته، به نظر می‌رسد کاکائو و محصولات سرشار از کاکائو می‌توانند برای کاهش وزن یا حفظ وزن مفید باشند، اما مطالعه‌های بیشتری باید انجام شوند.

می‌تواند از انسان در مقابل سرطان حفاظت کند

فلاوانول‌های موجود در میوه، سبزیجات و سایر خوراکی‌ها خواص ضدسرطانی، مسمومیت اندک و عوارض جانبی بسیار کمی دارند و به همین خاطر هم مورد توجه قرار گرفته‌اند. میان همه خوراکی‌ها، کاکائو از بیشترین مقدار فلاوانول به‌ازای وزنش برخوردار است و می‌تواند مقدار زیادی از این ماده مفید را به رژیم غذایی شما اضافه کند. مطالعات آزمایشگاهی روی ترکیب‌های کاکائو نشان می‌دهد که آن‌ها تأثیرات آنتی‌اکسیدانی دارد، از سلول‌ها در مقابل آسیب مولکول‌های واکنشی محافظت و با التهاب مبارزه می‌کند، جلوی رشد و گسترش سلول‌ها را می‌گیرد و باعث مرگ آن‌ها می‌شود. مطالعات روی حیوانات با استفاده از رژیم غذایی سرشار از کاکائو یا عصاره‌های کاکائو، نتایج مثبتی در کاهش سرطان سینه، سرطان پانکراس، سرطان پروستات، سرطان کبد، روده بزرگ و همین‌طور لوکمی نشان داده‌اند. مطالعات روی انسان‌ها حاکی از آن هستند که رژیم سرشار از فلاوانول با کاهش خطر سرطان در ارتباط است. اما شواهد متناقض هستند، چون بعضی آزمایش‌ها هیچ فایده‌ای ندارد و حتی برخی از آن‌ها متوجه افزایش خطر شده‌اند. مطالعات مختصر درباره رابطه کاکائو و سرطان روی انسان‌ها، حاکی از آن هستند که کاکائو می‌تواند آنتی‌اکسیدان پرقدرتی باشد و چه‌بسا نقش مهمی هم در جلوگیری از سرطان ایفا کند، اما تحقیقات بسیار بیشتری باید انجام شوند.

تئوبرومین و تئوفیلین برای مبتلایان به آسم مفید هستند

آسم بیماری التهابی مزمنی است که باعث انسداد و التهاب راه‌های ورود هوا می‌شود و می‌تواند مهلک هم باشد. تصور بر این است که کاکائو می‌تواند برای افراد مبتلا به آسم مفید باشد، زیرا حاوی ترکیب‌های ضدآسمی مانند تئوبرومین و تئوفیلین است. تئوبرومین شبیه کافئین بوده و می‌تواند به سرفه مداوم کمک کند. هر ۱۰۰ گرم پودر کاکائو حاوی تقریبا ۱٫۹ گرم از این ترکیب است. تئوفیلین هم به انبساط ریه‌ها، باز شدن مسیرهای ورود هوا و کاهش التهاب کمک می‌کند. مطالعه روی حیوانات نشان داده که عصاره کاکائو می‌تواند تنگی نفس و ضخامت بافت‌ها را کاهش بدهد. اما این یافته‌ها هنوز روی انسان آزمایش نشده‌اند و مشخص نیست آیا کاکائو مناسب استفاده در داروهای ضدآسم است یا نه. بنابراین، هنوز زود است که بخواهیم در مورد درمان آسم با کاکائو نظر بدهیم، هرچند که حیطه جالبی برای تحقیق و آزمایش بیشتر است.

خواص کاکائو برای دندان‌ها و پوست

چندین مطالعه حاکی از اثرات محافظتی کاکائو در مقابل بیماری‌های دندان و لثه هستند. کاکائو حاوی ترکیب‌های فراوانی است که خواص آنتی‌باکتریال، ضدآنزیمی و محرک دستگاه ایمنی دارند و روی سلامت دهان و دندان تأثیر می‌گذارند. در مطالعه‌ای، به موش‌های مبتلا به باکتری دهانی، عصاره کاکائو دادند و متوجه شدند پوسیدگی دندان این موش‌ها در مقایسه با موش‌هایی که فقط آب خورده بودند، بسیار کاهش یافته است.

اما مطالعه چندانی روی انسان انجام نشده و از طرف دیگر، بیشتر محصولات کاکائو که انسان مصرف می‌کند، حاوی شکر هم هستند. در نتیجه، محصولات جدیدی باید تولید شوند که بتوانند خواص کاکائو برای سلامت دهان و دندان را هم به ارمغان بیاورند. برخلاف نظر عامه، کاکائوی موجود در شکلات، باعث آکنه نمی‌شود. در واقع پلی‌فنل‌های کاکائو خواص فراوانی هم برای پوست دارند. ثابت شده که مصرف بلندمدت کاکائو اثر حفاظتی در مقابل نور خورشید دارد، جریان خون پوست را افزایش می‌دهد و بافت سطح و هیدراتاسیون (رساندن مایع به) پوست را بهتر می‌کنند.

بی خوابی، چاقتان می کند

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: کمبود خواب می‌تواند سبب بروز گرسنگی و افزایش اشتها شده و افراد را به صورت بالقوه به سمت چاقی سوق دهد. سعید اوسطی، متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه برای لاغر شدن باید حساسیت‌ها و سَم بدنتان را بشناسید، اظهار کرد: هیچ چربی‌سوزی وجود ندارد و من به اف‌دی‌ای (یکی از نهادهای وابسته به وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا) و به کسانی که این نهاد را بُت می‌کنند، انتقاد دارم. قرار نیست به هر چیزی که این سازمان می‌گوید چَشم بگوئیم، چنانچه آن‌ها خیلی از مطالب را ساختگی درست می‌کنند.

لازم نیست مرتب برای لاغری تحت نظر باشید

وی با اشاره به اینکه بدن ما هر چیزی که نتواند بسوزاند و به آب و دی اکسید کربن تبدیل کند داخل بافت چربی ذخیره می‌کند، ادامه داد: برخی می‌گویند ما همه چیز می‌خوریم اما ورزش می‌کنیم تا لاغر شویم، موضوع این است که اگر سم وارد بدن شود دیگر این اتفاق نمی‌افتد. خیلی‌ها اذعان می‌کنند که واقعا غذای زیادی نمی‌خورند اما چاق می‌شوند. برای مثال شخصی پایش را لنگ لنگ می‌کشیده اما بعد از گرفتن رژیم، خوب شده است.

وی افزود: لازم نیست مرتب برای لاغری تحت نظر باشید. مثلا یکی از مطالبی که در کتاب‌های اصلی تغذیه در سطح دکترا عنوان می‌شود این است که بعد از غذا دو عدد آدامس بجوید! این مطالب نشان از این است که نویسندگان و توسعه دهنگان این مطالب دقیقا جایی دست می‌برند که نقطه ضعف مردم است و مردم را به سمت بیمار شدن می‌برند.

این متخصص تغذیه مطرح کرد: شخصی به دلیل اضافه وزن به من مراجعه کرد که زانوهایش باید عمل می‌شد. پس از عمل بهبود پیدا کرد، اما دلش برای نان و پنیر و چای شیرین و اضافه خوری‌هایش تنگ شده بود و دوباره سر رژیم خودش برگشت! این یعنی برخی‌ها می‌خواهند راه کوتاه‌تر را انتخاب کنند؛ هر چند به ضررشان باشد.

وی افزود: عوض کردن سبک غذا خوردن اعتماد به نفس می‌خواهد، ولی اگر راهی وجود داشته باشد که بدون قرص‌های آن‌چنانی لاغر شوید، چرا انجامش ندهید.

رژیم می‌گیریم که بدن سالم شود نه اینکه خودمان را آب کنیم!

وی با اشاره به اینکه بدن ترموستات دارد، گفت: شخصی که لاغر است خیلی سخت چاق می‌شود و شخصی که چاق است، سخت لاغر می‌شود، چون بدن می‌خواهد شما را به شکل اول برگرداند. ما رژیم می‌گیریم که بدن سالم شود نه اینکه خودمان را آب کنیم. آن چیزی که باید آب شود چربی است و چربی هم سایز دارد و به این سادگی آب نمی‌شود. به افرادی که در طول روز گرسنه می‌شوند، توصیه می‌شود در طول روز چند عدد بادام، نخودچی و گردو با یک چای کمرنگ بخورند و هر وقت حس سیری بهشان دست داد از خوردن دست بکشند.

اوسطی تاکید کرد: هیچ یک از این قرص‌ها و کرم‌ها تأثیری در لاغری ندارند، اگر این طور بود که دیگر چاقی وجود نداشت. چیزی به نام "چربی‌سوز" وجود ندارد، این داستان‌ها از اوایل سال ۱۹۰۰ شروع شد. فروشندگان و سازندگان این داروها سطح انرژی دارو را بالا می‌برند که شخص متابولیسم بدنش به طور کاذب بالا رود که این نوع سوزاندن، عضله را آب می‌کند. یک سری قرص‌ها هم وجود دارند که روی مغز اثر گذاشته و اشتها را کم می‌کند.

این متخصص تغذیه در پایان یادآوری کرد: بدن مرتبا در حال تغییر است. ممکن است شما در یک سنی به چیزهایی که قبلا حساسیت نداشتید حساسیت پیدا کنید و آنها در بدن شما مثل سم عمل کنند. استرس و اضطراب منبع فساد در شرایط طبیعی بدن است و حرص خوردن، شب بیداری، بدخوابی بر روی چاقی تأثیر دارد. کمبود خواب می‌تواند سبب بروز گرسنگی و افزایش اشتها شده و افراد را به صورت بالقوه به سمت چاقی سوق دهد.

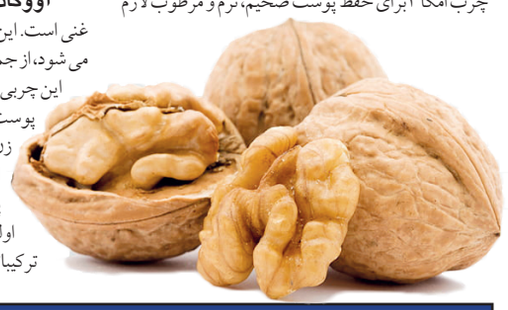
بهترین خوردنی ها برای داشتن پوستی بهتر

گروه تغذیه و سلامت – برای داشتن پوستی سالم و درخشان علاوه بر استفاده از مواد طبیعی بر روی پوست باید تغذیه ای سالم و مناسب نیز داشت. در این مقاله با شما مواد غذایی که برای سلامتی پوست مناسب هستند را معرفی میکنیم.

ماهی های چرب: ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی و شاه ماهی، غذاهای عالی برای داشتن پوست سالم هستند. آنها منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای حفظ سلامت پوست مهم هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ پوست ضخیم، نرم و مرطوب لازم است. در واقع، کمبود چربی امگا ۳ می تواند باعث خشکی پوست شود. چربی های امگا ۳ در ماهی باعث کاهش التهاب می شود که می تواند باعث قرمزی و آکنه شود. آنها حتی می توانند پوست شما را نسبت به اشعه UV مضر خورشید حساس سازند. برخی مطالعات نشان می دهد که مکمل های روغن ماهی ممکن است با التهاب و بیماری های خود ایمنی موثر بر پوست شما مانند پسوریازیس و لوپوس مبارزه کنند. ماهی چرب همچنین منبع ویتامین E است که یکی از مهمترین آنتی اکسیدان ها برای پوست شماست.

آووکادو: آووکادو در داشتن مقدار چربی های سالم غنی است. این چربی ها بسیاری از توابع بدن شما را شامل می شود، از جمله سلامت پوست شما. گرفتن مقدار کافی از این چربی ها برای حفظ انعطاف پذیری و مرطوب شدن پوست ضروری است. یک مطالعه در بیش از ۷۰۰ زن نشان داد که مصرف بالای کل چربی بویژه انواع چربی های سالم موجود در آووکادو پوستی منعطف و سرحال داشتند. شواهد اولیه همچنین نشان می دهد که آووکادو حاوی ترکیباتی است که می تواند پوست شما را از آسیب های نور خورشید محافظت کند. آسیب UV به پوست شما می تواند چین و چروک و نشانه های دیگر پیری ایجاد کند. آووکادو همچنین منبع خوبی از ویتامین E است که یک آنتی اکسیدان مهم است که به محافظت از پوست شما از آسیب اکسیداتیو کمک می کند. جالب توجه است که ویتامین E در مقایسه با ویتامین C برای پوست موثرتر است . ویتامین C نیز برای داشتن پوست سالم ضروری است. پوست شما نیاز به ایجاد کلاژن، که پروتئین ساختاری اصلی آن است دارد تا که پوست شما را قوی و سالم نگه می دارد .

گردو: گردو دارای ویژگی های بسیاری است که باعث می شود آن یک غذای عالی برای داشتن پوست سالم باشد. آنها منبع خوبی از اسید های چرب ضروری هستند که دارای چربی هستند که بدن شما نمی تواند خود آن را ایجاد کند. در واقع، آنها غنی تر از اکثر مواد دیگر در اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند. در حالی که اسیدهای چرب امگا ۶ در رژیم غربی فراوان هستند، منابع اسیدهای چرب امگا ۳ کمیاب هستند. از آنجا که گردو دارای نسبت خوبی نسبت به این اسید های چرب است، می توانید از آن در رژیم غذایی خود استفاده کنید.



دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲