

# ۱۴ روش برای تقویت متابولیسم

این نکته را به خاطر داشته باشید که کنترل ۱۰۰ درصدی بر متابولیسم خود ندارید. برخی موارد مانند نوع بدن، جنسیت، و سن می‌توانند بر متابولیسم تأثیر گذار باشند که کنترل آنها از دست ما خارج است.



مصرف آنها سومی که می‌تواند بر تیروئید تأثیر گذار باشد، وارد بدن نمی‌شوند.

### مصرف پروتئین را افزایش دهید

بدن برای تجزیه پروتئین نسبت به چربی یا کربوهیدرات‌ها به زمان بیشتری نیاز دارد، بدن از انرژی بیشتری برای جذب مواد

حاصل کنید. **ورزش بیشتر یا شدیدتر را مد نظر قرار دهید** پدیده‌ای جالب به نام مصرف اکسیژن اضافه پس از ورزش (EPOC) وجود دارد که طی آن چند ساعت پس از اتمام تمرینات ورزشی نیز بدن کالری بیشتری نسبت به شرایط عادی سوزانده و چربی سوزی همچنان ادامه می‌یابد. هرچه تناسب اندام شما بهتر باشد، کمتر از این مزیت برخوردار می‌شوید زیرا بدن با گذشت زمان قوامی گیرد که کارآمدتر عمل کند. شامی می‌توانید با ورزش بیشتر یا شدیدتر (بار دیگر تمرینات اینتروال را می‌توانید مد نظر قرار دهید) بر این شرایط غلبه کنید. **وعده‌های غذایی کوچکتری در روز مصرف کنید** وعده‌های غذایی بیشتر و کوچک‌تر در طول روز می‌تواند به حفظ احساس سیری و همچنین ممکن است به تقویت متابولیسم بدن شما کمک کند. وعده‌های غذایی کوچک‌تر در طول روز می‌تواند سطح قند خون را در محدوده مناسب حفظ کرده و از افزایش ناگهانی انسولین که می‌تواند به افزایش وزن منجر شود، پیشگیری کند. شما می‌توانید مصرف ۳۰۰ کالری هستند را مد نظر قرار دهید. **میزان مصرف چربی تراش را کاهش دهید** چربی‌های تراش تنها برای قلب مضر نیستند، بلکه می‌توانند توانایی بدن برای چربی سوزی را نیز کاهش دهند. مصرف چربی‌های تراش می‌تواند موجب بروز شرایطی به نام مقاومت به انسولین شود که در آن سلول‌های عضلانی، چربی و گد به خوبی به انسولین واکنش نشان ندهد و سطوح قند خون و التهاب می‌تواند به راحتی افزایش یابد که هر دو می‌تواند در متابولیسم بدن اختلال ایجاد کند.

### مواد غذایی ارگانیک مصرف کنید

غله تریولید و طیفه تولید تیروئید را بر عهده دارد که وظایف مختلفی را در بدن از جمله سرعت کاری سوزی و ضربان قلب را کنترل می‌کند. مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات ارگانیک که در تولید آنها از آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی مضر دیگر استفاده نشده است، می‌تواند به حفظ سلامت و تقویت متابولیسم کمک کند زیرا به واسطه

### تمرینات اینتروال انجام دهید

زمانی که می‌دوید، شنا می‌کنید، یا دوچرخه سواری می‌کنید، می‌توانید سرعت فعالیت خود را برای فواصل ۳۰ ثانیه‌ای پیش از بازگشت دوباره به سرعت عادی افزایش دهید. این به دریافت اکسیژن بیشتر کمک کرده و متابولیسم را بالا می‌برد. هارپا، نوروکامپلکس، هارپا به سخت‌تر کار کردن برای سوزاندن انرژی بیشتر تشویق می‌کند. انجام تمرینات اینتروال این امکان را فراهم می‌کند تا در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر نسبت به حالت عادی ورزش کرده، اما همچنان شاهد نتایج خوبی از فعالیت‌های خود باشید.

### میزان کالری دریافتی خود را افزایش دهید

شاید عجیب باشد اما هرچه میزان کالری مصرفی خود را کاهش دهید، بدن فکر می‌کند که کمبود غذا وجود دارد و در تلاش برای ذخیره انرژی، سرعت متابولیسم را کاهش داده برای تحقق این هدف چربی سوزی متوقف می‌شود. زمانی که در تلاش برای کاهش وزن هستید، برای تقویت متابولیسم خود باید از دریافت کالری به میزان کافی اطمینان

### گروه تغذیه و سلامت - افرادی با تراکم

استخوانی کاهش یافته مواردی مانند زمین خوردن، پر خوردن یا چیزی دیگر، باعث ضربه‌های آرام می‌تواند به شکستگی استخوان منجر شود. عوامل خطر برای پوکی استخوان می‌تواند شیوع بیشتر این بیماری در برخی گروه‌های جمعیتی خاص را توضیح دهند. پوکی استخوان یک بیماری شایع در جهان است که می‌تواند هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار دهد. مشخصه اصلی پوکی استخوان کاهش تراکم توده استخوانی و افزایش شکنندگی استخوان است که به افزایش خطر شکستگی استخوان منجر می‌شود. این بیماری استخوان‌ها را تضعیف کرده و آنها در معرض آسیب دیدگی‌هایی قرار می‌دهد که برای بافت استخوانی عادی رخ نمی‌دهند. شکستگی‌ها در ستون فقرات، کفلی و مچ دست‌ها شایع‌ترین هستند. به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، تخمین زده می‌شود که بیش از ۵۳ میلیون نفر تنها در این کشور به پوکی استخوان مبتلا بوده‌اند و به واسطه توده استخوانی کم در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. **عوامل خطر برای پوکی استخوان** در افرادی با تراکم استخوانی کاهش یافته مواردی مانند زمین خوردن، پر خوردن یا چیزی دیگر، یا حتی ضربه

## عوامل خطر برای پوکی استخوان

غیر ممکن می‌شود. از این رو، سیگار کشیدن یک عامل خطر جدی برای پوکی استخوان محسوب می‌شود.

**یک سبک زندگی کم تحرک** یک سبک زندگی کم تحرک شامل بی تحرکی‌های طولانی مدت استخوان‌ها را تضعیف می‌کند. شرایطی مشابه برای افرادی که مجبور هستند به واسطه بیماری یا پس از عمل جراحی دوره‌های طولانی را در تختخواب سبزی کنند نیز صادق است. توجه به این نکته اهمیت دارد که استخوان‌ها با انجام ورزش قوی‌تری می‌شوند. تمرینات ورزشی قدرتی و کار با وزنه از جمله بهترین گزینه‌ها در این زمینه هستند. از فعالیت‌های خوب برای تقویت استخوان‌ها می‌توان به پیاده‌روی، دویدن، بارفیلز، پیاده‌روی، رقص، و بدنسازی اشاره کرد.

### استفاده از دارو

استفاده بلندمدت از برخی داروها مانند گلوکوکورتیکوئیدها، ضد اسیدهای حاوی آلومینیوم، برخی روش‌های درمان سرطان، میزان بیش از حد هورمون تیروئید و برخی داروهای ضد تشنج می‌تواند به تحلیل تراکم استخوانی و افزایش خطر شکستگی‌های استخوان منجر شود. همه داروها از عوامل خطر برای پوکی استخوان نیستند، اما آنها باید توسط پزشک و پس از ارزیابی تعاملات و شرایط هر بیمار تجویز شوند. پزشکان نباید دارویی را تجویز کنند که به عنوان مثال یکی از عوارض جانبی آن

## خشکی مغز چیست؟

بدن و B12 است که در خونسازی، عدم خشکی مغز و پیشگیری از سکنه قلبی و مغزی بسیار حائز اهمیت است. **علائم خشکی مغز** متخصص آسیب شناسی سلولی مطرح کرد: کم حرف شدن در مراحل انتهایی، تریس بیش از حد در زندگی روزمره، بدبین بودن نسبت به هر موضوع و سوء ظن از جمله علائم خشکی مغز محسوب می‌شوند. همچنین این افراد در صورت ابتلای شدید، شخصیت آن‌ها از جامعه فاصله می‌گیرد و انفعال شخصیت خنده یا گریه کنند. همچنین افراد مبتلا به خشکی مغز دچار یک ندادگی شدید هستند و انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهند. **راهنمای درمان خشکی مغز** اکبری گفت: معتقدیم برای درمان خشکی مغز ابتدا باید با اصلاح غذایی شروع کنیم. برای مثال بیشتر از غذاهای کم چرب، کم نمک و کم قند استفاده می‌کنیم. همچنین باید آب و میوه‌های طبیعی مثل آب هویج، آب سیب، آب گلابی، سیب گلاب و آبنه استفاده کنیم. **از مهم‌ترین غذاهای سنتی و مفید برای درمان خشکی مغز می‌توان به خورشخت قیمه و قرمه، فسنجان، انواع مسوب و آش‌ها اشاره کرد.** همچنین مصرف روغن‌های حیوانی در صبح‌ها، روغن زیتون و روغن زرد کنجد برای درمان خشکی مغز بسیار حائز اهمیت است. توصیه می‌کنیم به شدت در زندگی روزمره از مصرف روغن‌های صنعتی پرهیز کنید. **افزودن می‌توان برای درمان**

## د که مطبوعات

### مناطق آزاد

چشم‌انداز چهار خبر از تحول عظیم در نقشه تجارت جهان می‌دهد

### آغاز بهره‌برداری از ۵۸ طرح پروژه ملی در مناطق آزاد

توسعه مسکن و عمران و عمران و عمران

### بهره‌برنده شایع و نادرین

موسسه‌ای که برای افزایش آسایش سواران شهروندان راه‌انداز کرد

### نام بازرگان سانسور

در کتاب طبع مسرد و تر، اسبیبی برای مردم عزیز کشورمان نداشته باشند.

### حقیقتی درباره خرید قسطی آنلاین

مطالعه درباره خرید قسطی آنلاین

### و ام‌دو به سکن به‌اسال نمی‌رسد

تحریم به تماشای فوتبال رسید

مغذی در یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین استفاده می‌کند. **قهوه بنوشید** کافئین فعالیت سیستم عصبی مرکزی را تسریع می‌کند و می‌تواند متابولیسم بدن را تقویت کند. نوشیدن قهوه ساده و شیرین نشکرده می‌تواند روش خوبی برای افزایش سطح انرژی و دریافت برخی آنتی‌اکسیدان‌ها باشد. همچنین قهوه نشکرده است که سطح انرژی هنگام ورزش را افزایش داده که می‌تواند به ورزش با شدت بیشتر و برای مدت زمان طولانی‌تر کمک کند. این شرایط تقویت متابولیسم و کالری سوزی بیشتر را در پی خواهد داشت. **غذای دریایی بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید** غذای دریایی به طور معمول سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا-۳ است که هر دو می‌توانند به تقویت متابولیسم بدن کمک کنند. در مطالعه‌ای که در نشریه *the Journal of the International Society of Sports Nutrition* منتشر شد، مصرف مکمل روغن ماهی برای شش هفته به افزایش عضله بدون چربی و کاهش چربی بدن منجر شد. همچنین در این مطالعه پروتئین نیست که چنین نتایجی را نشان داده است. دانشمندان حدس می‌زنند این ممکن است به واسطه توانایی روغن ماهی در کاهش سطوح آیزمید های ذخیره‌کننده چربی در بدن باشد. **در زمان کار بانامایشگرها زمان‌های استراحت منظم برای خود در نظر بگیرید** اختصاص زمان‌های استراحت هنگام کار بانامایشگرها نه تنها برای حفظ چشم‌ها مفید است، بلکه به پژوهشی که در دانشگاه نورث‌وسترن انجام شد، نشان داد که قرار گرفتن در معرض نور آبی ساطع شده از نمایشگر دستگاه‌های مانند تلفن همراه، رایانه‌ها و تبلت‌ها با افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان و افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهشگران از دلیل قطعی این شرایط مطمئن نبودند. **استرس خود را کاهش دهید** پژوهش‌ها نشان می‌دهند زمانی که فرد استرس دارد، متابولیسم وی متوقف می‌شود. مطالعه‌ای در دانشگاه فلوریدا نشان داد که استرس تولیدات ترغین، پروتئینی که

آیزم مورد نیاز برای تجزیه چربی را مهار می‌کند، را تحریک می‌کند و این یکی از دلایل توقف متابولیسم و واسطه استرس است. پژوهشی دیگر در دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داد زمانی که وی‌دای استرس‌زا را یک روز پیش از مصرف یک وعده غذایی سرشار از چربی تجزیه می‌کنند، نسبت به همتایان خود که چنین رویدادی را تجربه نکرده بودند، طی هفت ساعت پس از خوردن غذا ۱۰۲ کالری کمتر سوزانده‌اند. **روزهداری متناوب را مد نظر قرار دهید** ایمن‌ترین روش برای همه توصیه نمی‌شود، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روزهداری متناوب می‌تواند به تحریک کاهش وزن بدون تداخل در متابولیسم کمک کند. طی یک مطالعه که توسط پژوهشگران دانشگاه ایلیونز انجام شد، شرکت‌کنندگان طی یک روز بدون محدودیت خاصی وعده‌های غذایی خود را مصرف کرده و در روز بعد تنها ۵۰۰ کالری دریافت می‌کردند. افسردگی که این برنامه غذایی را برای هشت هفته دنبال کرده بودند، به طور متوسط ۱۳ پوند (حدود ۶ کیلوگرم) وزن کم کرده بودند.

**بیشتر بخوابید** پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خواب از اهمیت ویژه‌ای در تنظیم متابولیسم برخوردار است. یک مطالعه که در نشریه *the Journal of Lipid Research* منتشر شد، نشان داد پس از چند روز محرومیت از خواب، شرکت‌کنندگان پس از غذا خوردن احساس سیری کمتری داشتند و سوخت می‌شد. بنیاد ملی خواب آمریکا حداقل هفت ساعت خواب شبانه را توصیه کرده است. **چای سبز بنوشید** چای سبز فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. این نوشیدنی حاوی یک ترکیب گیاهی به نام اپی‌گالو کاتچین گالات است که چربی سوزی در بدن را تشویق می‌کند. یک مطالعه که در نشریه *the Journal of Clinical Nutrition* منتشر شد، نشان داد که نوشیدن چای سبز در کنار سه ساعت ورزش با شدت متوسط در هفته طی یک بازه زمانی سه ماهه به کاهش چربی شکم در سوره‌ها منجر شده است. چای سبز شیرین نشده افزایش کالری سوزی روزانه در حدود ۱۰۰ کالری را نشان داد.

### عوامل خطر برای پوکی استخوان

عوامل خطر و رسیدگی به آنها می‌توان احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش داد. شما نمی‌توانید برخی موارد مانند جنسیت یا افزایش سن را تغییر دهید. با این وجود، امکان کنترل برخی عوامل خطر وجود دارد. به عنوان مثال، شما می‌توانید یک رژیم غذایی سالم‌تر را دنبال کرده و ورزش کنید، به میزان کافی در برابر نور خورشید قرار بگیرید، و مصرف تنباکو و الکل را کنار گذاشته یا محدود کنید.

### تغییر عوامل خطر برای پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان شرایطی است که

## اقتصاد کیش

در آستانه برگزاری میانه‌های انتخاباتی در استان کیش

کمیته انتخاباتی میانه‌های انتخاباتی در استان کیش

کمیته انتخاباتی میانه‌های انتخاباتی در استان کیش

## صبح‌خوار

فرمانده انتظامی استان - مراد

آغاز بهره‌برداری از ۵۸ طرح پروژه ملی در مناطق آزاد

توسعه مسکن و عمران و عمران و عمران

## همشهری

تحریم به تماشای فوتبال رسید

وام ودیعه سکن به‌اسال نمی‌رسد

بیدیه‌ها در راه‌اندازی طرح

انتخاباتی شبکه

# کیش نوشی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱