ورزش کردن بایستی همراه با یک رژیم غذایی کم کالری باشد؛

چطور با پیاده روی لاغر شوید؟

▪ پیاده روی هم مثل سایر کارها باید با دقت و درست انجام شود. اینکه ما فکر کنیم همین راه رفتن ساده می تواند دو سه روزه شکم ما را لاغر و اندام را مناسب کند باور غلطی است. برای شروع یک پیاده‌روی خوب با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

گروه تغذیه و سلامت – اضافه وزن و بزرگ شدن شکم یکی از مشکلات قرن جدید است. تغییرات غذایی، افزودنی‌ها، فست فودها و امثال این خوراکی‌ها در کنار بی تحرکی و ایجاد مشاغلی که با مدتها نشستن انجام می‌شود همه به این موضوع دامن زده است. برای رهایی از این چاقی مزمن راه‌های پیشنهادی زیادی هست اما شاید ساده‌ترین و بی‌دردسرترین آنها راه رفتن یا پیاده روی باشد. اگر بتوانید برنامه‌ریزی کنید و روزی نیم ساعت راه بروید حتماً تأثیر آن را خواهید دید. پیاده روی احتمالاً بهترین ورزش برای کاهش دائمی وزن است.

پیاده روی صحیح

پیاده روی هم مثل سایر کارها باید با دقت و درست انجام شود. اینکه ما فکر کنیم همین راه رفتن ساده می‌تواند دو سه روزه شکم ما را لاغر و اندام را مناسب کند باور غلطی است. برای شروع یک پیاده روی خوب با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

برای رهایی از این چاقی مزمن راه‌های پیشنهادی زیادی هست

پیاده روی یک ورزش است پس باید قواعد ورزش را در آن اجرا کنید. پیاده روی باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن. برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. چند لحظه بایستید و حرکات کششی انجام دهید. سعی کنید تمرکز حرکاتتان روی مچ پا، ران‌ها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌هایتان می‌شود؛ اما به شرطی که حتماً قبل از آن بدنتان را گرم کرده باشید.

کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند. بعد از آن با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید. سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. وقتی توانستید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید. شانه‌ها را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. دست‌ها را آزادانه در کنارتان تاب دهید. قدم‌های خود را به صورت پاشنه –پنجه بردارید. سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد.

کف پا را زمین نکوبید. با گام‌های منظم سرعتتان را یکنواخت کنید. در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج قدم‌ها را کوتاه و سرعتتان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی گرداند.

کفش و لباس مناسب

برای پیاده‌روی بهتر باید لباس مناسب پوشیده باشید. راه رفتن با هر کفش و لباسی می تواند برعکس برای شما خسته کننده و بی تأثیر باشد. از یک جفت کفش راحت و کاملاً اندازه شروع کنید. همه فروشگاه‌ها کفش‌های مخصوص پیاده‌روی دارند. می‌توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش مناسب تهیه کنید. کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد.

همه فروشگاه‌ها کفش‌های مخصوص پیاده‌روی دارند

سعی کنید حتماً با جوراب راه بروید کفش بدون جوراب می‌تواند آسیب به پاها بزند. جوراب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر می‌پسندید. می‌توانید جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می‌کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید. لباس‌های آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است، به‌جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

پیاده‌روی با شکم خالی یا پر

بر اساس یک سری تحقیقات که توسط گروهی از محققان فرانسوی دانشگاه پل ساباتیهٔ تولوز انجام شده، نتایجی گرفته‌اند که نشان می‌دهد چربی سوزی با شکم خالی بیشتر است. افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، در شرایط تمرین با شدت متعادل ۴۷٪ از چربی‌ها را می‌سوزانند، درحالی‌که بعد از غذا خوردن این عدد به ۳۱٪ می‌رسد، حالا اگر این تمرین ورزشی را به‌طور منظم تکرار کنید و همراه با یک رژیم غذایی لاغری کم کالری باشد، قطعاً به کاهش وزن منتهی خواهد شد.

چربی سوزی با شکم خالی بیشتر است

اگر ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از انجام ورزش، غذایی خورده باشید، مصرف گلوکز نصف خواهد شد. انجام فعالیت ورزشی با شکم خالی نسبت به زمانی که شکم پر است یا حتی سه ساعت بعد از مصرف غذا، چربی بیشتری می‌سوزاند. هر چه تمرین زمان بیشتری طول بکشد، بدن مقدار بیشتری از انرژی مورد نیازش را از بافت‌های چربی برمی‌دارد، حالا اگر فرد ناشتا هم باشد، مقدار این برداشتن بازهم افزایش خواهد یافت. دویدن به مدت چند ساعت با ریتم متعادل یا مثلاً دوچرخه سواری طولانی مدت با شکم خالی بسیار بیشتر از اسکواش یا دو سرعت مفید هستند.

نظر پزشک

برخی تصور می‌کنند برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو، باید حرکات ورزشی مربوط و موضعی به این نواحی را انجام دهند، اما باید بدانید برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو باید از تمرینات هوازی و به‌ویژه پیاده‌روی پیوسته استفاده کرد.ورزش‌هایی مثل دویدن، پیاده‌روی تند، دوچرخه ثابت و حتی استفاده از تردمیل نیز با توجه به شرایط فیزیکی، سنی و سلامت جسمانی و به‌ویژه نداشتن مشکل مفاصل می‌تواند در از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو بسیار مؤثر باشد.

ورزش کردن باید همراه با یک رژیم غذایی کم کالری باشد

اما سؤال اینجاست که اگر فردی اضافه وزن خیلی زیاد داشت یا بیماری‌های قلبی و عروقی، آیا انجام این ورزش‌ها به او توصیه می‌شود؟

دکتر توانا در پاسخ می‌گوید: «افرادی که وزن بالا دارند پیش از آغاز ورزش باید با بهره‌گیری از یک رژیم غذایی اصولی وزنشان را کاهش دهند. همچنین این افراد باید از ورزش‌های هوازی ملایم چون پیاده‌روی سبک شروع کرده و از انجام ورزش‌های مقاومتی که ضربان قلب را به‌شدت بالا می‌برد، پرهیز کنند. این امر در ارتباط با بیماران قلبی نیز درست است. همچنین بیماران قلبی نباید در گرما ورزش کنند، بلکه باید پیاده‌روی یا نرمش را به صبح زود موکول کنند. همچنین انجام حرکات دراز و نشست نیز به کسانی که مشکلات کمر دارند یا عضلات کمرشان ضعیف است به‌هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.»

نکته مهم دیگری که باید بدانید این است که برای کوچک کردن شکم‌های بزرگ و چربی‌های انباشته‌شده در ناحیه شکم، در مرحله اول و پیش از هر چیز به داشتن رژیم غذایی و کم کردن کالری دریافتی بازمی‌گردد. به بیان دیگر مقاومت چربی ذخیره‌ای بدن در ناحیه شکم، فقط می‌تواند با رژیم لاغری و ورزش شکسته شود. پیش از آغاز ورزش باید با بهره‌گیری از یک رژیم غذایی اصولی وزنشان را کاهش دهند

دکتر توانا متخصص طب فیزیکی با تأکید بر این‌که تنها راه از بین بردن چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است، می‌گوید:«پیاده‌روی پیوسته با سرعت معمولی یعنی نه بسیار تند و نه خیلی آرام و به شکلی که باعث افزایش ضربان قلب و تعرق شود، برای کسانی که دچار مشکل یا بیماری مفاصل نباشند، بهترین ورزش برای کوچک کردن شکم است.

راهپیمایی برای کسی که آمادگی لازم برای ورزش کردن را ندارد، باید در سطح صاف و به مدت نیم ساعت در هر روز آغاز شود، اما به‌تدریج و پس از یک ماه این زمان می‌تواند به یک ساعت افزایش پیدا کند. همچنین به‌تدریج می‌توان در سطوحی با شیب کم پیاده‌روی کرد. دویدن به سوزاندن سریع‌تر چربی‌ها کمک می‌کند، اما برای افراد جوان‌تر یعنی حداکثر تا ۴۵ سال توصیه می‌شود.»

فواید پیاده‌روی

هر ورزشی برای خود روش‌هایی دارد که اگر درست انجام نشود مفید نخواهد بود. برای سوزاندن چربی لازم است بدن در سطوح پایین‌تری تلاش کند و بسیاری از ورزش‌ها اجازه این کار را نمی‌دهند. مثلاً «پیاده‌روی سریع» را در نظر بگیرید، برای سوزاندن کالری، خیلی از مبتدی‌ها ممکن است سعی کنند محدودیت‌های موجود را کنار بزنند تا احساس کنند که تمرین درست و حسابی انجام داده‌اند. ولی یادتان باشد اگر تعداد ضربان نبض خیلی بالا باشد، سوزاندن درصد بالایی از چربی غیرممکن است. پیاده‌روی ما را قادر می‌سازد با سرعتی ثابت و مداوم تمرین کنیم. این نوع ورزش کردن، به بدن اجازه می‌دهد که به اصطلاح دنده عوض کند و کربوهیدرات را به‌عنوان سوخت استفاده کند.

برای سوزاندن انرژی لازم است بدن ما به طور دائم در تمام مدت ورزش، در وضعیت سوزاندن چربی باشد؛ پیاده‌روی فعالیتی مداوم و تدریجی است، بنابراین حتی اگر شخص فاقد آمادگی جسمانی هم باشد باید به طور مؤثری به وضعیت سوزاندن چربی در حین پیاده روی برسد. برای نگه‌داشتن بدن در بالاترین حد سوزاندن چربی، پیاده‌روی مؤثر با کنترل تعداد ضربان قلب، بیشترین تأثیر را دارد.

پیاده‌روی برای کاهش وزن می‌تواند یک تفریح هم باشد

فراموش نکنید همیشه قبل از شروع هر ورزش جدیدی، تأیید پزشک معتبری را بگیرید. تمام ورزش‌ها باید تحت نظارت یک مربی صاحب صلاحیت انجام شود. اگر تعداد سلول‌های چربی شما زیاد است، باید ورزش کنید و با استفاده از اصول صحیح علمی، برای کاهش چربی سلول‌ها، رژیم بگیرید. هر روش دیگری که سرخود انجام دهید منجر به کاهش آب بدن می‌شود و احتمالاً –پس از قطع رژیم– باز به وزن سابق بازمی گردید.

جالب این است که پیاده روی برای کاهش وزن می‌تواند یک تفریح هم باشد. مثلاً دوستان هم می‌توانند به پیاده‌روی ملحق شوند به این ترتیب شما می‌توانید با آنها صحبت کنید و حوصله‌تان هنگام راه رفتن سر نرود.

موقع خرید رفتن پیاده‌روی کنید، با این کار چربی‌های ذخیره شده را بسوزانید. در این مورد شاید ایده خوبی باشد که برای ادامه روال سوزاندن چربی، حرکت‌های مداومی انجام شود، تماشای ویترین مغازه‌ها هم گزینه خوبی است؛ اما همیشه نمی‌تواند تأثیرگذار باشد.

خواص پسته تازه و تاثیر آن بر بدن انسان

گروه تغذیه و سلامت – اواخر فصل تابستان زمان به بازار آمدن پسته تازه است و بر آنیم تا شما را در این خبر با خواص شگفت انگیز و متعدد آن آشنا کنیم. پسته تازه اواخر فصل تابستان به بازار میوه و تره بار اضافه می‌شود و کمتر کسی است که از خوردن آن لذت نبرد. این آجیل پر طرفدار که در طعم‌های مختلف در بازار موجود است خواص فراوانی دارد و از جنبه‌های درمانی آن به هیچ عنوان نمی‌توان چشم پوشی کرد. فرزانه خدایاری پزشک کارشناس ارشد تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: از مهمترین خواص پسته تازه می‌توان به جلوگیری از بسته شدن شریان‌های قلبی که به علت رسوبات خونی مسدود می‌شوند و همچنین ممانعت از تنگ شدن این شریان‌ها اشاره کرد. او در ادامه اضافه کرد: پیشگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یکی دیگر از خواص مصرف پسته تازه در افراد مختلف است و کلسترول بد خون را کاهش خواهد داد. این کارشناس ارشد تغذیه بیان کرد: پسته تازه به علت دارا بودن مقدار قابل توجهی آهن، خون ساز بوده و برای افرادی که از بیماری کم خونی رنج می‌برند بسیار مفید است و خوردن آن به بیماران این گروه توصیه می‌شود. خدایی تاکید کرد: مصرف پسته تازه باعث کارایی بهتر مغز و فعال بودن ذهن شده و ضمن تقویت قلب و حافظه افراد، آرامش اعصاب را برای آن‌ها به دنبال خواهد داشت و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. او اضافه کرد: پسته یکی از منابع خوب تامین انرژی و پروتئین در افراد مختلف و به ویژه کودکان و نوجوانان و همچنین سایر گروه‌ها به شمار می‌رود. این کارشناس ارشد تغذیه یادآور شد: پسته تازه منبع خوبی برای ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، B^6، ویتامین E و ویتامین A محسوب شده و برای تقویت سیستم ایمنی بدن خواص بسیاری دارد.

خواص پسته تازه و تاثیر آن بر بدن انسان

پسته تازه میان وعده‌ای مناسب برای افراد در حال رژیم

خدایی اضافه کرد: پسته تازه حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر است، باعث بهبود بیماری یبوست به ویژه در میان کودکان و سایر افراد می‌شود. او در ادامه تصریح کرد: کالری پسته تازه بسیار پایین است و این موضوع آن را به عنوان یک میان وعده مناسب به افرادی که در حال رژیم هستند و قصد کم کردن وزن و لاغری دارند، معرفی می‌کند. این کارشناس ارشد متخصص تغذیه تاکید کرد: از آنجا که محتوی چربی پسته تازه به طور کامل جذب بدن فرد مصرف کننده نمی‌شود، منجر به لاغری او خواهد شد. او اضافه کرد: پسته تازه به دلیل اینکه سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان است، برای سلامتی کبد مفید بوده و مصرف آن به درمان کبد چرب کمک قابل توجهی خواهد بود. این کارشناس تغذیه یادآور شد: مقادیر قابل توجهی از پتاسیم که در پسته تازه موجود است، موجب کاهش فشار خون می‌شود و همچنین خواص ضد التهابی دارد و خطر ابتلا افراد به بیماری‌هایی مثل آرتروز را کاهش می‌دهد. به گفته کارشناسان و متخصصان علم تغذیه پسته خشک نیز از خواص بی‌شماری برخوردار است و در بین انواع آجیل خشک می‌تواند میان وعده بسیار مناسبی برای سایر افراد باشد.

خواص و مضرات ریواس را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – ریواس دارای ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگونی است و برای تمامی اعضای بدن، ماده غذایی بسیار ممتازی شمرده می‌شود. ریواس گیاهی از تیره هفت‌بندان و بومی مناطق سیبری یا هیمالیا است، که از سده شانزدهم در اروپا کشت می‌شده است. نام اصلی ریواس، ریواچ است و فارسی زبانان نیز آن را به نام رواش و ریواچ می‌شناسند. این گیاه طبعی سرد داشته و نسبت به سرما و خشکی دارای مقاومت بالایی است.

ساقه گیاه شبیه به کرفس است اما رنگ آن صورتی و دارای طعم ترش و شیرین است. از جمله خواص دارویی و درمانی ریواس می‌توان به تقویت دستگاه گوارش، از بین برنده زخم‌های بدن، رفع ورم چشم، خوشبو کننده دهان، درمان خونریزی معده، نابود کننده لک‌های پوستی، درمان سیاتیک، درمان کم خونی و داروی طبیعی برای ترک اعتیاد اشاره کرد. استفاده مداوم از ریواس موجب بروز مشکلات گوارشی شده و مصرف آن برای افراد با مشکلات کلیوی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. مصرف روزانه این سبزی موجب عدم جذب کلسیم و منیزیم خواهد شد و خطر ابتلا به پوکی استخوان را بالا می‌برد.

افراد مبتلا به مشکلات کلیوی، قلبی و عروقی، دارای درد سینه و ناراحتی‌های مثانه‌ای از مصرف این گیاه بدون تجویز پزشک خودداری کنند. استفاده از این گیاه در دوران شیردهی موجب اسهال نوزاد خواهد شد. مصرف برگ ریواس دارای ترکیبات سمی بوده و استفاده از آن به صورت خوراکی مضر است. افراد مبتلا به کم خونی، ریشه خشک شده ریواس را هنگام غذا میل کنند.

ارزش تغذیه ای ریواس را بشناسید

ریواس دارای ۲۹ کیلو کالری، ۲/. گرم چربی، ۸/. گرم پروتئین، ۷ گرم کربوهیدرات، ۲۶۶ میلی گرم کلسیم، ۵ میلی گرم سدیم، ۱۴۸ میلی گرم پتاسیم، ۷ میلی گرم ویتامین C و ۱۰۰ تا ۳۰۰ واحد ویتامین A است و این موارد از ارزش تغذیه ای ریواس است. برای استحکام استخوان‌ها و مفاصل جوشانده این گیاه به همراه روغن کنجد را روی بدن ماساژ دهید و از جوشانده ساقه ریواس مانند پماد برای درمان دندان درد و آبله غافل نمانید. همچنین بهتر است برای درمان مشکلات گوارشی روزانه یک فنجان قبل از هر وعده غذایی از پودر ریشه ریواس استفاده کنید.

از مهم ترین ترکیبات موجود در ریشه ریواس می توان به آنتراکینون گلیکوزیدها و فلاونوئیدها اشاره کرد که طبق تحقیقات انجام شده مصرف آن به علت آنتی باکتریال و آنتی اکسیدان موجود در خود باعث کاهش قند خون و درمان دیابت، کاهش روند پیر مغزی و ابتلا به آلزایمر و باعث بهبود نارسایی کلیه و اسهال خونی اطفال خواهد شد.

بهترین زمان کاشت این گیاه در اواخر زمستان بوده و بهترین زمان برداشت آن در اواخر بهار و اوایل تابستان است و به منظور دریافت بیشترین خواص دارویی باید آن را در فصل پاییز برداشت کرد.

۱۲ خاصیت شگفت انگیز روغن آرگان

گروه تغذیه و سلامت – روغن آرگان مصارف گسترده‌ای در کرم‌ها، لوازم آرایشی و بهداشتی، شامپوها و حالت دهنده های مو دارد و اغلب بصورت خالص به فروش می رسد. روغن آرگان (Argan Oil) از هسته میوه درختی به همین نام به دست می‌آید و مصرف غذایی و دارویی دارد. درخت آرگان یا ارقان بوم‌زاد ناحیه سوس در مراکش است. در گذشته به آن زیت‌الهرجان می گفتند و اکنون به نام روغن آرگان مشهور است. این روغن جادویی مصارف گسترده‌ای در کرم‌ها، لوازم آرایشی و بهداشتی، شامپوها و حالت دهنده های مو دارد و اغلب بصورت خالص به فروش می رسد. آرگان بصورت کپسول های مکمل خوراکی نیز قابل استفاده است. در این مقاله به برخی از خواص روغن آرگان که به طلای مایع نیز شهرت دارد اشاره شده است که در ادامه به آن‌ها می پردازیم.

۱. روغن آرگان، سرشار از مواد مغذی

روغن آرگان از اسید های چرب و انواع ترکیبات فنولی تشکیل شده است و قسمت عمده ی چربی تشکیل دهنده ی آن اسید اولئیک است. حدود ۲۹-۳۶ درصد از اسید چرب تشکیل دهنده ی این روغن نیز اسید لینولئیک یا امگا ۶ است که می تواند منبع بسیار خوبی از مواد مغذی را برای بدن فراهم سازد. علاوه بر این اولئیک اسید موجود در این روغن اثرات بسیار مثبتی بر سلامت قلب ایفا می کند. همچنین روغن آرگان منبع غنی از ویتامین C می باشد که برای سلامت پوست، مو و چشم ها ضروری اند. این ویتامین منبع سرشاری از آنتی اکسیدان نیز محسوب می شود. از جمله فواید بینظیر روغن آرگان نیز می توان به کمک به سلامت دستگاه گوارش اشاره کرد. این روغن غلظت آنزیم پپسین موجود در شیره معده را افزایش می دهد و از این طریق به هضم سریع تر و آسان تر پروتئین های موجود در رژیم های غذایی کمک می کند.

۲. روغن آرگان و خواص ضد التهابی

ترکیبات متنوع فنولیکی موجود در این روغن، مسئول بسیاری از ظرفیت های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی آن هستند. این روغن منبع غنی از ویتامین E به شمار می رود که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی در کاهش اثرات مضر رادیکال های آزاد عمل می کند. رادیکال های آزاد بنیان گذار بسیاری از بیماری های بدخیم از جمله سرطان ها هستند. مابقی ترکیبات روغن ارگان مثل کوآنزیم ها، ملاتونین و استرول های گیاهی نیز اثرات آنتی اکسیدانی قوی ایفامی کنند. مطالعات اخیر کاهش چشمگیر اثرات التهابی در موش هایی که از روغن آرگان تغذیه می کنند و در مواجه با سموم کبدی قرار گرفته اند را در مقابل با گروه کنترل نشان می دهد. بعلاوه مطالعاتی نیز نشان داده اند که می توان از روغن آرگان بصورت مستقیم بر روی پوست به منظور کاهش اثرات التهاب یا صدمات پوستی استفاده کرد.

۳. تقویت سلامت قلب با روغن آرگان

همانطور که گفته شد روغن ارگان منبع غنی از اولئیک اسید به شمار می رود. اولئیک اسید در سایر مواد غذایی همچون آوکادو و روغن زیتون یافت می شود که دارای اثرات حفاظتی از قلب می باشد. مطالعات نشان داده است که روغن آرگان در کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی از طریق اثر بر روی سطح آنتی اکسیدان های خون نقش پر رنگی دارد. افزایش مصرف روغن آرگان با کاهش سطح کلسترول و LDL همراه است. در طی یک مطالعه بر روی ۴۰ نفر از افراد سالم مشخص شد که متعاقب با مصرف روزانه ۱۵ گرم روغن آرگان در طی ۳۰ روز، افراد کاهش ۱۶ درصدی از سطح LDL و کاهش ۲۰ درصدی از سطح تری گلیسیرید را تجربه کرده اند.

۴. روغن آرگان و پیشگیری از دیابت

مطالعه اولیه بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده است که روغن آرگان احتمالا در پیشگیری از دیابت موثر است. نتیجه یک پژوهش حاکی از آن بوده است که کاهش چشمگیر در قند خون ناشتا و مقاومت انسولینی در موش هایی که رژیم غذایی با قند بالا در کنار مصرف روغن آرگان داشتند رخ داده است. هرچند این نتایج به معنای اثرات مشابه در انسان نیست، اما می تواند زمینه ساز سایر مطالعات انسانی در این زمینه باشد.

۵. روغن آرگان و نبرد با سلول های توموری

روغن ارگان ممکن است که با ایجاد اختلال در روند رشد و تکثیر سلول های سرطانی، از پیشرفت و گسترش سلول های توموری جلوگیری کند. در یک مطالعه در محیط آزمایشگاهی نشان داده شد که ترکیبات پلی فنولیک موجود در روغن آرگان می تواند رشد سلول های سرطانی پروستات را در مقایسه با گروه کنترل به میزان ۵۰ درصد کاهش دهد.

۶. کاهش علائم پیری پوست

روغن آرگان یکی از اجزای مشهور در ترکیبات محصولات مراقبت از پوست به شمار می رود. مطالعات نشان داده اند که این روغن از طریق کاهش التهابات پوستی می تواند روند پیری پوست را کاهش دهد.

۷. افزایش روند بهبودی زخم

روغن آرگان باعث تسریع روند بهبودی زخم می شود. یک مطالعه بر روی حیوانات آزمایشگاهی افزایش چشمگیر بهبود زخم در موش ها با سوختگی درجه دو پس از ۱۴ روز استفاده از روغن آرگان را نشان داده است.

۸. مرطوب سازی پوست

اولئیک اسید و لینولئیک اسید موجود در روغن آرگان برای جوان سازی و سلامت پوست و مو مفید است.. در یک مطالعه نشان داده شد که مصرف خوراکی و یا موضعی روغن آرگان باعث بهبود میزان رطوبت پوست در زمان یائسگی بانوان می شود.

۹. درمان آکنه و جوش

برخی منابع عنوان کرده اند که روغن آرگان برای درمان جوش موثر است. خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این روغن باعث کاهش قرمزی و خارش ایجاد شده توسط جوش بر روی پوست می شود. علاوه بر این این روغن با افزایش میزان آبرسانی به سلول های پوستی از بروز جوش های جدید جلوگیری می کند.

۱۰. ترمیم ترک های پوستی

یکی دیگر از خواص روغن آرگان کمک به بهبود ترک‌های پوستی است. می توانید مقداری روغن آرگان را روی پوست خود ماساژ دهید تا از شر ترک های پوستی و جای زخم های خود خلاص شوید. تری ترپنوئیدهای موجود در روغن آرگان، جای زخم را ترمیم و از ایجاد عفونت پیشگیری می کنند. روغن آرگان اصل روان، غیر چرب و کمی غلیظ است.

این روغن سبک است و هنگامی که آن را روی پوست می‌مالید، خیلی سریع جذب پوست می‌شود. در پایان به یاد داشته باشید که روغن آرگان خالص را باید فقط در ظرف های شیشه ای تیره خریداری و نگهداری کنید. رسیدن نور و گرما به این روغن و یا قرارگیری در ظروف پلاستیکی باعث از بین رفتن خواص این روغن شگفت انگیز می شود.

تغذیه پاییزی را بشناسیم؛

پرهیز از خوراکی های خشکاننده بدن

گروه تغذیه و سلامت – در فصل پاییز برای جلوگیری از خشک‌تر و سردترشدن بدن، باید از مصرف برخی از غذاها پرهیز شود.

ناصر رضایی پور متخصص طب ایرانی، گفت: در فصل پاییز برای جلوگیری از خشک‌تر و سردتر شدن بدن، در خوراک هفتگی خود باید از مصرف خوراکی‌های سوداز و خشکاننده بدن پرهیز شود.

وی افزود: گوشت گاو و گوساله، سوسیس، کالباس، فست‌فودها، سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای مانده و گوشت نمک‌سود، ادویه تند و تیز، رب و انواع سس، کنسرو و کمپوت، قارچ، بادمجان، عدس، پنیر شور، ترشی‌ها، لبنیات ترش، کشک، کلم و گل کلم، چای پررنگ، یخ، شوری‌ها، چیپس، پفک و... نباید استفاده شود. رضایی پور تاکید کرد: زیاده‌روی در مصرف میوه‌های سرد و تابستانی مانند خیار، کاهو، هندوانه و...، قهوه، نسکافه، کاکائو، سیر، پیاز و...، و همچنین نوشیدن آب بسیار سرد نیز توصیه نمی‌شود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹