

کربوهیدرات‌هایی برای بدن سالم

■ اگر فکر می کنید باید تمام کربوهیدرات ها را از زندگی خود حذف کرده و یک رژیم غذایی کم یا بدون کربوهیدرات را برای کاهش وزن خود دنبال کنید، بهتر است کمی در این زمینه بیشتر تفکر کنید.

گندم کامل و غنی شده هستند.

پاستای گندم کامل

همانند نان گندم کامل، شما هر سه بخش دانه، همراه با فیبر را برای تقویت احساس سیری و پیشگیری از پرخوری را به واسطه مصرف پاستای گندم کامل دریافت خواهید کرد. برای انواع می توانید پاستای تهیه شده از عدس، نخود، لوبی، سیب یا کینوا را امتحان کنید. همگی آنها سرشار از فیبر هستند.

سرشار از پروتئین و پروبیوتیک ها
یک فنجان ماست می تواند به طور قابل
شمار شدن چربی و کربوهیدرات و به همین
روده، عاملی کلیدی در کاهش وزن کمک
کند. همچنین، ماست سرشار از ویتامین
D و کلسیم است و یکی از معدود مواد
غذایی حاوی اسید لیولینیک که نوزاد
خاص (که مطالعات نشان داده اند این نو
نوع از چربی ممکن است برای سبزی بدن
را کاهش دهد، اما باید انواع درست ماست
را برای بهره‌رسانی از فواید این ماده غذایی
انتخاب کنید. در همین راستا، از انتخاب
ماست های طعم دار و شیرین شده پرهیز
کنید. ماست های یونانی و پروبیوتیک از
بهترین گزینه های هستند که می توان
انتخاب کنید.

زیرا به آرای گوارش شده و احساس سبزی و انرژی را برای مدت زمان طولانی تر موجب می شود و همچنین سرشار از فیبر و مواد مغذی است که می تواند به چربی سوزی کمک کند. مواد جادویی موجود در سیب زمینی شیرین کاروتنوئیدها، آنتی اکسیدان های که سطوح چند خون را تثبیت کرده و مقاومت در برابر آنوریس را کاهش می دهند، هستند که به تبدیل آنلی ها به چربی جلوگیری می کنند. ویتامین های موجود در سیب زمینی شیرین از جمله ویتامین های B₁ و B₂ نیز هنگام فعالیت بدنی انرژی بیشتری برای سوزاندن در اختیار شما قرار می دهند.

مطالعات با حضور سسوزه های حیوانی در دانشگاه میشیگان نشان داد که ایالو از قدرت کاهش چربی شکم و تغییر در بیان ژن های چربی برخوردار است.

نات گندم کامل

گندم کامل حاوی سه بخش دانه - پوسته، اندوخته، گیاهک - است. از این رو، تمام مواد مغذی و فیبر را در اختیار شما قرار می دهد. البته بهترین خرید باید مراقب باشید زیرا این محصولات حاوی شربت ذرت با شوکر کوز بالا یا ترکیبی از

نشان داد که مصرف چهار وعده در هفته
لویپها با حیوانات به تسریع کاهش وزن
کمک می کند.

حیوانات

عسل، شکر، نمک، نمک خورش، نمک و لویپها
همگی عناصری جادویی برای کاهش
چربی شکم هستند. در یک مطالعه که
توسط انجمن دیابت آمریکا انجام شد،
مشخص شد که رژیم غذایی سرشار
از حیوانات نسبت به رژیم غذایی که حاوی
این مواد غذایی نبود، عملکرد بهتری در
کاهش وزن داشت. افرادی که یک رژیم
کاهش سرشار از غذاهای دریایی و مصرف
کرده بودند، بهبود در سطوح کسترلوز پد
(LDL) و فشار خون سیستولیک خود را
بیشتر تجربه کردند.

کینوا
کینوا از محتوای پروتئین قابل
وجهی پر خوردار است و سرشار از چربی
های غیر اشباع و دو استاندارد قلب و ویتامین
های B است. مصرف کینوا هنگام صبح را
مذ نظر قرار دهید. این ماده غذایی نسبت
به بیشتر غلات صبحانه پروتئین بیشتر و
کربوهیدرات کمتری دارد.

سیب زمینی شیرین
سیب زمینی شیرین رami توان شاه
کربوهیدرات کینوا گوارش دانست

مابعد در بدن کمک کند. یک موز اندازه متوسط حاوی ۳۶ گرم کربوهیدرات های مفید است. شاخص گلیسمی پایین این میوه به معنای آن است که کربوهیدرات ها به آرامی در بدن آزاد می شوند که از جهش و افت ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و به ریکاوری عضلانی کمک می کند.

جو یک سرکوب کننده فوق العاده
برای اشتها است زیرا از محتوای فیبر،
بیشتر فیبر محلول، قابل توجهی برخوردار
است و با کاهش کلسترول، قند خون،
و افزایش احساس سیری پیوند خورده
است. همچنین، جو با فواید سلامت
دیگری مانند کاهش التهاب و تثبیت
سطوح قند خون مرتبط است.

لوبیا سیاه
لوبیاها منبع خوبی از پروتئین و فیبر هستند و بر همین اساس از جهش ناگهانی قند خون پیشگیری کرده و بلوک های سفت‌زنده رشد عضلانی را ارائه می‌کنند. یک فنجان لوبیا سیاه دارای ۱۲ گرم پروتئین و ۹ گرم فیبر است. همچنین، این ماده غذایی سرشار از فولات، یکی از اعضای خانواده ویتامین B که رشد عضلانی را تحریک می‌کند، و مس است که تاندون‌ها را تقویت می‌کند. افزون بر این، مطالعه‌ای در اسباب‌بازی

A close-up photograph of a white bowl filled with several slices of red apples. The slices are arranged in a pile, showing the bright red skin and the pale yellow flesh. In the background, slightly out of focus, is a whole red apple and another slice of apple on a light-colored wooden surface.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with thick, white Greek yogurt. The yogurt is topped with a generous pile of golden-brown granola. To the right of the granola, there are two slices of ripe banana. In the bottom right corner of the bowl, there are two whole almonds. The bowl is set against a light gray, textured background.



A close-up photograph of a wooden bowl filled with uncooked, ridged, shell-shaped pasta (farfalle). The pasta is a light tan color. In the foreground, some green herbs, possibly chives, are visible. The background is softly blurred, showing more of the same pasta.

A close-up photograph of a white plate. On the left side of the plate are several slices of ripe banana. On the right side is a thick, circular swirl of smooth peanut butter. In the background, a blue-handled knife and a whole banana are partially visible.

کاهش چربی شکم که هدف بسیاری از ما محسوب می شود، کمک کنند.

در ادامه فهرستی از کربوهیدرات های پیچیده و سرشار از فیبر ارائه شده است که می توانند به بهبود شرایط گوارش، قند خون و احساس سیری برای مدت زمانی طولانی تر کمک کنند.

کد بولوطی

جداژاد تادین که سوم فیبر روزانه، یک فنجان کد بولوطی که یک ماده غذایی

گروه تغذیه و سلامت -
شرایطی که دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات برای برخی افراد که از یک سبک زندگی کم کربوهیدرات لذت می برند، می تواند عملی باشد، اما این دلیل نمی شود تا افرادی که به مصرف کربوهیدرات ها علاقه دارند خود را از مصرف آنها محروم کنند. در حقیقت، برخی کربوهیدرات ها به اندازه ای برای انسان خوب هستند که حتی می توانند به

نسخه غذایی برای کاهش خطر پرفشاری خون، کلسترول، بیماری قلبی و...

یون بود.
و این در شرایطی بود که میزان
شیر در مردان و زنان به یک اندازه بود.
برسی ها نشان داده اند که داروهای
کاهش خون به طور معمول برای زنان به
اندازه مردان موثر نیستند.
نکته های برای کاهش
صرف سدیم
- افرادی که مصرف نمک می
رانند استفاده از ادویه های سالم تر
ندند، سیر، پیاز، خشک، فلفل قرمز،
دروچیه، تخم یا فلفل سیاه را مد
لر قرار دهید.
- مواد غذایی کنسروی را برای
کاهش محتوای نمک آنها در صورت
مکان یا آب بنوشید.
- برچسب محصولات را مطالعه
رده و گزینه های «کم سدیم» یا فاقد
نمک افزوده را انتخاب کنید.
- هنگام پخت و پز نمک اضافه
نکنید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ دو نسخه رژیم غذایی دش را مقایسه کرده و مشخص شد هر دو در بهبود سطوح کلسترول (LDL) و کلسترول کلی مؤثر هستند.

کاهش وزن - اگرچه کاهش وزن مورد توجه ۶۱۰ پزشک، متخصص تغذیه و پژوهشگران تغذیه که به توسعه رژیم غذایی دش کمک کرده‌اند، بنیاد کسب این رژیم غذایی می‌تواند افراد در کاهش وزن خود کمک کند. به گفته دکتر کارترین شمیم، یکی توسعه‌دهندگان ارشد رژیم غذایی دش، یکی دیگر از مزایای بزرگ یکی رژیم غذایی دش که از نظر علمی نیز شش‌ده است، کمک به کاهش فشار خون است. مطالعات میزان کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشاری خون که رژیم غذایی دش را دنبال می‌کردند تقریباً برابر با میزان کاهش فشار در مصرف داروهای رایج فشار

۱۴ روز کاهش دهد که می تواند تفاوت قابل توجهی در خطر سلامت شما ایجاد کند. این رژیم غذایی کاهش وزن سبب و مصرف غذای گسترده ای از مواد غذایی حاوی پتاسیم، کلسیم، منیزیم را تشویق می کند که با کاهش فشار خون کمک می کنند.

پیشگیری از دیابت - یک متآنالیز هفتاد و یک هزار رژیم های غذایی مختلف در پیشگیری از دیابت نوع ۲ (پریمی کر، موفلمان اینگونه نتیجه گیری کردند که رژیم های غذایی و شش و مدتیترانه ای با پتانسیل قوی و ۲۰ درصد کاهش در خطر دیابت نوع ۲ مرتبط بودند.

کلستریول - چندین جز رژیم غذایی شما مانند افزایش مصرف فیبر، پروتئین و برش های چربی کم، گوشت و محدود کردن مصرف شیرینی و نوشیدنی های قندی و غذاهای فرآوری شده، با کاهش کلستریول پیوند دارد.

در روز
- سبزیجات: چهار تا پنج وعده
در روز
- میوه ها: چهار تا پنج وعده در
روز
- لبنیات (کم چربی یا بدون
چربی): دو تا سه وعده در روز
- گوشت بدون چربی، ماهیان
یا ماهی: شش وعده یک آنسی (۲۸
گرم) در روز
- مغزدا نه ها و حبوبات: چهار تا
پنج وعده در هفته
- چربی ها و روغن ها: دو تا سه
وعده در روز
- شیرینی ها: پنج وعده یا کمتر
در هفته
رژیم غذایی دش چگونه کمک
می کند؟
کنترل فشار خون - مطالعات
بسیاری نشان داده اند که رژیم غذایی
دش ممکن است فشار خون را تنها در

رژیم غذایی دش استاندارد -
 مصرف سدیم را به ۲,۳۰۰ میلی گرم
 در روز محدود می کند.
 رژیم غذایی دش کم سدیم -
 مصرف سدیم را به ۱,۵۰۰ میلی گرم
 در روز محدود می کند که برای افراد
 مبتلا به فشار خون بالا، دارای سابقه
 خانوادگی بیماری قلبی، و در معرض
 خطر برای ابتلا به دیابت نوع ۲ یا آنهایی
 که قصد مدیریت بیماری خود را دارند،
 ایده آل است.
 اما افزون بر کاهش مصرف سدیم،
 غذاهای توصیه شده در رژیم غذایی
 دش حاوی مواد مغذی مانند فیبر،
 پلی فنول ها و آنتی اسکیدان ها هستند
 که توانایی خود را کاهش خطر شرایط
 مرتبط با سندرم متابولیک را نشان داده
 اند.
 بر همین اساس است که مصرف
 وعده های توصیه شده روزانه از گروه
 های غذایی مختلف باید داشت:
 - غلات - شش تا هفت وعده

– سطوح بالای تری گلیسریدها (DASH) رژیم غذایی دش
یا یوکردهای غذایی برای توقف فشاری خون، یکی از انگیزه‌های طراحی شده برای کمک به افراد مبتلا به سندرم متابولیک است.
رژیم غذایی دش
رژیم غذایی دش به طور خاص برای کمک به افراد کاهش فشارخون طراحی شده است. تمرکز این رژیم غذایی بر مواد غذایی کامل، لبنیات کم چرب یا بدون چربی، غلات کامل، گوشت های بدون چربی، ماهی و مایگان است. این رژیم غذایی دش، غذاهای فرآوری شده، نوشیدنی های شیرین، میان وعده های بسته بندی شده را حذف کرده و میزان مصرف گوشت قرمز را محدود می کند.
با توجه به نیاز از سلامتی خود شما می توانید از دو شکل رژیم غذایی دش را انتخاب کنید:

این است که بسیاری از افراد مبتلا
سندرم متابولیک دارای استخوان ها
علائم آشکار نیستند و ممکن است
بروز مشکل در بدن خود آگاه نباشند.
بررسی کوتاه سندرم متابولیک
سندرم متابولیک مجموعه ای از
عوامل خطر یا علائم که همراه هم
می دهند را شامل می شود که خطر ابتلا
به بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت
۲ را افزایش می دهد. اگر فقط به
یکی از مواردی که در ادامه ارائه شد
مبتلا باشید، به معنای ابتلا به سندرم
اند متابولیک نیست، اما اگر دارای سه
تعداد بیشتری از آنها باشید باید پیش
از بروز مساله ای جدی به آنها رسیدگی
کنید:

- فشار خون بالا
- چربی اضافه دور کمر
- قند خون بالا
- سطوح پایین کلسترول خوب

(HDL)

گروه تغذیه و سلامت -
آنچای که چاقی به مشکل اساسی
برای بسیاری از مردم جهانی تبدیل شده
است، رژیم های غذایی مختلف برای
کاهش وزن نیز بیش از پیش مورد توجه
قرار گرفته اند.
اما رژیم های غذایی مختلفی
وجود دارند که بدون برخورداری
پشتیبانی علمی محدود کردن بیش
حد کالری مصرفی را به پرهیز از گرگ
های غذایی خاصی برای کاهش اثرات
توصیه می کنند. در برخی موارد، ضرر
این رژیم های غذایی از سود آنها بیشتر
است.
وزن اضافه بدن می تواند
مشکلات سلامت مختلفی از جمله
آرتروز، اختلالات خواب، دیابت
بیماری قلبی، فشار خون بالا و در کنار
شرایطی به نام سندرم متابولیک منجر
شود.
آنچه مساله را پیچیده تر می کند

خاصیت جدید ویتامین D اعلام شد

ندارد، اما میزان مرگ و میر در صورت ابتلا به سرطان در یک مصرف‌کننده گندک قابل‌مکمل غذایی و تباین‌پذیر هیچ‌گونه بود. در عین حال، نوع سرطان به هیچ وجه نتیجه راحتمال تأثیر قرار نداد.

مختصان بیان کردند که اثر بخشی دریافت و تباین به شاخص توده بدنی بستگی دارد. از جمله در داوطلبان با وزن طبیعی، شاخص توده به ۳۸ درصد می‌رسد، در حالی که این شاخص در بیماران چاق رو به صفر است.

پیش از این، هارناتاکیا، متخصص تغذیه و ژن، شاخص‌های را نام برد که در زمستان برای بدن بسیار مهم هستند.

او توضیح داد که در رژیم غذایی غذاهای پروتئینی بیشتری مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و شیر وجود داشته باشد، میزان آن‌ها می‌تواند به کاهش ایمنی منجر شود.

دارونما داده شد.

شرکت کنندگان مجبور بودند میزان مصرف ویتامین دی و اسیدهای چرب خود را به ۸۰۰ واحد در روز برسانند. پزشکان هر ساله وضعیت آن‌ها را کنترل می‌کردند و معاینات پزشکی را انجام می‌دادند.

تجربه نشان داد که مکمل‌های غذایی هیچ تأثیری در میزان احتمال ابتلا به سرطان

برای گروه اول مکمل غذایی ویتامین دی و امگا ۳ تجویز شد، به گروه دوم ویتامین دی همراه با دارونما داده شدند. گروه سوم فقط امگا ۳ مصرف کرد و به گروه چهارم

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید محققان ارکانی نشان می دهد، ویตามิน D خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

در مطالعه ای انجام شده توسط دانشمندان بیمارستان بایرک و بریگام وومینس وابسته به دانشگاه پریمو هاروارد که در مجله JAMA Network Open ظاهر شده، اطلاعات داده شده است که ویตามิน D علاوه بر خواص مفیدی که دارد، خطر ابتلا به سرطان را نیز کاهش خواهد داد.

محققان در نتیجه آزمایش که در آن ۲۵ هزار فرد سالم از جمله مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۵۵ سال را طی پنج سال تحت نظارت پزشکی قرار دادند، دریافت جدید این ویتامین را کشف کردند.

دانشمندان شرکت کنندگان در مطالعه را به چهار گروه تقسیم کرد:

هرگز بایوان کاغذی، مایعات داغ ننوشید!

کوچک پلاستیک که با چشم غیر مسلح قابل مشاهده نیست را همراه با چای یا قهوه خود میل می کنند.

حجم کلی این ذرات پلاستیکی شناسایی شده که به اندازه یک میکرون بود، در مقایسه با موی انسان ۲۵ برابر است.



میکروسکوپ قوی بررسی کردند، به طور متوسط ۲۵۰۰۰ میکرو پلاستیک را در هر فنجان پیدا کردند. موادی معدنی مانند روی، سرب و کروم نیز در این آب یافت شد. که محققان اظهار داشتند این مواد از همان آستر پلاستیک، تجزیه

گروه نژادیه و سلامت - دانشمندان هشدار دادند که نوشیدن قهوه یا چای در ایران برای کافئین، شاید در معرض خطر قرار می‌دهد. هزاران مواد ریز پلاستیکی قرار می‌دهد. یک مطالعه جدید نشان داده است که یک نوشیدنی گرم در طولانی‌مدت در لیوان‌های کاغذی می‌تواند در معرض جذب قهوه یا چای از پلاستیکی کوچک آلوده شود. این آلودگی از پوشش داخلی لیوان که آن را در مقابل آب مقاوم و بی‌ضرر می‌کند، ناشی می‌شود. در این مطالعه، محققان آب داغ را در فنجان‌های کاغذی ۱۰۰ میلی لیتری ریختند و آن‌ها را به مدت ۱۰۰ دقیقه باقی گذاشتند. طبق تست‌های فیزیکی، این مدت زمانی است که طول می‌کشد تا بیشتر مردم نوشیدنی خود را تمام کنند. هنگامی که محققان آب گرم را زیر

خواص اعجاب انگیز میخک برای دندان درد

میخک باید بسیار مراقب باشید، زیرا این روغن ممکن است باعث تحریک پوست و غشاهای مخاطی شود، بنابراین بهتر است هنگام استفاده از روغن میخک برای ماساژ بدن، دو قطره از آن را با سه قاشق چای خوری از یکی از روغن های پایه چرب، رقیق کنید.

علاوه بر این، ماساژ با روغن میخک احساس حالت تهوع و گرفتگی در دستگاه گوارش را تسکین می‌دهد، علاوه بر این به درمان نفخ شکم و علائم روماتیسم و همچنین تسکین درد عضلات و مفاصل نیز کمک می‌کند.

ماساژ دادن میخک بر روی لثه، به درمان عفونت لثه و تسکین درد دندان کمک می کند، همچنین جویدن میخک، دهان و نفس را تازه می کند.

این مجله آلمانی افزود که چای میخک به درمان گرفتگی روده و تسکین علائم روماتیسم کمک می کند.

گروه تغذیه و سلامت - میخک
یکی از گیاهان دارویی است که برای مقابله با مشکلاتی مانند سردرد، بیماری‌های دهان و دندان و ... شناخته شده است.
مجله آلمانی "Nature Artist"
در گزارشی نوشته است که میخک فواید زیادی برای سلامتی دارد.