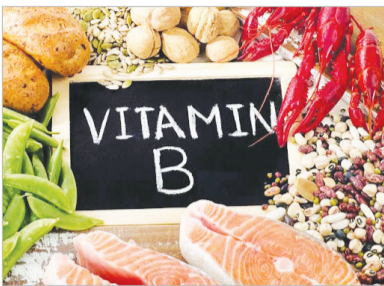


۱۰ راه آسان برای اینکه متابولیسم بدنمان را بالا ببریم

درست است شما نمی توانید سن یا جنسیت خود را تغییر بدهید، اما روش های دیگری برای بالا بردن متابولیسم بدنتان وجود دارد که در این گزارش به ۱۰ مورد از آن ها اشاره می کنیم.



شما باید بدست، برخی از مفسران بهداشتی حتی آن را "سبک کار کشیدن جدید" خوانده اند. این مسئله تا حدودی به این دلیل است که طولانی مدت نشستن کاری کمتری می سوزاند و می تواند منجر به افزایش وزن شود. در مقایسه با نشستن، چند ساعت ایستادن در محل کار می تواند ۱۷۴ کالری

ریزش عضلات می شود که یک عارضه جانبی رایج در رژیم غذایی است. **۴. کمترین سنگین بدنی انجام دهید** این کار می تواند به شما کمک کند با افزایش میزان متابولیسم چربی بیشتری بسوزانید، حتی پس از اتمام تمرین! این اثری برای فعالیت سنگین بدنی بیشتر از سایر

تأثیر گذاری تحمل کنند. یک مطالعه از کیپاسین، با دوزهای قابل قبول، تغییراتی را در متابولیسم خود را افزایش دهد. **۹. میان وعده هوشمندانه** بیشتر خوردن می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند. هنگامی که وعده های غذایی بزرگی می خوردید و ساعت ها چیزی نمی خوردید، متابولیسم شما بین وعده های غذایی کم می شود. خوردن یک وعده غذایی میان میان وعده کوچک بین ۳ تا ۴ ساعت متابولیسم شما را افزایش می دهد و در طی یک روز کاری بیشتری می سوزانید. مطالعات متعددی همچنین نشان داده اند افرادی که به طور مرتب میان وعده می خوردند در وعده های غذایی اصلی خود، کمتر غذا می خوردند. **۱۰. رژیم های خودداری کنید** رژیم های Crash یعنی رژیم هایی که روزانه کمتر از ۱۲۰۰ (اگر زن هستید) یا ۱۸۰۰ (اگر مرد هستید) کالری دارند و برای هر کسی که امیدوار است سوخت و ساز بدنش را سریع تر کند، بد است، اگر چه این رژیم ها ممکن است به شما در کاهش وزن کمک کنند، اما تغذیه خوبی نیستند و در دراز مدت به متابولیسم شما صدمه می دهند. شما ممکن است در این سبک تغذیه عضلات خود را از دست بدهید. بنابراین از رژیم های این چنینی دوری کنید.

۱. خوردن و خوراک در ساعت های معین بدن به زمان های ثابت به حفظ تعادل متابولیک کمک می کند، اما اگر فرد زیاد غذا بخورد اما تا زمان طولانی دیگر چیزی نخورد، ممکن است سوخت و ساز بدن کند و سلول های چربی بیشتری ذخیره شود. با خوردن غذا در اوقات منظم، فرد می تواند این اتفاق را کاهش دهد. در حالت ایده آل، شخصی باید هر ۳ تا ۴ ساعت وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورد. **۲. مصرف کالری کافی** برخی از افراد از وعده های غذایی به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده می کنند، اما این کار می تواند به شما در کاهش وزن کمک نکند، بلکه می تواند متابولیسم شما را کند کند. **۳. خواب کافی** خواب کم می تواند به شما در کاهش وزن کمک نکند، بلکه می تواند متابولیسم شما را کند کند. **۴. ورزش منظم** ورزش منظم می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند، اما تغذیه خوبی نیستند و در دراز مدت به متابولیسم شما صدمه می دهند. شما ممکن است در این سبک تغذیه عضلات خود را از دست بدهید. بنابراین از رژیم های این چنینی دوری کنید.

آشنایی با خواص شگفت انگیز کیوی

می تواند برای کلیه ها مخصوصا در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی مفید باشد. **• کیوی دارای اگزالات است.** این ترکیب می تواند موجب سنگ کلیه شود. به این علت این میوه برای افرادی که مستعد سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا هستند باید مصرف شود. **• اگزالات موجود در کیوی مانع جذب کلسیم می شود.** به این علت بهتر است ۳ تا ۴ ساعت قبل از مصرف این میوه را میل نکنید تا مانع جذب کلسیم شود. **• همچنین کیوی در برخی افراد باعث کاهش سرعت تخریب خون شده و بر کسانی که اختلالات خون ریزی دارند، مشکل ایجاد کند.** بنابراین اگر عمل جراحی در پیش دارید، توصیه می شود حداقل از دو هفته قبل از عمل کیوی مصرف نکنید. **• کیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آیزین است که به این دلیل برای افرادی که مبتلا به کمبود آهن هستند، مفید است.** اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آیزین یا آهن را در بدن خود ذخیره کند. **• کیوی میوه ای است که مواد غذایی را در معده و از ضعیف شدن چشم هایشان جلوگیری نماید،** چراکه کیوی دارای مقدار زیادی ویتامین A، B1، B2، B3 و سایر ویتامین های گروه B است. **• کیوی از میوه های بسیار کم کالری است.** در ۱۰۰ گرم کیوی ۴۷ کالری وجود دارد و از جهت میزان کالری هم در دیف زرد آل و درنگی پوست، حساسیت بینی و دهان و آتالیاکسی شود که می تواند جان فرد را تهدید کند. **• افرادی که از داروهای مسدود کننده ی گیرنده ی آدرنژیک با استفاده می کنند، باید از کیوی در مقادیر متوسط استفاده کنند.** زیرا پتانسیم موجود در کیوی می تواند موجب افزایش پتانسیم بدن به بالاتر از حد طبیعی شود. افزایش پتانسیم

سرطان جلوگیری می کند. **• فیبر موجود در کیوی می تواند به سبب جیب و آن را از بدن خارج کند.** **ارزش غذایی کیوی** کیوی منبعی بسیار غنی و سرشار از ویتامین C است و مقدار ویتامین C آن از پرتقال نیز بیشتر است. ویتامین C موجود در کیوی، ۲ برابر پرتقال، ۲ برابر لیمو ترش و میزان مواد مغذی آن ۸ برابر سیب است. همچنین دانه های سیاه آن حاوی ویتامین D است. کیوی همچنین دارای ویتامین A ویتامین های B1، B2، B3 و سایر ویتامین های گروه B است. **• کیوی از میوه های بسیار کم کالری است.** در ۱۰۰ گرم کیوی ۴۷ کالری وجود دارد و از جهت میزان کالری هم در دیف زرد آل و درنگی پوست، حساسیت بینی و دهان و آتالیاکسی شود که می تواند جان فرد را تهدید کند. **• افرادی که از داروهای مسدود کننده ی گیرنده ی آدرنژیک با استفاده می کنند، باید از کیوی در مقادیر متوسط استفاده کنند.** زیرا پتانسیم موجود در کیوی می تواند موجب افزایش پتانسیم بدن به بالاتر از حد طبیعی شود. افزایش پتانسیم

از سرطان ها را کاهش می دهد. **کیوی بمبئی ضد استرس** استرس و کمبود خواب روی بدن انسان اثر می گذارد. هر کسی می خواهد به این وضو دچار نشود باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح ۱ عدد ظهر و ۳ عدد عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامین C را ذخیره کند. **خواص کیوی برای معده** متأسفانه آیزین های کیوی در معده به وسیله اسید معده از بین می رود. اما اسید معده بعد از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد مقدار کمی می شود و آیزین های کیوی می تواند مدت کوتاهی فعالیت کند و این زمان کافی است تا مواد پروتئینی در اثر این آیزین ها به قطعات کوچکتری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین را در معده و روده آسانتر می کند. **خواص درمانی میوه کیوی** **•** درمان بیماری اسمم از خاصیت کیوی: میوه کیوی چسبندگی و ویتامین C است، بیماری مبتلا به آسم می تواند روزانه یک عدد کیوی میل نمایند چراکه باعث خس خس در ریه ها شده و تنفس بیماران آسمی را بهبود می بخشد. **•** افرادی که کبد چاق نوع اول یا دوم دارند هم می توانند کیوی بخورند. **•** کیوی موجب می شود گوارش در بدن آسان تر شود و تجزیه و پروتئین در روده به راحتی امکان پذیر

گروه تغذیه و سلامت - تقویت سوخت و ساز بدن یکی از اهداف افرادی است که در رابطه با کاهش وزن فعالیت می کنند. اما اینکه بدن شما چقدر سوخت و ساز دارد، به چندین چیز بستگی می دارد. بعضی از افراد متابولیسم بالا را به ارث می برند. مقدار کالری بیشتری نسبت به خانمها می سوزانند، حتی هنگام استراحت و برای اکثر افراد، سوخت و ساز بدن بعد از ۴۰ سالگی به طور پیوسته کند می شود. اگر چه شما نمی توانید سن، جنسیت یا ژنتیک خود را کنترل کنید، روش های دیگری برای بهبود متابولیسم وجود دارد. در اینجا ۱۰ راهی که می تواند به شما در **۱. خوردن و خوراک در ساعت های معین** بدن به زمان های ثابت به حفظ تعادل متابولیک کمک می کند، اما اگر فرد زیاد غذا بخورد اما تا زمان طولانی دیگر چیزی نخورد، ممکن است سوخت و ساز بدن کند و سلول های چربی بیشتری ذخیره شود. با خوردن غذا در اوقات منظم، فرد می تواند این اتفاق را کاهش دهد. در حالت ایده آل، شخصی باید هر ۳ تا ۴ ساعت وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورد. **۲. مصرف کالری کافی** برخی از افراد از وعده های غذایی به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده می کنند، اما این کار می تواند به شما در کاهش وزن کمک نکند، بلکه می تواند متابولیسم شما را کند کند. **۳. خواب کافی** خواب کم می تواند به شما در کاهش وزن کمک نکند، بلکه می تواند متابولیسم شما را کند کند. **۴. ورزش منظم** ورزش منظم می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند، اما تغذیه خوبی نیستند و در دراز مدت به متابولیسم شما صدمه می دهند. شما ممکن است در این سبک تغذیه عضلات خود را از دست بدهید. بنابراین از رژیم های این چنینی دوری کنید.



د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
www.ekish.com

جوابیه و توضیحات دبیر کل انجمن سرمایه گذاران کار آفرینان کیش بیرون تیرتیک گزارش

اوضاع شلم شور بایلی فوتبال کیش

مجلس شورای اسلامی

استان ۶ را ۴ می خواهد

مناطق آزاد
روزنامه
www.mzad.com

چشم انداز میکا مال ترسیم چهره ای شایسته از ایران مدرن است

درمان های غیر دارویی

چشم انداز میکا مال ترسیم چهره ای شایسته از ایران مدرن است

درمان های غیر دارویی

صبح شام
روزنامه
www.ssham.com

هر مراسمی که نجر به تجمع شود ممنوع!

مجلس شورای اسلامی

استان ۶ را ۴ می خواهد

اختلاف میان فرماندهان اقتصاد

مجلس شورای اسلامی

استان ۶ را ۴ می خواهد

آفتاب
روزنامه
www.aftab.com

حکام سعودی! اضطراب برجامی اگر قالیباف کاندیدا شود

مجلس شورای اسلامی

استان ۶ را ۴ می خواهد

آرشد
روزنامه
www.arshad.com

تغییرات رادیکال مردم را نا امید نمی کند

مجلس شورای اسلامی

استان ۶ را ۴ می خواهد

کبیر مزمن و تاثیر آن بر کیفیت زندگی انسان

مشخص کبیر است. از سوی دیگر، تغییر در مکان های ظهور و اندازه های مختلف کبیر مشاهده می شود. از جمله علائمی که برای تشخیص بالینی کبیر مزمن در نظر گرفته می شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد: **-** کبیرهای قرمز روی هر قسمت از بدن **-** اشکال متغییر کبیرها در اندازه های مختلف با الگوی ظاهر و ناپدید شدن **-** تورم در برخی قسمت های پوست همراه با ظاهر شدن کبیرها **-** ظاهر کبیرها با نظر بالینی مرتبط با معرک ها مانند استرس یا قرار گرفتن در معرض گرما **-** مطالعه ای در بیمارستان سنت توماس در انگلیس نشان داد که کبیر مزمن بر زندگی اجتماعی بیش از نیمی از بیماران که از این شرایط رنج می برند، تأثیر می گذارد. افزون بر این، بیش از نیمی از این افراد احساس می کنند که مشکل زیبایی شناسی آنان منفی بر زندگی آنها می گذارد. این در شرایطی است که کبیر مزمن می تواند بر زندگی کاری افراد نیز تأثیر گذاشته و موجب غیبت آنها از محل کار شود. حلقه

گروه تغذیه و سلامت - کبیر مزمن بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می گذارد و این شرایط شایع تر از آن چیزی است که تصور می شود. کارشناسان تخمین می زنند که یک درصد جمعیت جهان به آن مبتلا باشند. کبیر مزمن بین زنان در بازه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال بیشتر شایع است. کبیر به ظاهر شدن برآمدگی های قرمز روی پوست که به طور معمول با خارش شدید همراه است، گفته می شود. کبیرها دارای اندازه های مختلفی هستند و می توانند به طور ناگهانی شکل گرفته و ناپدید شده و هر بار در مکان متفاوتی ظاهر شوند. این نظر بالینی برای تشخیص کبیر مزمن بیمار باید برای بیش از شش هفته در یک سال از این شرایط رنج ببرد، حتی با در نظر گرفتن زمان هایی در این میان که ضایعات پوستی فروکش می کند. مشخصاً دقیق این شرایط ناشناخته است اما متخصصان تشخیص داده اند که درمان با کنترل و کاهش آرزیک مرتبط است. به طور معمول، داروهای آنتی هیستامین و تغییرات غذایی برای تحقق این هدف در نظر گرفته می شوند. **علائم کبیر مزمن** ضایعات پوستی قرمز بدون تمایل برای بروز در بخش خاصی از بدن نشانه

چرا مصرف برنج سفید را باید کاهش دهیم؟ **ادامه مطلب را در این زمینه بخوانید:** **افزایش قند خون:** خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم می شود. **سندروم متابولیک:** چاقی شکمی، تری گلیسرید زیاد، کم بودن کلسترول خوب و بالا بودن قند خون ناشتا از عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک است. **اختلالات عصبی:** خوردن زیاد برنج سفید اختلالات عصبی به وجود می دهد. به همین دلیل مقدار شلوتک برنج را داخل یک پارچه ریخته در برنج قرار دهید که همراه آن پخته شود. طبع برنج سرد و خشک است و مصلح آن زعفران، شوید، زیره سیاه و خیساندن در آب نمک است. **مضرات برنج تاریخ:** مصرف گذشته برای سلامت: بهترین زمان مصرف برنج دو سال بعد از شالی کوبی است از مهم ترین علایم برنج

گروه تغذیه و سلامت - مصرف زیاد برنج سفید به جوتق توصیه نمی شود زیرا ضرراتی برای بدن دارد مثل اضافه وزن، افزایش قند خون و... مصرف زیاد برنج سفید باعث افزایش چربی شکم، مبتلا به دیابت نوع دوم و سندروم متابولیک می شود، اگر شما متحرک کمی دارید، پس از خوردن برنج گلوکز وارد سلول عضله می شود تا به صورت چربی ذخیره شود. برای جلوگیری از چاقی شکمی به جای برنج سفید و کربوهیدرات های تصفیه شده، از برنج قهوه ای و غلات سبوس دار استفاده کنید.



رستوران کیش
سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و با سابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار پیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰