

۱۰ میان وعده برای کمک به کاهش وزن

■ مصرف میان وعده بین وعده های غذایی می تواند به مهار گرسنگی و در نتیجه پر خوری در وعده غذایی اصلی کمک کند. همچنین، میان وعده ها می توانند به دریافت مواد مغذی مورد نیاز فرد کمک کنند.

کند. انتخاب میان وعده های حاوی کلسیم و فیبر - دو ماده مغذی که افراد اغلب به میزان کافی مصرف نمی کنند - را مد نظر قرار دهید. ماست همراه با میوه می تواند کلسیم و فیبر و همچنین پروتئین و پروبیوتیک های دوستدار روده بزرگ را در اختیار بدن شما قرار دهد. ماست ساده را انتخاب کرده و برای افزودن شیرینی طبیعی و فیبر به آن میوه اضافه کنید. ماست های طعم دار اغلب سرشار از قند افزوده و کالری اضافه هستند. شیر کامل و ماست ساده کم چرب نیز انتخاب های سالمی محسوب می شوند.

اگر در پی دریافت پروتئین بیشتر از میان وعده ماستی خود هستید می توانید ماست یونانی را انتخاب کنید که محتوای پروتئین آن در مقایسه با ماست معمولی تقریباً دو برابر بیشتر است. ترکیب سبزیجات با حمص می تواند یک میان وعده عصر گاهی خوب را شکل دهد. یک وعده حمص (دو قاشق غذاخوری) همراه با سبزیجات می تواند به مهار گرسنگی کمک کند.

میوه خشک یک میان وعده سالم است که قابلیت حمل بالایی نیز دارد. مصرف میوه به کاهش وزن کمک می کند زیرا حاوی فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی مهم است. محصولاتی که به آنها شکر یا شیرین کننده های دیگر اضافه نشده است را انتخاب کرده و میوه های خشک را با مغزانه های ترکیب کنید تا یک میان وعده حاوی ترکیبی متعادل از کربوهیدرات ها و پروتئین شکل بگیرد.

گرسنگی از خوب برای کمک به کاهش وزن تبدیل کند. از نخوردن بوداده می توان به عنوان یک میان وعده ترد و خوشمزه استفاده کرد. نصف فنجان نخورد حدود ۱۰۰ کالری، ۵ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر دارد.

انگور انگور میوه ای شیرین است و مصرف مقدار کمی از آن می تواند نه چندان زیاد موجب شود. اگر چه محتوای قند انگور زیاد است اما گزینه ای خوب برای مهار هوس های غذایی برای خوراکی های شیرین است. یک فنجان انگور حدود ۱۰۰ کالری دارد.

توصیه شده روزانه ویتامین C برای زنان را تامین کند. یک مطالعه نشان داد افرادی که با هر وعده غذایی خود گریپ فروت مصرف می کردند، طی سه ماه کاهش ۳.۵ پوندی (۱.۵ کیلوگرم) وزن خود را تجربه کردند. به گفته پژوهشگران، گریپ فروت ممکن است با کاهش سطوح انسولین به مدیریت اشتها کمک کند.

نخوردن دارای بافتی گوشتی و عطر و طعمی مغزانه ای است. این ماده غذایی سرشار از فیبر و مقداری پروتئین است که می تواند آن را به

گروه تغذیه و سلامت - از سوی دیگر، مصرف مواد غذایی کم ارزش در طول روز ممکن است به پر خوری منجر شود. انتخاب گزینه های سالم و مغذی و در دسترس بودن آنها هنگام احساس گرسنگی اهمیت دارد. مصرف میان وعده ها می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. هنگام انتخاب یک میان وعده، گزینه هایی حاوی پروتئین، چربی و/یا فیبر را مد نظر قرار دهید. گوارش این مواد مغذی به زمان بیشتری نیاز دارد، از این رو، به تقویت احساس سیری کمک می کنند. میان وعده ها گزینه ای خوب برای دریافت مواد مغذی اضافه در طول روز است. همچنین، گرسنگی بیش از حد احتمال پر خوری در وعده غذایی بعدی را افزایش می دهد.

اگر پس از خوردن شام همواره با احساس گرسنگی مواجه هستید، از این که وعده غذایی شما حاوی مواد غذایی سالم و سیر کننده است و همچنین مصرف غذا به میزان کافی اطمینان حاصل کنید. به عنوان مثال، اگر یک سالاد کم کالری را برای شام انتخاب کنید احتمال این که با احساس



بدترین مواد غذایی که هم اینک باید مصرف آن ها را متوقف کنید

کامل (نان سبوس دار) استفاده کنند. فیبر موجود در نان کامل بالا بوده و فرآیند هضم غذا را کند می کند. همین امر باعث افزایش تدریجی قند خون و کارایی بهتر انسولین می شود. همچنین فیبر برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. فیبر حرکت مواد غذایی در روده ها را تسهیل کرده و مانع از ابتلای افراد به یبوست می شود. تحقیقات نشان داده که باکتری های مفید دستگاه گوارش (پروبیوتیک) از فیبر تغذیه می کنند و مصرف غلات کامل بر افزایش آن ها تاثیر مستقیم دارد.

از دیگر مواد غذایی ناسالم که افراد باید از مصرف آن ها اجتناب کنند می توان به پاستا و ماکارونی، غلات صبحانه، سبب زمینی سرخ کرده، دونات و شیرینی، بستنی، اسموتی، سس ها و کچاپ، و برنج سفید اشاره کرد.

شکلات دارای انواع مختلفی است، ولی اغلب آن ها دارای میزان زیادی شکر، چربی ناسالم، و مواد نگهدارنده هستند. می توانید به جای شکلات های ناسالم و پر شکر از شکلات تلخ استفاده کنید. تحقیقات متعدد از محصولات تجاری شور و حاوی روغن های مضر پر هیزر کنید.

نان سفید که متأسفانه امروزه رایج ترین نان در میان مردم است برای سلامت بدن بسیار مضر است. این نان دارای فیبر کم است. از این رو، به سرعت باعث بالا رفتن قند خون افراد می شود. به همین دلیل به تمامی افراد به ویژه افرادی که مبتلا به بیماری های زمینه ای مانند دیابت هستند توصیه می شود از نان

مشکلی ندارد، اما اگر از جمله افرادی هستید که به صورت دائمی پیتزا مصرف می کنید و آن را با حجم بالا و پنیر اضافی سفارش می دهید بهتر است این عادت خود را ترک کنید. پیتزا سرشار از چربی و کالری است. علاوه بر کاهش تعداد دفعات مصرف پیتزا در ماه، باید از حجم آن کاسته و از پیتزا سبزیجات با پنیر کم استفاده کنید. همچنین در کنار پیتزا، سالاد نیز سفارش دهید تا از پر خوری شما جلوگیری کند.

چپیس بی تردید یکی از بدترین تغذیاتی است که امروزه میان مردم شایع است. چپیس سرشار از چربی، نمک، و به دلیل دارا بودن کربوهیدرات، بسیار پر انرژی است. می توانید به جای این ماده غذایی ناسالم، از تغذیاتی مانند آجیل و دانه های مغذی بهره ببرید. آجیل دارای چربی مفید بوده و نیز سرشار

تغذیه تاکید دارند افراد باید مواد غذایی ناسالم را از رژیم غذایی خود حذف کنند. عادات غذایی می تواند تاثیرات مثبت و منفی زیادی بر سلامت بدن داشته باشد. از این رو، متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند افراد باید بگوشت خود را با عادات غذایی سالم وفق دهند. گرچه ترک عادت مصرف غذاهای ناسالم مانند غذاهای شور، چرب و پر کالری به دلیل طعم دلپذیر آن ها سخت به نظر می رسد، اما اگر به سلامت بدن خود اهمیت دهید باید خود را به خوردن چنین غذاهایی عادت دهید.

از جمله ناسالم ترین غذاها که باید خوردنش را ترک کنید می توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- پیتزا ۲- خوردن پیتزا به صورت کم و به ندرت

۳ دلیلی که باید همین حالا جویدن ناخن را ترک کنید

اقتصاد کیش

مقاله های ویژه

بی وزنی به جوانان

در یک روز فوتبال ایران

لرزم نگاه ویژه

به توسعه سواحل

هر روز کار

مطالب اقتصادی

مقاله های ویژه

بی وزنی به جوانان

در یک روز فوتبال ایران

لرزم نگاه ویژه

به توسعه سواحل

هر روز کار

صبح خیل

استاندار خواستار مهاجرت نخبگان به هرمزگان شد

فولکلور هرمزگان برای چهارمین بار در ۵ ماه متوالی برگزار شد

موضوعات: سلامت، اقتصاد، فرهنگ

۳- خراب شدن دندان ها

دندان پزشکان همواره تاکید دارند از دندان های خود به جز برای خوردن غذا، به عنوان ابزار دیگری در زندگی استفاده نکنید. جویدن ناخن ها باعث کج شدن دندان ها می شود. همچنین مواد مست در عمل جویدن ناخن ها باعث ترک خوردن شکستگی و آسیب به بافت دندان می شود. باکتری های موجود در ناخن های شما می توانند به مدت بیشتری در دهان زنده بمانند، از همین رو این امر منجر به بوی نامطبوع تنفسی خواهد شد.

۴- عفونت

جویدن ناخن ها خطر ابتلا به بیماری پارونیشیا یا عفونتی را افزایش می دهد. عفونتی که التهاب نرم اطراف ناخن اطراف می شود که در اثر وجود عفونت یا آسیب ایجاد می شود و جزو عفونت های رایج و دردناک دست است. همچنین فرد می تواند در عمل جویدن این بیماری را به انگشتان دیگر خود منتقل کند.

۲- افزایش خطر بیماری ها

گروه تغذیه و سلامت - نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می دهد جویدن ناخن برای سلامت بدن بسیار مضر است. بسیاری از مردم دارای عادات عصبی خاصی مانند جویدن ناخن ها هستند. با این حال، این اقدام علاوه بر آسیبی که به بافت ناخن می زند، می تواند برای سلامت بدن نیز مضر باشد. محققان دانشگاه نگراس با تحقیق درباره عادات جویدن ناخن، اعلام کردند این کار به طور جدی سلامت بدن را به مخاطره می اندازد. اصلی ترین دلایلی که باید این عادت ناسالم را ترک کنید شامل موارد ذیل می شود:

۱- میکروب های فراوان

حتی اگر از آن دسته انسان هایی هستید که به طور مستمر اقدام به شستن دست های خود می کنید، اما میکروب های موجود زیر ناخن های شما هیچ گاه به طور کامل تمیز نمی شوند. افراد از دست های خود برای پاکیزه کردن مدفوع پس از عمل اجابت مزاج استفاده کرده و یا در طول روز دستگیره ها، میله های اتوبوس و مترو و بسیاری از مکان های آلوده دیگر را لمس می کنند. از این رو، جویدن ناخن ها حجم قابل توجهی از عفونت های نامطبوع را وارد دهان، مری و معده خواهد کرد.

آفتاب

مطالبه مردم

دولت کارآمد

حکومت پاسخگو!

بافت سوخت!

بازارت عالی کیست؟

یادها و خاطرها

آرامش

گام محیط زیستی زوال نفتی

مردم می خواهند پدری شوند

نشن زبانی کنید

تعمیر

تنگی نفس

حالت تهوع و استفراغ

اضطراب و استرس

سرفه یا خشن سینه

زمانی که علائم بالا را در فرد مشاهده کردید، نخستین اقدام باید تماس با اورژانس باشد. هر چه مراجعه فرد به پزشک طولانی تر شود، احتمال مرگ دائمی عضلات قلب و در نهایت مرگ فرد بالا می رود. کادر درمانی اورژانس زمانی که به اولین فرد می رسند می توانند نخستین اقدامات لازم برای احیای فعالیت قلب را انجام دهند.

۸ علامتی که نشان دهنده وقوع سکته قلبی است

گروه تغذیه و سلامت - متخصصان انگلیسی می گویند آگاهی نسبت به علائم حمله قلبی و مراجعه سریع به پزشک برای نجات بیمار بسیار ضروری است. حمله قلبی یکی از جدی ترین موارد اورژانسی محسوب می شود که ممکن است برای هر فردی رخ دهد و نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. با این حال، بسیاری از مردم از علائم وقوع حمله قلبی بی خبر هستند. حمله قلبی زمانی رخ می دهد که به دلیل گرفتگی رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب)، بافت قلب با فقدان خون رسانی کافی مواجه می شود و عضلات قلب به سختی می گوشتند خون را پمپاژ کنند. اگر این روند ادامه یابد و خون رسانی در رگ های کرونری دچار اختلال شود، عضلات قلب دچار مرگ دائمی می شوند.

در بسیاری از موارد ممکن است علائم سکته قلبی مخفی باقی بمانند. با این حال، درد در قفسه سینه نخستین نشانه وقوع حمله قلبی است. برخی از افراد در زمان وقوع حمله قلبی از درد ملایم در قفسه سینه گلایه دارند. در برخی نمونه ها مانند زنان، افراد کهنسال و کسانی که مبتلا به دیابت هستند ممکن است سکته قلبی بدون علامت درد در قفسه سینه باشد. پزشکان به صورت تخصصی از مجموعه مختلفی از علائم که در بیمار مشاهده می کنند پی به وقوع حمله قلبی می برند. رایج ترین این علائم شامل موارد ذیل می شود:

۱- درد قفسه سینه

۲- درد در بازوها

۳- گیجی

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام

خیابان باباطاهر TS44

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰