

# از تغییر ذهنیت و صداقت تا مصرف فیبر و پیاده روی

■ طی ماه های اخیر ممکن است ترکیبی از قرنطینه خانگی و مصرف خوراکی های پر کالری موجب افزایش وزن و اندازه دور کمر شما شده و اکنون، تصمیم گرفته باشید تا وزن اضافه خود را کاهش دهید.



غذایی می تواند ۲ گرم فیبر محلول ارائه کند. از دیگر منابع خوب برای فیبر محلول می توان به مارچوبه، بادام، پلنگان و برنجان اشاره کرد. **با خود صادق باشید** خود را همان گونه که هستید بپذیرید. بسیاری هم است که به یاد داشته باشید بدون در نظر گرفتن اندازه ای که دارید، فردی زیبا

بر نتیجه داشته باشد. به عنوان مثال، به جای این که با خود بگویید "من باید سالم تر غذا بخورم" از "من می توانم سالم تر غذا بخورم" راه هدف قرار بدهم" استفاده کنید. هر جمله را با صدای بلند بیان کنید. انتخاب واژه های درست و تغییر نگرش می تواند به کاهش وزن و زندگی بهتر شما کمک کند.

**بیشتر سبزیجات را انتخاب کنید** با درک قدرت سبزیجات برای تقویت احساس سیری و جلوگیری از گرسنگی، یکی از رموز کلیدی کاهش وزن و احساس بهتر روزانه را کشف خواهید کرد.

بشقاب غذای خود را بیشتر با سبزیجات پر کنید تا کاهش وزن بیشتر را تجربه کنید. سبزیجات سرشار از فیبر هستند، از این رو، به تقویت احساس سیری و رضایت از غذا خوردن کمک می کنند.

**پروتئین های خود را بپذیرید** پروتئین به فرونشاندن گرسنگی کمک می کند و بر همین اساس، یک درشت مغذی مهم برای کاهش وزن است. پیگیری میزان پروتئین مصرفی خود را مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال، این که دو یا سه تخم مرغ مصرف کرده اید تا احساس سیری و رضایت از غذا خوردن شما در شما شکل بگیرد، قابل پیگیری است. یا به عنوان مثال، در دفتر ثبت خود بنویسید دوران مرغ تا درک بهتری درباره این که چه میزان پروتئین مصرف کرده و این که چه احساسی پس از آن داشته اید، کسب کنید.

**مصرف فیبر را مد نظر قرار دهید** نوع خاصی از فیبر ممکن است عامل کلیدی در کاهش چربی شکم باشد که به نام فیبر محلول شناخته می شود. طی مطالعه ای که در نشریه Obesity منتشر شد، پژوهشگران شرایط یک هزار نفر برای پنج سال دنبال کرده و دریافتند که هر ۱۰ گرم افزایش در مصرف فیبر محلول، چربی شکم افراد را به میزان ۳.۷ درصد کاهش داده است. زمانی که بشقاب خود را با سبزیجات پر می کنید، روی جوانه های بروکسل که منبعی عالی برای فیبر محلول است، تمرکز کنید. نصف فنجان از این ماده

به قند و شکر می تواند حالت اعتیاد پیدا کند که نتیجه ای جز ابتلا به بیماری دیابت ندارد. فکر می کنید ممکن است به قند اعتیاد داشته باشید؟ البته قندهای طبیعی لازم است اما قندهای افزوده یک نوع سم محسوب می شوند و باید از آنها دوری کرد. اگر از کلمه اعتیاد آرتفا استفاده می کنیم به این دلیل است که قند اعتیادآور است.

در این مقاله به نشانه های اعتیاد به قند می پردازیم: **۱. ولع خوردن**

## گروه تغذیه و سلامت - علاقه مندی

به قند و شکر می تواند حالت اعتیاد پیدا کند که نتیجه ای جز ابتلا به بیماری دیابت ندارد. فکر می کنید ممکن است به قند اعتیاد داشته باشید؟ البته قندهای طبیعی لازم است اما قندهای افزوده یک نوع سم محسوب می شوند و باید از آنها دوری کرد. اگر از کلمه اعتیاد آرتفا استفاده می کنیم به این دلیل است که قند اعتیادآور است. در این مقاله به نشانه های اعتیاد به قند می پردازیم: **۱. ولع خوردن**

با مصرف لوبیا و حبوبات بیشتر که سرشار از نوعی نشاسته به نام "نشاسته مقاوم" هستند، می توانید متابولیسم بدن خود را تقویت کنید. تجزی به این نوع از نشاسته برای بدن دشوارتر است، از این رو، به احساس سیری برای مدت زمان طولانی تر کمک کرده، می تواند واکنش قند خون به خوردن آن را کاهش دهد، و بدن را برای سوزاندن کالری بیشتر برای تجزی به این نوع نشاسته تشویق کند. محتوای فیبر بیشتر می تواند به کاهش افسردگی و مصرف مقدار زیاد از غذاهای کم کالری، مانند سبزیجات، و راهبرد کاهش وزن موفق تری در مقایسه با محدود کردن اندازه وعده های غذایی و تمرکز بر کمتر غذا خوردن است.

**لذت بردن و نه تقلب را افر بگیرد** آیا پس از خوردن مخفیانه چند قاشق بزرگ بستنی دچار احساس ناخوشایند و عذاب وجدان می شوید؟ این احساس گناه آزار دهنده است، این گونه نیست؟ اگر از آنچه می خورید، لذت نمی برید، تنها در حال تقلب کردن هستید. اگر بستنی یا هر خوراکی لذت بخش دیگری را مصرف می کنید، باید از آن لذت ببرید. اگر پس از خوردن این خوراکی ها احساس ناخوشایند مواجه می شوید، پس این کار متوقف کنید. با گذشت زمان، دیدگاه جامع تر و بهتری از ارتباط با غذایی که خوردن آن برای شما لذت بخش است، کسب خواهید کرد.

**پیاده روی کنید، دوش بگیرید** احتمالاً با هوس های غذایی ناشی از استرس آشنا هستید. روز سختی را در محل کار پشت سر گذاشته و به ناگاه خود را در آشپزخانه در جستجوی یک خوراکی سالم می یابید. این در شرایطی است که حتی گرسته نیستید. در این شرایط می توانید برای پیاده روی بیرون بروید.

هوای تازه و مناظر زیبا می تواند خیلی سریع وضعیت ذهنی فعلی و نقطه تمرکز شما را تغییر دهند. اگر هوا برای پیاده روی مناسب نیست، می توانید دوش آب گرم را امتحان کنید. دوش گرفتن اثری آرامش بخش خواهد داشت که حواس شما را از خوراکی های نا سالم، مانند چیپس و بستنی منحرف می کند.

های هستند که می توانند مد نظر قرار دهید. **از هویج هراس نداشته باشید** هویج بافتی ترد و طعمی شیرین دارد. این ماده غذایی نسبت به سبزیجات دیگر محتوای قند بیشتری دارد، اما گزینه ای بسیار مغذی است و هر فنجان از آن فقط حدود ۵۰ کالری دارد.

پرهیز از هویج در مقایسه با مصرف میزان زیاد از آن می تواند به افزایش وزن بیشتر منجر شود. مطالعه ای نشان داد که توصیه به افسردگی برای مصرف مقدار زیاد از غذاهای کم کالری، مانند سبزیجات، و راهبرد کاهش وزن موفق تری در مقایسه با محدود کردن اندازه وعده های غذایی و تمرکز بر کمتر غذا خوردن است.

**خوراکی های تک نفره را مد نظر قرار دهید** خوراکی های کوچک و تک نفره می توانند هوس های غذایی شما را به روشی درست و مسئولانه پاسخگو باشند. به عنوان مثال، مصرف یک چهارم شکلاتی با کیفیت بالا نسبت به کل یک شکلات نامرغوب می تواند احساس رضایت بیشتری را در فرد ایجاد کند.

برای بهره مندی از فواید بیشتر شما می توانید این تکه کوچک شکلات را به عنوان مثال همراه با چای بابونه مصرف کنید. **حواس خود را پرت کنید** برای این که از خوردن ناخود آگاه در موقعیت هایی مانند دیدار با دوستان خود پرهیز کنید، این نکته ها را مد نظر قرار دهید: یک لیوان آب را در یک دست و یک بشقاب سبزیجات را در دست دیگر خود بگیرید. ساده اما موثر است.

یا می توانید پشت به میز درها بایستید. ابتدا سبزیجات و پروتئین را انتخاب کنید و سپس برسی کنید آیا همچنان به مصرف گزینه های سرشار از کالری تمایل دارید یا خیر. همچنین، شامی را بپزید یا پرت کردن حواس خود با یکی از دوستان گپ بزنید. **متابولیسم خود را با نشاسته تقویت کنید**

تازه و ترد ترکیب شود می تواند عطر و طعمی ویژه به خود بگیرد. مصرف میانی وعده های سالم و مغذی یکی از بهترین اقداماتی است که می توانید برای کاهش وزن و تقویت احساس سیری مد نظر قرار دهید. ماهی سالمون دودی، حمص و ریحان، پنیر فتا و گوجه فرنگی، خردل دیژون و تخم مرغ پخته از جمله گزینه

هستند. شما باید ابتدا خود و بدنتان را دوست داشته باشید. مثبت اندیشی و دوست داشتن خود می تواند شما را در مسیر دستیابی به سلامت و وزن ایده آل کمک کند. **میان وعده های سالم و مغذی مصرف کنید** هر چیزی زمانی که با یک برش خیار

این ابزار برای کنار آمدن با عوامل استرس زا در زندگی، بی حوصلگی یا سایر مسائل روانی مانند افسردگی یا اضطراب شام می تواند تاثیر منفی نیز از خود نشان دهند. **علائم دیگر اعتیاد به قند که با نخورن مواد قندی تجزی به می کنید:** - گاز و نفخ - بیخوابی - درد عضلانی - حالت تهوع این علائم معمولاً ۲۴ ساعت پس از مصرف قند به اوج خود می رسند.

می شوید، به احتمال زیاد اخیراً مصرف قند زیادی داشته اید. **۷. خوردن شیرینی جات برای کسب آرامش** اگر بعد از یک اتفاق بد، تماشای یک فیلم غم انگیز یا یک روز بد، میل به خوردن یک چیز شیرین دارید، مراقب باشید، علامت روانی اعتیاد به قند، زمانی بروز پیدا می کند که افراد به طور مداوم به قند متوسل می شوند،

**۷ نشانه که خبر از اعتیاد به قند می دهد** **۱. ولع مصرف بلافاصله و پس از قطع مصرف قند ایجاد می شود، در مورد قند (و بسیاری دیگر از غذاهای خوشمزه)، این ولع دلیل نوسان در سطح هورمون های مغز، از جمله انتقال دهنده های عصبی، ظاهر می شود. هورمون های لپتین و سروتونین و دو پیمان در افزایش ولع مصرف قند تاثیر بسزایی دارند. **۲. خشکی احساس بی حالی اولیه حدود ۲۴ ساعت****

پس از قطع مصرف قند شروع می شود، از نظر ذهنی، ممکن است بی حس و حال شوید و در برقراری ارتباط و تفکر واضح مشکل داشته باشید. **۳. اضطراب** مطالعه محققان دانشگاه پرینستون نشان می دهد، موش هایی که از قند محروم شدند، رفتارهایی همانند ترک مواد مخدر از خود نشان می دهند، لرزش بازو، لرزش سر از

## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
مهمترین دلیل ناکارآمدی دولت ها، ناکارآمدی مدیریتی است  
مهمترین دلیل ناکارآمدی دولت ها، ناکارآمدی مدیریتی است  
مهمترین دلیل ناکارآمدی دولت ها، ناکارآمدی مدیریتی است

**مناطقی آزاد**  
پیشگامان در زمینه توسعه اقتصادی  
مناطقی آزاد  
مناطقی آزاد  
مناطقی آزاد

**صبح بخیر**  
بیش از یک میلیون نفر در هرمزگان سهام عدالت دارند  
بیش از یک میلیون نفر در هرمزگان سهام عدالت دارند  
بیش از یک میلیون نفر در هرمزگان سهام عدالت دارند

**آفتاب**  
آزمون مهم قالیباف و مجلس  
آزمون مهم قالیباف و مجلس  
آزمون مهم قالیباف و مجلس

**آرمانش**  
زبان های سه گانه عدم تصویب FATF  
زبان های سه گانه عدم تصویب FATF  
زبان های سه گانه عدم تصویب FATF

**توجه**  
افزایش چشمگیر حقوق سربازها و یاران  
افزایش چشمگیر حقوق سربازها و یاران  
افزایش چشمگیر حقوق سربازها و یاران

## توصیه های تغذیه ای به مبتلایان بیماری های روی

هزاران مورد مسمومیت غذایی و دها مرگ می شوند. از تخم مرغ هایی که در یخچال نیستند و با ترک خوردن دانه نیز استفاده نکنید. از خوردن غذاهایی که ممکن است تخم مرغ خام داشته باشند، از جمله سس سالاد سزار، اسموتی ها، خمیر کلوچه خام، مایونز خانگی و سایر های حاوی تخم مرغ پرهیز کنید. • شیر خام را که باستوریزه نشده است را هرگز نوشید و یا لبنیاتی مانند ماست، پنیر های نرم از جمله پنیر فتا مصرف نکنید. شیر سرد و دوغ های میگرد حاوی باکتری های مضر از جمله اشرشیاکلی (E. coli)، لیستریا و سالمونلا باشد.



گروه تغذیه و سلامت - اگر به مشکلات ریوی و سرطان ریه مبتلا هستید، آنچه می خورید، نقش کلیدی در بهبودی شما دارد. اگر تحت درمان هستید، برخی غذاها می توانند عوارض جانبی بیماری شما را بدتر کنند و هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شود، باکتری ها و سایر میکروب های مضر که در برخی از غذاها شایع هستند، می توانند تاثیر منفی بیشتری بر شما داشته باشند. معمولاً توصیه به مصرف برخی غذاها آسان است اما رهنمودهایی برای مواردی که باید محدود یا اجتناب شود، روشن و ساده نیست.

خون شما را که خط مقدم بدن شما در برابر عفونت هستند، آسیب می رساند؛ بنابراین میکروب ها و باکتری های رایج در بعضی از غذاها ممکن است به راحتی وارد سیستم بدن شما شوند. از اکثر غذاهایی که خام، نیمه پخته یا غیر باستوریزه هستند، به این معنی که فرآیند حرارتی که باعث از بین رفتن باکتری ها می شوند و در آن ها رعایت نشده باشد، باید اجتناب کنید چون میکروب ها در این مواد غذایی کمین کردند، به عنوان مثال به سالاد های موجود در رستوران فکسر کنید و قسمت های غذای فله که دست های زیادی در مراحل مختلف تهیه و سرو آن ها شرکت دارند. آکسر این نشانات را به خاطر بسپارید، دور کردن سبب یا بشقاب خود از غذاهای احتمالاً مضر کار سختی نیست: • از خوردن غذای آغذیه فروشی خودداری کنید. غذاهایی مانند برش های غذای سرد، سلامی نیمه پخته و خشک شده و سالاد های گوشتی می توانند باکتری های لیستریا که موجب مسمومیت غذایی می شوند را در خود حفظ کنند. • از خوردن تخم مرغ های خام و نیم پز پرهیز کنید. تخم مرغ های نیمه پز یا پخته تمیز که به خوبی پخته نشده باشند، ممکن است دارای سالمونلا، باکتری هایی باشند که سالانه باعث

تا پنج برابر بیشتر از بیماران سالم از بین می روند. **بسیار تغذیه خوب علائم بیماری خود را کاهش دهید** اسپاسم می گوید: اگر تغذیه ای خوبی داشته باشید، عوارض جانبی درمانی مرتبط با تغذیه مانند کاهش اشتها، خشکی یا حالت تهوع کمتری خواهید داشت. وی به افراد مبتلا به سرطان ریه توصیه می کند تا از دستورالعمل های غذایی ارائه شده توسط انجمن سرطان آمریکا پیروی کنند. اگر چیزهای تغذیه ای آنان ممکن است در طول زمان متفاوت باشد اما قوانین اساسی مانند جلوگیری از افزودن قند، سدیم و چربی های اشباع شده همچنان باید اعمال شوند. مواردی که در رژیم غذایی شما باعث عوارض جانبی طسی درمان سرطان ریه می شود عبارتند از: • غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده یا بسیار تند که می تواند منجر به حالت تهوع و اسهال شوند. • غذاهای مایعات بسیار گرم که می توانند معده شما را نیز ناراحت کنند، در مورد محصولات لبنی نیز همین مسئله وجود دارد. • نوشیدن مقدار زیادی کافئین. • ششامایعات با دست می دهید و می تواند باعث یبوست شود. **پرهیز از برخی مواد غذایی** درمان های سرطانی مانند شیمی درمانی، به گلبول های سفید

دکتر کالین اسپایز، دانشیار گروه رژیم های پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو در کلمبوس می گوید: این مورد روشی برای یک رژیم غذایی مناسب و متناسب است. وی می گوید: «در حال حاضر، زمان انتخاب الگوهای غذایی است که از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی و محافظت کند.» در برخی از زمان درمان، تقریباً ۷۰ درصد افراد مبتلا به سرطان ریه دچار سوء تغذیه هستند. این اتفاق زمانی می افتد که آنان مقدار کافی مواد مغذی با کیفیت یا کالری مورد نیاز بدن خود را دریافت نکنند. از این گروه بزرگ، ۳۵ درصد دچار سوء تغذیه شدید می شوند. اسپایز می گوید: افرادی که دچار سوء تغذیه هستند، مدام دچار وقفه های درمانی می شوند، باید بیشتر به بیمارستان بروند و مجبورند بیشتر در بیمارستان بمانند. آنان اغلب عوارض جانبی مربوط به روده به دلیل راهی درمانی دارند و در انجام کارهایی که نیاز دارند و بیای می خواهند انجام دهند مشکل دارند. با گذشت زمان، این بدان معنی است که آنان ممکن است به خوبی به درمان پاسخ ندهند. کیفیت زندگی پایین تر داشته باشند. میزان مرگ و میر آنان نیز بالاتر است. نتایج مطالعات نشان داده است، افرادی که دچار سوء تغذیه هستند، دو

**رستوران کیش - بلوار خیام**  
خیابان باباطاهر 44 TS  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰  
انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات