

# راهکارهایی برای جلوگیری از پر خوری بعد از ورزش

ورزش و رژیم غذایی سالم دو کلید برای حفظ وزن بدن هستند؛ اگر هر چند وقت یک بار در رژیم غذایی خود زیاده روی کردید، ممکن است سعی کرده باشید که در آن هفته کمی بیشتر ورزش کنید تا کالری های اضافی را بسوزانید.



## فهرده پناه

این مطالعه هورمون های اشتها را قبل و بعد از سه نوع تمرین و یک روز استراحت (به عنوان کنترل) روی ۹ بزرگسال میانسال آزمایش کرد. تمرین ها شامل تمرین دویدن راحت به مدت ۳۰ دقیقه همچنین تمرین ۲۰ دقیقه ای با تردمیل و شدت بالا با ۱۰ فعالیت یک دقیقه ای سپس

افزایش می باشد. داده های این مطالعه نشان داد که میزان مراجعات برای سوء مصرف مواد، اضطراب، اختلالات خلقی و حتی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی که علائم بیماری شان در روزهای گرم تشدید شده بود، افزایش یافته است.

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۲۳ در نشریه فیزیولوژی کاربردی، انواع خاصی از تمرینات می توانند بر هورمون هایی که اشتهای شما را تنظیم می کنند، تاثیر بگذارند.

## چرا مصرف غذاهای تند باعث تعریق می شود؟

گروه بهداشت و سلامت - خوردن فلفل، لبه ایت می سوزد، زینت آتش می گیرد و غذاهای مخاطی که از ریه ها در برابر تهید محافظت می کنند، آبریزش بینی شما را تحریک می کنند. با خوردن فلفل، رگ های خونی منبسط می شوند و بدن شما احساس می کند که در حال آتش گرفتن است. بنابراین برای کمک به خنک شدن بدن، تعریق آغاز می شود.

مهم نیست که میزان دمای غذای شما چقدر باشد زیرا همچنان این ادویه بدون اینکه به دمای غذا مرتبط باشد می تواند باعث تعریق شما شود. بر اساس گفته آموزش علوم فیزیک آمریکایی، دلیل تندی غذا به درجه حرارت گرمای آن نیست. تندی در غذای ما به علت کپسایسین است، ماده ای که به فلفل تسلی می دهد. سطح تندی یک غذا بر اساس میزان تحریک و اکشن ما به کپسایسین اندازه گیری می شود، این اندازه گیری واحد حرارتی اسکویل (SHU) نامیده می شود. بر اساس این واحد اندازه گیری، فلفل لیمه ای نمره صفر، فلفل موزی می تواند ۹۰۰ باشد و هالاپینو (هالاپینو یا هالوپینو یکی از انواع فلفل های تند بومی مکزیک است که کوچک بوده و به رنگ سبز یا قرمز دیده می شود) می تواند تا ۱۰ هزار برسد. هالپانو یا فلفل هندی ۳۵۰ هزار و فلفل ترینیداد اسکوریل همچنین اسپری

## راهکاری ساده در کاهش دو برابری وزن

گروه بهداشت و سلامت - کاهش وزن فقط مربوط به آنچه می خورید نیست، بلکه به زمان خوردن نیز مربوط می شود. نتایج تحقیقات نشان می دهد، اجتناب از مصرف کالری زیاد در عصر، کلید کاهش وزن است. مصرف میان وعده در اواخر شب، به ویژه، مانع از سوزاندن چربی در بدن می شود به این دلیل است که بدن هنوز از کربوهیدرات های قابل دسترس استفاده می کند که به تازگی خورده شده اند. با این حال، افرادی که در عصر کمتر غذا می خورند، روشی را پیش می برند که

## بهداشت و سلامت

قبل باید به آن توجه کرد این است که محققان این هورمون ها را که بر اشتهای شما تاثیر می گذاردند دقیقاً بعد از تمرین سپس و دقیقه بعد از آن اندازه گیری کردند. طبق نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۲۳ در نشریه اشتها، تاثیر ورزش بر اشتهای شما موقتی است، به این معنی که اشتهای شما چند ساعت پس از ورزش به سطح طبیعی باز می گردد. بعدها در روز، ممکن است کالری بیشتری دریافت تا آن را جبران کنید. با این حال، کسری انرژی که از

لبنیات کم چرب یکی دیگر از غذاهای ریکاوری عالی با پروتئین فراوان است که به شما کمک می کند تا وعده غذایی بعدی تان سر حال باشید. به علاوه، مطالعات نشان داده اند که سوخت گیری با لبنیات - مخصوصاً شیرینک شکلات کم چرب - به بهبود عملکرد دمای بعدی ورزشی بهتر از نوشیدنی های ورزشی سنتی کمک می کند.

طریق ورزش و وقته در اشتهای خود ایجاد می کنید، ممکن است برای اراده شما قابل کنترل تر باشد تا فقط از طریق رژیم غذایی آن را کنترل کنید. افراد همچنین به اثر سرکوب کننده اشتها بعد از ورزش واکنش متفاوتی نشان می دهند. طبق نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۹ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، افرادی که دارای عوامل ژنتیکی مانند توده چربی و ژن چاقی هستند ممکن است از اثر کاهش گرلین ورزش بهره بیشتری ببرند. اگرچه ورزش با شدت بالا ممکن است به دلیل اثرات کاهش اشتها، انتخاب بهتری باشد اما مطمئن شوید که در خشکی انجام می شود. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در

## پیامدهای گرما برای سلامت روان

به آریتمی قلبی، کما، تشنج و حتی مرگ شود. همچنین داروهایی که برای سلامت روان برای بیماری های مانند اسکیزوفرنی یا دو قطبی استفاده می شوند نیز می توانند تنظیم گرما و توانایی شما برای احساس گرمای بیش از حد را تغییر دهند. کم آبی همچنین می تواند بر سطوح برخی از داروها مانند لیتیم در خون تاثیر بگذارد که در نهایت غلظت دارو در خون افزایش یافته و به طور بالقوه می تواند عاملی برای مسمومیت شود. به گفته دکتر برایت، اگر دچار کم آبی بدن شوید، سطح لیتیم شما می تواند به دلیل گرما تحریک کم آبی بدن، تغییر وضعیت ذهنی و

محل کار ساندویچ مصرف کنید یا شام خود را از قبل آماده کنید تا بتوانید وقتی از کلاس شنبانه به خانه برگشتید، آن را گرم کنید. پروتئین و کربوهیدرات را ترکیب کنید زمانی که برای ریکاوری پس از عرق کردن سخت به یک میان وعده نیاز دارید، براون نسبت کربوهیدرات مختلف انتخاب کنید هر چه مدت وی می گوید: این مورد به شما امکان می دهد تا سطح انرژی خود را دوباره

براون می گوید: اگر بعد از ورزش همیشه گرسنه هستید - صرف نظر از اینکه غذا خوردید یا چاه مقدار کالری سوزانده اید - سعی کنید تمرینات خود را قبل از یکی از وعده های غذایی اصلی برنامه ریزی کنید. به این ترتیب، می توانید با کالری هایی که مصرف کردید، مطابقت تغذیه بالینی، افرادی که به اضافه کردن تغذیه اضافی داشته باشند. این استراتژی می تواند بدون توجه به اینکه صبح، ظهر یا شب ورزش می کنید، کارساز باشد. وقتی از خواب بیدار می شوید یک میان وعده کوچک بخورید و بعد از دویدن صبحانه مفصل بخورید. هنگام ناهار به باشگاه بروید و در راه بازگشت به

برون می گوید: اگر بعد از ورزش همیشه گرسنه هستید - صرف نظر از اینکه غذا خوردید یا چاه مقدار کالری سوزانده اید - سعی کنید تمرینات خود را قبل از یکی از وعده های غذایی اصلی برنامه ریزی کنید. به این ترتیب، می توانید با کالری هایی که مصرف کردید، مطابقت تغذیه بالینی، افرادی که به اضافه کردن تغذیه اضافی داشته باشند. این استراتژی می تواند بدون توجه به اینکه صبح، ظهر یا شب ورزش می کنید، کارساز باشد. وقتی از خواب بیدار می شوید یک میان وعده کوچک بخورید و بعد از دویدن صبحانه مفصل بخورید. هنگام ناهار به باشگاه بروید و در راه بازگشت به

برون می گوید: اگر بعد از ورزش همیشه گرسنه هستید - صرف نظر از اینکه غذا خوردید یا چاه مقدار کالری سوزانده اید - سعی کنید تمرینات خود را قبل از یکی از وعده های غذایی اصلی برنامه ریزی کنید. به این ترتیب، می توانید با کالری هایی که مصرف کردید، مطابقت تغذیه بالینی، افرادی که به اضافه کردن تغذیه اضافی داشته باشند. این استراتژی می تواند بدون توجه به اینکه صبح، ظهر یا شب ورزش می کنید، کارساز باشد. وقتی از خواب بیدار می شوید یک میان وعده کوچک بخورید و بعد از دویدن صبحانه مفصل بخورید. هنگام ناهار به باشگاه بروید و در راه بازگشت به

برون می گوید: اگر بعد از ورزش همیشه گرسنه هستید - صرف نظر از اینکه غذا خوردید یا چاه مقدار کالری سوزانده اید - سعی کنید تمرینات خود را قبل از یکی از وعده های غذایی اصلی برنامه ریزی کنید. به این ترتیب، می توانید با کالری هایی که مصرف کردید، مطابقت تغذیه بالینی، افرادی که به اضافه کردن تغذیه اضافی داشته باشند. این استراتژی می تواند بدون توجه به اینکه صبح، ظهر یا شب ورزش می کنید، کارساز باشد. وقتی از خواب بیدار می شوید یک میان وعده کوچک بخورید و بعد از دویدن صبحانه مفصل بخورید. هنگام ناهار به باشگاه بروید و در راه بازگشت به

## بهداشت و سلامت - طی روزهای اخیر موج گرمای طاق فرسا بیشتر نقاط جهان از جمله آمریکا و اروپا را دربر گرفته و باعث ثبت رکوردهای دمایی کم سابقه ای شده است.

هنگامی که در تابستان گرمای هوا تشدید می شود، علاوه بر جسم ما، سلامت روان ما نیز در معرض خطر قرار می گیرد. دکتر «ایرنت برایت»، روان پزشک «مایو کلینیک» در این باره می گوید: داده های مطالعه ای روی بیش از دو میلیون نفر نشان می دهد که میزان مراجعه افراد برای دریافت خدمات مرتبط به سلامت روان با میزان بروز مشکلات سلامت روان در دوره های گرمای شدید

افزایش می باشد. داده های این مطالعه نشان داد که میزان مراجعات برای سوء مصرف مواد، اضطراب، اختلالات خلقی و حتی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی که علائم بیماری شان در روزهای گرم تشدید شده بود، افزایش یافته است. گروه بهداشت و سلامت - بر اساس نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۲۳ در نشریه فیزیولوژی کاربردی، انواع خاصی از تمرینات می توانند بر هورمون هایی که اشتهای شما را تنظیم می کنند، تاثیر بگذارند.

## دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
آرژان در مجلس  
عنان یک شهر اقتصادی جدید با دو منطقه آزاد تجاری ایجاد می کند

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
مرکز دریاچه فرامی رسد؟  
کالیبد شکافی سید خرید ایرانی ها

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
دستور راهگشای رئیس عدلیه  
نهنگ های صنعتی در خواب

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
آرژان در مجلس  
عنان یک شهر اقتصادی جدید با دو منطقه آزاد تجاری ایجاد می کند

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
مرکز دریاچه فرامی رسد؟  
کالیبد شکافی سید خرید ایرانی ها

**اقتصادش**  
مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی  
دستور راهگشای رئیس عدلیه  
نهنگ های صنعتی در خواب

**و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**