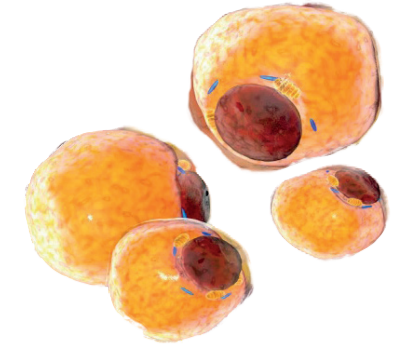


رژیم غذایی و ورزش دو عامل کلیدی

## چربی‌های بدن پس از کاهش وزن چه می‌شود!

زمانی که چربی بدن برای تولید انرژی تجزیه می‌شود، دو محصول جانبی اصلی دی‌اکسید کربن و آب تولید می‌شوند.



یافته تلاش نکنید، آنها به راحتی می‌توانند دوباره از نظر اندازه بزرگ شوند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این ممکن است یکی از دلایل دشوار بودن حفظ وزن کاسته شده برای افراد باشد.

### جدول زمانی کاهش چربی

با توجه به این‌که چه میزان کاهش وزن را هدف قرار داده‌اید، مدت زمانی که برای دوره کاهش چربی خود نیاز دارید می‌تواند بسیار متفاوت باشد. کاهش وزن سریع می‌تواند با برخی عوارض جانبی منفی از جمله کمبود ریزمغذی‌ها، سردرد، خستگی، از دست دادن عضله، و بی‌ثقلی های قاعدگی همراه باشد. بر همین اساس، افراد بسیاری روند آهسته‌تری برای کاهش وزن را دنبال می‌کنند زیرا می‌توانند نتایج پایدارتر را به همراه داشته و از افزایش وزن دوباره پیشگیری کنند. میزان کاهش وزن مورد انتظار به این‌که برنامه شما تا چه اندازه تهاجمی شکل گرفته است، بستگی دارد.

دوباره پیشگیری کند. میزان کاهش وزن مورد انتظار به این‌که برنامه شما تا چه اندازه تهاجمی شکل گرفته است، بستگی دارد. برای افراد دارای اضافه وزن یا چاقی، کاهش وزن ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن اولیه طی شش ماه یا یک ملاخه جامع در سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی، فعالیت بدنی و تکنیک‌های رفتاری، می‌تواند امکان‌پذیر باشد. برخی عوامل دیگر از جمله جنسیت، سن، میزان کسری کالری و کیفیت خواب نیز می‌توانند بر کاهش وزن تاثیر گذار هستند. همچنین، برخی داروها ممکن است بر وزن تاثیر گذار باشند. اثر یوگا، این رو، مشهور است با پزشک پیش از آغاز رژیم کاهش چربی توصیه شده است. زمانی که به وزن دلخواه خود رسیدید، میزان کالری مصرفی می‌تواند برای حفظ وزن تنظیم شود. فقط به یاد داشته باشید که تداوم ورزش منظم و مصرف یک رژیم غذایی متعادل و مغذی برای پیشگیری از بازگشت وزن و ارتقا سلامت کلی اهمیت دارد.

تجزیه می‌شود، دو محصول جانبی اصلی شامل دی‌اکسید کربن و آب تولید می‌شوند. دی‌اکسید کربن از طریق بازدم و آب از طریق ادرار، تعریق یا هوای بازدمی از بدن دفع می‌شود. دفع این محصولات جانبی طی انجام ورزش به واسطه افزایش نرخ تنفس یا تعریق به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

### چربی سوزی ابتدا از کجا آغاز می‌شود؟

به‌طور معمول، افراد تمایل دارند کاهش چربی در قسمت‌های شکم، کمر، ران‌ها و باسن را تجربه کنند. در شرایطی که کاهش نقطه‌ای از کاهش وزن در بخشی خاص کارایی لازم را نشان ندهد است، برخی افراد معمولاً کاهش وزن در بخش‌های خاص از بدن خود را سریع‌تر از دیگران می‌بینند. این امر بستگی به عوامل سبک زندگی نقش مهمی در توزیع چربی بدن ایفا می‌کند. افزون بر این، اگر سابقه کاهش وزن و بازگشت مجدد وزن را دارید، چربی بدن ممکن است به واسطه تغییرات تدریجی در سلول‌های چربی به شیوه‌ای متفاوت توزیع شود.

### چرا حفظ وزن کاسته شده دشوار است؟

زمانی که بیش از نیاز و توانایی بدن برای کالری سوزی غذا بخورید، سلول‌های چربی در اندازه بزرگ شده و تعداد آنها افزایش می‌یابد. زمانی که کاهش چربی را تجربه می‌کنید، این سلول‌های چربی می‌توانند از نظر اندازه کوچک شوند اما تعداد آنها تقریباً یکسان باقی می‌ماند. از این رو، کاهش اندازه و نه تعداد سلول‌های چربی دلیل اصلی تغییرات در شکل بدن و لاغرتر شدن فرد است. پس زمانی که کاهش وزن را تجربه می‌کنید، سلول‌های چربی همچنان وجود دارند و اگر برای حفظ وزن کاهش

کالری موجب آزاد شدن چربی از سلول‌های چربی و استفاده از آنها برای تولید انرژی می‌شود. ورزش به واسطه افزایش جریان خون و عضلات و سلول‌های چربی، این فرآیند را تقویت می‌کند زیرا چربی‌های آزاد شده با سرعت بیشتری برای تولید انرژی در سلول‌های عضلانی استفاده شده و مصرف انرژی افزایش می‌یابد. برای تقویت کاهش وزن، کالری بیشتری ورزشی شما متوسط در هفته را توصیه کرده است که معادل ۱۵۰ تا ۲۵۰ دقیقه ورزش در پنج روز هفته است.

برای کسب فواید حداکثری، تمرینات ورزشی باید ترکیبی از تمرینات قدرتی برای حفظ و افزایش توده عضلانی و تمرینات ایروبیک (هوازی) برای افزایش کالری سوزی باشند. از تمرینات قدرتی متناوب می‌توان به کار با وزنه و کش‌های مقاومتی و از تمرینات ایروبیکی می‌توان به دویدن و دوچرخه سواری اشاره کرد. زمانی که محدودیت کالری مصرفی و یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی با یک رژیم ورزشی مناسب ترکیب شود، احتمال تجربه نفع‌آزاد خوبی برای مشاهده کاهش چربی بدن است. با حفظ کسری کالری به‌طور مداوم، چربی‌ها از سلول‌های چربی آزاد شده و به بخش تولیدکننده انرژی سلول‌های بدن می‌توانند انتقال یابند. برنامه‌ها برای دریافت یک چربی سوزی بیشتر و رژیم ورزشی مشورت کنید.

عنوان یکی از مهم‌ترین گرانگانی‌های سلامت در سراسر جهان شناخته می‌شود و بر همین اساس است که افراد بسیاری در پی کاهش چربی و وزن بدن خود هستند. البته سردرگمی زیادی پیرامون فرآیند چربی سوزی در بدن وجود دارد. در ادامه با آنچه طی روند کاهش وزن رخ می‌دهد، بیشتر آشنا می‌شویم.

### کاهش چربی چگونه رخ میدهد؟

عموماً - معمولاً کالری‌های دریافتی از چربی‌ها یا کربوهیدرات‌ها - به شکل تری‌گلیسرید در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود. به این ترتیب، بدن انرژی لازم برای نیازهای آینده خود را ذخیره می‌کند. با گذشت زمان، انرژی اضافه به شکل گلیسرید یا چربی منجر می‌شود که می‌تواند بر شکل و سلامت بدن انسان تاثیر گذار باشد. برای کاهش وزن، کالری مصرفی شما باید کمتر از میزان کالری باشد که می‌سوزاند تا از این طریق انرژی به نام کسری کالری شناخته می‌شود. شکل بگیرد. اگرچه در افراد مختلف متفاوت است، کسری ۵۰۰ کالری در روز نفع‌آزاد خوبی برای مشاهده کاهش چربی بدن است. با حفظ کسری کالری به‌طور مداوم، چربی‌ها از سلول‌های چربی آزاد شده و به بخش تولیدکننده انرژی سلول‌های بدن می‌توانند انتقال یابند. برنامه‌ها برای دریافت یک چربی سوزی بیشتر و رژیم ورزشی مشورت کنید.

عنوان یکی از مهم‌ترین گرانگانی‌های سلامت در سراسر جهان شناخته می‌شود و بر همین اساس است که افراد بسیاری در پی کاهش چربی و وزن بدن خود هستند. البته سردرگمی زیادی پیرامون فرآیند چربی سوزی در بدن وجود دارد. در ادامه با آنچه طی روند کاهش وزن رخ می‌دهد، بیشتر آشنا می‌شویم.

## مصرف ۳ تا ۶ تخم مرغ در هفته ریسک بیماری قلبی عروقی را کاهش می‌دهد

قلبی عروقی و ۵۵۱۱ مرگ و میر اتفاق افتاد. نتایج مطالعه نشان داد مصرف کم تا متعادل تخم مرغ (حدود ۵ عدد در هفته) ارتباط چشمگیری با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی دارد.

این مطالعه شامل ۱۰۲،۱۳۶ شرکت‌کننده از ۱۵ استان چین بود که همگی در ابتدای مطالعه فارغ از بیماری قلبی عروقی، سرطانی یا بیماری‌های کلیه بودند. در طول بالغ ۱۷ سال پیگیری وضیعت این افراد، ۴۸۴۸ مورد بیماری

عنوان می‌کنند بین مصرف تخم مرغ و ریسک بروز بیماری قلبی عروقی و نرخ مرگ و میر ارتباط وجود دارد و افرادی که هفته‌ای ۳ تا ۶ تخم مرغ مصرف می‌کنند با کمترین ریسک این بیماری روبرو هستند.

## دکه مطبوعات

### اقتصاد

بخش خصوصی دلسوز و علاقمند به کشور باید تقویت شود

ضد عفونی و ایمن سازی مستمر محیط شهری جزیره کیس

کنترل و برقراری امنیت در حال اعمار

### روزنامه

تکران تعطیلات ناخواسته مدارس نیستیم

پایان فروردین، مهلت تسلیم اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده

### آرمان

چشمه‌های آبگرم ایمنی سلامت اولویت مجلس

پلاسما درمانی کرونا در ایران آغاز شد

برجام مفید مانع بازگشت پرونده ایران به شورای امنیت می‌شود

### سوق

بایدها و نبایدهای روحانی

### اقتصاد

بازدیدت شبکه فاکس و کمپانی فرانسوی

ازدها وارد می‌شود

اتاق کالو جوی شعبه بانک

### ایران

خسارت کرونا به فرهنگ

فرصت زندگی را قدر بدانیم

## شیر و عسل؛ از فواید تا در دسرهای یک ترکیب!

از استحکام استخوان‌ها پشتیبانی می‌کند شیر منبع خوبی برای کلسیم، یک ماده مغذی مهم در سلامتی استخوان است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوشیدن شیر می‌تواند تراکم معدنی استخوان را بهبود ببخشد و ممکن است با خطر کمتر پوکی استخوان و شکستگی استخوان نیز پیوند خورده باشد. ترکیب شیر و عسل می‌تواند فواید استخوان‌سازی که به آنها اشاره شد را هرچه بیشتر تقویت کند.

ناتیج یک بررسی نشان داد که عسل می‌تواند از سلامتی استخوان‌ها به واسطه خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب خود محافظت کند.

یک بررسی دیگر که شامل ۹ مطالعه می‌شد نیز نشان داد که عسل می‌تواند برخی آثار منفی مرتبط با ورزش را کاهش دهد، در شرایطی که استخوان‌سازی را تقویت می‌کند.

می‌تواند سلامت قلب را بهبود ببخشد زمانی که موضوع سلامت قلب مطرح می‌شود، شیر و عسل با برخی فواید بالقوه در این زمینه مرتبط هستند. به‌طور خاص، شیر نشان داده است که سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهد که می‌تواند به پاکسازی پلاک از سرخرگ‌ها و محافظت در برابر بیماری قلبی کمک کند. البته، این نتایج به واسطه مصرف شیر کامل و نه شیر بدون چربی حاصل شده بود. همچنین، شیر سرشار از پتاسیم است که یک ماده مغذی ضروری است و می‌تواند به کاهش سطح فشار خون کمک کند. در همین حال، مطالعات نشان داده‌اند که عسل می‌تواند سطح تری‌گلیسرید، کلسترول کلی و کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد که هر دو از عوامل خطر برای بیماری قلبی هستند.

همچنین، عسل ممکن است موجب کاهش برخی نشانه‌های التهابی شود که می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.

دسرها

### متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند:

پرهیز از مصرف زیاد غذاهای خون ساز در فصل بهار

توصیه می‌کنند حداقل ۲ ساعت بعد از خوردن غذا خوابیدن خودداری شود.



سبک‌ترین غذاهای ایرانی برای فصل بهار نام‌برده شده که انرژی پایه و مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند و ولی خاصیت غذایی کمتری دارند.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

از طرفی در فصل بهار، مصرف حیواناتی مانند ماهی، نخودفرنگی و جو نیز از سنوی حکمای پزشکی پاریس توصیه شده است.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت - افراد بسیاری پیش از خواب یک لیوان شیر گرم همراه با عسل می‌نوشند تا خواب راحت‌تر و بهتر را تجربه کنند.

شیر و عسل یک ترکیب کلاسیک است که اغلب در نوشیدنی‌ها و دسرها استفاده می‌شود. افزون بر این که بسیار آرامش بخش هستند، شیر و عسل می‌توانند عطر و طعمی فوق‌العاده را به دستورالعمل‌های مورد علاقه شما اضافه کنند. عسل و شیر به واسطه خواص دارویی خود مورد بررسی قرار گرفته و اغلب به عنوان یک درمان طبیعی برای بهبود برخی شرایط سلامت استفاده می‌شوند.

### فواید

زوج شیر و عسل ممکن است با برخی فواید سلامت بالقوه مرتبط باشد که آن از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ممکن است کیفیت خواب را بهبود ببخشد افراد بسیاری پیش از خواب یک لیوان شیر گرم همراه با عسل می‌نوشند تا خواب راحت‌تر و بهتر را تجربه کنند.

این روش از پشتیبانی علمی نیز برخوردار است. مطالعاتی با حضور ۶۸ شرکت‌کننده که برای بیماری قلبی در بیمارستان بستری شده بودند، نشان داد که نوشیدن ترکیبی از شیر و عسل به مدت سه روز و دو بار در روز به افزایش کیفیت کلی خواب آنها کمک کرده است.

چندین مطالعه نیز به این نکته اشاره داشته‌اند که شیر و عسل به صورت مجزا نیز می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. به عنوان مثال، یک تحقیق مطالعه نشان داد که مصرف ۱۰ گرم یا حدود نصف قاشق غذاخوری عسل ۳۰ دقیقه پیش از خواب به بهبود کیفیت خواب و همچنین کاهش سرفه‌های شبانه در ۳۰۰ کودک مبتلا به عفونت‌های تنفسی کمک کرده است.

همچنین، مطالعه‌ای دیگر با حضور ۴۲۱ فرد مسن نشان داد التهابی که به‌طور منظم شیر یا محصولات لبنی مصرف می‌کردند، احتمال کمتری داشت دشواری در به خواب رفتن را تجربه کنند.

### گروه تغذیه و سلامت -

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا

متخصصین طب سنتی

متخصصین طب سنتی عنوان می‌کنند در فصل بهار باید از غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

## اجتناب از خشونت در رفتار اجتماعی و پیشه کردن صبر و مدارا، بستری در جلوگیری از جرایم

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»