

# درشت‌مغذی‌ها و نقش آنها در کاهش وزن

نسبتی از درشت‌مغذی‌ها که برای همه مناسب باشد، وجود ندارد و این بر اساس وضعیت سلامت فعلی و اهدافی که فرد در تلاش برای تحقق آنها است، تعریف می‌شود.



فرآوری شده، از جمله سوییس و کالباس، پرهیز کرده یا مصرف آنها را محدود کنید. همانند کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، برخی چربی‌ها برای انسان گزینه‌هایی سالم‌تر نسبت به موارد دیگر هستند. برخی انواع چربی‌ها فوایدی را برای سلامت

قلب ارائه می‌کنند. مصرف چربی‌های تک و چند غیر اشباع از منابعی مانند سبزیجات، ماهی، و مغزانه‌ها را مد نظر قرار دهید. **دسته بندی غذاها بر اساس درشت‌مغذی‌ها** متخصصان تغذیه مواد غذایی را بر اساس فراوان‌ترین درشت‌مغذی دسته‌بندی می‌کنند. برخی مواد غذایی در بیش از یک دسته درشت‌مغذی جای می‌گیرند. به عنوان مثال، ماهی یک پروتئین است اما می‌تواند حاوی مقداری چربی نیز باشد. یک وعده سه اونسی (۸۵ گرم) ماهی سالمون وحشی پخته ۲۱ گرم پروتئین و حدود ۷ گرم چربی ارائه می‌کند. **انتخاب درشت‌مغذی‌ها** نسبتی از درشت‌مغذی‌ها که برای همه مناسب باشد، وجود ندارد و این بر اساس وضعیت سلامت فعلی و اهدافی که فرد در تلاش برای تحقق آنها است، تعریف می‌شود. اگر در تلاش برای عضله‌سازی هستید، قصد شرکت در یک مسابقه دو ماراثن را دارید یا بهبود یک آسیب دیدگی را هدف قرار داده‌اید، میزان نیاز شما به درشت‌مغذی‌ها متفاوت خواهد بود. به طور کلی، دستورالعمل غذایی مورد قبول دریافت ۲۵ تا ۶۵ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۱۰ تا ۳۵ درصد از پروتئین و ۲۰ تا ۳۵ درصد از چربی را برای بزرگسالان پیشنهاد می‌کند. **موارد مختلف توزیع درشت‌مغذی می‌توانند در کاهش وزن موثر باشند.** عامل کلیدی برای موفقیت بلند مدت انتخاب‌های پایدار است که میزان مناسب از درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها را ارائه می‌کنند. **خطر حذف درشت‌مغذی‌ها** حذف درشت‌مغذی‌ها می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B را افزایش دهد. **افزون فیبر را فراموش نکنید** فیبر بخشی ضروری از یک رژیم غذایی سالم است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه را افزایش می‌دهند. این مولکول‌های مفید از تخمیر فیبر توسط باکتری‌ها در روده حاصل می‌شوند و با کاهش خطر بیماری قلبی، سرطان و بیماری‌های دیگر پیوند خورده‌اند. اگر در پی کاهش وزن خود هستید، مواد غذایی سرشار از فیبر که تمام سه گروه درشت‌مغذی‌ها را ارائه می‌کنند، مانند لوبیاهای و عدس‌ها برای پروتئین، مغزها و آجیل‌ها برای چربی سالم و غلات کامل برای کربوهیدرات‌ها را انتخاب کنید. بنابر نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، تنها تمرکز بر مصرف فیبر بیشتر نمی‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند.

**گروه تغذیه و سلامت** - ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی معمولاً بیشترین میزان توجه را به سوی اهمیت جلب می‌کنند، اما درشت‌مغذی‌ها نیز به همان اندازه اهمیت دارند. **مواد مغذی** درشت‌مغذی‌ها شامل پروتئین، کربوهیدرات و چربی، گروه‌های تغذیه‌ای هستند که آنها را در مقادیر زیاد مصرف می‌کنیم و بیشترین نقش را در تأمین انرژی مورد نیاز ما دارند. ما برای بقا و رشد خود به هر سه درشت‌مغذی نیاز داریم. **کربوهیدرات‌ها چه هستند؟** کربوهیدرات‌ها ترکیباتی هستند که از مولکول‌های قند کوچک‌تر تشکیل شده‌اند. کربوهیدرات‌ها منبع انرژی مطلوب بدن ما هستند. زمانی که موضوع تأمین انرژی پایدار مطرح می‌شود، برخی کربوهیدرات‌ها نسبت به دیگران گزینه‌های بهتری هستند. کربوهیدرات‌های پروتئین - گسوارش و افزایش قند خون در نتیجه مصرف آنها به آرامی صورت می‌گیرد زیرا اغلب حاوی فیبر نیز هستند - شامل سبزیجات، میوه‌ها، لوبیاهای، حبوبات و غلات کامل می‌شوند. این نوع کربوهیدرات‌ها به طور کلی برای تأمین انرژی پایدار توصیه می‌شوند، در شرایطی که نان سفید، کلوچه‌ها، شکر و شیرینی‌های شیرین شده با شکر به شدت پردازش شده و معمولاً موجب نوسانات ناگهانی قند خون می‌شوند. **کربوهیدرات‌ها، شمارش درشت‌مغذی‌ها و کاهش وزن** بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن و تکیه دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید. **زردچوبه** زردچوبه یک ماده‌ای با عودیه‌ای است که برای هر کسی می‌افزاید. بنابراین، به جای اینکه به نگران صورت مسئله بپردازید، بهتر است روش‌های کنترل آسبید را یاد بگیرید. اگر می‌خواهید از قبل بروز مشکلات احتمالی مانع آن شوید، کافی است به چند نکته توجه کنید. **تادو ساعت چیزی نخورید و نخوابید** بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن و تکیه دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید. وضعیت را از این بدتر نکنید و تا ۲ ساعت چیزی نخورید. اگر احساس تشنگی کردید، جرمه جرمه آب بنوشید تا تشنگی برطرف شود. اجازه دهید بدن عملیات هضم را انجام دهد پس دراز نکشید و نخوابید. **بهرترین کاری که می‌توانید انجام دهید** نشستن و تکیه دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید. وضعیت را از این بدتر نکنید و تا ۲ ساعت چیزی نخورید. اگر احساس تشنگی کردید، جرمه جرمه آب بنوشید تا تشنگی برطرف شود. اجازه دهید بدن عملیات هضم را انجام دهد پس دراز نکشید و نخوابید. **سبک سبک** متخصص تغذیه و صاحب بنیاد تغذیه NAO، معتقد است نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود. به گفته او، سرکه سیب به هضم غذا کمک می‌کند و باعث پاکسازی کبد می‌شود؛ پروبیوتیک‌های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود عملکرد روده‌ها خواهد شد.

## پُر خورها این خوراکی‌ها را فراموش نکنند!



است که برای بدن مفید بوده و حالت‌های ناشی از غذاهای شیرین و سنگینی را کاهش می‌دهد. **چای سبز** چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که از تخریب سلول‌ها محافظت می‌کنند. برخی تحقیقات نیز نشان می‌دهند که چای سبز، قند خون را ثابت نگه می‌دارد و هوس غذایی را کمتر می‌کند. **چای زنجبیل یا چای نعناع** این چای‌ها برای آرام کردن درد عضلات شکم از انقباضات و ناراحتی‌ها شکم جلوگیری می‌کنند و به گازهای شکم اجازه می‌دهند که به آرامی مسیر خود را بیرون بدهند. **پایاده‌وری** اگر فکر می‌کنید در خوردن غذا زیاده‌روی کرده‌اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پایاده‌وری کنید. باین کار، نه تنها غذای خود را هضم می‌کنید بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می‌شوید. هضم سریع غذا به بهبود سطح قند خون نیز کمک می‌کند. **ماست و ماست** می‌توانید ماست یونانی که داخل آن مویز ریخته‌اید را بعد از یک وعده پرخوری مصرف کنید. **حایو باکتری** لاکتوباسیلوس

بهرترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن و تکیه دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید. **زردچوبه** زردچوبه یک ماده‌ای با عودیه‌ای است که برای هر کسی می‌افزاید. بنابراین، به جای اینکه به نگران صورت مسئله بپردازید، بهتر است روش‌های کنترل آسبید را یاد بگیرید. اگر می‌خواهید از قبل بروز مشکلات احتمالی مانع آن شوید، کافی است به چند نکته توجه کنید. **تادو ساعت چیزی نخورید و نخوابید** بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن و تکیه دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید. وضعیت را از این بدتر نکنید و تا ۲ ساعت چیزی نخورید. اگر احساس تشنگی کردید، جرمه جرمه آب بنوشید تا تشنگی برطرف شود. اجازه دهید بدن عملیات هضم را انجام دهد پس دراز نکشید و نخوابید. **سبک سبک** متخصص تغذیه و صاحب بنیاد تغذیه NAO، معتقد است نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود. به گفته او، سرکه سیب به هضم غذا کمک می‌کند و باعث پاکسازی کبد می‌شود؛ پروبیوتیک‌های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود عملکرد روده‌ها خواهد شد.

## کنار بشقابی‌های پر طرفدار ایرانی که باید بدانید



این حساب، افراد سالم می‌توانند غذاهای حاوی گوشت را با سلاخ‌شیرازی میل کنند. **سلاخ‌شیرازی** نکته مهمی که در مورد این سلاخ وجود دارد این است که با چاشنی‌های ترش طعم‌دار می‌شود و مصرف آن می‌تواند برای افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند زخم یا التهاب معده، مشکل‌ساز شود. از طرف دیگر، به افراد مبتلا به ناراحتی‌های گوارشی توصیه می‌شود رژیم غذایی کم‌چرب هم داشته باشند که در این صورت مصرف انواع سلاخ‌ها (سلاخ کاهو یا سلاخ صیفی‌ها)، ماست و خیار و حتی سبزی خوردن باید برای آن‌ها با محدودیت‌هایی همراه باشد. **متاسفانه بعضی افراد عادت به**

از ماست و خیار یا غذاهای اصلی، مشکلی ایجاد نخواهد کرد. افرادی که مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن هستند، می‌توانند سلاخ یا ماست و خیار خود را پیش از غذا مصرف کنند تا موجب پرشدن حجمی از معده شده و اشتها را فرد برای صرف وعده اصلی غذایی را هم بکشد. البته، بهتر است این را هم بدانید که انواع ماست‌ها مانند سایر لبنیات، حاوی پروتئین‌های خاصی هستند که روی جذب آهن موجود در گوشت‌ها اثر منفی می‌گذارند. این نوع پروتئین‌ها حتی در مصرف آهن هم، اختلال ایجاد می‌کنند. از این‌رو، افراد مبتلا به کم‌خونی و خانم‌ها می‌توانند ماست را با اضافه‌ای از غذای اصلی خود میل کنند. **سبزی و سلاخ** یکی دیگر از کناربشقابی‌های پر طرفدار در ایران، سلاخ‌شیرازی است. ششامی توانید این‌ها را با سبزی‌های سلاخ‌شیرازی و وعده اصلی غذایی خود، مقداری آلبیمو، آبغوره یا آب‌نارنج تازه به این سلاخ سنتی اضافه کنید. **ویتامین C** فراوان در لیمو، غوره و نارنج، به جذب بهتر عناصر دو ظرفیتی موجود در غذا مانند آهن، کمک می‌کند. با

### نتایج بررسی‌های پژوهشگران نشان داد:

## خنده، دواي دردهای سالمندان

آستانه درد را بالا می‌برد. مطالعه حاضر، از نوع کارآزمایی بالینی است که پس از تایید کمیته اخلاق درمانی می‌تواند شدت درد سالمندان را کاهش دهد. با افزایش سن احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن به طور معنی‌داری افزایش می‌یابد. شاید درد عمومی‌ترین فشار روانی‌ای باشد که انسان با آن روبرو می‌شود. درد مزمن و سندرم‌های درد مقاوم به درمان در سالمندان شایع هستند. محققان در پژوهشی تاثیر خنده درمانی را بر شدت و نواحی درد سالمندان بررسی کردند. در مزمن و سندرم‌های درد مقاوم به درمان در سالمندان شایع هستند. محققان در پژوهشی تاثیر خنده درمانی را بر شدت و نواحی درد سالمندان بررسی کردند. در مزمن و سندرم‌های درد مقاوم به درمان در سالمندان شایع هستند. محققان در پژوهشی تاثیر خنده درمانی را بر شدت و نواحی درد سالمندان بررسی کردند.

## دکه مطبوعات

### مسکن رویایی دست‌نیافتنی برای بی‌خانمان‌ها

برای بی‌خانمان‌ها دست‌نیافتنی...  
**آیا این ساحل**

### ۱۰ هزار میلیارد تومان پروژه نیمه‌تمام در کیش فعال شده است

در کیش فعال شده است...  
**اصفهان در انتظار تأیید شورای نگهبان**

## دوایردگان باشیم؟

### دوایردگان باشیم؟

دوایردگان باشیم؟...  
**روزنامه**

## سود بورس در آرامش است

### سود بورس در آرامش است

سود بورس در آرامش است...  
**روزنامه**

## تغییر گذرواژه‌های کارت‌های اعتباری و ایمیل‌ها، در فواصل زمانی مناسب، فرآیندی است که ایمن‌سازی داده‌های فرد را سبب می‌شود

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»