۱۶ ماده غذایی برای کسانی که دوست دارند غذا بخورند اما نمی خواهند چاق شوند!

کل سلامتی شما به طور مستقیم با توانایی شما در حفظ یک رژیم غذایی مغذی مرتبط است. قبل از اینکه بتوانید شروع به کاهش وزن کنید، ابتدا باید ورزش کنید و یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- براساس مطالعه، عادات غذایی شما تأثیر قابل توجهی بر کاهش وزن یا افزایش وزن شما دارد. برای اینکه از مزایای تمرینات خود بهره مند شوید، باید آنها را با مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن خود تکمیل کنید. گنجاندن وعده‌های غذایی که تأثیری بر کاهش وزن شما ندارند، احتمال مؤثر بودن برنامه غذایی شما را افزایش می‌دهد.

شاخص سیری غذایی

شاخص سیری نشان‌دهنده میزان احساس رضایت از یک وعده غذایی است که ممکن است به شما کمک کند کمتر غذا بخورید و در کل کالری بیشتری بسوزانید. برخی از غذاها، زمانی که در مقادیر زیاد مصرف شوند، به دلیل چگالی انرژی و وزن کمتری که دارند، کالری کمتری نسبت به سایرین دارند. رژیم های غذایی غنی از پروتئین نیز ممکن است به کاهش وزن کمک کند. مصرف پروتئین بالا برای کسانی که در تمرینات بدنی منظم شرکت می کنند، نیاز است، زیرا به آنها کمک می کند احساس سیری کنند و همچنین به آنها برای عضله سازی کمک می کند.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک کربوهیدرات غلات کامل به دلیل محتوای فیبر بالایی است که آن را به منبع خوبی برای تغذیه تبدیل می کند. بلغور جو دوسر یکی از مفیدترین گزینه های صبحانه است زیرا درست کردن آن آسان است. علاوه بر این که حاوی مقدار قابل توجهی آب است، کاملا سیر کننده است و به جلوگیری از افزایش وزن کمک می کند. بتا گلوکان که به مقدار زیاد در بلغور جو دوسر یافت می شود، علاوه بر کاهش قند خون و کند کردن هضم، به جلوگیری از افزایش وزن نیز کمک می کند.

تخم مرغ

خوردن تخم مرغ راهی عالی برای وارد کردن دوز خوب پروتئین به رژیم غذایی شماست. ممکن است آن را در انواع دستور العمل ها، از جمله آنهایی که برای صبحانه ارائه می شود، بیابید. انجمن قلب آمریکا بر خلاف تصور رایج، تخم مرغ را به عنوان یکی از سالم ترین غذاهایی که می توانید بخورید، می شناسد. پس از خوردن تخم مرغ، این احتمال وجود دارد که برای مدت زمان قابل توجهی بعد از غذا احساس گرسنگی نخواهید کرد. هر ۹ اسید آمینه ضروری ممکن است در تخم مرغ یافت شود و آنها را به یک منبع پروتئین کامل تبدیل می کند. محتوای پروتئین بالای تخم‌مرغ‌ها آن‌ها را به یک مکمل عالی برای صبحانه تبدیل می کند.

ماهی

ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است و چربی کمی دارد که آن را به یک انتخاب سالم تبدیل می کند. شما ممکن است از اسیدهای چرب امگا ۳ نه تنها برای سلامت جسمانی خود بهره مند شوید، بلکه می توانید سلامت مغز و تمرکز خود را نیز بهبود بخشید. براساس تحقیقات فراوان، ماهی نه تنها کالری کمتری دارد، بلکه از نظر رضایت بیشتر نسبت به سایر گوشت‌ها مفید است. براساس یافته‌های یک مطالعه اخیر، مصرف ماهی در مقایسه با گوشت گاو منجر به کاهش ۱۱ درصدی کالری دریافتی شد.

سیب

تفاوتی در میزان مواد مغذی و ویتامین سیب نسبت به سایر میوه ها وجود ندارد. یک میان وعده یا پیش غذا با سیب دارای شاخص سیری بالایی است، به این معنی که شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد. سیب حاوی نوعی فیبر به نام پکتین است که علاوه بر سایر مواد مغذی که فراهم می کند برای هضم غذا مفید است. از سوی دیگر، محتوای آب موجود در سیب به این معنی است که حتی اگر گرسنه نیستید، می توانید هیدراته بمانید.

پنیر کلبه (پنیر کوتاژ)

علیرغم این واقعیت که پنیر یک محصول لبنی است، به افزایش وزن کمک نمی کند. فقط پنیر کوتیج از نظر طعم، کالری و محتوای چربی و ارزش غذایی کلی به چیز اصلی نزدیک می شود. علاوه بر این، این غذا حاوی طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین B، فسفر، کلسیم و سلنیوم است. خواص سیر کنندگی آن با تخم مرغ یکسان است، بنابراین نسبت به تخم مرغ به تنهایی برای مدت طولانی تری احساس سیری خواهید داشت.

پرتقال

پرتقال رایج ترین منبع ویتامین C در جهان است. یک پرتقال با اندازه متوسط فقط ۸۰ کالری دارد که کالری بسیار کمی است. از آنجایی که آبدار و خوشمزه است، می توانید از آن برای تهیه اسموتی یا به عنوان میان وعده میل کنید. براساس یافته های مطالعه اخیر، مرکبات همچنین ممکن است به حفظ کلسترول سالم و سطح گلوکز خون در جریان خون کمک کنند. از آنجایی که پرتقال دارای غلظت بالایی از ویتامین C است، به ویژه برای تقویت عملکرد و مقاومت سیستم ایمنی بدن شما مفید است.

حبوبات

حبوبات با محتوای پروتئین و فیبر بالا نسبت به حبوبات با محتوای پروتئین و فیبر کم، مدت بیشتری شما را سیر نگه می دارند. از نظر ارزش غذایی، کربوهیدرات های سبوس دار بهتر از کربوهیدرات های با کالری خالی در حبوبات هستند. در موارد خاص، آنها ممکن است برای کمک به کاهش وزن مفیدتر از کربوهیدرات های نشاسته ای باشند. موضوع دیگر افزایش محبوبیت حبوبات در رژیم های غذایی پر پروتئین مانند رژیم کتوژنیک است که بر منابع پروتئین بدون چربی تاکید دارد. به عنوان مثال، رژیم کتوژنیک، که بر مصرف منابع پروتئین بدون چربی تاکید دارد، بسیار توصیه می شود.

توت فرنگی

توت ها و سایر میوه های توت مانند دارای محتوای پلی فنل بالایی هستند که نشان می دهد سرشار از این آنتی اکسیدان های قوی با ویژگی های ضدالتهابی هستند. پلی فنول ها برای بدن مفید هستند و در انواع توت ها به وفور یافت می شوند. توت ها ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال دارند، اما توت فرنگی قند کمتری دارد. یک فنجان از این توت ها فقط ۵۰ کالری دارد و سرشار از پتاسیم، فیبر و سایر مواد معدنی است. آنها همچنین حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند. همچنین نمک، چربی و کلسترول پایینی دارد و برای هر کسی که سعی در کاهش یا حفظ وزن دارد، به ویژه ورزشکاران و افراد فعال، گزینه مناسبی برای ناهار است.

گوشت بدون چربی

گوشت گاو بدون چربی یک گزینه عالی برای کاهش وزن است زیرا سیر کننده است. اما لازم نیست برای کاهش وزن گوشت را کنار بگذارید زیرا گوشت بدون چربی ، چربی و کالری کمی دارد. مطالعات متعدد نشان می دهد که کسانی که به طور منظم گوشت بدون چربی می خورند در وعده غذایی بعدی کمتر غذا می خورند. کسانی که سعی در کاهش وزن دارند از ترکیب کم کربوهیدرات و پروتئین بالای این وعده غذایی بهره مند می شوند که به آنها امکان می دهد سریعتر و کارآمدتر به اهداف خود برسند.

ذرت بو داده

اکثریت قریب به اتفاق مردم بر این باورند که ذرت بو داده حاوی مقدار زیادی چربی است که این درست نیست. از آنجایی که سرشار از فیبر است و شما برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید، جایگزین فوق‌العاده‌ای برای غذاهای ناسالم و شیرینی‌هایی است که کالری بالایی دارند.

سیب زمینی آب پز

به طور گسترده ای شناخته شده است که سیب زمینی حاوی مقدار قابل توجهی کربوهیدرات است، به همین دلیل است که اغلب توسط افرادی که سعی در کاهش وزن یا کاهش کالری مصرفی خود دارند از مصرف آن اجتناب می کنند. با این حال، این یک اشتباه است و حتی ممکن است در زمینه مدیریت وزن و تلاش‌های کاهش دهنده مفید باشد. کالری ارائه شده توسط نشاسته مقاوم، که چهار کالری به ازای هر گرم سیب زمینی می دهد، بهبود قابل توجهی بالاتر از کالری ارائه شده توسط نشاسته معمولی است. سیب زمینی حاوی غلظت بالایی از ویتامین ها، فیبر و نشاسته مقاوم است.

بادمجان

بادمجان یکی از کم‌کالری‌ترین سبزیجات موجود است. کافی است یک ظرف پخت بدون روغن تهیه کنید و بزرگترین چیز این است که هر وعده فقط ۲۴ کالری دارد. آنتی اکسیدان هایی که در بادمجان وجود دارند، برای سلامت کلی بدن مفید هستند. این رژیم همچنین حاوی ویتامین های B۶، C و K و همچنین نیاسین، فسفر، منگنز و تیامین و سایر مواد مغذی است. فیبر به عنوان آخرین عنصر استفاده می شود زیرا برای عملکرد روده مفید است.

هندوانه

طبق یک مطالعه جدید، خوردن مقدار زیادی میوه ممکن است به کاهش وزن کمک کند و در عین حال سلامت و تندرستی کلی شما را نیز بهبود بخشد. گفته می شود هندوانه حاوی ۹۲ درصد آب است که با نام و توصیف آن مطابقت دارد. تنها با ۳۰ کالری در هر وعده و محتوای آب بالا، برای مدت طولانی احساس سیری خواهید کرد. این میوه به اندازه سایر میوه ها دارای مواد معدنی و ویتامین است. در پایان، حاوی آرژنین است که در مطالعات نشان داده شده است که به کاهش سطح چربی بدن کمک می کند.

کاهو

کاهو ممکن است حاوی مقدار زیادی پروتئین یا فیبر نباشد، اما حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین ها از جمله آهن، فولات، ویتامین های A و C و ویتامین K است. کاهو همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است. کاهو حداقل کالری را دارد و بسته به نوع آن حدود ۱۰ تا ۲۰ کالری در هر فنجان دارد. کاهو حاوی پروتئین کمی است و ۹۲ درصد آن از آب تشکیل شده است نشان می دهد که احتمالاً شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد.

خیار

خیار و همچنین سایر غذاهای مبتنی بر آب، دارای قابلیت آبرسانی هستند، آنها اغلب در نوشیدنی های سم زدایی گنجانده می شوند تا به از بین بردن سموم کمک کنند. علیرغم این واقعیت که برخی از افراد پوست کندن خیار را دوست دارند، اگر می خواهید از مزایای کامل ویژگی های ارتقا دهنده سلامت خیار بهره مند شوید، توصیه می شود از انجام این کار خودداری کنید. این شامل تنها ۱۶ کالری در هر وعده است و به دلیل استفاده از دانه ها و پوست خیار، فیبر بالایی دارد.

چغندر

چغندر یک غذای کم کالری، پرمغذی و کم چرب است. نشان داده شده است که چغندر به کاهش چربی بدن کمک می کند. چغندر علاوه بر اینکه در تنظیم سطح قند خون و تشکیل توده بدون چربی بدن مفید است، منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها است. چغندر دارای چندین مزیت برای سلامتی است و به خصوص برای سلامت جسمی و روحی شما زمانی که در حد اعتدال مصرف شود مفید است.

فواید چای سبز برای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت- چای سبز به دلیل فوایدی برای سلامتی از جمله تقویت قلب، کمک به کنترل وزن و همچنین خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی که کاهش خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارد، شناخته شده است.

چای سبز برخلاف قهوه یا حتی چای سیاه، فقط مقدار کمی کافئین ــ بین ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم در هر فنجان ــ دارد. بنابراین می‌توان بدون نگرانی از عوارض جانبی احتمالی ناشی از نوشیدن بیش از حد چای مانند بی‌قراری یا افزایش ضربان قلب، از مزیت‌های چای سبز بهره‌مند شد.

چای سبز می‌تواند خطر برخی سرطان‌ها را کاهش دهد

چای سبز مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان دارد که در کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب، عوامل خطر در ابتلا به سرطان، موثرند. چای سبز ۳۰ درصد از انواع پلی‌فنول‌ها را دارد؛ گروهی از فلاوانول‌ها که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌اند. چای سبز به‌طور خاص با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ مرتبط است.

چای سبز می‌تواند از دیابت نوع ۲ جلوگیری کند

دیابت نوع ۲ یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها است که هر ساله میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به آن مبتلا می‌شوند. وقتی فردی به دیابت نوع ۲ مبتلا است، سلول‌های بدنش به طور طبیعی به انسولین پاسخ نمی‌دهند که مقاومت به انسولین ایجاد می‌کند. نتایج یک فراتحلیل که سال ۲۰۱۳ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد که چای سبز می‌تواند مقاومت به انسولین و سطح قند خون را کاهش دهد. محققان همچنین دریافتند که نوشیدن چهار فنجان چای سبز در روز به کاهش وزن و فشار خون بیماران مبتلا به دیابت کمک می‌کند.

چای سبز می‌تواند باعث کاهش وزن شود

کافئین موجود در چای سبز به عنوان یک محرک عمل می‌کند که تحقیقات نشان می‌دهند می‌تواند به سوزاندن چربی کمک کند. یک مرور سازمان‌یافته در سال ۲۰۱۹ از چندین آزمایش کنترل‌شده تصادفی نشان داد که مصرف کافئین ممکن است واقعا به کاهش وزن، کاهش چربی بدن و شاخص توده بدنی کمک کند.

چای سبز می‌تواند مشکلات قلبی را کاهش دهد

چای سبز از فلاونوئیدها سرشار است؛ گروهی از مواد طبیعی که معمولا در میوه‌ها، سبزیجات و چای یافت می‌شوند. این فلاونوئیدها می‌توانند با کاهش التهاب، کاهش سطح کلسترول خون و موارد دیگر در بهبود سلامت قلب نقش مهمی ایفا کنند. طبق نتایج فراتحلیلی که سال ۲۰۱۴ در مجله گزارش‌های علمی منتشر شد، مصرف چای سبز به دلیل داشتن کاتچین‌ها، بخشی از خانواده پلی فنول‌ها (آنتی اکسیدان‌ها)، برای کاهش فشار خون مفید است.

با آرامش غذا بخوریم

گروه بهداشت و سلامت- هنگام غذا خوردن روده‌ها هورمون‌هایی نظیر لپتین، گرلین و جی‌ال‌پی-۱ ترشح می‌کنند که پیام سیر شدن را به مغز می‌فرستند.

این فرایند حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد اما حواس‌پرتی هنگام غذا خوردن، درک پیام سیر شدن را دشوار می‌کند.

حواس‌پرتی بر قدرت شناختی مغز فشار می‌آورد و باعث می‌شود نه‌تنها در حس کردن میزان غذا و سیری که در درک طعم غذا نیز با مشکل مواجه شویم.

کاهش سرعت غذا خوردن به ما فرصت می‌دهد تا احساس کنیم پیغام سیری را دریافت کرده‌ایم، طعم غذا را بچشیم و مصرف را کاهش دهیم. طبق تحلیل کلی سال ۲۰۱۸ که ۳۸ مقاله در آن بررسی شد، بیشتر جویدن غذا همزمان مقدار خوراک و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد.

متخصصان برای مقابله با این مشکل توصیه می‌کنند:

*** عوامل حواس‌پرتی را کم کنید**

یک راه ساده این است که تلفن همراه و دیگر دستگاه‌های حواس‌پرت‌کن را کنار بگذارید یا خاموش کنید. متخصصان می‌گویند صرفا غذایتان را بخورید و کار دیگری نکنید.

*** برای هر وعده غذا برنامه‌ریزی کنید**

ساعات خاصی را به خوردن و نوشیدن اختصاص دهید و غذا خوردن را به کاری لذت‌بخش و شادی‌بخش تبدیل کنید.

*** با ذهن‌آگاهی غذا بخورید**

حفظ ذهن‌آگاهی در غذا خوردن به تمرین نیاز دارد. برخی افراد به احساس گرسنگی و سیری درونشان توجه می‌کنند.

حتی زمانی که حواستان پرت می‌شود می‌توانید با ذهن‌آگاهی و تمرکز بر بدن توجهتان را به حال حاضر و غذا خوردن معطوف کنید.

*** تمرین کنید تا با تمرکز بر حواس غذا بخورید**

با توجه به طعم و رنگ و بوی غذایی که می‌خورید می‌توانید آن را کاملا احساس کنید و از غذایی که می‌خورید لذت ببرید.

ترک قند و شکر، عملکرد مغز را بهتر می کند

گروه بهداشت و سلامت- به گفته پزشک متخصص فارماکولوژی، ترک قند و شکر حتی برای سه هفته، باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.

پزشک و مدرس ارشد گروه فارماکولوژی در مؤسسه داروسازی و شیمی دارویی در دانشگاه پیروگوف، مطرح کرد: «اگر شکر را کنار بگذارید، پس از سه هفته مغزتان عملکرد بهتری خواهد داشت.»

مواد غذایی زود هضم شامل کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند قند، شکر، آرد، برنج سفید و سایر کربوهیدرات‌هایی می‌شود که فیبر بالایی نداشته و چون به سرعت معده را تخلیه می‌کنند، معمولا قند خون را سریع بالا می‌برند.

کربوهیدرات‌ها به دو دسته خوب و بد تقسیم می‌شوند؛ کربوهیدرات‌های خوب، سریع هضم نمی‌شوند، از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری کرده و به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می‌کنند. شکر جزء کربوهیدرات‌های زود هضم بوده و برای بدن ما مضر است. کربوهیدرات‌های با جذب سریع، شروع به نفوذ به بدن می‌کنند و به مغز می‌رسند.

وقتی که قند را در دهان خود می‌گذارید، پرزهای چشایی زبان را فعال می‌کند تا سیگنال‌های مثبتی را به مغز بفرستد.

این سیگنال‌ها سیستم پاداش مغز را فعال می‌سازد تا هورمون دوپامین آزاد کند.

این هورمون باعث خوشحالی و شادی می‌شود. مغز شکر را دوست دارد؛ زیرا فرد را آرام می‌کند و فرد از دریافت آن لذت می‌برد.

کربوهیدرات‌های سریع عبارتند از شکر، فروکتوز، شیرینی، کیک و بستنی. کاهش مصرف این گونه مواد غذایی در رژیم غذایی و افزایش مصرف کربوهیدرات‌های طولانی و کند هضم ضروری است. برای مثال کربوهیدرات‌های بلند محصولاتی هستند که از گندم دوروم تهیه می‌شوند.

فقط سه هفته شکر نخوردن می‌تواند در خلق و خو و عملکرد بهتر مغز تاثیر بگذارد. وجود مخاط در دهان در صبح را کاهش دهد و عملکرد روده‌ها را پایدارتر کند. شکر مانند یک ماده مخدر روی بدن عمل می‌کند و باعث کندی و احساس خستگی می‌شود.

دکتر درباره این که چگونه می‌توان تشخیص داد که یک محصول از کربوهیدرات‌های سریع و شکر اضافه شده تشکیل شده است؛ توضیح داد: «هر چیزی که بلافاصله در دهان شیرینی ایجاد می‌کند از کربوهیدرات‌های سریع و زود هضم است.»

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹