

گروه بهداشت و سلامت–برخی مواد غذایی هستند که وقتی می‌خورید علاوه بر کالری کم، احساس سیری می‌کنید. این غذاها برای کسانی که می‌خواهند برای تناسب اندام رژیم بگیرند، مناسب است.

برای همین بیشتر کسانی که دارای این عارضه هستند تلاش

می‌کنند تا بوسیله رژیم مناسب، علاوه برای رسیدن به اندام مناسب، سلامتی خود را بازیابی کرده و از بیمارهای مرتبط با آن دوری کنند. اما گرسنگی از جمله مهمترین موانع برای رسیدن به این آرزو محسوب می‌شود.

برای همین ما در این مطلب به سراغ غذاهایی می‌رویم که به شما علاوه بر اینکه کالری کمی می‌رساند، بلکه بوسیله آن احساس سیری طولانی می‌کنید.
دلیل این سیری وجود آب، پروتئین و فیبر است.

جو دوسر

جو دوسر از جمله مواد غذایی حاوی فیبر فراوان است که می‌تواند آب زیادی را جذب کند. این ماده غذایی را می‌توانید به عنوان صبحانه و در قالب نان مصرف کنید.

جو دوسر حاوی بتاگلوکان است که می‌تواند بر عوامل موثر بر چاقی اثر بگذارد.

سیب زمینی آب‌پز

بسیاری فکری می‌کنندبه دلیل اینکه سیب‌زمینی دارای کربوهیدرات‌زیادی است، از مصرف آن امتناع می‌کنند. باید گفت که این تفکر نادرست

است. زیرا سبب زمینی دارای مواد مغذی حیاتی، ویتامین و فیبر فراوان برای جسم انسان است. از طرفی در سبب زمینی نوع متفاوتی از نشاسته با عنوان نشاسته پایدار وجود دارد که باعث سیری زود هنگام در شما می‌شود.فراموش نکنید

از پروتئین آن در زرده قرار داد. بر اساس مطالعات انجام شده اشخاصی که هنگام صبحانه خوردن از تخم مرغ استفاده کنند، گرسنگی کمتری احساس می‌کنند.

سوپ
سوپ بعنوان یکی از غذاهای

کاهش وزن آسان؛ غذاهایی که شما را لاغر می‌کنند

پروتئین و فیبر دارای کالری پایین و سیرکنندگی هستند.انواع عدس،نخود و لوبیا از جمله مواد غذایی برای رژیم غذایی با چگالی انرژی پایین هستند.

سبب خوراکی یکی از اثرگذارترین منابع غذایی در ایجاد



سیرکننده دارای کالری پایینی است. فراموش نکنید سوپ‌های رژیمی بر پایه سبزیجات، حبوبات، ماهی و گوشت بر سیری فوری شما اثر گذارند. در زمان صرف شام استفاده از سوپ باعث کاهش یک پنجم کالری خواهد شد. فراموش نکنید از خامه در سوپ استفاده نشود.

حبوبات

حبوبات بعنوان منبع فراوان

احساس سیری است. مهم‌ترین عاملی که در این ماده غذایی طبیعی باعث سیری می‌شود وجود فیبرسه گانه است. سبب دارای قابلیت چربی‌سوزی و تسریع در روند کاهش وزن بوده و چهار پنجم حجم آن را آب تشکیل می‌دهد.

میوه و مرکبات
مرکبات‌هم‌ازجمله‌اثرگذارترین موادطبیعی برای لاغری‌بوده‌که‌دارای

بهداشت و سلامت

کالری پایین هستند. این نوع مواد غذایی دارای پکتین‌بوده‌که‌بر‌سیری‌زود‌هنگام‌موثر‌است. پکتین نوعی فیبر است که با ایجاد احساس سیری و کند کردن روند هضم، می‌تواند به مدیریت وزن انسان کمک کند. شما می‌توانید با مصرف انواع مرکبات و توت‌ها در میان وعده در رژیم لاغری استفاده کنید.

ماهی

این ماده غذایی که دارای امگا ۳فراوانی‌است‌که‌می‌تواند‌در‌القاء‌سیری برای افرادی که اضافه وزن دارند، موثر باشد. تلاش کنید که ماهی را که دارای پروتئین‌های کم کالری است حتما بعنوان وعده شام مصرف کنید.

گوشت قرمز کم‌چرب
مطالعات محققان مواد غذایی در باره گوشت قرمز نشان می‌دهد که استفاده از این نوع ماده غذایی در وعده ناهار باعث کاهش میل به غذا هنگام شام می‌شود.

به یاد داشته باشید که گوشت قرمز که حاوی پروتئین فراوان است را حتما بدون چربی مصرف کنید.

ماست یونانی کم‌چرب
ماست یونانی جزو غذاهای کم

کالری و سیرکننده است که سرشار از پروتئین بوده که با خوردن آن افراد احساس گرسنگی کمتری می‌کنند. این نوع ماست که برای سلامتی بسیار موثر است بر دریافت کمتر کالری موثر باشد.

هندوانه

این میوه جزو خوراکی‌های کم کالری بوده و سرشار از ویتامین‌های A و C است. با توجه به اینکه بیشتر حجم هندوانه را آب تشکیل می‌دهد

پس در نتیجه با خوردن آن، حجم وسیعی از معده اشغال شده و به شما احساس سیر دست می‌دهد.
چند توصیه طلایی برای گرفتن رژیم غذایی سالم و مؤثر:
گرفتن رژیم غذایی فقط به معنای محدود کردن کالری نیست، بلکه یک تغییر سبک زندگی است که باید با آگاهی و برنامه‌ریزی دقیق انجام شود. در اینجا چند نکته کلیدی را برای شما شرح می‌دهم تا رژیم غذایی‌تان را کامل‌تر و پایدارتر کنید:
انتخاب هوشمندانه غذاهای مغذی و سیرکننده:

غذاهایی را انتخاب کنید که علاوه بر تأمین انرژی، حاوی مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر باشند. فیبر موجود در میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات به شما احساس سیری طولانی‌مدت می‌دهد و از پرخوری جلوگیری می‌کند. به عنوان مثال، یک وعده سالاد بزرگ با مقداری پروتئین (مانند مرغ یا حبوبات) می‌تواند هم سیرکننده باشد و هم مواد مغذی فراوانی را به بدن شما برساند.
میان‌وعده‌های سالم، همراه همیشگی شما:

داشتن میان‌وعده‌های کم‌کالری و مغذی در دسترس، راهی عالی برای کنترل گرسنگی بین وعده‌های اصلی است. میوه‌های تازه، ماست کم‌چرب، سبزیجاتی مانند هویج و خیار، یا مقدار کمی آجیل (بدون نمک) گزینه‌های مناسبی هستند. این میان‌وعده‌ها از افت قند خون جلوگیری کرده و مانع از پرخوری در وعده بعدی می‌شوند.

ارزش غذایی غلات کامل را دست کم نگیرید:

غلاتی مانند جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار، منابع غنی از فیبر، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی هستند. این غلات نه تنها احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند، بلکه به تنظیم سطح قند خون و بهبود سلامت دستگاه گوارش نیز کمک می‌کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی روزانه‌تان را از این نوع انتخاب کنید.
هیدراتاسیون، عنصری حیاتی:

این میوه جزو خوراکی‌های کم کالری بوده و سرشار از ویتامین‌های نوشیدین آب کافی در طول روز را فراموش نکنید. آب به فرآیندهای متابولیکی بدن کمک می‌کند، به دفع سموم یاری می‌رساند و می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد. گاهی اوقات، دادن پاداش‌های سالم (مانند یک پیاده‌روی طولانی یا خرید لباسی که دوست دارید) پس از رسیدن به اهداف رژیم، انگیزه شما را حفظ خواهد کرد.

راز جوانی و حافظه قوی در یک میوه کوچک

تمشک همچنین می‌تواند خشک شود، به آب میوه یا مربا تبدیل شود. با این حال، شایان ذکر است که عملیات حرارتی منجر به از دست دادن قابل توجهی از فیتونوتریننت‌ها می‌شود. آب میوه‌ها و پوره‌های تمشک که دانه‌ها از آنها حذف شده است نیز از نظر فواید پایین‌تر هستند.

مضرات تمشک

تمشک‌هایی که برای مقاصد صنعتی رشد می‌کنند، اغلب با آفت کش‌ها درمان می‌شوند، به همین دلیل مهم است که آن را قبل از خوردن خوب بشویید. تمشک نیز متعلق به آلرژن‌های باقوه است. واکنش به توت‌ها می‌تواند با تورم حفره دهان، کهیر، اگزما، رینیت آلرژیک، سردرد، خارش چشم، تنگی نفس، اختلالات گوارشی، بیش فعالی و بی خوابی ظاهر شود، پس اگر به این میوه حساسیت دارید، بهتر است از مصرف آن پرهیز کنید.

فواید آن برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. اسهال، گرفتگی معده، زخم – این اختلالات گوارشی و سایر مشکلات را می‌توان با دمنوش برگ تمشک حل کرد.

نحوه انتخاب و ذخیره سازی تمشک
تمشک تازه خیلی سریع خراب می‌شود، توت‌ها باید ظرف ۴۸ ساعت پس از جمع آوری مصرف شوند. خرید مناسب این است که توت‌های نسبتاً رسیده اما نه بیش از حد رسیده را انتخاب کنید. آنها باید محکم، بدون کبک و آسیب باشند. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که وقتی هوا گرم می‌شود، توت‌ها به سرعت شروع به تخمیر می‌کنند، بنابراین قبل از استفاده باید در یخچال نگهداری شوند. با فریز کردن توت‌ها می‌توانید عمر مفید آن را افزایش دهید. در این فرم، آنها را می‌توان برای حدود یک سال ذخیره کرد.

توت‌ها تهیه می‌شود. در برگ‌های این گیاه دانشمندان بسیاری از اجزای مفید برای انسان را نیز یافته‌اند. در اینجا به برخی از این مزایا اشاره می‌کنیم:

محتوای غنی از مواد مغذی برگ‌های تمشک حاوی ویتامین‌های A، B، C و E و همچنین پتاسیم، فسفر، کلسیم و بسیاری از اجزای دیگر هستند. دمنوش برگ‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و ذخایر بسیاری از اجزای شیمیایی مهم بدن را پر می‌کند. این دمنوش گیاهی برای زنان مفید است، به ویژه بدن زنان باردار را تقویت می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد، از تهوع صبحگاهی جلوگیری می‌کند و تأثیر مفیدی بر رشد جنین دارد. توانایی برگ تمشک برای تأثیرگذاری بر زمینه هورمونی و بهبود توانایی‌های تولید مثل بدن زن نیز شناخته شده است.

یکی دیگر از فواید دمنوش تمشک

می‌کند. یکی دیگر از کشفیات دانشمندان این است که آنتوسیانین‌ها در ترکیب با کورستین از کاهش قدرت حافظه مرتبط با افزایش سن جلوگیری می‌کند.

تمشک برای چشم و بینایی
اسید اسکوربیک، ویتامین A و فنل‌ها تأثیر مفیدی بر چشم دارند. این مواد از غشاهایی که وظیفه آبرسانی چشم را بر عهده دارند، محافظت می‌کنند. این توت خوشمزه همچنین دارای اسید الازیک است که برای بینایی مفید است. مصرف منظم تمشک تأثیر درخشانی بر سلامت چشم دارد. این داروی طبیعی در برابر دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کند.

دمنوش تمشک برای سلامتی
تمشک یکی از محبوب‌ترین انواع توت‌ها در جهان است. فواید جای تمشک را اما بسیاری فراموش می‌کنند. این جای از برگ‌های این درختچه و همچنین از

میوه‌ای کم کالری با ارزش غذایی بالا و مقدار زیادی منیزیم است. این میوه بدون کلسترول است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

مفید برای عروق و قلب

پتاسیم موجود در تمشک تازه ضربان قلب و فشار خون را تنظیم می‌کند. توت‌ها حاوی مقدار زیادی منگنز، مس و آهن هستند – مواد معدنی لازم برای تولید گلبول‌های قرمز خون (گلبول‌های قرمز) و ویتامین C به بازسازی و تقویت بافت‌های مختلف از جمله رگ‌های خونی کمک می‌کند.

تمشک برای تقویت حافظه

با مصرف توت‌ها می‌توان از آسیب مغزی و اختلال حافظه ناشی از تغییرات مرتبط با افزایش سن جلوگیری کرد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکرر انواع توت‌های غنی از فلاونوئیدها از عملکردهای شناختی بدن پشتیبانی می‌کند. این است که آنتوسیانین‌ها در ترکیب با کورستین از کاهش قدرت حافظه مرتبط با افزایش سن جلوگیری می‌کند. این توت خوشمزه همچنین دارای اسید الازیک است که برای بینایی مفید است. مصرف منظم تمشک تأثیر درخشانی بر سلامت چشم دارد. این داروی طبیعی در برابر دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کند.

طلاق بخاطر طراحي نقشه سرعت از خانه پدر زن

می‌دادم نه‌تنها سودی حاصل نمی‌شد، بلکه روز به روز هم درخواست‌هایش بیشتر می‌شد و انگار پدرم موظف بود به او پول بدهد.

وقتی من و پدرم مخالفت کردیم و دیگر به او پول ندادیم، کاملاً رفتارش با من تغییر کرد. اما تیر خلاص به زندگی ما زمانی خورد که ناخواسته صحبت‌هایش را با یک نفر شنیدم و دنیا روی سرم خراب شد. آقای قاضی، شوهرم تلفنی با کسی حرف می‌زد و داشت نقشه سرعت از خانه پدرم را طراحی می‌کرد. خودم شنیدم که می‌گفت خانواده سیما می‌خواهند به خارج از کشور بروند، من کلید خانه را به شما می‌دهم، بروید از خانه سرعت کنید. فکر کنم کار خدا بود که این مکالمه را شنیدم و همان لحظه به او گفتم توجّه آدم پستی هستی، می‌خواهی من باید منتظر می‌ماندم تا صاحبکارم، پولی بدهد که برای خودم کفش و لوازم دیگر بخرم یا دم می‌آید یک روز سرد زمستانی که پاهایم زخ زده بود، یک جفت کفش از پنجره مشاهده خریدم. آن روز از خوشحالی تا بلوار امامت دویدم. پدرم خیلی به‌ما ظلم کرد و روی ما آجوش می‌ریخت. من از متولدان دهه ۶۰ هستم. در واقع پدران همسن پدر من مهربانی و محبت را بلد نبودند

اختلاف داشتید؟

از همان دوران کودکی، پدرم هیچ گاه به مارسیدگی نمی‌کرد. هنوز در کلاس پنجم درس می‌خواندم که مرا از خانه بیرون می‌انداخت تا سوارکار بروم. من در تراشکاری خودروهای سنگین کار می‌کردم و حتی کفش نداشتم. پدرم برایم کفش نمی‌خرید و من باید منتظر می‌ماندم تا صاحبکارم، پولی بدهد که برای خودم کفش و لوازم دیگر بخرم یا دم می‌آید یک روز سرد زمستانی که پاهایم زخ زده بود، یک جفت کفش از پنجره مشاهده خریدم. آن روز از خوشحالی تا بلوار امامت دویدم. پدرم خیلی به‌ما ظلم کرد و روی ما آجوش می‌ریخت. من از متولدان دهه ۶۰ هستم. در واقع پدران همسن پدر من مهربانی و محبت را بلد نبودند

که بعد از کلی اصرار قبول کردم. همین موضوع باعث شد کم‌کم آشنایی‌مان بیشتر شود تا اینکه بعد از چند ماه ازدواج کردیم.

پدرم –علاوه بر طلافروشی –در ساخت و ساز هم فعالیت دارد و پدر سروش هم فروشنده مصالح ساختمانی است. آنها هر چند وضع مالی بدی نداشتند. اما خب در مقایسه با وضع مالی ما پایین‌تر بودند. خودش هم در کار رمازار بود، اما چون برای من اصلاً پول مهم نبود و به خاطر اخلاق و رفتارش او را دوست داشتم، راضی به ازدواج شدم.

چند ماه که گذشت، سروش از من خواست

مقداری پول از پدرم بگیرم و بسه او بدهم تا سرمایه‌گذاری کند. می‌گفت به سود که برسم نه‌تنها پول پدرت را برمی‌گردانم، بلکه برای تو هم خانه و ماشین می‌خرم. من هم قبول کردم و پدرم هم کمکش کرد، ولی کم‌کم احساس کردم قصد سوءاستفاده دارد چرا که از پول‌هایی که به او

گروه حوادث–زن جوان وقتی به طور اتفاقی صحبت‌های تلفنی همسرش را شنید که با دوستش صحبت می‌کرد، پس از یک درگیری شدید برای طلاق به دادگاه خانواده رفت.

زن جوان و شیک‌پوشی به مراجعه به یکی از شعب دادگاه خانواده به قاضی پرونده‌اش گفت: «من در طلافروشی پدرم با سروش آشنا شدم. او همراه یکی از تاجران ثروتمند که از دوستان پدرم است به طلافروشی آمده بود تا سکه بخرند. در همان چند دقیقه‌ای که در مغازه پدرم بودند، حس خوبی از او گرفتم. او بسیار پسر خوش قیافه، شوخ طبع و مؤدبی بود.

یکی دو روز بعد سروش به من پیام داد و گفت شماره‌ام را از طریق دوست پدرم به دست آورده است. بعد از کمی صحبت کردن گفت اهل طبیعت گرم‌تر است و چند روز دیگر هم می‌خواهد به کویر برود. از من هم دعوت کرد همراهشان بروم

گروه حوادث– مرد ۴۲ساله ای

که در جنبانی هو لسانک، پدرش مرد ۴۲ساله ای که در جنبانی هو لسانک، پدرش را به خاطر مشتتی طلا به قتل رسانده بود، در حالی به سسوالا تخصصی قاضی ویژه قتل عمد پاسخ داد که مدعی بود به عقده های فروخورده از دوران کودکی شلیک کرده است. این مرد بی رحم که خود را شکارچی گراز معرفی می کرد، در حالی به بازسازی صحنه جنایت در حضور مقام قضایی پرداخت که در ابتدای جلسه بازپرسی، اتهام قتل عمدی را قبول نداشت.

خودتان را معرفی کنید؟

محسن پ. چندسال دارد؟ متولد ۱۳۶۲ هستم .

باسواد هستید؟

بله

شغلتان چیست؟

قبلاً راننده تریلر در یکی از شرکت های تولیدی بودم اما بعد از آن که تشنج کردم، در بخش نظافت مشغول کار شدم.

محکومیت کیفری هم دارید؟

خیر.

اتهام شما مباشرت در ارتکاب

قتل عمدی در مرد مسلمان از طریق

تیراندازی با سلاح شکاری و شروع به قتل زن مسلمان (نامادری) و ایراد صدمات عمدی است، چه

می گوید؟

قبول نندارم ! عمدی نبود! من نمی خواستم پدرم را بزنم! به چه دلیل با پدر خودتان



پسر جوان رو به سیما کرد و گفت دخترم فرصت برای طلاق هست، بهتر است یک مدت کوتاه پیش مشاوره بروید و با آگاهی کامل تصمیم بگیرید. اگر مشکلتان حل نشد و اعتماد از دست رفته‌تان برنگشت، آن وقت حکم طلاق را صادر می‌کنم.

خودم شنیدم که می‌گفت اگر چند میلیارد سرعت کنیم ضررمان جبران می‌شود. سروش که بعضی گلویش را گرفته بود به سمت قاضی رفت و با خواهش خواست به او یک فرصت بدهد و حکم طلاق را صادر نکند. قاضی با شنیدن التماس‌های

داشتید؟

نه! اختلاف داشتیم ولی درگیر نشده بودیم، البته با برادرم درگیر داشتم!

سابقه بستری در بیمارستان

روان‌پزشکی را دارید؟

یک بار که اقدام به خودکشی کردم اطرافیانم قصد داشتند مرا بستری کنند، ولی همسرم گفت خودش از من مراقبت می‌کند اما قرص مصرف می‌کنم!

سرازی هم رفته اید؟

بله! آموزش در ۰۶ رجبند بودم و ۲۱ ماه هم خدمت کردم .

آیا قصد تیراندازی داشتید؟ قصدتیرزدن داشتمت ولی در آن

لحظه گنج بودم! هنگام فسرار از صحنه قتل،

نا راحت بودم؛ چرا که فشار زندگی

افزتم می‌کردا روز حادثه هم برای آن که پدرم با من حساب و کتاب کند و حق و حقوق مرا بدهد، به سوی منزل

او حرکت کردم. قرص خورده بودم و حال خودم را نمی‌فهمیدم. مادرم حدود یک سال و نیم قبل از دنیا رفت؛

هنوز چهلم مادرم را بر گزران نکرده بودیم که پدرم دوباره ازدواج کرد.

مادرم خیلی طلا داشت. هر چه به پدرم می‌گفتم مقداری از طلاها را به من بده

تا به زخم زندگی ام بزنم، گوش نمی‌داد. وضعیت مالی خوبی بر خود دار بودو

یک سوال پرسیدم. به او گفتم: پول مهم تر است یا جان تو؟ وقتی نام پول را بر

زبان جاری می‌کرد، من هم بی درنگ شلیک کردم! و ...

آیا قبلاً هم با یکدیگر درگیری



توجه به زمان‌بندی وعده‌های غذایی:

سعی کنید وعده‌های غذایی خود را در فواصل زمانی منظم و مشخص میل کنید. این کار به تنظیم سوخت و ساز بدن کمک کرده و از گرسنگی شدید که منجر به انتخاب‌های غذایی نامناسب می‌شود، جلوگیری می‌کند.

ورزش، مکمل رژیم غذایی:

رژیم غذایی و ورزش دو بال پرواز به سوی سلامتی هستند. ترکیب یک رژیم غذایی سالم با فعالیت بدنی منظم، نتایج بهتری در کاهش وزن و بهبود سلامت کلی بدن خواهد داشت.

صبر باشید
صبر باشید و به خودتان پاداش دهید:

تغییرات بزرگ در یک شب اتفاق نمی‌افتند. صبر باشید و به پیشرفت‌های کوچک خود اهمیت دهید. گاهی اوقات، دادن پاداش‌های سالم (مانند یک پیاده‌روی طولانی یا خرید لباسی که دوست دارید) پس از رسیدن به اهداف رژیم، انگیزه شما را حفظ خواهد کرد.