ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۳ آبان ۱۴۰۳
- ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۶
- ۱۳ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۵۲

۷ عادت صحیح غذایی

عادات ما در غذا خوردن تاثیر بسیار زیادی بر سلامت جسمی ما دارد؛ در این مطلب خواهیم آموخت برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و ترک عادات ناصحیح چه اقداماتی انجام دهیم؟

تغذیه

وقتی صحبت از غذا خوردن می‌شود، بسیاری از ما عادت‌هایی داریم که برخی خوب هستند و برخی دیگر چندان خوب نیستند. ایجاد تغییرات ناگهانی و رادیکال، می‌تواند منجر به کاهش وزن کوتاه‌مدت شود. با این حال، چنین تغییرات ناگهانی نه سالم‌اند و نه ایده خوبی هستند و در دراز مدت موفق و موثر نخواهند بود. بلکه عادات غذایی صحیح را باید ابتدا شناسایی کرد و سپس به تدریج تغییر داد. در این مطلب به نقل از arseschef.com این موضوع را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱ تناسب کالری و فعالیت

نکته کلیدی برای یک رژیم غذایی سالم این است که مقدار کالری مناسبی را متناسب با میزان فعالیت خود مصرف کنیم تا انرژی مصرف شده را با انرژی دریافتی متعادل کنیم. اگر بیش از نیاز بدن‌مان بخوریم یا بنوشیم، اضافه وزن خواهیم داشت زیرا انرژی که لازم نداریم به صورت چربی ذخیره می‌شود. اگر کم بخوریم و بیاشامیم، وزن کم خواهیم کرد. همچنین باید طیف وسیعی از غذاها را بخوریم تا مطمئن شویم که رژیم غذایی متعادلی داریم و بدن ما تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کند.

۲ انتخاب کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای با فیبر بالا

باید بیش از یک سوم غذایی که می‌خوریم را کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای تشکیل دهند. که شامل سیب زمینی، نان برنج، ماکارونی و غلات هستند. بهتر است که از انواع فیبر یا غلات کامل مانند ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه‌ای یا سیب زمینی استفاده کنیم. غلات کامل حاوی فیبر بیشتری نسبت به کربوهیدرات‌های سفید یا نشاسته‌ای تصفیه شده هستند و می‌توانند به ما کمک کنند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم.

۳ مصرف میوه و سبزیجات

توصیه می‌شود هر روز حداقل ۵ وعده را به انواع میوه‌ها و سبزیجات اختصاص دهیم که می‌توانند به صورت تازه، منجمد، کنسروی، خشک شده یا آب میوه باشند. دریافت ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز راحت‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد.

۴ مصرف ماهی‌های چرب

ماهی منبع خوبی از پروتئین است و حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بهتر است حداقل ۲ وعده از غذاهای هفتگی خود را به ماهی اختصاص دهیم. که حداقل یک وعده از آن را ماهی چرب استفاده کنیم. ماهی‌های روغنی سرشار از چربی‌های امگا ۳ هستند که به پیشگیری از بیماری‌های قلبی احتمالی کمک کند. ماهی‌های روغنی عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی قزل آلا، شاه ماهی، ساردین و ماهی خال مخالی.

۵ کاهش مصرف چربی اشباع و شکر

ما در رژیم غذایی خود به مقداری چربی نیاز داریم، اما مهم است که به مقدار و نوع چربی که می‌خوریم، توجه کنیم. دو نوع اصلی چربی وجود دارد: چربی اشباع و چربی غیر اشباع. چربی اشباع می‌تواند میزان کلسترول خون را بیش از حد، افزایش دهد که خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. چربی اشباع در بسیاری از غذاها یافت می‌شود، مانند: برش‌های چرب گوشت، سوسیس و کالباس، کره، پنیر سفت، کیک‌ها، بیسکوییت و... از طرفی غذاها و نوشیدنی‌های قندی اغلب دارای انرژی بالایی هستند (که بر حسب کیلوژول یا کالری اندازه گیری می‌شوند)، و اگر زیاد مصرف شوند می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند. مواد قندی همچنین باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند، به خصوص اگر بین وعده‌های غذایی خورده شوند.

۶ کنترل مصرف نمک

میزان مناسب مصرف نمک برای بزرگسالان کمتر از ۶ گرم در روز است. خوردن نمک زیاد می‌تواند فشار خون ما را افزایش دهد. افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی یا سکته هستند. حتی اگر به غذای خود نمک اضافه نکنیم، ممکن است در مواد غذایی که طی روز مصرف می‌کنیم مقدار زیادی نمک دریافت کنیم. حدود سه چهارم نمکی که روزانه به بدن خود می‌رسانیم در خلال مصرف سایر مواد غذایی است، مانند غلات صبحانه، سوپ، نان و سس. می‌توانیم با استفاده از برچسب های مواد غذایی، میزان نمک مصرفی در روز را کنترل کنیم.

۷ نوشیدن آب فراوان

برای جلوگیری از کم آبی بدن باید مایعات زیادی بنوشیم. سازمان بهداشت و سلامت توصیه می‌کند که در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشیم. این میزان آب، علاوه بر مایعاتی است که از غذاهای مصرفی روزانه دریافت می‌کنیم. باید سعی کنیم از مصرف نوشیدنی های گازدار پرهیز کنیم، زیرا کالری بالایی دارند و همچنین به دندان‌های ما آسیب می‌زنند. حتی آب میوه‌ها و اسموتی‌های شیرین نشده نیز سرشار از قند آزاد هستند.

خواص خوراکی ها

۱۰ ادویه اشتهاآور را بشناسید

ادویه‌ها از جمله موادی هستند که علاوه بر طعم و عطر دل‌انگیز، تأثیرات خاصی بر سلامت دارند. برخی از این ادویه‌ها با تحریک اشتها یا افزایش سوخت‌وساز بدن می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. اگر به دنبال روشی طبیعی برای افزایش وزن هستید یا می‌خواهید با ادویه‌های اشتهاآور آشنا شوید، این فهرست را به نقل از «روزیاتو» از دست ندهید.

۱. زنجبیل| زنجبیل یکی از ادویه‌های پرخاصیت است که علاوه بر تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب، می‌تواند اشتها را افزایش دهد. این ادویه با تحریک معده و ترشح آنزیم‌های گوارشی، میل به غذا خوردن را بالا می‌برد و به کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند کمک می‌کند.

۲. دارچین| دارچین به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و باعث افزایش انرژی و کاهش خستگی می‌شود. از آن جا که دارچین طعمی شیرین دارد، به غذاها و نوشیدنی‌ها عطر و طعمی دل چسب می‌بخشد و باعث می‌شود تا اشتها بیشتر شود. افزودن دارچین به وعده‌های غذایی می‌تواند به کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند کمک کند.

۳. فلفل سیاه| فلفل سیاه با تحریک غدد گوارشی و افزایش ترشح اسید معده، باعث بهبود هضم غذا می‌شود. این ادویه دارای ترکیباتی است که اشتها را تحریک می‌کند و می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. همچنین، فلفل سیاه به جذب بهتر مواد مغذی نیز کمک می‌کند.

۴. زعفران| زعفران از ادویه‌های گران‌بهایی است که علاوه بر خواص آرامش‌بخش، می‌تواند اشتها را نیز افزایش دهد. این ادویه با تحریک سیستم عصبی و کاهش استرس، میل به غذا خوردن را بیشتر می‌کند. استفاده از زعفران در غذاهای روزانه به کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند، کمک بسیاری می‌کند.

۵. هِل| هل یکی دیگر از ادویه‌های معطر است که با خاصیت اشتهاآوری‌اش شناخته می‌شود. این ادویه با تحریک معده و کمک به هضم غذا، باعث افزایش اشتها می‌شود. همچنین هل خاصیت آرامش‌بخشی دارد و به کسانی که در اثر استرس اشتهای کمی دارند، توصیه می‌شود.

۶. شنبلیله| دانه‌های شنبلیله سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند و با تحریک اشتها می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. این ادویه باعث بهبود هضم و جذب مواد مغذی شده و می‌تواند به‌عنوان ادویه‌ای چاق کننده موثر عمل کند.

۷. زیره| زیره از ادویه‌هایی است که علاوه بر کمک به هضم غذا، باعث افزایش اشتها می‌شود. زیره طعمی تند و خاص دارد که اشتها را تحریک می‌کند و به جذب بهتر مواد مغذی نیز کمک می‌کند. برای کسانی که در تلاش برای افزایش وزن هستند، استفاده از زیره در غذا توصیه می‌شود.

۸. فلفل قرمز| فلفل قرمز از جمله ادویه‌هایی است که با افزایش حرارت بدن، سوخت‌وساز را بالا می‌برد و اشتها را تحریک می‌کند. اگرچه فلفل قرمز به دلیل خاصیت چربی‌سوزی‌اش شناخته می‌شود، اما با تحریک اشتها می‌تواند به افرادی که می‌خواهند وزن اضافه کنند، کمک کند.

۹. جوز هندی| جوز هندی به عنوان یک ادویه گرم و معطر شناخته می‌شود که طعمی خاص و دلپذیر دارد. این ادویه باعث افزایش ترشح آنزیم‌های گوارشی و تحریک اشتها می‌شود. جوز هندی می‌تواند به افرادی که به دنبال افزایش وزن هستند، کمک کند تا میل به غذا خوردنشان بیشتر شود.

۱۰. تخم گشنیز| تخم گشنیز به عنوان یک ادویه آرام‌بخش و اشتهاآور شناخته می‌شود. این دانه‌های کوچک با کمک به هضم و جذب مواد مغذی، باعث افزایش وزن می‌شوند. علاوه بر این، تخم گشنیز خواص ضد التهابی دارد و به کسانی که مشکلات گوارشی دارند کمک می‌کند.

دانستنی ها

کدو حلوایی پخته؛ خوشمزه‌ای با خواص بی‌نظیر

۱ مصرف کدو حلوایی دوره سرماخوردگی را کاهش داده و به دلیل داشتن ویتامین و آنتی هیستامین برای تقویت سیستم ایمنی مفید است.

۲ مصرف کدو حلوایی پخته باعث پیشگیری از گلودرد در هنگام ابتلا به زکام و سرماخوردگی می‌شود. همچنین غرغره با آب کدوی پخته برای درمان گلودرد مفید است.

۳ کدو حلوایی پخته می‌تواند سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می کند. خواص آنتی اکسیدانی کدو تنبل از سیستم تنفسی و از عفونت ها محافظت می کند.

۴ مواد مغذی درون کدو حلوایی پخته باعث رشد بهتر کودکان می‌شود و برای آن‌ها مفید است. کدو حلوایی حاوی پتاسیم است که باعث می‌شود تا کودکان در طول روز انرژی کافی داشته باشند.

۵ مصرف کدو حلوایی پخته سبب جلوگیری از یبوست در نوزادان می شود. شیره تخم کدو یبوست را برطرف می کند لذا باید صبح ناشتا یک فنجان از آن میل شود.

۶ کدو حلوایی یک انتخاب عالی برای افرادی است که رژیم کاهش وزن دارند زیرا یک فنجان (۲۰۵ گرم) کدو حلوایی پخته فقط ۸۳ کالری و ۷ گرم فیبر سیر کننده دارد و فیبر غذایی باعث کاهش وزن و کاهش چربی بدن می‌شود.

۷ کدو حلوایی حاوی ویتامین A است که به تولید سلول های پوستی جدید و نرم‌تر و جوان‌تر شدن پوست کمک می کند.

۸ مصرف کدو حلوایی با سبزی هایی مانند کلم برگ قرمز، قارچ و گوجه فرنگی سبب کاهش چربی خون شده و برای افراد دارای سابقه بیماری قلبی مفید است.

بیشتر بدانیم

با برخی از خواص چلغوز آشنا شوید

منبع غنی از روی| روی یک عنصر اساسی است که از بروز ناباروری جلوگیری می کند. مقدار کافی روی در بدن تعداد اسپرم‌ها را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود اسپرم برای باروری به حرکت درآید. روی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، به بهبودی سریع زخم‌ها کمک می کند و از بروز مکرر سرماخوردگی جلوگیری می کند.

سرشار از منیزیم| چلغوز منبع غنی منیزیم است. دوز کافی منیزیم از نوسانات خلقی و افسردگی جلوگیری می کند. منیزیم هنگام شب در بدن مصرف می‌شود، به افراد برای آرامش حواس و ماهیچه‌ها کمک می کند و خواب خوب شبانه را تسهیل می کند.

سرشار از آهن| چلغوز از نظر مقادیر آهن بسیار غنی است. این ماده مغذی برای ذخیره اکسیژن و انتقال آن به اندام‌های حیاتی بدن مورد نیاز است، برای زنان باردار نیز بسیار مفید است، زیرا مقدار آهن مورد نیاز را دریافت می کنند. اگر مادران چلغوز را در رژیم غذایی خود به طور منظم داشته باشند، سلامت و رشد مغز کودک نیز بهبود می‌یابد.

جلوگیری از دیابت| شاخص قند چلغوز بسیار کم است که باعث افزایش عملکرد انسولین می‌شود. انسولین به پردازش بیشتر مقدار قندها کمک می کند؛ بنابراین این میوه از گونه کاج ها، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

مناسب برای قلب| چلغوز در مقایسه با سایر آجیل ها دارای ترکیب اسیدهای چرب مناسب است و این باعث می‌شود این میوه برای قلب مفید باشد. ۹۰ درصد چربی‌های موجود در این گیاه اشباع نشده و در نتیجه در جلوگیری از بیماری‌های قلبی مفید است. چربی اشباع موجود در این میوه فقط به ۱۰ درصد محدود شده است که از بیماری‌های قلبی جلوگیری می کند.

جلوگیری از حمله ویروس ها| با مصرف چلغوز می‌توان از انتشار آنفلوآنزا و ویروس تبخال جلوگیری کرد. وجود پلی ساکاریدها در چلغوز به مقابله با بسیاری از ویروس‌هایی که سلامت را تهدید می کنند، کمک می کند. روغن چلغوز همچنین دارای خواص ضد قارچ، ضد باکتری و ضد فشار خون است. اثر ادرارآور روغن چلغوز، مصرف آن را به عنوان گزینه روغن سالم‌تر تبدیل کرده است.

سلامت پوست| چلغوز منبع غنی ویتامین E است و در هر ۱۰۰ گرم چلغوز ۹.۳۳ میلی گرم ویتامین E وجود دارد. ویتامین E همچنین به عنوان آلفا توکوفرول شناخته می‌شود که برای حفظ رطوبت پوست مفید است. ویتامین E در مردان برای تولید اسپرم‌های سالم و حرکتی برای باروری مورد نیاز است.

جلوگیری از ابتلا به سرطان| چلغوز منبع غنی امگا ۶ است و دارای سلنیوم است. این امر به جلوگیری از رشد عناصر ایجاد کننده سرطان در بدن کمک می کند، همچنین وجود سلنیوم در درمان‌های ناباروری مفید است.

سرشار از آنتی اکسیدان‌ها| چلغوز حاوی انواع مختلفی از آنتی اکسیدان‌ها مانند لیکوپن، کاروتنوئید، توکوفرول ها، کاتچین و گالوکاتچین است. همه این آنتی اکسیدان‌ها به تقویت عملکرد سالم اندام‌ها کمک می کنند و پوست را سالم نگه می‌دارند. شما باید این میوه را به جای این که به صورت پخته شده مصرف کنید بهتر است آن را خام بخورید، زیرا تحقیقات نشان می دهد هنگام برشته شدن سطح آنتی اکسیدان‌ها کاهش می‌یابد.

برگ سبز و سند کمپانی موهاوی ۴۶۰۰ مدل ۲۰۱۱ به ش پلاک ایران ۶۶-۸۴۹ط۶۸ بنام شیما شهلائی به ش موتور G8BAAU۰۳۲۲۴۹ به ش شاسی KNAKN812DB ۵۰۶۵۹۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۳۶- ۷۷۱ ج ۴۲ ش شاسی ۸۲۰۱۲۵۱۷ ش موتور ۲۲۵۶۸۲۰۶۴۷۲ بنام محمدرضا اسعدی جرفی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز (سند مالکیت) خودرو پراید نقره‌ای مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۲۶۴ق۴۱ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۰۷۷۶۰۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۶۴۰۶۰ به نام هاشم سلیمانی تربتی مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۸۵ نقره ای به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۵۴ن۷۴ به شماره موتور ۳۸۳۷۱۵۲ و شماره شاسی ۱۰۸۳۶۸۳۰ بنام بی بی اشرف غنمی مشهدی مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز پراید ۱۱۱ به ش انتظامی ۵۱۳ب۳۵ ایران ۷۴ ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۷۷۲۵۹ شماره موتور M۱۳/۵۶۶۰۵۱۱ به نام عصمت راضی مزویر آبادی مفقود و فاقد اعتبار است

پروانه اکتشافی محدوده معدن مس احمد آباد بنام علی نصرآبادی به شماره ۱۲۰/۱۲۹۹۳۴۸ تاریخ ۹۲/۳/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب شهسوار کریمی تلقور مالک خودرو پیکان وانت i۱۶۰۰ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۸۷ س ۲۸ شماره شاسی ۱۲۱۶۷۳۹۰ و شماره موتور ۱۲۱۸۵۰۰۰۲۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب عقیل نادری مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۴۹ن۱۵ شماره شاسی NAAN۰۱CE۹GH۹۳۱۷۶۵ وشماره موتور ۱۲۴K۰۹۶۸۷۳۳ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ به شماره انتظامی ۷۶۵ -۱۵۷۹۵ شماره تنه ۹۰۰۰۵۷۸ شماره موتور ۲۱۹۸۳۲۴ به نام عباس هفتانی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SX مدل ۹۰ سفید روغنی ش انتظامی ۳۶- ۸۹۸ ط ۵۱ ش شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۹۸۰۳۰۶ ش موتور ۴۲۸۶۷۷۴ بنام مهدی باقری مفقود شده و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۴۹ب۳۹ به شماره موتور M۱۵۵۲۷۹۳۳۳ و شماره شاسی NAPX۲۱۲ABR۱۲۷۰۳۱۶ بنام شوکت حق پور مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری ام وی ام ۱۱۰ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۱۲-۱۵۷ هـ ۷۳ ش شاسی NATEBACAY۰۱۰۰۴۳۱۶ ش موتور MVM۳۷۲FGA۰۲۱۹۸۹ بنام محمدرضا انصاری محسنی مفقود شده و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۷ و ۱۷ به شماره موتور ۴۴۰۵۵۲۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۳۰۵۴۵ بنام جلیل منتظری مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز تراکتور کشاورزی جاندیر مدل ۱۳۶۴ پلاک ایران ۵۷۴-۱۲ ک ۷۳ به شماره موتور R۸۰۷۲۵ و شاسی ۴۵۷۲۵۶۱ بنام محمدرضا مقنی باشی به کد ملی ۰۷۳۰۰۷۷۱۶۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

سند کمپانی و کارت خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۸۹ن۸۲ به شماره شاسی NAAN۲۱CA۳CK۱۳۷۲۲۵ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۷۶۸۲۹ بنام فاطمه علی اکبرزاده مفقود و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو تیبا به ش انتظامی ۷۴ ایران ۸۲۶ ی ۹۷ شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰D۵۷۴۵۳۷۳ شماره موتور ۸۰۸۸۴۸۵ به نام امیر حسین احدی ترشیزی مفقود و فاقد اعتبار است