

اضافه وزن با یک سری عادت ساده!

خیلی وقت ها یک سری عادت که خودمان هم متوجه آن نیستیم، باعث می شود وزن مان بالا برود بدون آن که دلیلش را بدانیم



فائزه مهاجر | مترجم



اضافه وزن یکی از چالش های همیشگی بیشتر ماست اما نکته قابل توجه این است که اضافه وزن یک شبه اتفاق نمی افتد و به همین ترتیب کم کردن وزن هم به صورت ناگهانی ممکن نیست. متخصصان معتقدند با شناسایی و تغییر بعضی عادات رایج می توان تغییرات هر چند کوچک اما تاثیر گذار ایجاد کرد که در طول زمان قابل مشاهده است. وقتی صحبت از اضافه وزن پیش می آید بیشتر مردم مقصران اصلی آن یعنی پر خوری و ورزش نکردن را سرزنش می کنند. با این حال بسیاری از عادات روزمره که بعضی از آن ها شاید بی ضرر به نظر برسد، می توانند بی سرو صدا تلاش شمارا برای حفظ وزن سالم خراب کنند. اگر شما هم فردی هستید که از تلاش برای کاهش وزن خسته شده اید، در ادامه مطلب با من همراه باشید تا چند عادت شگفت آور رایج را بشناسید که ممکن است در افزایش وزن ناخواسته شما نقش داشته باشد.

حذف وعده صبحانه اگر چه ممکن است صر فه جویی در کالری با حذف صبحانه منطقی به نظر برسد، اما این عادت می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که حذف اولین وعده غذایی در روز اغلب منجر به پر خوری در بقیه روز می شود، چون کنترل علایم گرسنگی دشوار تر می شود. پیشنهاد می شود روز خود را با یک صبحانه متعادل که شامل پروتئین، چربی های سالم و فیبر است شروع کنید تا

شمارا سیر نگه دارد و پراثری فعالیت روزانه را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

را انجام دهد.

تنقلات بی موقع خوردن تنقلات بدون توجه هنگام تماشای تلویزیون، وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی یا موقع کار می تواند باعث شود بیشتر از آن چه تصور می کنید کالری مصرف کنید. نا آگاهی و نداشتن تمرکز هنگام خوردن باعث می شود اندازه آنچه را مصرف می کنید به راحتی از دست بدهید و در نتیجه کاهش وزن را حتی پس

از پیروی از رژیم های غذایی سخت، بسیار دشوار می کند. کارشناسان تغذیه می گویند تنقلات را به جای خوردن مستقیم از بسته بندی، در یک کاسه کوچک سرو کنید تا میزان خوردن را رعایت کنید و همیشه هنگام خوردن خوراکی ها به آن ها توجه و با آگاهی مصرف کنید.

سریع غذا خوردن وقتی سریع غذا می خورید مغز شما زمان کافی برای ثبت سیری ندارد. این مسئله می تواند باعث پر خوری شود چون احساس سیری نمی کنید و بیشتر غذای خورید و در نتیجه کاهش وزن با چالش همراه می شود. با جویدن کامل و قرار دادن چنگال بین لقمه های غذا طعم غذا را بهتر احساس می کنید و سرعت غذا خوردن را کاهش می دهید.

کالری مایع نوشیدنی های شیرین، قهوه های فانتزی و حتی برخی از اسموتی ها می توانند کالری قابل توجهی به بدن شما وارد کنند بدون این که شمارا سیر کنند. این کالری های پنهان به راحتی می توانند منجر به افزایش وزن شوند. به جای این نوشیدنی ها از آب و قهوه سیاه استفاده کنید.

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

از نوع کم کالری یا بدون شیرینی استفاده کنید.

خواب ناکافی کمبود خواب باعث اختلال در هورمون هایی می شود که گرسنگی و سیری را تنظیم می کنند و باعث افزایش اشتها و میل به غذاهای پر کالری می شود. هدف گذاری شما باید بر اساس ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت باشد و ساعت خواب ثابتی را در نظر بگیرید.

استرس استرس مزمن می تواند منجر به خوردن احساسی شود که اغلب شامل غذاهای راحت و پر کالری می شود. هورمون های استرس مانند کورتیزول همچنین می توانند ذخیره سازی چربی را افزایش دهند، به ویژه در ناحیه شکم که سرسخت ترین چربی برای از دست دادن شناخته شده است. تکنیک های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق راترین و سعی کنید از میان وعده های سالم تر استفاده کنید. به یاد داشته باشید، ثبات مهم و کلیدی است و پیشرفت اغلب با یک تصمیم واحد و آگاهانه شروع می شود و اکنون به شماست که آن تصمیم را بگیرید و نشان دهید چقدر مصمم هستید.

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

اگر به نوشیدنی های طعم دار علاقه دارید،

از هوش مصنوعی بپرس

باید و نباید های استفاده از ظروف تفلون

شاید در بین ظروف آشپز خانه شما هم هنوز ظروف تفلون پیدا شود. نظرات زیادی درباره استفاده از این ظروف وجود دارد به همین دلیل به سراغ هوش مصنوعی رقتیم و از آن پرسیدیم «در استفاده از ظروف تفلون باید حواسمان به چه نکاتی باشد؟» توجه به این نکات برای کسانی که از این ظروف استفاده می کنند، اهمیت دارد.

هنگام استفاده از ظروف تفلون، توجه به نکات زیر ضروری است:

اجتناب از خراشیدگی از قاشق، چنگال یا کفگیر فلزی استفاده نکنید. این وسایل می توانند سطح تفلون را خراشیده و آن را تخریب کنند. به جای آن ها، از وسایل چوبی، پلاستیکی یا سیلیکونی استفاده کنید.

جلوگیری از گرم شدن بیش از حد ظروف تفلون را بدون غذای گرم قرار ندهید. گرم شدن بیش از حد می تواند باعث آسیب دیدن پوشش تفلون شود. بهتر است از حرارت ملایم تا متوسط استفاده کنید.

شست و شوی صحیح از سیم ظرف شویی یا اسکاچ های زبر برای شستن ظروف تفلون استفاده نکنید. بهتر است از یک اسفنج نرم و مایع ظرف شویی ملایم استفاده کنید. اگر مواد غذایی به ظرف چسبیده است، قبل از شست و شو آن را مدتی در آب گرم خیس کنید. شست و شو در ماشین ظرف شویی ممکن است به مرور زمان باعث کاهش عمر مفید پوشش تفلون شود.

استفاده از روغن مناسب هنگام پخت و پز، از روغن یا چربی استفاده کنید تا از چسبیدن غذا به ظرف جلوگیری شود و عمر مفید تفلون افزایش یابد.

بررسی دوره ای به طور منظم سطح تفلون را بررسی کنید. اگر خراشیدگی یا ساییدگی مشاهده کردید، بهتر است ظرف را تعویض کنید.

نگهداری مناسب از قرار دادن ظروف تفلون روی هم خودداری کنید، زیرا این کار می تواند باعث خراشیدگی سطح آن ها شود. اگر مجبور به قرار دادن ظروف روی هم هستید، بین آن ها یک پارچه نرم یا محافظ قرار دهید.

با رعایت این نکات ساده، می توانید عمر مفید ظروف تفلون خود را افزایش دهید و از سلامت خود و خانواده تان محافظت کنید.

داده تصویری



تغذیه

رشد ناخن ها از سلامت ما خبر می دهد

با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیکی مختلفی در بدن رخ می دهد که یکی از آن ها کاهش تدریجی سرعت رشد ناخن هاست. تحقیقات نشان می دهند که پس از ۳۰ سالگی، رشد ناخن ها سالانه حدود ۰/۵ درصد کاهش می یابد. دکتر دیوید سینکлер، استاد ژنتیک دانشکده پزشکی هاروارد، تأکید دارد که ناخن های می توانند شاخص واضحی از سن زیستی افراد باشند. در این مطلب به این موضوع پر داختم که سرعت رشد ناخن ها چه پیامی درباره سلامت ما دارد؟

● تفاوت سن زیستی و تقویمی!

سن زیستی، برخلاف سن تقویمی که فقط تعداد سال های عمر را نشان می دهد، بیانگر میزان سلامت و عملکرد سلول ها و بافت های بدن است. در مطالعه ای که در سال ۱۹۷۹ انجام شد، محققان رشد ناخن های ۲۷۱ فرد را طی چند سال بررسی کردند. آن ها با اتصال نوارهای اندازه گیری کوچک به ناخن ها، متوجه شدند که سرعت رشد ناخن ها با افزایش سن کاهش می یابد. این یافته نشان می دهد که میزان رشد ناخن های می تواند به عنوان یک شاخص ساده و بدون نیاز به مداخله پزشکی، برای تعیین سن زیستی استفاده شود. اگر متوجه شدید که در مقایسه با همسالان، ناخن های تان سریع تر رشد می کند، این می تواند نشانه ای از سلامت بالاتر بدن و پایین تر بودن سن زیستی شما نسبت به سن تقویمی تان باشد.

● هشدار ناخن ها درباره سلامتی شما

به طور طبیعی، با افزایش سن، ناخن ها کندتر رشد می کنند، شکننده تر می شوند و ممکن است تغییر رنگ دهند. با این حال، برخی تغییرات در ناخن های می توانند نشان دهنده مشکلات جدی تری باشند. برای مثال، ناخن های سفید یا رنگ پریده ممکن است نشانه ای از کم خونی، بیماری های کبدی، نارسایی قلبی یا سوءتغذیه باشند. ناخن های زرد نیز می توانند به مشکلاتی مانند عفونت های قارچی، دیابت یا اختلالات تیروئیدی مرتبط باشند. شیارهای عمودی روی ناخن ها، هر چند معمولاً بخشی طبیعی از روند پیری هستند، گاهی اوقات می توانند نشان دهنده کمبودهای تغذیه ای یا بیماری های خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید باشند. یکی دیگر از تغییرات ناخن ها که ممکن است به مشکلات جدی تری اشاره داشته باشد، چماقی شدن یا کلابینگ (Clubbing) است که در آن ناخن ها ضخیم و خمیده می شوند. این وضعیت می تواند نشانه ای از بیماری های ریوی، مشکلات قلبی عروقی، بیماری های التهابی روده یا بیماری های کبدی باشد.

● چه عواملی روی بهداشت ناخن موثرند؟

به گفته دکتر ماری استیونسون، متخصص پوست در مرکز پزشکی لانگدون دانشگاه نیویورک، عوامل زیادی علاوه بر افزایش سن می توانند باعث شکنندگی و ضعف ناخن ها شوند. یکی از مهم ترین این عوامل، کمبود پروتئین در رژیم غذایی است که تولید کراتین (پروتئین اصلی سازنده ناخن) را کاهش می دهد. همچنین، کمبود ویتامین های گروه B و آهن می تواند سلامت ناخن ها را تحت تأثیر قرار دهد. استفاده بیش از حد از شوینده های قوی مانند مایع ظرف شویی و مواد شیمیایی موجود در لاک پاک کن ها (مانند استون) نیز می تواند باعث تضعیف ناخن ها شود. دکتر استیونسون توصیه می کند که هنگام مانیکور، کوتیکول های ناخن را جدا نکنید، زیرا آن ها مانند یک مهر و موم محافظتی عمل می کنند و از ورود باکتری ها و قارچ ها جلوگیری می کنند. او همچنین تأکید دارد که استفاده طولانی مدت از مانیکورهای مداوم و سایند می تواند ناخن ها را نازک و ضعیف کند. برای تقویت ناخن ها، مصرف مکمل های بیوتین و آهن توصیه می شود، اما باید چندین ماه به طور مداوم مصرف شوند تا تأثیر آن ها مشخص شود.

زننده کردن خاطرات کودکی بابیسکویت داغ!



از هر نوع بیسکویت وانیلی که در دسترس دارید، استفاده کنید.
۳. به جای سس کارامل یا سس شکلات می توانید از یک قاشق غذاخوری شکر استفاده کنید.
۴. حتما خامه را وقتی شیر هنوز سرد است به آن اضافه کنید تا خامه نبرد.

طعم بیسکویت، خیلی از ما را به دوران کودکی می برد. روز هایی که مادر شیر و بیسکویت را بر ایمان آماده می کرد یا وقتی بزرگ تر شدیم آن را در جای داغ می زدیم و می خوردیم. نوشیدن بیسکویت داغ می تواند دوباره شما را به همان دوران ببرد و در روزهای سرد و مستانی، امتحان کردن آن حسایی می چسبد. بیسکویت داغ یکی از انواع نوشیدنی های داغ است که از ترکیب بیسکویت با شیر، شکلات و خامه تهیه می شود و طعم بسیار دلچسبی دارد.

● روش تهیه

تهیه بیسکویت داغ ساده تر از آن چیزی است که فکر کنید. در مرحله اول پودر کاکائو را روی حرارت بگذارید تا گرم شود. حالا بیسکویت ها را خرد و آن را همراه خامه صبحانه، شکر یا سس کارامل به ترکیب شیر و کاکائو اضافه کنید. در مرحله بعد، این مخلوط را ایبوسته هم زنید تا یک دست شود. اگر نوشیدنی شما یک دست نبود، قبل از سرویک دور با گوشت کوب برقی هم زنید تا کاملاً یک دست شود و بعد بیسکویت داغ را داخل لیوان بریزید و سرو کنید. نوش جان!

● نکته ها:

۱. اگر غلظت نوشیدنی خیلی زیاد است و بافت سفتی دارد، کم کم شیر را اضافه کنید تا به غلظت دلخواه برسد.
۲. برای درست کردن بیسکویت داغ می توانید به جای بیسکویت ساده