

# سوخت‌وساز بالا با عادت‌های ساده

راه‌های ساده و روزمره‌ای وجود دارد که با آن می‌توانید متابولیسم بدن‌تان

را بالا ببرید و وزن‌تان را کم کنید



فائزه مهاجر | مترجم

افزایش متابولیسم در همه دنیا به عنوان اصلی‌ترین عامل برای کاهش وزن شناخته می‌شود، اما سرعت کالری‌سوزی بدن به چند چیز بستگی دارد. برخی افراد متابولیسم سریع‌را به ارث می‌برند. مردان تمایل دارند حتی در هنگام استراحت کالری بیشتری نسبت به زنان بسوزانند و برای اکثر افراد، متابولیسم پس از ۴۰ سالگی به‌طور پیوسته کند می‌شود. درست است نمی‌توانید سن، جنسیت یا ژنتیک خود را کنترل کنید، اما راه‌های دیگری هم برای بهبود متابولیسم وجود دارد. در ادامه با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی بهترین‌های راه‌های بالا بردن متابولیسم پرداختیم. با ما همراه باشید.

## ● عضله بسازید

بدن شما دایم کالری می‌سوزاند، حتی زمانی که هیچ کاری انجام نمی‌دهید. این میزان متابولیسم در حالت استراحت در افرادی که عضلات بیشتری دارند بسیار بالاتر است. هر نیم کیلو گرم عضله حدود ۶ کالری در روز فقط برای حفظ خود مصرف می‌کند، در حالی که هر نیم کیلو گرم چربی روزانه فقط ۲ کالری می‌سوزاند. این تفاوت کوچک می‌تواند در طول زمان اضافه شود. پس از یک جلسه تمرین قدرتی، ماهیچه‌ها در سراسر بدن شما فعال می‌شوند و میانگین متابولیسم روزانه شما را افزایش می‌دهند.

## ● سراغ ورزش هوازی بروید

ورزش هوازی ممکن است عضلات بزرگی

ایجاد نکند، اما می‌تواند متابولیسم شما را در چند ساعت بعد از تمرین افزایش دهد. کلید این کار آن است که به خودتان فشار بیاورید. ورزش با شدت بالا نسبت به تمرینات با شدت کم یا متوسط باعث افزایش بیشتر طولانی‌تر در میزان متابولیسم در حالت استراحت می‌شود. برای به دست آوردن مزایا، یک کلاس شدیدتر را در باشگاه ورزشی امتحان کنید یا در طول پیاده‌روی معمولی خود، دوره‌های کوتاه دویدن را انجام دهید.

## ● زیاد آب بنوشید

بدن شما برای پردازش کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی به میزان خفیفی دچار کم‌آبی هستید، متابولیسم شما ممکن است کند شود. در یک مطالعه، بزرگ‌سالانی که هشت لیوان یا بیشتر



آب در روز می‌نوشیدند، کالری بیشتری نسبت به افرادی که چهار لیوان آب می‌نوشیدند، سوزاندند. برای هیدراته ماندن، قبل از هر وعده غذایی و میان وعده، یک لیوان آب یا سایر نوشیدنی‌های شیرین نشده بنوشید و البته به جای چوب‌شور یا چپیس، از میوه‌ها و سبزیجات تازه که به‌طور طبیعی حاوی آب هستند استفاده کنید.

## ● میان وعده را جدی بگیرید

خوردن میان وعده بیشتر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. زمانی که وعده‌های غذایی حجیم و سنگین را با فاصله زیادی از هم می‌خورید، متابولیسم شما در بین وعده‌های غذایی کند می‌شود. خوردن یک وعده غذایی یا میان وعده کوچک هر ۳ تا ۴ ساعت، متابولیسم شما را تند و فعال نگه می‌دارد، بنابراین در طول روز کالری بیشتری می‌سوزانید. چندین مطالعه همچنین نشان داده است که افرادی که به‌طور منظم میان وعده می‌خورند، در زمان وعده اصلی کمتر غذای می‌خورند.

## ● فلفل دوست‌باشدید

شاید یاد فلفل و تندری را دوست نداشته باشید اما غذاهای تند دارای مواد شیمیایی طبیعی هستند که می‌توانند متابولیسم شما را به سرعت بالا ببرند. پختن غذاها با یک قاشق غذاخوری فلفل قرمز یا فلفل سبز خرد شده می‌تواند سرعت متابولیسم شما را افزایش دهد. این اثر

احتمالاً موقتی است، اما اگر بیشتر غذاهای تند بخورید، ممکن است فواید آن افزایش یابد. برای اثربخشی سریع، پاستا، خوراک لوبیا و خورش‌ها را با تکه‌های فلفل قرمز تندتر کنید.

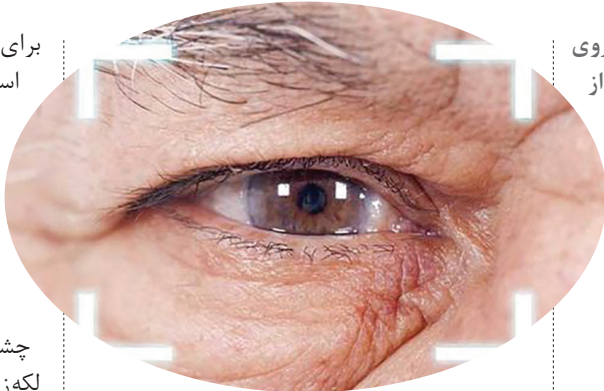
## ● پروتئین را در برنامه بگذارید

بدن شما برای هضم پروتئین، کالری بیشتری نسبت به مصرف چربی یا کربوهیدرات می‌سوزاند. به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل، جایگزینی برخی از کربوهیدرات‌ها با غذاهای بدون چربی و غنی از پروتئین می‌تواند متابولیسم را در زمان غذا افزایش دهد. منابع خوب پروتئین شامل گوشت گاو بدون چربی، بوقلمون، ماهی، مرغ گوشت سفید، توفو، آجیل، لوبیا، تخم مرغ و محصولات لبنی کم‌چرب است.

## ● قهوه و چای سبز

اگر اهل قهوه نوشیدن هستید، احتمالاً از انرژی و تمرکز لذت می‌برید. قهوه اگر در حد اعتدال مصرف شود، یکی از فواید آن می‌تواند افزایش کوتاه مدت در میزان متابولیسم شما باشد. کافئین می‌تواند به شما کمک کند کمتر احساس خستگی کنید و حتی استقامت خود را در حین ورزش افزایش دهید. همچنین نوشیدن چای سبز یا چای اولانگ فواید ترکیبی کافئین و کاتچین را به شما می‌دهد؛ موادی را که نشان داده شده است متابولیسم برای چند ساعت افزایش می‌یابد.

## راه‌برای این که چشم‌تان را بیمه کنید



برای سلامت چشم و سلامت عمومی مفید است. البته استفاده از عینک آفتابی در فضای باز را فراموش نکنید.

## ۴ قید سیگار را بنید

مضرات سیگار بر هیچ کس پوشیده نیست و چشم‌ها نیز از آسیب‌های آن در امان نیستند. سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار می‌دهد که سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری‌های جدی چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد) وابسته به سن را به شدت افزایش می‌دهد. افراد سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر به آب مروارید و ۴ برابر بیشتر به دژنراسیون ماکولا مبتلا می‌شوند. ترک سیگار یکی از بهترین اقدامات برای حفظ بینایی است.

## ۵ دست‌ها و لبین خط دفاعی هستند

دست‌هایی که از اصلی‌ترین راه‌های انتقال میکروب‌ها به چشم هستند. همیشه قبل از لمس صورت، چشم‌ها و به‌خصوص قبل از گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی، دست‌های خود را به‌دقت با آب و صابون بشویید. این کار ساده خطر عفونت‌های چشمی ناشی از لنز و سایر بیماری‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

سلامت چشم و بینایی یک نعمت بزرگ است که روی زندگی ما تاثیر مستقیم دارد. اگر می‌خواهید از چشم‌تان مراقبت کنید و جلوی مشکلات بینایی را بگیرید لازم نیست راهکارهای پیچیده را دنبال کنید. با رعایت چند نکته ساده و روزمره می‌توانید سلامت چشم خود را برای سال‌های طولانی تضمین کنید. ما در این مطلب از ۵ عادت ساده اما کلیدی برای سرما به‌گذاری روی چشم‌هایتان و حفظ سلامت‌شان خواهیم گفت.

## ۱ دست از سر چشم‌تان بردارید

مالیدن مداوم چشم‌ها، به‌ویژه با دست‌های آلوده، می‌تواند باعث آسیب‌های فیزیکی به قرنیه و ورود میکروب‌ها و بروز عفونت شود. خشکی و خستگی چشم معمولاً علت اصلی تمایل به مالیدن چشم است. به جای این کار، از قطره‌های اشک مصنوعی (با مشورت پزشک) برای رفع خشکی و خستگی استفاده کنید.

## ۲ آرایش‌تان را قبل از خواب پاک کنید

باقی ماندن آرایش چشم در طول شب می‌تواند منافذ و غدد چربی لبه پلک را مسدود کرده و منجر به التهاب پلک

## چرا بعد از صبحانه، خوراکی شیرین می‌خورم؟

با این که صبح‌ها صبحانه می‌خورم اما وقتی از خانه بیرون می‌آیم به شکل عجیب و غریبی دوست دارم کیک، دونات یا خوراکی‌های شیرین بخرم و بخورم. به نظرت مشکل از کجاست؟

این که بعد از صبحانه هوس خوردن کیک و شیرینی می‌کنید، دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد. بیایید چند احتمال را بررسی کنیم:

### ● نوع صبحانه

اگر صبحانه‌تان بیشتر شامل کربوهیدرات‌های ساده (مثل نان سفید، مربا یا آیموه) باشد، قند خون شما به سرعت بالا می‌رود و بعد از مدت کوتاهی به همان سرعت افت می‌کند. این افت قند خون می‌تواند باعث شود که هوس خوردن شیرینی کنید تا دوباره قند خون‌تان بالا برود. سعی کنید صبحانه‌ای متعادل شامل پروتئین (مثل تخم مرغ، ماست یونانی یا آجیل)، فیبر (مثل میوه‌ها، سبزیجات یا نان سبوس‌دار) و چربی‌های سالم (مثل آووکادو یا کره بادام زمینی) داشته باشید. همچنین اگر صبحانه‌تان خیلی کوچک باشد، ممکن است هنوز احساس گرسنگی داشته باشید و بدن‌تان به دنبال راهی برای تامین انرژی باشد. سعی کنید حجم صبحانه‌تان را کمی بیشتر کنید تا سیرتر بمانید.

### ● عادات غذایی

اگر به‌طور کلی عادت به خوردن شیرینی دارید، مغز شما به‌طور خودکار به دنبال آن می‌گردد. این یک عادت است که می‌توانید به مرور زمان آن را تغییر دهید. ممکن است خوردن کیک و شیرینی برای شما یادآور خاطرات خوشایند باشد یا با احساسات مثبتی مثل شادی و آرامش مرتبط باشد. در این صورت، هوس خوردن شیرینی می‌تواند ناشی از این ارتباط ذهنی باشد.

### ● عوامل روانی

استرس و اضطراب می‌توانند باعث شوند که به دنبال غذاهای شیرین و پرکالری بروید تا احساس بهتری پیدا کنید. کمبود خواب می‌تواند هورمون‌های گرسنگی و سیری را مختل کند و باعث شود که بیشتر احساس گرسنگی کنید و هوس خوردن شیرینی کنید.

### ● عوامل فیزیولوژیکی

کمبود برخی مواد مغذی مثل منیزیم و کروم می‌تواند باعث شود که هوس خوردن شیرینی کنید. همین‌طور در برخی موارد، عدم تعادل هورمونی (به‌ویژه در زنان) می‌تواند باعث افزایش هوس خوردن شیرینی شود.

### ● راه‌چاره چیست؟

**تغییر در صبحانه** سعی کنید صبحانه‌ای متعادل و سیرکننده شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم داشته باشید.

**برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی** وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید تا کمتر به دنبال غذاهای ناسالم بروید.

**خوردن میوه به عنوان جایگزین** وقتی هوس شیرینی می‌کنید، به جای کیک و دونات یک میوه بخورید.

**مدیریت استرس و خواب** آروش‌های مدیریت استرس مثل یوگا یا تنفس عمیق را امتحان کنید. سعی کنید هر شب ۷-۸ ساعت بخوابید. همچنین اگر مشکل شما جدی است، بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه غذایی مناسبی برای شما تنظیم کند. به یاد داشته باشید که تغییر عادت‌های غذایی زمان می‌برد. صبور باشید و به خودتان سخت نگیرید.



## پیشگیری

## چهارمانی باید نگران بیضه‌ها شوید؟

بیضه‌ها بخش مهمی از سیستم تولید مثل بدن مردان هستند. آن‌ها دو اندام بیضی شکل تقریباً به اندازه زیتون‌های بزرگ هستند که در داخل کیسه بیضه قرار دارند. آن‌ها در بدن مردان، هورمون‌های مردانه از جمله تستوسترون و اسپرم که سلول‌های تولید مثلی مردان است را تولید می‌کنند. اما چرا باید اختلالات بیضه را شناخت؟ چون می‌توانند بر عملکرد جنسی و باروری مردان تاثیر بگذارند. در ادامه بیشتر از این مسئله خواهیم گفت.

### ● چرا باید به بیماری بیضه اهمیت بدهم؟

خوشبختانه، بیماری‌های قابل توجه بیضه معمولاً جدی نیستند. اما اگر درد بیضه یا تغییری در بیضه‌های خود دارید – مانند توده یا سفتی – با پزشک در میان بگذارید. حتی اگر خجالت می‌کشید، به تأخیر انداختن ارزیابی ارزش ریسک کردن را ندارد. یکی از اختلالات مهمی که باید بشناسید «پیچ خوردگی بیضه» است. وقتی این اتفاق می‌افتد شبیه این است که یک شلنگ باغبانی خم می‌شود و این‌طور، رگ‌های خونی بیضه را مسدود می‌کند. برخی از مردان مشکل رشدی دارند که آن‌ها را مستعد پیچ خوردگی بیضه می‌کند. اگر چه پیچ خوردگی بیضه نادر است، اما یک اورژانس است. درد ناگهانی بیضه نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارد. اگر درمان به تأخیر بیفتد، بیضه می‌تواند بمیرد. پیچ خوردگی بیشتر در دوران بلوغ – بین سنین ۱۰ تا ۱۵ سال – شایع است، بنابراین مهم است که به نوجوانان جوان اطلاع دهید که هرگونه دردی باید گزارش شود، حتی اگر از گفتن آن خجالت بکشند.

### ● چه چیزهای دیگری باید بدانیم؟

فوق گاهی اوقات با بیماری بیضه اشتباه گرفته می‌شود. وقتی قسمت پایینی عضلات دیواره شکم ضعیف باشد، بخشی از روده می‌تواند از آن بیرون بزند. وقتی روده به داخل کیسه بیضه فشار می‌آورد، به آن فتق کشاله‌ران می‌گویند -- اگر چه کیسه بیضه متورم می‌شود و می‌تواند به نظر برسد که مشکل بیضه است. معمولاً در چنین مواردی، راه حل جراحی برای رفع قسمت ضعیف دیواره شکم است.



### ● روش دوم؛ استفاده از آب سرد

در این روش ابتدا حبه‌های سیر را از بوته جدا کنید. سپس حبه‌ها را برای چند دقیقه در یک کاسه آب سرد یا یخچال گذاشته یا زیر آب سرد جاری قرار دهید. رطوبت باعث می‌شود پوست سیر نرم‌تر شده و راحت‌تر جدا شود.

پس از خیس خوردن، فقط کافی است با کمی فشار انگشت، پوست سیر را از گوشت جدا کنید. این روش بدون نیاز به ابزار خاصی و خیلی طبیعی انجام می‌شود و مناسب زمانی است که ماکروویو در دسترس نیست.

### ● روش اول؛ استفاده از ماکروویو

یکی از سریع‌ترین روش‌های پوست کردن سیر استفاده از ماکروویو است. برای این کار، ابتدا حبه‌های سیر را از هم جدا کنید اما پوست آن‌ها را نکنید. سپس حبه‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در ماکروویو بگذارید. حرارت باعث می‌شود رطوبت داخل سیر بخار شود و پوست آن به راحتی از گوشت جدا شود. بعد از خارج کردن از ماکروویو، کمی صبر کنید تا کمی خنک شود، سپس پوست سیر را بدون دردسر جدا کنید. این روش مخصوص زمانی که مقدار زیادی سیر لازم دارید بسیار کارآمد است.