

لاغر شدن بدون رژیم‌های جادویی!

تنها راه خلاص شدن از شر اضافه‌وزن داروهای شیمیایی و روش‌های غیر عادی نیست، روش‌های کاملاً طبیعی هم وجود دارد که شاید نجات‌دهنده باشد



فائزه مهاجر | مترجم

بیشتر ما از اضافه‌وزن شکایت داریم و نگران مصرف داروهای شیمیایی برای کاهش وزن هستیم. خبر خوب این که یک رژیم غذایی سالم و برنامه‌ورزشی منظم، راه‌های اثبات‌شده‌ای برای کاهش چربی بدن و بهبود سلامت هستند. راهکارهای کاهش وزن و چربی اضافی بدن شامل خوردن پروتئین و فیبر بیشتر، پیگیری رژیم غذایی و تمرینات منظم است. با پیگیری یک برنامه منظم که شامل این موارد باشد می‌توانیم کاهش وزن طبیعی و بدون نگرانی داشته باشیم. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth به بررسی این موارد پرداختیم. با ما همراه باشید.

• کالری بی‌کالری

کمبود کالری زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما کالری بیشتری نسبت به آن چه مصرف می‌کند، می‌سوزاند و در نتیجه چربی سوزی اتفاق می‌افتد. این تکنیک عبارتند از:

میزان مصرف غذای خود را پیگیری کنید تهیه دفترچه یادداشت با استفاده از یک اپلیکیشن می‌تواند پیشنهاد مناسبی باشد. مطالعات نشان می‌دهد که پیگیری عادات غذایی و ورزشی، تغییرات رفتاری سالم‌الارتقا می‌دهد. خودتان را عادت به دیدار اموبادقت غذا بخورید. چون این کار توجه به بافت و طعم غذا، روشی اثبات‌شده برای کاهش وزن است.

• کالری پنهان نه!

برای جلوگیری از داشتن کالری پنهان، رژیم غذایی سرشار از غذاهای کامل، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم داشته باشید. موقع خوردن غذاهای بسته‌بندی، برچسب مواد تشکیل‌دهنده را با دقت بخوانید. رژیم

تازه‌ها

سرشار از پروتئین با کاهش وزن مرتبط است. دلیل این امر این است که شروع روز با پروتئین، احساس سیری در طول روز ایجاد می‌کند.

• آب بخورید و هیدراته بمانید

نوشیدن آب ممکن است باعث کاهش وزن شود اما تحقیقات بیشتری لازم است. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن آب قبل از غذا خوردن می‌تواند تعداد کالری مصرفی را کاهش دهد. هیدراته ماندن همچنین می‌تواند متابولیسم بدن و چربی سوزی را افزایش دهد. انتخاب آب به جای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و آب میوه می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند چون آب هیچ کالری ندارد. اگر دل‌تان برای نوشیدنی طعم‌دار تنگ شده است، آب گازدار را امتحان کنید یا آب ساده خود را با میوه‌های تازه مانند لیمو، لیموترش، پر تقال یا توت فرنگی طعم‌دار کنید.

• منوی فیبر دار و پروبیوتیکی

فیبریک کربوهیدرات گیاهی است که سلامت‌روده را تقویت می‌کند و خطر پیوسته را کاهش می‌دهد. همچنین احساس سیری ایجاد و سطح قند خون را تنظیم می‌کند. خوردن فیبر بیشتر، روشی اثبات‌شده برای کاهش وزن است. منابع غنی برای فیبر عبارتند از: لوبیا، برنج قهوه‌ای، میوه‌ها، عدس، آجیل، بلغور جو دوسر، دانه‌ها، سبزیجات، نان، پاستا و غلات سبوس‌دار. همچنین پروبیوتیک‌ها با کتری‌ها و مخمرهای زنده‌ای هستند که در غذاهای تخمیر شده یافت



تبدیل به یک بحران ملی در حوزه سلامت شود. استفاده مداوم و نادرست از تلفن همراه و رایانه، کم‌تحرکی، نشستن ناصحیح پشت میز، پایین بودن صفحه نمایش نسبت به سطح چشم، مصرف قلیان، اضافه وزن، اختلالات خواب و مشکلات اصلاح‌نشده بینایی از عوامل اصلی بروز گردن درد در جامعه امروز ما هستند.

پیشگیری نکنیم ر کور ددار گردن خم شده در جهان می شویم!

• چطور می‌توان از گردن درد پیشگیری کرد؟

برای پیشگیری از گردن درد، تغییراتی ساده اما مؤثر در سبک زندگی می‌تواند کار ساز باشد. انجام حرکات کششی ورزش‌های ساده هر دو تا سه ساعت یک بار، افزایش فعالیت بدنی مثل پیاده‌روی، استفاده از پله به جای آسانسور، تنظیم محل کار و قرار دادن مانیتور هم‌سطح یا بالاتر از چشم، از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با این درد شایع است. حتی کاهش وزن در حد ۳ تا ۵ کیلوگرم نیز می‌تواند اثر ملموسی در کاهش گردن درد داشته باشد. همچنین معاینه منظم چشم و بهبود کیفیت خواب از دیگر راه‌های مؤثر در پیشگیری از این درد مزمن است. برای پیشگیری، اصلاح استانداردهای محیط‌های کاری و آموزش کارکنان ادارات درباره نحوه صحیح نشستن و استفاده از ابزارهای دیجیتال ضروری است. بی‌توجهی به این مسئله، هزینه‌های سنگینی را به نظام سلامت تحمیل خواهد کرد.

بیشتر بدانیم

پاسخ به چند سوال رایج درباره خروسک



خروسک بیماری است که نوزادان و کودکان خردسال به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری مجاری هوایی فوقانی آن‌ها را تحریک کرده و باعث تورم می‌شود. با تنگ شدن مجاری هوایی اطراف وزیر تارهای صوتی، کودک شما به سختی نفس می‌کشد. تنفس آن‌ها پرسروصدا یا گوش خراش خواهد بود و سرفه‌ای گرفته خواهند داشت. گریه می‌تواند علام آن‌ها را بدتر کند. خروسک بیشتر در کودکان زیر ۳ سال شایع است زیرا آن‌ها کوچک‌تر است، به این معنی که تورم بیشتر احتمال دارد بر تنفس آن‌ها تأثیر بگذارد. در سایت webmd به دنبال علام خروسک و سوال‌های رایج درباره آن رفتیم.

• علل و عوامل خطر خروسک

خروسک بیشتر در پاییز و اوایل زمستان شایع است. این بیماری کودکانی را که در بدو تولد پسر هستند، بیشتر از کودکانی که در بدو تولد دختر هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. نوزادان و کودکان بین ۳ ماه تا ۵ سال بیشترین احتمال ابتلا به خروسک را دارند. به طور معمول، یک ویروس باعث این بیماری می‌شود، اما دو نوع دیگر از خروسک وجود دارد. علایم خروسک و ویروسی در ابتدا خفیف هستند، اما طی ۳ تا ۵ روز بدتر می‌شوند. اما خروسک نوع دیگر به طور ناگهانی و اغلب در نیمه شب بروز می‌کند. چیزهای دیگری هم می‌توانند باعث سرفه‌ای شوند که شبیه خروسک به نظر می‌رسد. ممکن است فرزندتان چیزی یا ذرات ریز، مانند پودر یا آرد، استنشاق کرده باشد. اگر به آلرژی مشکوک هستید، باید فوری با اورژانس تماس بگیرید.

• سوالات متداول درباره خروسک

۱ بهترین کار برای خروسک چیست؟

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که فرزندتان را آرام و راحت نگه دارید. همچنین، مطمئن شوید که مایعات زیادی می‌نوشد.

۲ آیا خروسک خود به خود از بین می‌رود؟

بیشتر موارد خروسک در خانه طی ۲ تا ۵ روز بهبود می‌یابند و علایم بیش از یک هفته طول نمی‌کشند. در موارد جدی‌تر، علایم ممکن است تا ۲ هفته ادامه داشته باشند.

۳ خروسک تا چه مدت مسری است؟

بیماری فرزند شما به مدت ۳ روز پس از شروع علایم یا تا زمانی که دیگر تب نداشته باشد، مسری خواهد بود. بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر نیز می‌توانند به خروسک مبتلا شوند، اما این اتفاق نادر است. از آنجایی که مجاری هوایی کاملاً توسعه یافته بزرگ‌تر هستند، تورم کمتر احتمال دارد باعث مشکلات تنفسی شود.

۴ آیا باید اجازه دهم فرزندم با خروسک بخوابد؟

بله. خواب به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند، بنابراین باید اجازه دهید فرزندتان استراحت کند. اگر می‌خواهید تنفس او را کنترل کنید، می‌توانید در همان اتاقی بخوابید. سعی کنید کودک خود را آرام کنید و او را آرام نگه دارید زیرا گریه می‌تواند سرفه را بدتر کند. تا حد امکان او را صاف نگه دارید تا تنفس راحت‌تر شود. برای کودکان بالای یک سال، می‌توانید با استفاده از بالش سر او را در تخت‌خواب بالا نگه دارید. مطمئن شوید که کودک شما به اندازه کافی مایعات می‌نوشد. مایعات گرم و شفاف می‌توانند تارهای صوتی را شل کنند و مخاط را از بین ببرند.



سلامت

کدام سرویس برای سلامتی بهتر است، فرنگی یا سنتی؟

توالت‌های کاسه‌ای که به توالت فرنگی معروف هستند، سالم‌ترین روش تخلیه روده‌های شما نیستند؛ شاید همان توالت سنتی برای سلامتی ما بهتر باشد. موضوع این مطلب ممکن است خنده‌دار به نظر برسد اما موضوع کم‌اهمیتی نیست. هر شخص به طور متوسط بیش از ۶ ماه از طول زندگی‌اش را در توالت می‌گذراند و هر سال حدود ۱۴۵ کیلوگرم مدفوع تولید می‌کند. یعنی سالانه حدود بیش از دو برابر وزن بدن خود مدفوع می‌کند.

• تأثیر هر وضعیت روی سلامتی

افرادی که از توالت‌های فرنگی استفاده می‌کنند به طور متوسط حدود ۱۱۴ تا ۱۳۰ ثانیه روی کاسه توالت می‌نشینند. اما کسانی که از توالت‌هایی مثل توالت سنتی در ایران، استفاده می‌کنند، به طور متوسط حدود ۵۱ ثانیه روی توالت می‌نشینند. به گفته پژوهشگران این مدت زمان برای سلامتی بهتر است. باننشستن روی کاسه توالت فرنگی، مجرای مقعد در زاویه قائمه (۹۰ درجه) قرار می‌گیرد که این مسئله باعث می‌شود ماهیچه پایین مقعد جلوی مسیر خروج روده بزرگ را بگیرد. به این دلیل است که افرادی که روی توالت فرنگی می‌نشینند، برای تخلیه روده‌ها باید زور بزنند. این کار هنگام تخلیه روده‌ها باعث بروز مشکلاتی مانند بواسیر، غش و حتی سکته مغزی می‌شود. این وضعیت ممکن است به خاطر پیوسته‌ی سایر مشکلات گوارشی و هضم و جذب روده‌ها باشد.

• یک راه حل ساده

بسیاری از کارشناسان نحوه نشستن روی توالت فرنگی را برای سلامتی نامناسب می‌دانند. اگر در حال حاضر توالت فرنگی تنها گزینه موجود برای شماست، نگران نباشید؛ یک راه حل ساده وجود دارد فقط کافی است زانوهای خود را بالا بیاورید تا بدن‌تان از زاویه ۹۰ درجه به ۳۵ درجه تغییر کند. این کار با قرار دادن یک چهارپایه و در موارد اضطراری و نبود امکانات به وسیله یک دسته کاغذ باطله ممکن خواهد شد. بالا بردن زانو‌ها کمک خواهد کرد که انسدادی در حالت نشسته میان روده بزرگ و مقعد ایجاد می‌شود، از بین برود و تخلیه کامل روده‌ها آسان‌تر انجام شود.

میان وعده

آشپزی من

خوش‌عطر و رنگ مثل اسموتی طالبی

خوشمزه و علاوه بر این که طعم بسیار خوبی دارد، به دلیل وجود طالبی دارای خواص فراوانی برای سلامتی بدن است. برویم با هم یک اسموتی خوشمزه برای روزهای گرم در دست کنیم.

وانیلی و تکه‌های یخ داخل میکسر می‌ریزیم و به اندازه‌ای مخلوط می‌کنیم تا کاملاً یکدست شوند. در ادامه اسموتی آماده شده را داخل لیوان‌های بزرگ می‌ریزیم و به سلیقه خود تزین می‌کنیم. در صورتی که بخواهیم این اسموتی را بدون شیر در دست کنیم، می‌توانیم به جای آن از مقدار بیشتری بستنی استفاده کنیم. نکته دیگر این که اگر بستنی در دسترس نداشتیم می‌توانیم به جای آن کمی شکریا عسل به این ترکیب اضافه کنیم.

• نکته:

اگر می‌خواهید این اسموتی رژیمی باشد، بستنی را حذف و از استویا برای شیرین کردن استفاده کنید. همچنین شیرافرا می‌تواند طعم خوبی به این اسموتی بدهد.



طالبی یکی از میوه‌های محبوب فصل بهار و تابستان است و هواداران زیادی هم دارد. اسموتی طالبی یکی از انواع نوشیدنی‌های خوشمزه و بسیار مقوی تابستان است که با مواد متنوعی تهیه می‌شود. این نوشیدنی

• مواد لازم

شیر یخ زده و برقی: یک پیمانه
طالبی: یک عدد متوسط
بستنی وانیلی: ۴ اسکوپ
یخ خرد شده: یک چهارم پیمانه

• طرز تهیه:

برای تهیه اسموتی خوشمزه با طعم طالبی ابتدا پوست طالبی را می‌گیریم، سپس تخمه‌های آن را به صورت کامل خارج می‌کنیم. در ادامه میوه را به صورت تکه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و داخل میکسر یا مخلوط‌کن می‌ریزیم. این کار را با گوشت کوب برقی هم می‌توان انجام داد. در مرحله بعدی شیر یخ زده را به همراه بستنی