

۱۹ ماده غذایی که به طور

عجیبی شما را لاغر

می کنند



کاهش وزن این روزها به عنوان یکی از معضلات افراد تبدیل شده است اما با مصرف برخی از مواد غذایی می‌توان به لاغری کمک کرد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از دغدغه های مردم تمام جهان جاقی و مشکل در کاهش وزن است. افراد سعی دارند با ورزش، رژیم، جراحی‌های لاغری و ... وزن خود را کم کنند.

در این گزارش خوراکی و غذاهایی را به شما معرفی کنیم که موجب لاغری می شوند.

اگوچه فرنگی: به دلیل وجود لیکوپن و بتا کاروتن به کاهش وزن کمک فرلانی می‌کند.

۲گریپ فروت: هورمون‌های موجود در این میوه ترش مزه سبب چربی سوزی فراوان و در نتیجه کاهش وزن چشم گیر می‌شود.

۳ادویه ها: برای چربی سوزی توصیه می‌کنیم ادویه‌های تند را امتحان کنید. از جمله ادویه‌های موثر در لاغری می‌توان به زنجبیل، چینگس، فلفل سیاه و زردچوبه اشاره کرد.

۴دارچین: دارچین در تنظیم قند خون نقش فراوانی دارد و موجب کاهش وزن می‌شود.

۵سرکه سیب: مصرف مواد ترش موجب کم اشتها شدن و افزایش سطح متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه لاغری و کاهش وزن را نیز در پی دارد، سرکه سیب به دلیل وجود آنزیم‌های فراوان به هضم سریع و آسان و لاغری کمک می‌کند.

۶سیب: مصرف مداوم و روزانه این میوه خوشمزه موجب درمان بسیاری از بیماری‌ها و سلامت بدن می‌شود. علاوه بر آن سیب حاوی پکتین فراوانی است که موجب کاهش وزن می‌شود. از آن گذشته فیبر موجود در سیب باعث می‌شود مدت زمان بیشتری را احساس سیری کنیم. ۷گلایي: باعث احساس سیری به مدت طولانی و در نتیجه لاغری و کاهش وزن می‌شود.

۸موز: استفاده از موز و بلغور جو در وعده صبحانه موجب احساس سیری به مدت طولانی تا وعده غذایی بعدی و لاغری می‌شود.

۹زغال اخته: آنتی اکسیدان‌های پلی فنول کمک چشم گیری به چربی سوزی و جلوگیری از جذب زیاد چربی می‌کند که لاغری را در پی دارد.

۱۰پرتقال: پرتقال حاوی ویتامین C زیادی است که موجب تنظیم قند خون و کاهش وزن می‌شود.

۱۱آجیل: آجیل‌ها از جمله بادام و گردو یک میان وعده کامل و خوشمزه به حساس می‌آیند و از خوراکی‌های هستند که به لاغری طبیعی بدن کمک فرلانی می‌کند. ۱۲جو: فیبر موجود در جو به تقویت متابولیسم بدن کمک می‌کند و باعث لاغری می‌شود.

۱۳کنوئوآ: این غذا حاوی گلوتن است، گلوتن‌ها سرشار از پروتئین هستند که موجب ساخت عضبله و از بین رفتن چربی موجود در بدن می‌شود.

۱۴اسیب زمینی شیرین:مواد مغذی در سیب زمینی پخته شده موجب تنظیم و تثبیت قند خون می‌شود.

۱۵گندم یا دانه کاج: مصرف گندم یا دانه کاج میان وعده‌ای عالی و کاملی است که موجب کاهش وزن می‌شود.

۱۶لوبیا: این گیاه موجب افزایش سطح متابولیسم بدن و کنترل قند خون می‌شود که لاغری را در پی خواهد داشت.

۱۷عدس: عدس دارای فیبر بسیار زیادی است که موجب ایجاد احساس سیری و لاغری می‌شود.

۱۸مارچوبه: مصرف مارچوبه به خارج کردن مایع اضافی بدن کمک می‌کند و باعث لاغری خواهد شد.

۱۹آووکادو: این میوه منبع غنی از ویتامین B3 است که موثر در لاغری است. گفتنی است که استرس بالا یا همان کورتیزول باعث افزایش وزن خواهد شد.

سلامت

خواص شگفت انگیز گردو؛ از کاهش وزن

تا درمان صرع

لخته شدن خون، درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس، جلوگیری از پارکینسون، جلوگیری از آلزایمر، محافظ استخوان‌ها.



تنظیم کننده قند خون، تنظیم کننده فشار خون، جلوگیری از سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. برای داشتن خولی آرام می‌توانید از گردو به همراه شام و سبزیجات استفاده کنید.

مضرات و عوارض گردو

– به دلیل وجود روغن فراوان در گردو، استفاده به صورت مداوم از آن موجب بروز حساسیت می‌شود.

– مبتلایان به حساسیت نسبت به آجیل از مصرف گردو به دلیل بروز کهیر و مشکلات پوستی پرهیز کنند.

– استفاده فراوان از این میوه موجب اسهال می‌شود. متخصصان مدعی هستند که مصرف ۱۴ عدد گردو یک وعده به شمار می‌آید.

۵- وجود چربی‌های

سالم، پروتئین و فیبر در گردو از آن میان وعده‌ای سالم ساخته است.

بر اساس گفته محققان مصرف این میوه موجب سلامت استخوان‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل کیسه صفرا و درمان صرع نیز می‌شود.

از جمله خواص مغز گردو می‌توان به کاهش کلسترول خون، کاهش LDL کلسترول، افزایش HDL کلسترول، افزایش قابلیت ارتجاعی رگ‌های بدن، افزایش هوشیاری، درمان تنگی نفس، جلوگیری از ورم مفاصل، تنظیم کارکرد بدن، جلوگیری از

مصرف کرفس برای چه افرادی توصیه می‌شود؟

افزایش شیر مادر خواهد شد.

چه کسانی نباید کرفس بخورند؟

افراد مبتلا به صرع و دچار اسهال از خوردن کرفس پرهیز کنند.

طبق تحقیقات انجام شده مصرف تخم کرفس و کرفس برای زنان باردار توصیه نمی‌شود. کرفس ممکن است در

برخی از افراد باعث ایجاد حساسیت و همچنین علائمی مانند جوش، ورم لب‌ها و تنگی نفس شود.



۱ - نوشیدن شبانه کرفس موجب از بین رفتن

کرفس دارای خواص فراوان و ارزش تغذیه‌ای بالایی است که مصرف آن برای برخی از افراد توصیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کرفس به عنوان یک گیاه مفید دارای طبع گرم و خشک است.

طبق نظر متخصصان از جمله فواید کرفس می‌توان به رهایی از مشکلات گوارشی، یبوست، ناراحتی‌های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز و روماتیسم اشاره کرد.

برگ کرفس دارای مقدار زیادی ویتامین A (بتاکاروتن) بوده و ساقه آن نیز منبع ویتامین‌های B۱ ، B۲ ، B۶ ، ویتامین C و پتاسیم است. همچنین کرفس دارای هشت ترکیب ضد سرطانی بوده و از رشد تومورهای مغزی جلوگیری می‌کند.

با وجود فواید زیادی که کرفس دارد، اما مصرف بسیار آن زمینه ساز بیماری‌های خطرناک خواهد بود؛ چرا که دریافت بیش از اندازۀ آن نقش بسیاری در از بین رفتن عناصر ۲ ظرفیتی مانند کلسیم، منگنز و منیزیم و ... دارد.

گیاه کرفس علفی به ارتفاع ۲۰ الی ۶۰ سانتی متر با ساقه‌ای منشعب دارد و برگ‌های ضخیم و گل‌های کوچک داشته و رنگ آن سفید مایل به سبز است. این گیاه در بیشتر مناطق ایران مانند سیستان، بندرعباس و خوی رشد می‌کند. طبق یافته‌های محققان استفاده حداقل دو تا سه لیوان آب کرفس در هفته باعث داشتن اندامی زیبا و شادابی پوست می‌شود، همچنین کرفس نقش زیادی در کاهش وزن یا لاغری دارد. مصرف این گیاه در دوران شیر دهی مانعی نداشته و باعث

جای جوش‌ها را به کمک این دارو محو کنید

یک متخصص پوست و مو در خصوص علل ایجاد جوش در ناحیه صورت، پشت و بازوها و راه‌های درمان آن توضیحاتی را ارائه داد.رویا گسترى متخصص پوست و مو در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص عوامل موثر در بروز آکنه (جوش‌های غرور جولى) اظهار کرد: فعالیت غدد چربی پوست (غدد سباسه) و مسائل ژنتیکی در پیدایش آکنه نقش دارند.وی بیان کرد: در افرادی که پوست‌های چرب دارند جوش‌های غرور جوانی مشاهده می‌شوند، به طور معمول این جوش‌ها از سنین بلوغ و با ترشح و فعالیت هورمون‌های جنسی شروع می‌شوند که با افزایش ترشح این هورمون‌ها چربی پوست بیشتر می‌شود و زمینه را برای بروز آکنه در افرادی که مستعد هستند، فراهم می‌کند.این متخصص پوست و مو عنوان کرد: البته برخی اوقات در سن ۲۵ سالگی برای نخستین بار جوش‌ها بروز پیدا می‌کنند.گسترى محل‌شایع جوش‌ها را نواحی دانست که غدد چربی تراکم و تمرکز بالایی در آن مناطق دارند مانند صورت و به خصوص قسمت مرکزی آن مانند پیشانی، بینی، گونه و چانه، پشت، بازوها و افزود: آکنه دارای شدت‌های مختلفی است و در فرم‌های ملایم، متوسط و شدید دیده می‌شود.

وی تأکید کرد، آکنه به صورت برجستگی‌های قرمز رنگ در سطح پوست مشاهده می‌شود که گاهی اوقات چرکی بوده و در برخی اوقات عمق این ضایعات بیشتر است، همچنین در فرم‌های خفیف معمولاً جای جوش بر روی سطح پوست باقی نمی‌ماند، ولی در فرم‌های متوسط و شدید اغلب اسکار (جای جوش) بر روی سطح پوست دیده می‌شود.این متخصص پوست و مو تصریح کرد: اسکار با جای جوش به صورت سوراخ یا فرو رفتگی در سطح پوست مشاهده می‌شود که در برخی از مواقع گوشت اضافی و برجستگی به خصوص در ناحیه پشت و

یکشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۳۳ / سال سی ویکم
نورخوستان ۷

داشتن موهای زیبا و فریبنده

با مصرف ۵ ماده غذایی



متخصص زیبایی تأکید دارند افراد برای داشتن موهای زیبا و سالم باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بی تردید بخش مهمی از زیبایی یک فرد به داشتن موهای سالم و جذاب مربوط می‌شود. عوامل زیادی در زیبایی موهای انسان نقش دارند که از این میان داشتن رژیم غذایی سالم و مغذی مهمترین تاثیر را در این موضوع دارد. همانند بدن، موهای انسان نیز به مواد مغذی برای رشد و سلامتی نیاز دارند.

شاید از قبل می‌دانستید که پروتئین و کلسیم نقش تاثیر گذاری در سلامتی و شادابی مو دارند. با این حال، اگر با یک متخصص زیبایی صحبت کرده باشید او به شما افزایش مصرف بیوتین را پیشنهاد خواهد کرد.

بیوتین از ویتامین‌های خانواده ویتامین B محسوب می‌شود؛ این ویتامین به حدی در داشتن پوست و موی زیبا تاثیرگذار است که برخی آن را ویتامین H(حرف اول واژه مو در انگلیسی hair) می‌نامند. این ویتامین باعث تبدیل مواد غذایی به انرژی در بدن می‌شود. از آنجا که بیوتین محلول در آب است نگهداری آن در بدن کار دشواری به نظر می‌رسد و باید به طور پیوسته آن را مصرف کرد.

بیوتین را به سهولت می‌توانید در قفسه داروخانه‌ها پیدا کنید. با این حال، می‌توان با داشتن یک رژیم غذایی سالم به راحتی نیاز بدن به بیوتین را به صورت طبیعی تامین کرد.

اگر بتوانید نیاز روزانه بدن به بیوتین را تامین کنید دیگر باید با ریزش مو خداحافظی کرده و از داشتن موهای فریبنده خود لذت ببرید. در این گزارش ۵ مواد غذایی که سرشار از بیوتین هستند را معرفی می‌کنیم.

۱- محصولات لبنی

محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و کشک سرشار از بیوتین هستند. افراد حتماً باید محصولات لبنی را در رژیم غذایی خود قرار دهند تا بتوانند علاوه بر جذب پروتئین و کلسیم، بیوتین لازم روزانه بدن را تامین کنند. زیبایی بخشی به پوست و موی شما تنها بخشی از خواص بی نظیر لبنیات است.

توصیه می‌شود افراد دارای کهولت سن و نیز افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان هستند حتماً به صورت روزانه لبنیات مصرف کنند.

۲- اسفناج

همه ما می‌دانیم که اسفناج منبع عظیمی از آهن و پروتئین است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که این گیاه سرشار از بیوتین است. تا جایی که ممکن است بکوشید اسفناج را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا از خواص طراوت بخش آن روی پوست و موی خود بهره ببرید.

۳- زرده تخم مرغ

اگر شما از آن دسته از افراد هستید که تنها از سفیده تخم مرغ استفاده می‌کنید، بهتر است به این کار پایان دهید. زرده تخم مرغ سرشار از بیوتین و پروتئین است. متخصصان تغذیه می‌گویند زرده یک تخم مرغ کامل می‌تواند ۱۰ میلی سی گرم بیوتین بدن را تامین کند. با این حال، نباید در مصرف تخم مرغ زیاده روی کنید. مصرف زیاد زرده تخم مرغ می‌تواند سطح کلسترول خون را بالا ببرد. زیاده روی در مصرف تخم مرغ همچنین می‌تواند برای کبد مضر باشد.

۴- آجیل

آجیل‌های یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی هستند که متخصصان به دلیل دارا بودن بیوتین، همواره بر مصرف آن تأکید می‌کنند. در کنار فواید بی‌شمار آجیل برای سلامت جسمانی، شادابی و نشاط پوست و مو با مصرف این ماده غذایی تضمین می‌شود. آجیل‌ها را می‌توانید به سالاد یا بستنی بیافزایید و میل کنید.

همچنین مصرف خام بادام، گردو، فندق و تخمه آفتابگردان به عنوان تنقلات بسیار مفید است. بهتر است به جای خوردن خوراکی‌های مضرى مانند چیپس و پفک، آجیل را جایگزین آن کنید. مصرف آجیل به خصوص برای کودکان در سنین رشد بسیار مفید است.

۵- ماهی

ماهی‌ها و به خصوص ماهی‌های چرب مانند سالمون سرشار از اسید چرب امگا ۳ هستند. ماهی‌های چرب همچنین دارای سطح بالایی از بیوتین و پروتئین هستند که می‌تواند باعث حفظ و شادابی پوست و موی شما شود. کسانی که موهای بلندی دارند توصیه می‌شود در هفته چند بار از ماهی‌های چرب استفاده کنند تا شادابی موهایشان حفظ شود.

متخصصان می‌گویند مصرف ۸۵ گرم ماهی چرب در هر وعده غذایی می‌تواند ۵ میلی سی گرم بیوتین بدن را تامین کند.

متخصصان زیبایی تأکید دارند با غنی کردن رژیم غذایی خود علاوه بر آنکه مانع از ریزش موهایتان خواهید شد، شادابی و نشاط پوست و موی خود را نیز تضمین خواهید کرد.

این متخصص پوست و مو در پایان اظهار کرد: در بسیاری موارد کسانی که موهایشان را لیزر کرده اند رشد موی مجدد ندارند؛ ولی کسانی که اختلالات هورمونی دارند گاهی نیاز است ۶ ماه، یک یا ۲سال، لیزر را تکرار کنند تا این موها به حالت اول باز نگردد.