چگونه گوش هایمان را به مدت طولانی تمیز نگه داریم؟

نوشیدن آب کافی در تمیز نگه داشتن گوش به ما کمک می کند.

وجود مقداری جرم در گوش کاملا طبیعی است و حتی برای مراقبت از مجرای گوش در برابر عفونت ضرورت دارد، اما همه ما می‌خواهیم گوش هایمان تمیز باشد.

از سوی دیگر اگر از گوش پاکن برای تمیز کردن داخل گوش استفاده کنید، امکان آسیب رساندن به گوش‌هایتان وجود دارد. خوشبختانه راه‌های ساده و سالم زیادی برای اطمینان از تمیز ماندن گوش وجود دارد که می‌توانید با آن‌ها به تمیزی طولانی مدت گوش کمک کنید.

اگرچه هیچ چیز به اندازه یک فنجان قهوه داغ نمی‌تواند به سرحال شدن کمک کند. اما نوشیدن زیاد آن ممکن است باعث ایجاد جرم در گوش شود. اگر نمی‌توانید یک روز بدون فنجان قهوه خود سر کنید، حتما گوش خود را به طور منظم به پزشک نشان دهید. اگر می‌خواهید خطر تجمع جرم گوش را کاهش دهید، سعی کنید به تدریج مصرف کافئین خود را کاهش دهید.

تمیز کردن گوش‌ها با گوش پاکن ممکن است ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای

از بین بردن جرم گوش به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند دقیقا برعکس عمل کند. گوش پاکن می‌تواند مجرای گوش شما را تحریک کنند و جرم گوش را به داخل آن برگرداند، که پاک کردن آن را سخت‌تر می کند. به جای استفاده از پنبه، گوش‌های خود را با کمی صابون بشویید و با یک حوله نازک خشک کنید.

روغن زیتون فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. جدا از این که با این روغن می‌توانید پوست خود را آبرسانی کنید، از شما در برابر بیماری‌های قلبی نیز محافظت می کند. همچنین می‌تواند به تمیز نگه داشتن گوش‌ها برای مدت طولانی تری کمک کند. ریختن مقداری روغن زیتون در گوش یک بار در هفته می‌تواند جرم گوش را نرم کند. حتی باعث خارج شدن آن از گوش شود.

نوشیدن آب کافی برای سلامتی و تندرستی کلی بدن شما بسیار مهم است. همچنین ممکن است به شما در تمیز نگه داشتن گوش کمک کند. از طرفی هیدراته ماندن بدن سبب تحریک کانال‌های گوش می‌شود و به پاکسازی آن‌ها کمک می‌کند. از آن جایی که نوشیدن آب کافی به شما کمک می‌کند تا از کم آبی بدن جلوگیری کنید، همچنین به طور طبیعی می‌توانید از تجمع جرم گوش را نیز جلوگیری کنید.

شاید فکر کنید تمیز کردن داخل گوش خوب است. اما انجام این کار بیشتر از این که مفید باشد، ضرر دارد. پزشکان توصیه می‌کنند که فقط قسمت بیرونی گوش‌های خود را تمیز کنید. مگر این که در محیطی کثیف یا پر گرد و غبار کار می‌کنید، روزانه دوش بگیرید. بیرون و پشت گوش خود را با یک پارچه مرطوب پاک کنید تا گوش هایتان تمیز بماند.

فواید نوشیدن آب داغ چیست؟

نوشیدن آب سرد یا گرم، بدن افراد را سالم و هیدراته نگه می‌دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان - برخی ادعا می‌کنند که آب گرم در مقایسه با نوشیدن آب سرد به بهبود هضم، رفع احتقان و حتی تقویت آرامش کمک می‌کند.

تحقیقات علمی کمی در مورد فواید آب گرم وجود دارند. با این حال، بسیاری از مردم مزایای این درمان را احساس می‌کنند؛ مخصوصاً اول صبح یا درست قبل از خواب.

طبق تحقیقات، هنگام نوشیدن نوشیدنی‌های داغ، دمای مطلوب بین ۱۳۰ تا ۱۶۰ درجه فارنهایت (۵۴ تا ۷۱ درجه سانتی‌گراد) توصیه می‌شود. دمای بالاتر از این می‌تواند باعث سوختگی شود. برای تقویت بیشتر سلامتی، مقداری ویتامین C هم به آن اضافه کنید. سعی کنید کمی لیمو را به آب داغ اضافه کنید تا آب لیمو درست شود.

۱۰ فایده نوشیدن آب گرم که برای بدن شما مفید هستند:

ممکن است گرفتگی بینی را برطرف کند

یک فنجان آب داغ بخار ایجاد می کند. نگه داشتن یک فنجان آب داغ و استنشاق عمیق بخار ملایم آن به شل شدن سینوس‌های مسدود و حتی تسکین سردرد سینوسی کمک می‌کند. شما در سراسر سینوس‌ها و گلوی خود غشاهای مخاطی دارید. نوشیدن آب داغ ممکن است به گرم کردن آن ناحیه و تسکین گلودرد ناشی از تجمع مخاط کمک کند. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۰۸، یک نوشیدنی داغ مانند چای باعث تسکین سریع آبریزش بینی، سرفه، گلودرد و خستگی شود. نوشیدنی داغ از نوشیدنی برابر با دمای اتاق موثرتر بود.

ممکن است به هضم کمک کند

نوشیدن آب به حرکت دستگاه گوارش کمک می کند. همان طور که آب در معده و روده شما حرکت می‌کند، بدن بهتر می‌تواند مواد زائد را دفع کند. برخی بر این باورند که نوشیدن آب گرم به ویژه برای فعال کردن دستگاه گوارش موثر است. تئوری این است که آب داغ، می‌تواند غذایی که خورده‌اید و در هضم آن دچار مشکل هستید را حل کند و از بین ببرد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که آب گرم ممکن است اثرات مطلوبی بر حرکات روده و دفع گاز بعد از جراحی داشته باشد. در ضمن، اگر احساس می‌کنید که نوشیدن آب داغ به هضم غذا کمک می‌کند، استفاده از آن به عنوان یک درمان ضرری ندارد.

دریافت نکردن آب کافی، چه گرم و چه سرد، می‌تواند اثرات منفی بر عملکرد سیستم عصبی شما داشته باشد و در نهایت بر خلق و خو و عملکرد مغز تاثیر بگذارد. تحقیقات معتبر در سال ۲۰۱۹ نشان داده اند که نوشیدن آب می‌تواند فعالیت سیستم عصبی مرکزی و همچنین خلق و خو را بهبود بخشد. این تحقیق نشان داد که نوشیدن آب، فعالیت مغز شرکت کنندگان را در طول فعالیت‌های سخت افزایش و اضطراب را کاهش می‌دهد.

اگرچه برخی شواهد نشان می‌دهند که آب خنک برای آبرسانی مجدد بهترین است؛ زیرا نوشیدن آب در هر دمایی به هیدراته نگه داشتن شما کمک می کند. پزشکان توصیه می‌کنند که زنان روزانه ۷۸ اونس (۲.۳ لیتر) آب و مردان روزانه ۱۱۲ اونس (۳.۳ لیتر) آب دریافت کنند. این ارقام شامل آب از مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات و هر چیزی است که ذوب می‌شود.

اگر باردار یا شیرده و درگیر فعالیت‌های شدید یا کار در محیط‌های گرم هستید، به آب بسیار بیشتری نیاز دارید. سعی کنید روز را با یک وعده آب گرم شروع کنید و با یک وعده آب گرم به پایان برسانید. بدن شما برای انجام هر کار اساسی به آب نیاز دارد؛ بنابراین ارزش آن را نمی‌توان اغراق آمیز خواند.

مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد هرچند واکنش طبیعی بدن در شرایط سرد لرزیدن است؛ نوشیدن مایعات گرم می‌تواند به کاهش لرز کمک کند. افراد شامل نظرسنجی، لباس‌هایی مشخص می‌پوشیدند و آبی با درجه بالاتر از انجماد، می‌نوشیدند. سپس در دماهای مختلف از جمله تا ۱۲۶ درجه فارنهایت آب می‌نوشیدند. محققان دریافته اند که نوشیدن آب داغ به سرعت به این افراد کمک می کند تا کار کمتری برای حفظ دمای بدن خود انجام دهند؛ یعنی برای این افراد نوشیدن آب داغ می‌تواند در شرایط سرد مانند کار یا ورزش، مفید باشد.

جریان خون سالم بر همه چیز از فشار خون گرفته تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی تاثیر می‌گذارد. حمام آب گرم به اندام‌های گردش خون شما (سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها) کمک می‌کند تا خون را به طور مؤثرتری در بدن منتقل کنند. نوشیدن آب داغ ممکن است اثر مشابهی داشته باشد. با این حال، تحقیقات کمی مبنی بر موثر بودن این موضوع وجود دارد. به عنوان یک امتیاز، گرمای ناشی از نوشیدن آب داغ یا حمام کردن در شب ممکن به آرامش شما کمک و شما را برای خوابی آرام آماده کند.

از آن جایی که نوشیدن آب داغ به بهبود عملکرد سیستم عصبی مرکزی کمک می کند. اگر آن را بنوشید، ممکن است کمتر احساس اضطراب کنید. طبق مطالعه در سال ۲۰۱۴، نوشیدن آب کمتر باعث کاهش احساس آرامش، رضایت و احساسات مثبت می‌شود؛ بنابراین هیدراته ماندن ممکن است خلق و خو و سطح آرامش شما را بهبود بخشد.در حالی که هیچ مدرک قطعی وجود ندارد که آب گرم فواید خاصی در این زمینه داشته باشد. مطالعه سال ۲۰۲۰ نشان داد که نوشیدن آب بیشتر می‌تواند به محافظت از کلیه‌ها و رقیق کردن مواد زائد در خون کمک کند و با توجه به بنیاد آرتریت، نوشیدن آب برای شست‌وشوی بدن مهم است و می‌تواند به مبارزه با التهاب کمک کند، مفاصل را روان نگه دارد و از نقرس جلوگیری کند.

رفع سردرد و میگرن با ۱۲ میوه خوش طعم

سردرد می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و در انجام کارهای روزمره ما مشکل ایجاد کند که با مصرف برخی میوه‌ها می‌توان آن را درمان کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سردرد اختلالی است که همه ما گاه و بی گاه با آن دست و پنجه نرم می کنیم و دچارش می‌شویم. این اختلال می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و حتی در انجام کارهای روزمره ما مشکل ایجاد کند. خیلی از افراد با شروع سردرد به سراغ قرص‌های مسکن و شیمیایی می‌روند تا از شر این درد خلاص شوند، اما در این مطلب با ۱۲ میوه برای رفع سردرد و میگرن آشنا می‌شوید که در رفع این مشکل تاثیر فوق‌العاده‌ای دارند.

۱. موز

این میوه که مملو از مواد مغذی ضروری نظیر پتاسیم و منیزیم است به عنوان یکی از خوراکی‌های درمانی موثر برای سردردهای شدید شناخته می‌شود. منیزیم عضلات دچار تنش را آرام می کند و پتاسیم نیز باعث تعادل الکترولیت‌ها در بدن و کاهش درد می‌شود. موز در درمان حالت تهوع و خستگی مفرط ماهیچه‌ای ناشی از سردردها نیز بسیار موثر است.

۲. انگور سیاه

این میوه خوش طعم و مزه خاصیت تسکین انواع سردردهای شما را دارد؛ بنابراین وقتی میگرن دارید، سعی کنید انگور سیاه بخورید، زیرا می‌تواند سردرد ناشی از میگرن را درمان کند. اعتقاد بر این است که آنتی‌اکسیدان موجود در انگور، مانند ریبوفلاوین، مسئول درمان بیماری میگرن است.

۳. هلو

برای پاکسازی و رفع سموم از بدن هلو بسیار مفید است و به خارج کردن سموم مضر از کبد و کلیه‌ها کمک می کند. یک مطالعه پژوهشی ثابت کرده است که عصاره هلو دارای عناصر محافظت‌کننده کبد است و در درمان اختلال کبد سمی ناشی از درمان طولانی مدت بیماری‌های مختلف مانند میگرن، بیماری سل و دیابت ارزشمند است؛ بنابراین اگر سردردهایی دارید که به خاطر وجود سموم در بدن تان است مصرف هلو یا فرآورده‌های آن را فراموش نکنید.

۴. گیلاس

برای درمان سردردهای شدید می‌توانید مقداری گیلاس بخورید یا آب گیلاس بنوشید. گیلاس حاوی ترکیب فعالی به نام کوئرستین است که خواص ضد التهابی دارد و به عنوان آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمندی شناخته می‌شود. مواد غذایی زیادی هم می‌توانند اثرات ضد التهابی در بدن داشته باشند.

۵.. آناناس

آناناس از دیگر میوه‌های پر آبی است که می‌تواند به خلاصی سریع از شر سردرد کمک کند. این میوه حاوی ترکیبی به نام بروملین است که خواص ضد التهابی دارد. همین عامل آناناس را به یکی از داروهای طبیعی برای رفع سردرد و میگرن تبدیل کرده است. مصرف روزانه آناناس می‌تواند فواید زیادی داشته باشد.

۶. لیمو

در صورتی که سردرد شدید دارید، خمیری از پوست لیمو درست کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی پیشانی بگذارید. خواص آرام بخش لیمو به رفع سردرد کمک می کند. به علاوه می‌توانید یک تکه لیمو را به چای سبز اضافه کنید. در واقع خواص ضد التهابی پوست لیمو درد شما را بهبود می‌بخشد.

۷. سیب زرد

کسانی که سردردهای شدید دارند می‌توانند برگ تازه سیب زرد را له کنند تا خمیر شود. سپس این خمیر را بر پیشانی بگذارند. استفاده از این خمیر باعث تسکین فوری سردرد می‌شود.

۸. خیار

خیار جزو سبزیجات پر آبی است که به سرعت به بدن آب‌رسانی می کنند. بنابراین، این ماده خوراکی می‌تواند سردردهای ناشی از کم آبی یا دهیدراته شدن بدن را آرام کند. خیار را می‌توانید به اشکال مختلف استفاده کنید.

۹. انگور سبز

آب انگور رسیده یکی از داروهای خانگی قدیمی برای میگرن است. بنابراین، دفعه بعد که سر درد شدیدی داشتید، یک لیوان آب انگور تازه مصرف کنید. این نوشیدنی باعث تسکین درد شما خواهد شد. اگر صبح زود آب انگوری را که هیچ گونه شیرین کننده یا آبی به آن اضافه نشده است بنوشید، بهترین نتیجه را خواهید گرفت.

۱۰. طالبی

این میوه تابستانی هم می‌تواند برای درمان سردرد گزینه مناسبی باشد، زیرا سرشار از آب و بسیاری دیگر از مواد مغذی ضروری است. این میوه به حفظ آب و سلامتی بدن کمک می کند.

۱۱. انجیر

در صورتی که از آن دسته افرادی هستید که معمولا به سردردهای خوشه‌ای دچار می‌شوید، احتمالا میزان منیزیم در بدن شما پایین‌تر از حد معمول است. شما می‌توانید روزانه از ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم مکمل منیزیم استفاده کنید. هرچند، بهتر است از مواد غذایی سرشار از منیزیم مثل انجیر و آواکادو در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

۱۲. هندوانه

کم شدن آب بدن یکی از شایع‌ترین دلایل سردردهای شدید است. این وضعیت را می‌توان با مصرف خوراکی‌های سرشار از آب، نظیر هندوانه معالجه کرد. ۸۰ درصد این میوه‌ی زود هضم و خوشمزه از آب تشکیل شده است و منبع خوبی برای مواد معدنی ضروری نظیر منیزیم است که می‌تواند به تسکین سردرد کمک کند.

غذاهایی که برای رفع مشکلات گوارشی موثرند

برخی غذاها به علت هضم آسان می توانند برای رفع مشکلات دستگاه گوارشی موثر باشند.

همه افراد برخی اوقات ناراحتی معده را تجربه کرده‌اند که کاملا طبیعی است و می‌تواند به علت مصرف موادغذایی، استرس، انگل‌ها، آلرژی و حساسیت‌های غذایی باشد. در ذیل برخی از مواد غذایی که برای ناراحتی معده مفید هستند معرفی شدند.

سوپ‌های رقیق مانند سوپ مرغ به راحتی هضم می‌شوند و ویتامین‌ها، پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنند. اگر از استفراغ یا اسهال رنج می‌برید، سوپ‌ها می‌توانند به هیدراته نگه‌داشتن بدن کمک کنند.

نان ساده با توجه به اینکه فرد با معده ناراحت ممکن است اشتهای زیادی نداشته باشد می‌تواند برای تامین نیاز روزانه بدن خود غذاهای سبک که هضم آسان دارند را مصرف کند.

زنجبیل اگر از حالت تهوع رنج می‌برید، زنجبیل می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که زنجبیل دارای خواص آنتی‌اکسیدان است و آنتی‌اکسیدان‌ها با محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد به پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می کنند البته زنجبیل دارای اثرات ضد التهابی است.

برخی از گیاهان دارویی مانند شیرین‌بیان، بابونه و نعناع نیز برای آرامش معده موثر هستند، زیرا بابونه دارای خواص ضدتهوع و ضدالتهابی است و به کاهش گاز و تسکین ناراحتی معده کمک می‌کند. همچنین، ریشه شیرین‌بیان دارای ویژگی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و به درمان درد معده کمک می کند. برنج سفید ساده به راحتی هضم می‌شود و انرژی را تامین می کند، زیرا حاوی کربوهیدرات است.

مرغ، بوقلمون یا ماهی بدون چاشنی و بدون پوست که آب‌پز یا کبابی شود به راحتی هضم می‌شود و پروتئین و احساس سیری ایجاد می‌کند. تخم‌مرغ می‌تواند پروتئین و کربوهیدرات را برای بدن فراهم کند.

بلغور جو دوسر و غلات سبوس‌دار معمولا می‌توانند به‌عنوان تسکین‌دهنده عمل کنند. جو دوسر منبع فیبر محلول است که می‌تواند حرکات روده را عادی کند و ممکن است بهتر از گندم که منبع قابل‌توجه فیبر نامحلول است تحمل شود.

جویدن آدامس بدون قند نیز ممکن است برای ناراحتی معده مفید باشد. نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که جویدن آدامس به مدت ۳۰ دقیقه بعد از غذا می‌تواند مفید باشد. جویدن آدامس ترشح بزاق را افزایش می‌دهد و اسید را به معده باز می‌گرداند. بهتر است از آدامس‌هایی با طعم نعناع که ممکن است منجر به سوزش سر دل شود اجتناب کنید.

پوره سیب شیرین نشده، می‌تواند یک رژیم کوتاه‌مدت مفید برای افرادی باشد که از ناراحتی معده رنج می‌برند. پوره سیب برای معده ملایم است، اگرچه مقداری فیبر دارد.

این فیبر در صورت ابتلا به اسهال می‌تواند مفید باشد.

ماست، منبع عالی پروبیوتیک‌هاست که باکتری‌های مفیدی هستند که می‌توانند به هضم سالم کمک کنند همچنین منبع عالی از مواد مغذی مهم مانند پروتئین و کلسیم است البته ماست بدون چربی یا کم چرب برای معده ناراحت، ممکن است بهتر از انواع پرچرب باشد.

معجزه رژیم غذایی به نام بلغور جو

وقتی صحبت از تغذیه سالم به میان می آید، بلغور جو دوسر قطعاً می‌تواند سر میز صبحانه استفاده شود.

تأمین انرژی در طول روز بسیار اهمیت دارد ، که با یک صبحانه مغزی و رژیم غذایی مناسب محقق می شود.در این خصوص دکتر کاندیدا ربلو مدیر برنامه تحقیقات تغذیه و بیماری‌های مزمن در مرکز تحقیقات زیست پزشکی پنینگتون دانشگاه ایالتی لوئیزیانا در باتون روژ، می گوید، جو ویژگی‌های بسیار خوبی دارد.

مطالعات گسترده جو و بلغور جو دوسر را با فواید زیادی برای سلامت قلب مرتبط دانسته اند، مانند کاهش کلسترول (کلسترول LDL کل و کلسترول بد) و کمک به کنترل وزن.بلغور جو دوسر دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است.

دو مثال: طبق گفته وزارت کشاورزی آمریکا یک پیمانه بلغور جو دوسر پخته شده حدود ۱.۸ میلی گرم ویتامین B1 یا تیامین دارد. این میزان نزدیک به ۱۵ درصد از نیاز تغذیه‌ای یک بزرگسال در روز است.

همچنین دارای ۱.۳۶ میلی گرم منگنز است که ۵۹ درصد توصیه روزانه برای مردان و ۷۶ درصد برای زنان است. منگنز در ایمنی، لخته شدن خون و نحوه متابولیسم کلسترول و قند خون نقش دارد. اما آنچه که جو را متمایز می کند این است، یک فنجان بلغور جو دوسر پخته تنها ۱۶۶ کالری و نزدیک به ۴ گرم فیبر رژیمی دارد.به آن فیبر بتا گلوکان می گویند، که یک فیبر محلول است. به این معنی که در آب گرم حل می‌شود.

ربلو می گوید: وقتی بلغور جو دوسر می‌خورید، باعث لاغری می‌شود که ناشی از ویسکوزیته‌ای است که بتاگلوکان ایجاد می کند.این فیبر به شما کمک می کند مدت بیشتری احساس سیری کنید و به حفظ سطح کلسترول سالم کمک می کند.

جو دوسر همچنین دارای مواد مغذی گیاهی غنی است. موادی که از گیاهان مشتق شده اند و ممکن است سلامت را تقویت کنند.یک دسته از این گونه مواد مغذی گیاهی، آونانترامیدها هستند که فقط در جو دوسر یافت می‌شوند. آونانترامیدها ممکن است اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی داشته باشند، اگرچه ربلو گفت: فواید احتمالی آن‌ها به اندازه بتاگلوکان‌ها مورد بررسی قرار نگرفته است.

جو دوسر از دهه ۱۹۶۰ با فواید سلامت قلب مرتبط بوده است و به اشکال مختلفی وجود داشته است. تفاوت‌ها شامل سطوح پردازش و نحوه استفاده از آن است.جو دوسر در یک پوسته غیر قابل خوردن رشد می کند. داخل بدنه یک غلات شبیه دانه است. آن بلغور در سبوس پوشانده شده است.

ربلو گفت: در سایر غلات کامل، مانند گندم، می‌توانید لایه سبوس را حذف کنید. اما در جو دو سر، این غلات بسیار نرم است، به طوری که لایه سبوس واقعاً نمی‌تواند برداشته شود. این بدان معناست که جو تقریبا همیشه یک غذای سبوس دار است، که بخش کلیدی از الگوی تغذیه سالم همین است.

ربلو گفت: بین مدل‌های مختلف استفاده از جو از نظر تغذیه‌ای تفاوت کمی وجود دارد. به مثال جو فوری دارای شاخص گلیسمی بالاتری است، به این معنی که قند خون شما را سریع تر افزایش می‌دهد.ربلو گفت: شیر جو دوسر مقداری فیبر رژیمی دارد. معمولاً ۲ گرم در هر فنجان، اما مقدار بتا گلوکانش نسبتاً کم است.متأسفانه، ربلو کوکی‌های جو دوسر پر از شکر را به عنوان یک غذای سالم رد کرد. (اگرچه او مخالف این نیست که گاهی اوقات آن را به عنوان خوراکی مصرف کند)

ربلو پیشنهاد کرد، بلغور جو با میوه مورد علاقه شما می‌تواند راهی شیرین کردن وعده مناسب و رژیمی شما خصوصا در صبح باشد.اگر صبحانه‌ای مغذی مانند جو بخورید، اما بعد از آن در بقیه روز قند و چربی زیاد کنید، این واقعاً به رژیم شما کمکی نخواهد کرد.