

## اگر رژیم لاغری دارید دور این میوه‌ها را خط قرمز بکشید

هرچند همه میوه‌ها حاوی مواد بسیار مغذی و مفید برای سلامت جسم هستند، اما خوردن برخی از آن‌ها در ایام داشتن رژیم لاغری مناسب نیست.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، علی‌رغم آنکه میوه‌ها برای سلامتی بسیار مفید هستند، اما اگر در حال کاهش وزن هستید باید از خوردن برخی از آن‌ها پرهیز کنید؛ چراکه این میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی کالری هستند و این کالری‌ها رژیم غذایی را بی فایده می‌کنند.

بیشتر کارشناسان پیشنهاد می‌دهند که هنگام تلاش برای کاهش وزن بهتر است از مواد غذایی سرشار از لیاف و پروتئین استفاده شود تا انسان برای مدت طولانی احساس سیری کرده و از پرخوری اجتناب کند.

با این وجود باید از خوردن برخی میوه‌های تازه زمانی که رژیم برای کاهش وزن دارید، اجتناب کنید و در این گزارش به برخی از این میوه‌ها اشاره خواهد شد:

آووکادو

### آنچه که درباره گن‌های لاغری نمی‌دانید



یک متخصص ارتوپدی و طب ورزشی تاکید کرد: استفاده از گن‌های لاغری باعث لاغرتر شدن افراد هنگام ورزش نمی‌شود.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،دکتر حمیدرضا اصلانی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت : استفاده از گن های لاغری باعث لاغرتر شدن افراد هنگام ورزش نمی‌شود.

وی افزود : مطالعه علمی درباره تاثیر گن ها بر لاغری، انجام نشده است. اگر کسی بخواهد واقعا در این باره مطالعه ای داشته باشد باید دو گروه از افراد را به صورت تصادفی انتخاب کند، طوری که یک گروه با گن و گروه دیگر را بدون گن در هنگام ورزش کردن و مطالعه مقایسه کند تا به نتایج واقعی در این باره دست یابد، اما خود گن می تواند موجب ایجاد لاغری در افراد شود.

این متخصص ارتوپدی و طب ورزشی با اشاره به اینکه بیشتر خود ورزش و تحرک باعث لاغری افراد می شود گفت: اگر افراد در هنگام ورزش با گن مشاهده می کنند که کاهش وزن بیشتری دارند این امر مربوط به تعریق بیشتر و آبی است که بدن از دست می‌دهد.

اصلانی تاکید کرد: در خیلی از رژیم های درمانی که برای لاغری گرفته می‌شود در ابتدای امر به خاطر آبی که بیمار از دست می‌دهد، گاهی بیمار یک تا دو کیلو وزن کم می‌کند، اما اینکه بعد از این کاهش یک تا دو کیلو، بیمار چربی سوزی کند و چربی هایش کم شود اتفاق نمی‌افتد.

وی اظهار داشت: به نظر نمی رسد که گن لاغر کننده باشد، چون بیشترین دلیل لاغر شدن، انرژی است که شخص از دست می دهد و باعث لاغری شخص می‌شود، اما آبی که بدن از دست داده با نوشیدن مجدد آب جایگزین می شود.

این متخصص ارتوپدی و طب ورزشی یادآور شد: گن ممکن است مقداری هیکل افراد چاق را جمع کند و شخص کاهش سایز داشته باشد، اما به خودی خود افراد را لاغر نمی‌کند.

### همراه با سیب زمینی زیبا شوید!



مطمئناً بسیاری از افراد مخصوصاً خانم ها نسبت به چین و چروک صورت خود زیاد حساسیت نشان می دهند و یکی از آزار دهنده ترین پدیده ی ممکن در چهره خانم‌ها چین وچروک های زیر چشم آن‌هاست.به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ پیدایش این چین وچروک ها دلایل زیادی دارد که برخی از این دلایل قابل پیشگیری هستند به طو رمثال نور شدید آفتاب دشمن درجه یک پوست های خشک و دوست صمیمی چین و چروک است.

تأثیر نور آفتاب روی پوست انسان از ۳۵سالگی به مراتب شدید تر می شود و به همین دلیل خانم هایی که پوست خشک دارند باید حد المقدور از آفتاب پیشگیری کنند. گذشته از تمام این حرف ها راه حل های طبیعی زیادی برای پیشگیری و رفع چین و چروک های پوستی وجود دارد .
یکی از راه های استفاده از این پدیده آزار دهنده استفاده از دو قطعه و رق سیب زمینی است. فقط کافی است این دو قطعه ورق سیب زمینی را در پارچه ای سفید قرار دهید و به مدت ۱۵دقیقه روی تمام پوست خود قرار دهید.

اگر با این کار احساس سوزش کردید سریعاً سیب زمینی را از روی پوست بردارید زیرا این نشانگر آن است که پوست شما به این ماده غذایی حساسیت دارد و سریعاً پوست خود را با آب بشوید.



۱۰۰گرم از میوه آووکادو حاوی دستکم ۱۶۰ کالری است. هرچند آووکادو منبع خوبی برای چربی‌های مفید است، اما ممکن است مصرف بیش از اندازه آن موجب افزایش وزن شود. این به مفهوم آن نیست که به هیچ وجه میل نشود، اما باید مصرف آن متعادل باشد.

انگور
در حالی که انگور برای سلامت عمومی بسیار مفید تلقی می‌شود، اما سرشار از قند و چربی است و حدود ۱۰۰ گرم آن ۶۷ کالری و ۱۶ گرم قند دارد که یعنی خوردن این میوه کوچک به طور منظم موجب افزایش وزن می‌شود.

**میوه‌های خشک**
میوه‌های خشک مانند آلو، کشمش و امثال آن حاوی کالری بسیار زیادی هستند، چراکه آبی نداشته و تنها یک گرم کشمش در مقایسه با همان مقدار انگور حاوی کالری بیشتری است. یک لیوان کشمش تقریباً ۵۰۰ کالری و یک لیوان آلوی خشک بیش از ۴۵۰ واحد کالری دارد.

**موز**
موز میوه‌ای مفید برای سلامتی است، اما نمی‌توان در خوردن آن افراط کرد، چرا که حاوی کالری بسیار بالا و میزان قند طبیعی زیاد است؛ به گونه‌ای که یک موز حاوی ۱۵۰ واحد کالری یعنی ۳۷.۵ گرم کربوهیدرات است.
**انبه**
میوه‌های استوایی مانند آناناس و انبه به شدت حاوی کالری هستند که می‌توانند مانع از کاهش وزن شوند؛ بنابراین بهتر است که از خوردن این میوه‌ها هنگام تلاش برای کاهش وزن پرهیز شود.

# با این مواد غذایی پاییز را پرتوان شروع کنید



طعم، ویتامین و فیبر بیشتری نسبت به انواع صنعتی دارند.

فیبرها باعث می‌شوند که قند میوه‌ها یعنی فروکتوز به آرامی وارد جریان خون شود و با مصرف آن‌ها احساس سیری طولانی مدتی خواهید داشت. اگر از مشکلات گوارشی رنج نمی‌برید می‌توانید روزانه تا ۳ واحد مرکبات میل کنید. اگر دچار ورم یا زخم معده نیستید همیشه از لیموترش استفاده کنید. لیموترش یکی از فوق العاده ترین منابع ویتامین C محسوب می‌شود. یادتان باشد که این میوه ترش بخصوص در غذاهای گیاهخواران بسیار مفید و لازم است چون میزان جذب آهن گیاهی را افزایش می‌دهد.

**قارچ ها: کم کالری و سرشار از مواد معدنی**

در فصل پاییز از مصرف قارچ غافل نشوید. هر نوع قارچی که در محل زندگی تان وجود دارد را مصرف کنید. این مواد غذایی کم کالری بوده و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. توصیه می‌کنیم سبزیجاتی مانند قارچ، مارچوبه، گوجه فرنگی، بروکلی و اسفناج را به صورت پخته میل کنید. چون در این صورت بدن بهتر می‌تواند ویتامین‌های موجود در آن‌ها را جذب کند.

**چای روبیوس برای ناکار کردن میکروب‌ها**

نوشیدنی‌های داغ در فصل پاییز باعث گرم شدن و تأمین آب بدنتان خواهند شد. در بین این نوشیدنی‌ها چای سبز و چای روبیوس جزو بهترین‌ها هستند. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است و چای روبیوس یک دمنوش بدون تئین است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم این نوشیدنی را با یک قاشق کوچک عسل شیرین کرده و از طعم آن لذت ببرید. در عین حال نیز بدنتان را به شیوه ای طبیعی تقویت کنید. می‌توانید به چای سبزتان نیز چند قطره لیموترش بچکانید تا خواص آن افزایش یابد.

**کدو حلوائی: آنتی اکسیدان‌هایی که سیستم ایمنی را مجهز می‌کنند**

انواع کدو حلوائی با رنگ های نارنجی چشم نواز منبع آنتی اکسیدان‌هایی هستند که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل مهاجم خارجی می‌شوند. یادتان باشد که تخمه های داخل کدو حلوائی نیز منبع خوب پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی فوق العاده ای مانند منیزیم، آهن، فسفر، زینک، مس، پتاسیم و غیره هستند. در واقع این میوه با گوشت و تخمه هایش دوست سلامتی و قدرت بدنی است.

## توصیه پژوهشگران به والدین: حواستان به چاقی کودکان باشد



کودکان برای کاهش آن، در مراجعات حضوری موفقیت چندانی در پی نداشته‌اند.

پژوهشگران بی بردند استفاده از فناوری دیجیتال در کنار مشاوره‌های حضوری به والدین، کارساز است.

برین می‌گوید: دریافتیم که والدین مشتاق کسب اطلاعات بیشتر به منظور تأمین سلامت فرزندانشان طی رشد هستند؛ ضمن اینکه بیشتر آنان گوشی هوشمند دارند.

### نوشیدن چای سبز در این

### زمان‌ها ممنوع!



نوشیدن چای سبز برای سلامتی مفید است و می‌تواند به لاغری کمک کند، اما نوشیدن آن در زمان‌های خاص، توصیه نمی‌شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ چای سبز حاوی فواید بسیار زیادی است که می‌تواند سلامت انسان را تقویت کند و این فواید فقط به کاهش وزن محدود نیست؛ بلکه می‌تواند به پوست و مو نیز طراوت ببخشد.

زمان نوشیدن چای سبز بسیار مهم است؛ به گونه‌ای که برخی اوقات نوشیدن آن بیشتر از آنکه مفید باشد مضر است. بنابراین باید برخی اوقات که در این گزارش به آن اشاره می‌شود از نوشیدن چای سبز پرهیز کرد.

**پیش از خواب چای سبز ضرر دارد**

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید، شما نباید پیش از خواب چای سبز بنوشید. علی‌رغم آنکه این چای به خواص آرامبخشی معروف است، اما مشوق مناسبی برای خواب نیست، زیرا حاوی ماده کافئین بوده و می‌تواند ترشح میلانتونین را کاهش دهد که این موضوع مانع از خواب راحت و مناسب خواهد بود.

**هنگام بیدار شدن از خواب چای سبز مصرف نکند**

شاید تا به حال گمان می‌کردید نوشیدن چای سبز با معده خالی می‌تواند منجر به آغاز فرآیند متابولیسم و سوخت و ساز غذا شود، اما واقعیت غیر از این است؛ به گونه‌ای که آنتی اکسیدان قوی و بولیفینول موجود در چای سبز اسید معده را افزایش می‌دهد که این حالت ممکن است باعث ناراحتی معده شود.

**بلافاصله پس از استفاده دارو چای سبز استفاده نکند**

اگر عادت دارید که داروهایتان را با یک فنجان چای میل کنید، باید این کار را متوقف کنید؛ چراکه خوردن دارو همراه و یا پس از نوشیدن چای سبز زیانبار بوده و ترکیب مواد شیمیایی موجود در داروها با چای سبز موجب ترش کردن می‌شود؛ بنابراین همیشه توصیه می‌شود داروهایتان را فقط با آب میل کنید.

**همراه یا پس از غذا خوردن چای سبز نباید نوشید**
چای سبز به فرآیند هضم غذا کمک می‌کند، اما اگر شما همراه غذا یا بلافاصله پس از آن این چای را بنوشید مانع از جذب عناصر غذایی برای بدن شده که در دراز مدت منجر به کمبود بسیاری از مواد مغذی و مورد نیاز در بدنتان خواهد شد؛ در نتیجه توصیه می‌شود دستکم بین وعده غذایی و نوشیدن چای سبز یک ساعت فاصله بیندازید.

### مدت زمان لازم برای چرت مفید چقدر است؟



محققان چینی درباره مدت زمان مفید چرت روزانه و خطرات رعایت نکردن زمان استاندارد آن هشدار دادند.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چرت زدن بیش از یک ساعت می‌تواند باعث بیماری قلبی شود و حتی می‌تواند مرگ زودرس را به همراه داشته باشد. محققان چینی دریافتند که چرت زدن‌های طولانی بعد از ظهر خطر مرگ جوانان را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد و ۳۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در مقایسه با افرادی که چرت نمی‌زنند، بیشتر است.

آخرین یافته‌های دانشمندان چینی که قرار است در کنگره انجمن قلب اروپا ارائه شود، نشان می‌دهد که چرت زدن بیش از ۶۰ دقیقه ممکن است خطرناک باشد.زه پان از دانشگاه پزشکی گوانگژو گفت: چرت زدن در روز در سراسر جهان معمول است و به طور کلی یک عادت سالم محسوب می‌شود. یک دیدگاه مشترک این است که چرت زدن عملکرد را بهبود می‌بخشد و عواقب منفی کمبود خواب را خنثی می‌کند اما مطالعه ما این عقاید گسترده را به چالش می‌کشد. مطالعات آشکار پیرامون پیوند بین خواب روزانه و مرگ یا بیماری قلبی و عروقی نتایج متناقضی را نشان می‌دهد.تیم چینی شواهد موجود را برای ارزیابی رابطه بین چرت زدن را با خطرات ناشی از مرگ و بیماری قلبی و عروقی خلاصه کرد و در مجموع بیش از ۳۱۳ هزار شرکت کننده و بیش از ۲۰ مطالعه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

تجزیه و تحلیل نشان داد که چرت‌های طولانی مدت که بیش از ۶۰ دقیقه است، خطر مرگ و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به ترتیب به اندازه ۳۰ و ۳۴ درصد افزایش می‌دهد. چرت روزانه کمتر از ۶۰ دقیقه هیچ خطری ندارد و حتی ممکن است عملکرد قلب را در افرادی که با کمبود خواب مواجه هستند، بهبود ببخشد.