

ویتامین‌هایی که وزن و اشتهایتان را کنترل می‌کنند



منبع‌های ویتامین‌ها

مصرف منظم برخی ریزمغذی‌ها و املاح معدنی منجر به تعدیل اشتها شده و از پرخوری و اضافه وزن جلوگیری می‌کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شاید شما برای کنترل وزن و دوری از عادت غلطی مانند پرخوری نیاز به دریافت برخی مکمل‌های غذایی داشته باشید.

مصرف منظم برخی ریزمغذی‌ها و املاح معدنی منجر به تعدیل اشتها شده و از پرخوری و اضافه وزن جلوگیری می‌کند:

آهن: تعجبی ندارد اگر در دوران قاعدگی، زنان دچار اشتیاق شدید به خوردن استیک یا برگر شوند.

کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است.

همچنین گیاه خواران نیز در معرض این کمبود هستند.

کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید بهتر است میوه‌های خشکف تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان نمایید. بهتر است همراه آهن، حتماً ویتامین ثن مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پنیر می‌شود. نوع EPA و DHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می‌شوند، برای مقابله با هوس پنیر مناسب هستند. امگا ۳ ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد.

تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است.

کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تاثیر م‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید.

برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

ویتامین ب: تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند.

به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد.

هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود.

لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به وفور وجود دارد.

منیزیم: با توجه به تحقیقات، کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود.

توجه داشته‌باشید که مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد.

سیب زمینی، دانه ها، لبنیات، کلم بروکلی و ... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کلسیم: اگر شما دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می‌کنید. کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکل و نمک می‌شود.

به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید

سلامت

غذاهایی که خوردن آن ها بیشتر شما را گرسنه می کند



یک پیتزا با سس و پنیر

کم چرب، ماست کم چرب در نظر همگان یکی از مواد غذایی بسیار سالم است، اما این مورد نیز همچون دو مورد قبل کمکی به رفع گرسنگی نمی‌کند و خود موجب گرسنگی است؛ بنابراین هنگام خرید این محصول لبنی حساسی دقت کنید و از مصرف ماست پرکالری نیز بپرهیزید. شایان ذکر است ماست چکیده به قدر کافی پروتئین دارد که نیاز بدن را رفع کند.

(۹) سیب

گرانولا بار را خیلی‌ها استکی سبک می‌شناسند از دیگر موارد غذاهای جوع آور است و خوردنش احساس گرسنگی بیشتری در پی دارد. درست است که گرانولا بار حاوی کالری پایینی است، اما اگر از دستور پخت قدیمی آن استفاده می‌کنید بهتر است بدانید که سرشار از شکر و روغن است؛ بنابراین می‌توانید به جای این استک، پاپکورن بخورید. پاپکورن یکی از مواد غذایی شکم‌پرکن است که کالری چندان زیادی هم ندارد. فقط به یاد داشته باشید که اگر می‌خواهید خودتان پاپکورن درست کنید نباید روغن زیادی به کار ببرید.

(۵) پنیر

پروتئینی در شیر به نام کازئین باعث می‌شد که در کودکی هر گاه شیر می‌خوریم سیر نشویم. پنیر و بسیاری دیگر از مواد لبنی هم دقیقاً همین اثر را بر بزرگسالان دارد. اما یکی از انواع پنیر که به «پنیر کاتیج» معروف است کالری بسیار پایینی دارد، اما غنی از پروتئین است. اثر این پنیر را می‌توان مشابه تخم مرغ دانست.

(۶

زرده‌ی تخم مرغ را فراموش نکنید. برخی هنگام طبخ املت فقط از سفیده‌ی تخم مرغ استفاده می‌کنند، غافل از اینکه زرده‌ی تخم مرغ باعث می‌شود مدت بیشتری سیر باشید و همچنین سایر مواد مغذی تخم مرغ را هم از آن دریافت کنید.

(۷) سس

سس سالاد

سس سالاد نیز یکی دیگر از غذاهای جوع آور است. حتی آن

۵ غذای گیاهی خوشمزه که می‌توان جایگزین

گوشت کرد

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حتی اگر برنامه‌ای برای

گیاهخواری ندارید، پس از تعطیلات، تمایل به استراحت دادن به دستگاه گوارش هستید. با وجود این واقعیت که گوشت از نظر محتوای چربی و کالری متفاوت است، در هر صورت، هضم این نوع پروتئین حیوانی دشوار است. در این ۵ گزینه خوشمزه ماده‌ای وجود دارد که گیرنده‌ها به مغز می‌گویند شما گوشت می‌خورید، اما بدن پروتئین با کیفیت بالا و به راحتی قابل هضم دریافت می‌کند.

حتی اگر برنامه‌ای برای گیاهخواری ندارید، پس از تعطیلات، تمایل به استراحت دادن به دستگاه گوارش هستید. با وجود این واقعیت که گوشت از نظر محتوای چربی و کالری متفاوت است، در هر صورت، هضم این نوع پروتئین حیوانی دشوار است. در این ۵ گزینه خوشمزه ماده‌ای وجود دارد که گیرنده‌ها به مغز می‌گویند شما گوشت می‌خورید، اما بدن پروتئین با کیفیت بالا و به راحتی قابل هضم دریافت می‌کند.

۱. عدس با پیاز قهوه‌ای و طلایی شده

عدس سرخ شده با پیاز

این غذای ارزان قیمت که تهیه آن بسیار آسان است، توسط زنان ایرانی در آشپزی بسیار استفاده می‌شود. تنها مشکل این است که شما باید عدس را یک شب خیس کنید. به هر حال، خیساندن فقط به منظور شستشوی اسید فیتیک موجود در حبوبات و ایجاد سنگینی در معده و نفخ شکم ضروری است. بعد از خیس شدن در طول شب، عدس در مدت ۲۰-۳۰ دقیقه می‌پزد (معمولاً عدس پخته در فریزر دارم) و به یک ظرف خوشمزه و سبک تبدیل می‌شود؛ و اگر مایه پوره رادرون تابه‌ای با پیاز از قبل تفت داده شده قرار دهید و ادویه‌های مورد علاقه خود را اضافه کنید، این غذا حتی در بین گوشت خوران مورد

ذخایر چربی سلولی به بدن در مبارزه با ویروس ها کمک می کند



ویروسی باز کند که مکانیسم‌های دفاعی ذاتی بدن را به جای هدف قرار دادن ویروس‌های فردی مهار می‌کند.

«کارلا هلیبگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لاتروب، گفت:

سه‌شنبه ۶ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۰ / سال سی و دوم ***نور خورستان*** **۷**

آموزش راه رفتن به تسکین آرتروز زانو کمک می‌کند



نتایج کارآزمایی‌های بالینی نشان می‌دهد که تغییر نحوه راه رفتن می‌تواند به اندازه مسکن‌های رایج، آرتروز زانو را تسکین دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان می‌گویند: «آموزش راه رفتن شامل ایجاد یک تنظیم کوچک در زاویه پای شما، یک تغییر جزئی است که می‌تواند مزایای بزرگی به همراه داشته باشد.»

محققان دریافتند افرادی که تحت این آموزش قرار گرفتند، تسکین دردی مشابه مسکن‌های بدون نسخه یا اپیوئیدی را تجربه کردند.

نتایج نشان داد که آموزش مجدد راه رفتن همچنین منجر به کاهش تخریب غضروف زانو شد و پیشرفت آرتروز شرکت‌کنندگان را کند کرد.

«اسکات اورلیج»، محقق اصلی و مدیر آزمایشگاه مهندسی زیستی حرکتی در دانشگاه یوتا، در یک بیانیه خبری گفت: «به ویژه برای افرادی که در دهه‌های ۳۰ یا ۴۰ زندگی خود هستند، آرتروز می‌تواند به معنای دهه‌ها

مدیریت درد قبل از توصیه به تعویض مفصل باشد. این مداخله می‌تواند به پر کردن آن شکاف بزرگ درمانی کمک کند».

برای مطالعه جدید، محققان به طور تصادفی ۳۴ نفر مبتلا به آرتروز زانو را برای آموزش مجدد راه رفتن و ۳۴ نفر دیگر را برای آموزش «سانتی» که در واقع راه رفتن طبیعی آنها را تغییر نمی‌داد، تعیین کردند.

محققان گفتند که همه شرکت‌کنندگان در قسمت داخلی مفصل زانوی خود آرتروز خفیف تا متوسط داشتند که تمایل به تحمل وزن بیشتری نسبت به قسمت خارجی دارد.

این شایع‌ترین نوع آرتروز زانو است، اما لایه ایده‌آل با برآی کاهش بار روی آن قسمت از زانو از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

اورلیج گفت: «ما از یک رویکرد شخصی برای انتخاب الگوی راه رفتن جدید هر فرد استفاده کردیم که میزان کاهش بار روی زانوی افراد را بهبود بخشید و احتمالاً در تأثیر مثبت آن بر درد و غضروف که مشاهده کردیم، نقش داشت.» در دو ویزیت اول، شرکت‌کنندگان تحت اسکن MRI قرار گرفتند و روی تردمیل راه رفتند در حالی که دوربین‌های ضبط حرکت، راه رفتن آنها را ثبت می‌کردند.

این شیوه، داده‌های مورد نیاز برای محاسبه اینکه آیا چرخاندن پنجه پای بیمار به سمت داخل یا خارج، بار بیشتری را کاهش می‌دهد، و همچنین مفیدترین درجه تنظیم را به محققان ارائه داد.

این تحلیل شخصی‌سازی‌شده همچنین به محققان اجازه داد تا شرکت‌کنندگانی را که از آموزش راه رفتن سودی نمی‌برند، غربالگری کنند.

پس از این تحلیل اولیه، شرکت‌کنندگان برای شش جلسه هفتگی آموزش راه رفتن به آزمایشگاه بازگشتند. به نیمی از آنها آموزش‌هایی داده شد که با تغییر راه رفتنشان به زانوهایشان کمک می‌کرد و به نیمی دیگر آموزش‌های دارونما داده شد که راه رفتن طبیعی آنها را تکرار می‌کرد.

یک سال بعد، محققان با شرکت‌کنندگان تماس گرفتند تا سلامت زانوی آنها را ارزیابی کنند. بیماران همچنین تحت MRI دوم قرار گرفتند تا ساختار زانوی آنها را بررسی کنند.

اورلیج گفت: «کاهش گزارش‌شده درد در افراد چیزی بین آنچه از یک داروی بدون نسخه مانند ایبوپروفن و یک داروی مسکن مانند اکسی‌کانتین انتظار می‌رود، بود. با TMR، ما همچنین شاهد تخریب کندتر یک نشانگر سلامت غضروف در گروه مداخله بودیم که بسیار هیجان‌انگیز بود.»

محققان گفتند، با این حال، این برنامه قبل از اینکه بتواند به طور گسترده به کار گرفته شود، باید ساده‌سازی شود. ارزیابی راه رفتن با ضبط حرکت زمان‌بر و پرهزینه است.

این تیم امیدوار است که این آموزش در نهایت بتواند در یک کلینیک فیزیوتراپی انجام شود، به طوری که افراد هنگام قدم زدن، آموخته‌های خود را تمرین کنند.

اورلیج گفت: «ما و دیگران فناوری‌ای را توسعه داده‌ایم که می‌تواند برای شخصی‌سازی و ارائه این مداخله در یک محیط بالینی با استفاده از حسگرهای تلفن همراه، مانند ویدیوی تلفن هوشمند و یک کش هوشمند استفاده شود.»