

چربی‌های شکمی را با این سبزی‌ها مثل کوره آجرپزی ذوب کنید



به گزارش صد آنلاین، کاهش چربی‌های شکم یکی از اهداف لاغری و تناسب اندام محسوب می‌شود. گرچه انجام فعالیت‌های ورزشی در این زمینه تأثیر جدی دارد، اما مصرف بعضی خوراکی‌ها نیز در حفظ تناسب‌اندام مؤثر است. البته گنجاندن این خوراکی‌ها در وعده شام اهمیت بیشتری خواهد داشت، زیرا فعالیت بدنی در زمان خواب شبانه کاهش پیدا می‌کند و قطعاً تغذیه نامناسب زمینه‌ساز چاقی است. در ادامه همین مطلب، به معرفی مواد غذایی اشاره خواهیم کرد که مصرف آنها در وعده شبانه می‌تواند در کاهش چربی‌های شکم مؤثر باشد که به ترتیب عبارتند از:

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز مانند کلم‌بروکلی، اسفناج و ... منبع غنی از فیبرها و ریزمغذی‌های ضروری برای بدن هستند. این سبزیجات کاری بالایی ندارند و از همین‌رو برای شام مناسب هستند. سبزیجات سبز حاوی ترکیباتی هستند که در کاهش التهابات بدن که با تجمع چربی در شکم همراه است، نقش دارند. ویتامین‌ها و املاح مختلف نیز دیگر مزیت مصرف سبزیجات سبز هستند و مصرف آنها به افزایش احساس سیری و پرهیز از پرخوری کمک می‌کند.

منابع پروتئینی کم‌چرب

منابع پروتئینی کم‌چرب برای تغذیه صحیح و متعادل ضروری هستند و می‌توانند در کاهش چربی‌های شکم مؤثر باشند. سسینه مرغ و ماهی جزو این گروه از مواد غذایی محسوب می‌شوند که کالری کمتری دارند، اما از نظر ریزمغذی‌ها، غنی هستند. این نوع منابع پروتئینی در افزایش متابولیسم نقش دارند که به سوخت‌وساز سریع‌تر چربی‌ها کمک می‌کند. گنجاندن پروتئین‌های کم‌چرب در وعده شام هم به‌دلیل احساس سیری مانع از پرخوری می‌شوند.

دانه‌های سیبوس‌دار

دانه‌های سیبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای، کینوا و جودوسر سرشار از فیبر و ریزمغذی‌های مختلف هستند که انتخاب خوبی برای شام خواهند بود. این دانه‌ها سرشار از کربوهیدرات‌های کامل هستند که روند هضم آهسته‌ای دارند و انرژی را برای مدت طولانی تأمین می‌کنند. از همین‌رو، مصرف این دانه‌ها مانع از گرسنگی نیمه‌شب شده و به سوخت‌وساز چربی‌های شکم کمک می‌کند. البته دانه‌های سیبوس‌دار سرشار از فیبرها هستند که روند هضم را تنظیم کرده، در سلامت سیستم گوارش نقش دارند و به کاهش التهابات بدن نیز کمک می‌کنند.

چربی‌های سالم

برخلاف تصور، برای کاهش وزن دلیلی به حذف همه چربی‌ها نیست و مصرف منابع چربی‌های سالم به سوخت‌وساز چربی‌های جمع‌شده در بدن کمک می‌کنند. گردو و انواع مغزها، آووکادو و روغن‌های گیاهی از جمله این چربی‌ها هستند که در تنظیم هورمون‌های گرسنگی و حفظ احساس سیری طولانی نقش دارند. مصرف این خوراکی‌ها نیز در کاهش التهابات، بهبود سلامت عمومی و افزایش احساس سیری مؤثر هستند.

خوراکی‌های ممنوعه

علاوه بر اهمیت گنجانیدن خوراکی‌های سالم در وعده شام، مصرف بعضی از مواد غذایی نیز زمینه‌ساز تجمع چربی در بدن می‌شود. خوراکی‌های سرشار از چربی‌های اشباع، غلات تصفیه‌شده، فست‌فودها، تنقلات شیرین و نوشیدنی‌های گازدار باید به حداقل ممکن برسند. مصرف مداوم این خوراکی‌ها به‌تدریج زمینه‌ساز افزایش وزن و تجمع چربی در بافت شکم می‌شوند.

پوکی استخوان با ویتامین دی چه ارتباطی دارد؟



یک متخصص داخلی ویتامین D را از ویتامین‌های ضروری بدن دانست و به تشریح علائم کمبود این ویتامین در بدن پرداخت.

به گزارش مشرق، دکتر حسین امیری گفت: ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است که به عنوان یک هورمون عمل کرده و نقش مهمی در فرآیند رشد سلولی و فرآیندهای متابولیسمی بدن دارد.

وی افزود: این ویتامین باعث افزایش جذب کلسیم و فسفر در روده و همچنین کاهش دفع کلسیم و فسفر از کلیه می‌شود و از طرفی به سلامت مغز و پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.
امیری با اشاره به علائم کمبود ویتامین D اظهار کرد: دردهای استخوانی و احتمال نرمی استخوان، افسردگی(تغییر خلق و خو)، خرابی دندان‌ها، ضعف سیستم ایمنی بدن، تعریق بیش از حد و سردرد و سرگیجه شش علامت کمبود ویتامین D در بدن هستند. امیری زرده تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب(سالمون و تن) جگر گوساله، لبنیات، غلات و آبیسمو را از منابع مهم ویتامین D معرفی کرد و گفت: در صورت نیاز استفاده از کپسول‌های ویتامین D میزان طبیعی این ویتامین در بدن را تأمین می‌کند.

سلامت پوست و چشم خود را به هویج بسپارید

در واقع در ۱۰۰ گرم هویج، تنها ۴۱ کالری وجود دارد؛ البته هویج فیبر زیادی دارد که شما را در مدت زمان طولانی سیر نگه می‌دارد و اشتهای شما را کم می‌کند.

به یاد داشته باشید که مصرف یک ماده غذایی به تنهایی باعث لاغری نمی‌شود؛ با این حال، شما می‌توانید آب طبیعی هویج را جایگزین آبمیوه‌های طبیعی از جمله نوشیدنی‌های مفید و بدون قند هستند که به کاهش وزن شما کمک می‌کنند.

براساس مطالعات، خوردن آب‌هویج خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد؛ در واقع خوردن استرس اسکیداتیو را کاهش می‌دهد و برای سلامت قلب مفید است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب‌هویج از بدن در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. همچنین این نوشیدنی به جذب بهتر مواد مغذی کمک بسیاری می‌کند و سطح کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد.

آب‌هویج یک نوشیدنی سرشار از فیبر با قند پایین است و برای بیماران قلبی و دیابتی فواید بسیاری دارد؛ تحقیقات نشان می‌دهد مصرف آب‌هویج خطر ابتلا به سکنه قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

خواص آب‌هویج برای مو

آب‌هویج حاوی ترکیبی به نام لوتئولین است که از التهاب مغز جلوگیری و به تقویت حافظه کمک می‌کند. این نوشیدنی برای کودکان بسیار مفید است و باعث تقویت بینایی آنها می‌شود. یکی دیگر از فواید آن برای کودکان این است که در درمان اسهال مؤثر است و کمبود آب را در آنها جبران می‌کند.

آب‌هویج باعث از بین رفتن کرم‌های روده می‌شود و مشکلات سیستم گوارشی کودکان را بهبود می‌بخشد.

موقع سرماخوردگی و آنفولانزای فصلی، این نوشیدنی اشتهای آنها را افزایش می‌دهد و به کنترل بیماری کمک می‌کند. نوشیدن آب‌هویج پلاک‌های دندان را از بین می‌برد و دهان و لثه‌ها را پاک می‌کند. آب‌هویج همچنین بوی بد دهان را از بین می‌برد.

اگر کودک شما علاقه زیادی به بستنی دارد از خواص آب‌هویج بستنی برای آنها غافل نشوید. اضافه کردن آب‌هویج، این دسر را سالم و مغذی می‌کند. توجه داشته باشید که هویج بستنی کالری زیادی دارد و مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.

بهترین زمان مصرف آب‌هویج

همان‌طور که در بالا اشاره کردیم فیبر موجود در آب‌هویج به کاهش اشتها و لاغری شما کمک می‌کند؛ نوشیدن آب‌هویج در صبح ناشتا باعث تصفیه کبد می‌شود و شما را به مدت طولانی سیر نگه می‌دارد. تأمین انرژی کافی در آغاز روز یکی دیگر از خواص نوشیدن آب هویج ناشتاست.

شما همچنین می‌توانید آب‌هویج را به صورت میان‌وعده یا یک ساعت قبل از خوردن غذا مصرف کنید. این کار باعث کاهش اشتها و در نهایت کاهش حجم وعده‌های غذایی می‌شود.

همان‌طور که در بالا هم اشاره شد، مصرف یک لیوان آب‌هویج در روز به کنترل قند، فشار، کلسترول بد خون کمک می‌کند.

کلام آخر

مصرف آبمیوه‌ها و سبزیجات به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و باعث پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. آب‌هویج منبع غنی از ویتامین سی و بتاکاروتن است؛ بتاکاروتن در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود و به پاکسازی کبد، کنترل چربی و فشارخون کمک می‌کند.

نوشیدن آب‌هویج قبل از یک وعده غذایی یا صبح‌ها به‌صورت ناشتا باعث کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.

سوالات متداول:

مصرف آب‌هویج ناشتا چه فوایدی دارد؟

باعث کاهش اشتها، تصفیه و پاکسازی کبد می‌شود.

نوشیدن آب‌هویج چه تأثیری بر ریه دارد؟

مصرف آب‌هویج باعث پاکسازی ریه می‌شود، در دوران بیماری مانع از کار افتادگی آن شده و از سرطان ریه پیشگیری می‌کند.

آب‌هویج را کی بنوشیم تا لاغر شویم؟

نوشیدن آب‌هویج قبل از یک وعده غذایی یا صبح ناشتا، باعث کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن می‌شود.

این میوه کوچک قرص ویتامین C طبیعی است



عناب از گیاهان دارویی بارزش است که جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی ایران دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر طیبه شاهی، محقق حوزه گیاهان دارویی درباره خواص عناب گفت: عناب کمتر در کشور شناخته‌شده است، در صورتی که میزان ویتامین C آن به مراتب بالاتر از مرکبات است به طوری که به‌عنوان قرص ویتامین C طبیعی معرفی شده است و محققان آن را مهم‌ترین منبع این ویتامین برای تغذیه انسان می‌دانند. طعم دلپذیر و شبه سیب بودن آن بسیار مطلوب است.

این استاد دانشگاه افزود: عناب به دلیل وجود ترکیبات فیتوشیمیایی و ریزمغذی زیادی مانند فیبرها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات، ویتامین‌ها(اسید اسکوربیک، تامین و ریبوفلاوین)، ترکیبات قلی و مواد معدنی دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است، ولی بخش قابل‌توجه آن به صورت خشک‌شده مورد استفاده قرار می‌گیرد. میوه عناب تازه حدود ۷۶/۹ درصد رطوبت، ۱/۶ درصد پروتئین و ۲۰/۴ درصد قند دارد.

شاهی با اشاره به اینکه عناب از گیاهان دارویی بارزش است که جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی ایران دارد، عنوان کرد: عناب از داروهای ملین و نرم‌کننده سینه است و یکی از چهار میوه مهم و معروف نرم‌کننده سینه، عناب، انجیر، خرما و میوز است.

وی ادامه داد: عناب به‌عنوان داروی گیاهی خواب‌آور و آرامبخش از قرن پنجم و ششم هجری در طب گیاهی ایران شهرت دارد، برای از بین بردن ضعف عمومی بدن، رفع خستگی از آن استفاده می‌کنند. برای تسریع رشد موی سر و تهیه مایع شست‌وشوی چشم نیز از گیاهان مطرح در طب گیاهی ایران به شمار می‌آید.

عضو هیئت علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی بیان کرد: در کتب قدیمی چین از میوه عناب به‌عنوان یکی از ۵ میوه مهم در چین یاد شده است که زیادکننده طول عمر، افزایش‌دهنده کیفیت خواب و تنظیم‌کننده هضم است.

شاهی با بیان اینکه امروزه استفاده از میوه‌های آماده مصرف در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفته بیان کرد: زیرا به‌عنوان منبع مهمی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و فیبر برای انسان شناخته می‌شوند؛ در چند سال اخیر، بازار میوه و سبزیجات تازه آماده مصرف به شدت افزایش یافته است، علت افزایش رشد این بازار، افزایش تقاضای مصرف‌کننده برای محصولات تازه، سالم، راحت و بدون افزودنی و با کمترین تغییرات است و عناب تازه یکی از این پتانسیل‌های مورد غفلت قرار گرفته است.

برای کاهش وزن

هر روز این کار را تکرار کنید



مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد که عمل ساده وزن کردن خود توسط ترازو به طور روزانه برای کاهش وزن مؤثر است. بر این اساس و طبق مطالعه ای که روی ۲۹۶ خانم دانشجو انجام شد، مشخص شد چک کردن دائمی وزن می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد که عمل ساده وزن کردن خود توسط ترازو به طور روزانه برای کاهش وزن مؤثر است. بر این اساس و طبق مطالعه ای که روی ۲۹۶ خانم دانشجو انجام شد، مشخص شد چک کردن دائمی وزن می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد.

این مطالعات دو سال به طول انجامیده و گفتنی است هیچک از زنان حاضر در مطالعه، در هیچ نوع برنامه کاهش وزن ثبت نام نکرده بودند. محققان با بررسی شرایط افراد فوق دریافتند که این تکنیک کمک می‌کند تا کاهش وزن خود را در صورت ترکیب با رژیم غذایی و ورزش دو برابر کنند. نتایج ایسن مطالعات همچنین نشان داد زنانی که حداقل یک دوره روزانه خود توزینی داشتند، کاهش وزن بیشتری را نسبت به سایران تجربه کردند.

دکتر دابان روزنپام، نویسنده اول این مطالعه، درباره موضوع فوق گفت: اگرچه از دست دادن وزن و کاهش شاخص توده بدنی و درصد چربی بدن در افراد مطالعه‌شده در این تحقیق، کم بود، اما این نتایج واقعا قابل‌توجه است، زیرا باید در نظر گرفت که این این زنان بخشی از برنامه کاهش وزن محسوب نشده و در حال گذران عادی زندگی خود بودند. باید اعتراف کنیم که ما انتظار نداشتیم که در غیاب مداخله‌های خارجی مرتبط با کاهش وزن، افراد وزن خود را کاهش دهند.

باید توجه داشت که این مطالعه لزوماً نشان نمی‌دهد که وزن کردن دائمی باعث کاهش وزن می‌شود، اما این امکان وجود دارد که رابطه بین خود وزن کردن و وزن به دلیل اجتناب از ترازو در میان افرادی که افزایش وزن را تجربه کرده‌اند، ایجاد شود.

نتایج یک مطالعه دیگر که توسط دکتر یاکائوفسکی انجام شده است نیز نشان می‌دهد که وزن کردن روزانه با کاهش ۱۰ درصدی وزن بدن در طول سال مرتبط است. دکتر مکان باتنر، یکی از اعضای این تیم مطالعاتی درباره پدیده فوق، گفت: وزن کردن منظم خود می‌تواند انگیزه شما را برای انجام رفتارهای غذایی سالم و ورزش ایجاد کند، زیرا شواهدی را در اختیار شما قرار می‌دهد که نشان می‌دهد این رفتارها در کاهش وزن یا جلوگیری از افزایش آن مؤثر هستند.

محققان معتقدند اگر شما افزایش وزن را روی ترازو مشاهده کردید، این اطلاعات می‌تواند شما را برای ایجاد یک تغییر ترغیب کند.



به این بیماری زمانی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به یاخته‌های تولیدکننده انسولین لوزالمعده حمله کند و به افزایش میزان قند خون منجر شود.

برای انجام این مطالعه، شرکت‌کنندگان دو بار به مدت هفت ساعت خون می‌کشیدند؛ آنها یک بار هفت ساعت کامل نشسته بودند، ولی بار دیگر هر ۳۰ دقیقه نشستن با وقفه‌های سه دقیقه‌ای پیاده‌روی آرام همراه

به گزارش صد آنلاین، این سبزی ترد، شیرین و خوش‌مزه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. می‌توانید هویج را به‌تنهایی بخورید یا آب آن را بگیرید؛ تعداد زیادی از شواهد علمی نشان می‌دهند که مصرف منظم آب‌هویج برای سلامت پوست و بینایی مفید است. آب‌هویج همچنین به کاهش وزن و کم کردن خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند.

داشتن رژیم غذایی سالم و مغذی به صورت تناسب اندام و پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف کمک می‌کند. یکی از توصیه‌های مهم در این رژیم غذایی این است که میوه و سبزیجات کافی مصرف کنید. در بین انواع سبزیجات که شاید آنها را دوست نداشته باشید، هویج طعم و رنگ جذابی دارد.

خواص هویج برای لاغری

هویج را می‌توانید هم به صورت خام و هم پخته، در تهیه انواع سالاد، غذا و سوپ استفاده کنید. آب‌هویج بسیار جذاب و پراثرژی است و طعم خوبی دارد، آن را به صورت خالص یا در ترکیب با انواع آب‌میوه‌های طبیعی نوش جان کنید. آب‌هویج بستنی هم یک دسر پرطرفدار در ایران است.

در این مقاله قصد داریم، خواص آب‌هویج و بهترین زمان مصرف آن را مرور کنیم؛ این نوشیدنی فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد.

خواص آب‌هویج ناشتا برای کبد

یک لیوان آب‌هویج تقریباً ۱۰۰ کالری دارد و سرشار از مواد مغذی چون بتاکاروتن، ویتامین‌های ب، ویتامین سی، پتاسیم و ویتامین کا است. این مقدار آب‌هویج حدود ۲ گرم پروتئین، کمتر از یک گرم چربی، ۲ گرم چربی و ۹ گرم قند دارد.

رنگ نارنجی هویج به دلیل وجود ماده‌ای بنام بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود؛ ویتامین آ آنتی‌اکسیدان قوی برای محافظت از بدن است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. یکی از مهم‌ترین تأثیرات ویتامین آ پیشگیری از بیماری‌های کبدی است. نوشیدن آب‌هویج بلافاصله بعد از بیدار شدن و به‌صورت ناشتا باعث کم شدن اشتهای شما می‌شود. آب‌هویج همچنین به پاکسازی کبد کمک و پتاسیم موجود در آن از تخریب سلول‌ها پیشگیری می‌کند و برای سلامت کبد مفید است.

بد نیست بدانید که افزایش قدرت باروری از جمله خواص آب‌هویج برای مردان است. در مورد خانم‌ها هم به افزایش کمک می‌کند؛ از مهم‌ترین خواص آب‌هویج برای تخمدان، کمک به آزادسازی تخمک‌های سالم و با کیفیت است.

آب‌هویج را ناشتا بنوشید تا ترشح صفرا افزایش یابد و چربی‌سوزی را در بدن بیشتر کند. این نوشیدنی اشتهای شما را کاهش می‌دهد و برای کم کردن وزن بدن مفید است.

خواص آب‌هویج برای کرونا

از زمان همه‌گیری ویروس کرونا در دنیا، همواره توصیه می‌شود در کنار رعایت نکات بهداشتی با تغذیه سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. اگرچه نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی درمان کرونا نیست، اما در پیشگیری و بهبودی آن مؤثر خواهد بود.

آب‌هویج سرشار از ویتامین سی است و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، باعث پاکسازی ریه می‌شود و قدرت بینایی را تقویت می‌کند. نوشیدن مایعات فراوان در دوران ابتلا به ویروس کرونا باعث رقیق شدن ترشحات بدن می‌شود.

همان‌طور که می‌دانید در طول بیماری کرونا به دلیل تب و تعریق زیاد، آب زیادی از دست می‌دهید. پزشکان توصیه می‌کنند، در کنار مصرف داروهای تجویزشده و استراحت کافی، مایعاتی مثل آب‌هویج و آب مرکبات بنوشید.

بی‌اشتهایی یکی از علائم ابتلا به ویروس کرونا می‌باشد؛ نوشیدن آب‌هویج یا سوپ آن و همچنین انواع سبزیجات، اشتهای از دست‌رفته را برمی‌گرداند و بدن را برای مقابله با ویروس آماده می‌کند.

یکی دیگر از نوشیدنی‌های پیشگیری از کرونا، آب لوب است که می‌توان آن را به همراه آب‌هویج نوشید.

خواص هویج برای لاغری

طبق مطالعات، ۸۶ تا ۹۵ درصد از هویج را آب تشکیل می‌دهد و درصد باقی‌مانده آن کربوهیدرات است؛ میزان چربی و پروتئین موجود در هویج بسیار کم است، به همین دلیل هویج برای لاغری مفید است.

بیماران مبتلا به دیابت نوع یک برای مدیریت میزان قند خون، پس از هر نیم ساعت نشستن، سه دقیقه راه بروند.

به گزارش بهداشت نیوز، به گفته متخصصان دانشگاه ساندلند، ایجاد وقفه در نشستن با دوره‌های کوتاه فعالیت، می‌تواند خطر عوارض مرتبط با بیماری قند مانند حمله قلبی و سکنه را کاهش دهد.

نتایج این مطالعه که هنوز داوری علمی نشده در کنفرانس حرفه‌ای «دیابت بریتانیا ۲۰۲۳» ارائه شد و در برگزیده مقالات ۳۲ شرکت‌کننده بود که در یک دوره دو هفته‌ای ارزیابی شدند. به گفته متیو کمپبل، متخصص ارشد پزشکی قلب و عروق و سوخت‌وساز دانشگاه ساندلند این نتایج، نخستین شواهدی است مبنی بر اینکه ایجاد وقفه در دوره‌های طولانی نشستن با فعالیت‌های سبک، می‌تواند دوره زمانی ماندن قند خون را در محدوده مطلوب افزایش دهد. نکته مهم این است که به نظر نمی‌رسد این راهبرد، خطر کاهش احتمالی و خطرناک گلوکز خون را که معمولاً با انواع سنتی‌تر فعالیت بدنی و ورزش رخ می‌دهد، افزایش دهد.

حدود ۴۰۰ هزار نفر در انگلیس به دیابت نوع یک دچار هستند و ابتلا