



## تغذیه

### چربی سوزی با اسموتی ها



متخصصان تغذیه افزودن اسموتی غنی از مواد مغذی را به رژیم غذایی روزانه برای پیشگیری از اضافه وزن مناسب می دانند. به همین دلیل در ادامه چند ماده اصلی برای آماده کردن اسموتی های کاهش وزن معرفی می شود.

#### ● سبزیجات برگ دار

سبزیجات برگ دار گزینه ای عالی برای کاهش وزن است. سبزی نه تنها سرشار از فیبر است، بلکه حاوی ویتامین و مواد معدنی مختلف است که متابولیسم را سریع تر می کند. افزودن سبزیجات برگ دار به رژیم غذایی، به ویژه سبزی هایی که سرشار از کلسیم است، می تواند این اثر را به همراه داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که رژیم های غذایی پر کلسیم به سوزاندن چربی به جای ذخیره آن کمک می کند. سبزیجات برگ دار حاوی تیلاکوئیدها هستند. چندین مطالعه اثر تیلاکوئیدها بر اشتها و کاهش وزن را بررسی کرده اند. یک بررسی نشان داد که تیلاکوئیدها موجب ترشح چندین هورمون روده به صورت همزمان می شود که سیری در پی آن کاهش وزن را به همراه دارد.

#### ● پروتئین

پروتئین یکی از مواد مغذی مهم برای کمک به کاهش وزن است. این ماده متابولیسم را تقویت می کند، اشتها را کاهش می دهد و چندین هورمون تنظیم وزن را اصلاح می کند. افزودن پروتئین های سالم به اسموتی ها می تواند سطوح هورمون سیری را افزایش دهد.

#### ● زنجبیل

زنجبیل نه تنها متابولیسم را تسریع می کند، بلکه مصرف آن همراه با مواد غذایی دیگر اثر گرمایی آن موادر افزایش می دهد. در نتیجه، شما کالری بیشتری نسبت به مواقعی که از زنجبیل استفاده نمی کنید، می سوزانید.

#### ● سرکه سیب

اسید استیک موجود در سرکه سیب می تواند به بهبود کاهش وزن از طریق کاهش سطوح قند خون، کاهش سطوح انسولین، بهبود متابولیسم، کاهش ذخیره چربی و سرکوب اشتها کمک می کند.

#### ● دستورالعمل یک اسموتی سبز

موز منجمد - ۲ عدد

آناناس تازه یا منجمد - یک فنجان

پودر زنجبیل - یک قاشق چای خوری

اسفناج خرد شده - یک فنجان

خیار خرد شده - نصف فنجان

سرکه سیب - یک قاشق چای خوری

پودر پروتئین - یک تا ۲ قاشق غذاخوری

#### ● روش تهیه

تمام مواد تشکیل دهنده را در دستگاه مخلوط کن بریزید و تا زمانی که بافتی یکدست شکل بگیرد هم بزنید.

شماره پیامک زندگی سالم  
۲۰۰۹۹۹

## دانستنی ها

# رایحه هایی که به کمک سلامت شما می آید

استشمام بوهای متفاوت هم بر سلامت جسم و هم روان ما تاثیر می گذارد  
از جمله کاهش استرس، افزایش تمرکز و احساس شادی

## سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

بویایی یکی از حواس برانگیزاننده است. گل و بوی آن می تواند شما را به باغچه دوران کودکی تان برگرداند یا بوی کلوچه های خانگی تازه، خاطرات آشپزخانه

### ۱ رایحه سیب و تسکین سر در دهای میگری

به نظر می رسد در رایحه های تازه و طبیعی چیزی وجود دارد که می تواند حال ما را خوب کند. مطالعات اخیر درباره بوی سیب سبز نشان داده است رایحه سیب سبز و ترد علائم میگرن را تسکین می دهد. مطالعات گذشته همچنین تاثیر مثبت این رایحه را در کاهش استرس و اضطراب تایید کرده اند.



### ۳ افزایش نشاط با رایحه چمن تازه

دانشمندان علوم مغزو اعصاب پی برده اند که ماده شیمیایی آزاد شده از چمن های تازه بریده شده باعث احساس شادی و آرامش در افرادی شود. مطالعات دیگر، این رایحه را با جلوگیری از زوال ذهنی در سالمندی مرتبط دانسته اند. اگر امکان استفاده از بوی چمن طبیعی را ندارید می توانید این مزایا را از عطر ها و خوشبو کننده های هوا که حاوی این رایحه هستند دریافت کنید.



### ۵ تقویت ذهن با رایحه دارچین

رایحه مطبوع دارچین در عین حال که محیط گرم و دلپذیری را ایجاد می کند، می تواند قدرت مغز شما را هم تقویت کند. محققان دانشگاه Wheeling Jesuit ارتباط بوی دارچین را با بهبود عملکردهای شناختی مانند واکنش های حرکتی - بینایی، حافظه فعال، دامنه توجه و حافظه کاری مرتبط تشخیص داده اند.



### ۷ کاهش کالری مصرفی با رایحه روغن زیتون

نه تنها مصرف خوراکی روغن زیتون برای سلامت مفید است بلکه صرف بویدن آن هم می تواند مزایایی برای سلامت داشته باشد. تحقیقات انجام شده در مرکز تحقیقات شیمی مواد غذایی آلمان نشان داد بویدن رایحه روغن زیتون موجود در غذا می تواند باعث کاهش هوس غذایی شما شود و میزان کالری مصرفی تان را کاهش دهد. بوی روغن زیتون همچنین واکنش قند خون را در مصرف کنندگان بهبود می بخشد.



### ۲ تقویت روحیه با رایحه وانیل

رایحه وانیل تاثیر قدرتمندی بر میزان شادی افراد دارد. تحقیقات نشان داده است بویدن رایحه وانیل می تواند میزان شادی و آرامش را در افراد افزایش دهد و روحیه آن ها را تقویت کند. شما می توانید با روشن کردن شمع های حاوی رایحه وانیل از این خاصیت آن برای داشتن اوقاتی آرام در خانه استفاده کنید.



### ۴ رایحه مرکبات و افزایش انرژی

رایحه خانواده مرکبات در تقویت انرژی و افزایش سطح هوشیاری موثر شناخته شده است. رایحه مرکبات روح اطراوت می بخشد، هیجانات و احساسات را تحریک می کند و افکار منفی را تسکین می دهد. این رایحه همچنین باعث می شود در شرایطی که احساس خستگی می کنید، انرژی و نشاط بیشتری پیدا کنید! مطالعات حتی نشان می دهد این رایحه می تواند در بهبود عملکردهای شناختی مبتلایان به آلزایمر هم موثر باشد.



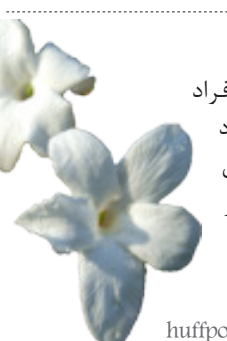
### ۶ افزایش تمرکز با رایحه نعناع

نعناع علاوه بر این که دهان شما را خوشبوی می کند، می تواند برای ذهن تان هم مفید باشد. مطالعات نشان داده است استشمام رایحه نعناع با تقویت قدرت شناختی، افزایش انگیزه و بهبود عملکرد عمومی مرتبط است. ارتباط رایحه نعناع با تقویت قدرت ذهن و تمرکز تایید شده است و حتی می تواند به دانش آموزان هنگام تست زدن کمک کند.



### ۸ عطر یاسمن و بهبود افسردگی

رایحه گل یاسمن مزایایی برای خلق و خوی افراد دارد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ انجام شد نشان داد بوی گل یاسمن نه تنها احساس هوشیاری را افزایش می دهد بلکه می تواند در بهبود افسردگی هم موثر باشد. به گفته محققان اثر تحریک کنندگی روغن یاسمن به بهبود افسردگی کمک می کند و باعث تقویت روحیه می شود.



منبع: huffpost.com

## بیشتر بدانیم

### ارتباط آلودگی نوری با زایمان زودرس

## بانوان



دانشمندان برای نخستین بار تحقیقی درباره تاثیر آلودگی نوری بر سلامت جنین بر اساس اندازه گیری مستقیم نور در خشان آسمان شب، یکی از موارد مهم آلودگی نوری را انجام دادند. به نقل از ساینس دیلی، آلودگی نوری به عنوان موضوعی ادامه دار در سراسر جهان در نظر گرفته شده است. محققان می گویند احتمال زایمان زودرس در نتیجه افزایش روشنایی شب، به طور خاص می تواند ۱۲/۹ درصد افزایش یابد. گروهی از محققان دانشگاه لی های، کالج لافایت در پنسیلوانیا و دانشگاه کلر اودونور آمریکا با استفاده از یک قاعده تجربی کشف شده در فیزیک، به نام قانون واکر، شواهدی را درباره کاهش وزن زمان تولد، کوتاه شدن طول بارداری و زایمان های زودرس یافتند. مشخصه روشنایی شب این است که فقط یک چهارم تا یک سوم ستاره هایی را ببینید که در آسمان شب بدون آلودگی طبیعی قابل مشاهده هستند. مؤزه یانگ، از محققان این بررسی گفت: «یکی از ساز و کارهای زیستی احتمالی این یافته ها مبتنی بر مطالب پیشین، اختلال در ریتم شبانه روزی ناشی از آلودگی نور است.»

یانگ افزود: «در حالی که استفاده بیشتر از نور مصنوعی در شب، معمولاً بارونق بیشتر اقتصادی همراه است، اما این تحقیق فواید تاریکی را که اغلب نادیده گرفته می شود برجسته می کند.» باید درک کنیم که ساعت بیولوژیکی بدن انسان، به «تاریکی» به عنوان بخشی از چرخه تاریک-روشن، به منظور تنظیم موثر عملکردهای فیزیولوژیکی مانند خواب نیاز دارد. اگر چه استفاده بیشتر از نور مصنوعی در شب، برای یک جامعه مدرن ضروری است، اما می تواند ریتم شبانه روزی بدن انسان را مختل کند و به یک «آلاینده» تبدیل شود. محققان مطرح کردند منافع اجتماعی استفاده بیشتر از نور مصنوعی در شب با افزایش فعالیت اقتصادی، ممکن است با آثار سوء بر سلامتی جبران شود. این یافته ها در مجله Southern Economic با عنوان «آلودگی نوری، محرومیت از خواب و سلامتی نوزاد در بدو تولد» منتشر شده است.

منبع: ایسنا

## ترند ها

## فوت و فن های پخت یک دمی گوجه خوشمزه

#### ● نکته ها

- ۱- اضافه کردن یک عدد لیمو عمانی به غذای در حال جوش به خوشمزه تر شدن برنج کمک زیادی می کند.
- ۲- اگر غذا به اندازه کافی رنگ ندارد، یک قاشق رب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید.
- ۳- در صورت تمایل ۲ تا ۶ قاشق شیر به برنج اضافه کنید تا نه دیگ خوش رنگ تر داشته باشید. (این مقدار را از آب اولیه کم کنید)
- ۴- بهتر است بعد از دم کشیدن غذا به جای روغن از کره استفاده کنید.
- ۵- اگر از طعم سیر خوش تان می آید، می توانید دو حبه سیر هم رنده و به غذا اضافه کنید. این دمی را با سبزی میل کنید.

- دمی گوجه در خانه همه ایرانی ها پخته می شود و مربوط به منطقه خاصی نیست .
- ۱- ابتدا گوجه ها را بشوید و رنده کنید یا در مخلوط کن پوره کنید. برنج را پس از شست وشو به همراه دو لیوان آب و گوجه فرنگی پوره شده روی حرارت بگذارید.
  - ۲- در ظرف مناسب پیاز داغ درست کنید و زعفران آب کرده و کمی زردچوبه و فلفل و نمک را در آن بریزید و به برنج اضافه کنید .
  - ۳- سبب زمینی های نگینی شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید بجوشد تا آب آن تمام شود و فقط در حدود چند قاشق آب برای دم کشیدن باقی بماند .
  - ۴- برنج را دم کنید و اجازه دهید آماده شود.



- پیاز - یک عدد
- برنج - ۲ لیوان
- سبب زمینی - یک عدد
- زعفران - یک چهارم قاشق چای خوری (ساییده شده)
- نمک - به میزان لازم
- فلفل سیاه - به میزان لازم
- گوجه فرنگی - ۵ عدد
- روغن - نصف استکان
- زردچوبه - به میزان لازم

# همه چیز درباره رژیم کتوژنیک برای کاهش وزن

مهسا کسنوی | خبرنگار

روزانه خود را از پروتئین و چربی (شیر، ماست، تخم مرغ، پنیر پیتزا و...) دریافت و مصرف کربوهیدرات هایی چون شکر، نان سفید، شیرینی، نوشابه، میوه و هر گونه قند طبیعی را قطع می کنید. برای آشنایی بیشتر با این رژیم غذایی و عوارض آن ادامه مطلب را مطالعه کنید .

### کتوژنیک برای چه کسانی است؟

این سبک از رژیم یک برنامه تازه است و هنوز تحقیقات گسترده برای عوارض و استفاده نکردن از آن صورت نگرفته است اما افرادی که قند خون پایینی دارند، افراد دیابتی و افراد مبتلا یا مستعد به سنگ کلیه از رژیم کتوژنیک منع شده اند و بقیه افراد بهتر است قبل از شروع این رژیم با پزشک خود مشورت کنند.

### کتوژنیک چگونه کار می کند؟

وقتی شماروزانه کمتر از ۵۰ گرم کربوهیدرات دریافت کنید، سوخت بدن تان به سرعت تمام می شود. این فرایند معمولاً بین ۳ تا ۴ روز طول می کشد. بعد از آن بدن تان برای منبع سوخت از چربی ها استفاده می کند و شما شروع به کم کردن وزن خواهید کرد. به این نکته توجه داشته باشید که تمرکز رژیم کتوژنیک بر سلامتی نیست و بیشتر به کاهش وزن توجه دارد.

### کتوژنیک و کاهش وزن

همان طور که گفته شد این رژیم یک سبک غذایی تازه است که نباید به مدت طولانی تکرار شود. شما در کتوژنیک، نسبت به رژیم های دیگر وزن بیشتری کم خواهید کرد چون در این سبک غذایی، برای تبدیل چربی به انرژی شما کالری بیشتری می سوزانید. همچنین یک رژیم پر پروتئین و چرب شما را مدت زمان بیشتری سیر نگه می دارد و شما کمتر غذا می خورید.

### کتوژنیک و ورزش

رژیم کتوژنیک ممکن است، به ورزشکاران استقامتی مثل دونده ها و دوچرخه سواران کمک کند و نسبت عضله به چربی را افزایش دهد. همچنین می تواند میزان اکسیژن بدن را هنگام کار سخت، افزایش دهد.

### عوارض کتوژنیک

این رژیم می تواند باعث سردرد، بی حالی، افت قند خون، خستگی، افزایش بوی بد دهان و در موارد کمی اسیدی شدن خون و منجر به سنگ کلیه شود. پس حتما قبل از انتخاب این نوع رژیم با پزشک خود مشورت کنید و آزمایش های لازم را انجام دهید.