رژیم کالری شماری آری یا خیر؟

کالری شماری یکی از اولین روش‌ها برای کاهش وزن است اما با وجود داشتن مزایای زیاد به دلیل نپرداختن به ارزش غذایی خوراکی‌ها نمی‌تواند به تنهایی به کاهش وزن شما کمک کند

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

تغذیه

محاسبه کالری غذاهای مصرفی از سال‌ها پیش یکی از روش‌های کنترلی برای رساندن مواد غذایی به بدن بوده است. این روش طرفداران زیادی در سراسر دنیا دارد که معتقدند بهترین روش کنترل و کاهش وزن محاسبه کالری است. اما قبل از هر چیز باید به یک نکته توجه کرد که آیا این روش از لحاظ علمی درست است و به سلامت بدن صدمه نمی‌زند؟

کالری چیست؟

کالری‌ها واحد اندازه‌گیری انرژی هستند. از کالری برای محاسبه کردن انرژی مواد غذایی و مواد خوراکی استفاده می‌شود. کالری‌ها برای عملکردهای ضروری مانند نفس کشیدن و فکر کردن و همچنین فعالیت‌های روزانه مانند راه رفتن، صحبت کردن و خوردن مصرف می‌شوند. هر کالری اضافی که وارد بدن شود، به صورت چربی ذخیره می‌شود و اگر تعداد کالری دریافتی بیشتر از چیزی باشد که می‌سوزانید باعث افزایش وزن در طول زمان خواهد شد.

کالری شماری چیست؟

ایده کالری شماری از حدود قرن ۲۰ توسط «جانی بودن» متخصص تغذیه، عصب‌شناس و نویسنده در بین مردم محبوب شد. شمارش کالری هر وعده غذایی یا نوشیدنی که آن را به صورت روزانه مصرف می‌کنید، کالری شماری نام دارد.

کالری شماری چگونه؟

شما می‌توانید کالری شماری را با استفاده از برنامه‌های آنلاین و اپلیکیشن‌ها یا یادداشت کردن دستی برنامه غذایی خود انجام دهید اما همان طور که گفتیم ارزش غذایی را فراموش نکنید.

۵ نکته برای کالری شماری

✓ **آماده باشید:** یک برنامه کالری شمار روی گوشی خود داشته باشید.

✓ **برچسب مواد غذایی را بخوانید:** برچسب‌ها حاوی اطلاعات مفید بسیار زیادی راجع به کالری‌های آن ماده غذایی است. قبل از خرید، برچسب‌ها را بخوانید و آن‌هایی را که کالری بالایی دارند، نخرید.

✓ **خانه خود را خالی کنید:** خانه خود را از مواد غذایی بدون ارزش پاک سازی کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید.

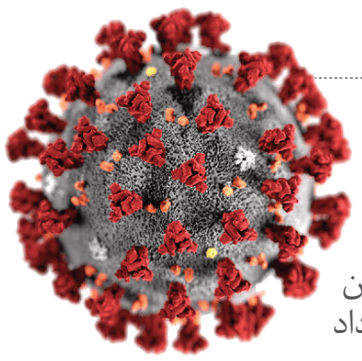
مزایای رژیم کالری شماری

رژیم کالری شماری قطعا مزایایی دارد که طرفدارانش را متقاعد به پیروی از آن کرده است. وقتی شما کالری شماری می‌کنید ناخودآگاه بیشتر حواستان به غذایی است که در دهان می‌گذارید، درنتیجه کالری دریافتی شما هم کمتر خواهد شد. همچنین این روش به شما کمک خواهد کرد تا اسیر پرخوری نشوید و وزن ایده‌آل خود را حفظ کنید.

آیا کاهش وزن با کالری شماری به سلامت بدن لطمه نمی‌زند؟

کاهش وزن با کالری شماری سالیان سال در جهان استفاده می‌شده است ولی شمارش کالری دیگر تنها روش درست برای کاهش وزن به حساب نمی‌آید. مطالعات نشان می‌دهد کیفیت مواد غذایی مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن و حفظ سلامتی است. کالری شماری برای این که بدانیم چقدر خورده‌ایم، مفید است اما تمام موارد مهم را درباره کیفیت رژیم بیان نمی‌کند. هنگامی که صحبت از مواد غذایی و بدن انسان می‌شود، کالری‌ها فقط کالری نیستند و ارزش غذایی‌شان در اولویت قرار دارد. به عنوان مثال ۱۰۰ کالری کلم بروکلی متفاوت از ۱۰۰ کالری سیب زمینی سرخ کرده بر سلامتی شما اثر می‌گذارد یا ممکن است ۱۰۰ گرم گردو با ۱۰۰ گرم کیک خامه‌ای به یک اندازه کالری داشته باشند اما ارزش غذایی گردو بالاتر و بالطبع سالم‌تر از کیک خامه‌ای است. علاوه بر این مواد غذایی اثر متفاوتی بر هورمون‌های گرسنگی، سیری و میزان کالری سوزانده شده دارند. شما باید بر اساس ارزش مواد غذایی آن‌هایی را انتخاب کنید که ارزش غذایی بالاتری دارند یا به عبارتی سالم‌تر هستند (فیبر، پروتئین، سبزیجات، کربوهیدرات) و البته کالری کمتری دارند.

آنتی کرونا



از کرونا چه خبر؟

یک عضو کمیته علمی مقابله با کرونا از مصرف خودسرانه و اشتباه آزیترومایسین و همچنین انتقال از هر مبتلا به ۱۵ نفر خبر داد

ابتلای ۱۵ نفری

قبلا که ابتلا به سایر سویه‌های کرونا وجود داشت، ادعا می‌شد هر فرد مبتلا می‌تواند تا سه نفر را مبتلا کند اما اکنون درباره امیکرون و این زیرسویه‌های جدید ادعا بر این است که هر فرد بیمار می‌تواند ۱۵ تا ۱۶ نفر را به کرونا مبتلا کند.

شیوع بالا در کودکان

دکتر احمد طباطبایی عضو کمیته علمی مقابله با کرونا گفت: «این افزایش کلی شیوع در کودکان شاید به این دلیل باشد که در دو سال ابتدایی شیوع کرونا کودکان بیش از سایر افراد در خانه بودند و از کرونا و سایر ویروس‌های تنفسی دور بودند که این سبب شد ایمنی متقاطع را به دست نیاورند اما خوشبختانه شدت بیماری در کودکان کمتر است.»

مصرف خودسرانه آزیترومایسین و رمدسیویر

متاسفانه برخی به دلیل واهمه از بیماری به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و اصرار به دریافت داروی ضد کرونای رمدسیویر دارند که این دارو باید در مرکز درمانی و زیر نظر کادر درمان تزریق شود. مردم باید به دنبال این باشند که استفاده نابجا از دارو را کنار بگذارند. متاسفانه استفاده از آزیترومایسین (نوعی آنتی‌بیوتیک) به عنوان داروی کرونا در بین مردم رایج شده است؛ در حالی که آزیترومایسین تنها در صورتی که برخی عوارض عفونی ایجاد شده باشد، تجویز می‌شود. متاسفانه مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها سبب شده در برابر آنتی‌بیوتیک‌های اصلی که در عفونت‌ها موثر است، مقاومت ایجاد شود.

منبع: ایسنا

سلامت

دلایل باور نکردنی بیماری‌های قلبی

آلودگی صوتی

صدای ترافیک که از حدود ۵۰ دسی‌بل شروع می‌شود، می‌تواند فشار خون شما و احتمال نارسایی قلبی را افزایش دهد. به ازای هر ۱۰ دسی‌بل افزایش آلودگی صوتی، احتمال بیماری قلبی و سکته مغزی بیشتر می‌شود.

میگرن

هنوز مشخص نیست چرا احتمال سکته مغزی، درد قفسه سینه و حملات قلبی هنگام ابتلا به میگرن بیشتر است. بنابراین درباره بهترین راه برای کنترل و درمان سردرد با پزشک مشورت کنید.

زمان قاعدگی

زنانی که اولین قاعدگی خود را قبل از ۱۲ سالگی تجربه می‌کنند یا قبل از ۴۷ سالگی یائسه می‌شوند، بیشتر در معرض سکته مغزی و همچنین بیماری قلبی هستند. همچنین در صورت سقط جنین یا برداشتن تخمدان یا رحم، خطر ابتلای زنان به بیماری قلبی افزایش می‌یابد.

تنهایی

داشتن دوستان کم یا ناراضی بودن از روابط خود، شانس ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را تقریباً به اندازه دو سیگار افزایش می‌دهد. احساس تنهایی با فشار خون بالا و سایر آثار استرس مرتبط است.

ساعات طولانی در محل کار

افرادی که حداقل ۵۵ ساعت در هفته کار می‌کنند بیشتر از افرادی که ۳۵ تا ۴۰ ساعت کار می‌کنند به بیماری قلبی مبتلا هستند. این می‌تواند نتیجه چند چیز باشد: مثلاً استرس و نشستن بیشتر.

بیماری لثه

باکتری‌های دهان، از جمله در بیماری پریودنتال، می‌توانند وارد خون شوند و التهاب را در پوشش شریان‌ها ایجاد کنند. این موضوع می‌تواند منجر به تجمع چربی در آن‌ها (آترواسکلروز) شود. تحقیقات نشان می‌دهد که درمان بیماری لثه می‌تواند سطح یک نشانگر التهابی به نام پروتئین واکنشی C را در خون کاهش دهد.

آنفلوآنزا

پزشکان مطمئن نیستند چرا زمانی که در حال مبارزه با عفونت آنفلوآنزا هستید، خون شما راحت‌تر لخته می‌شود. این موضوع دلیل دیگری برای دریافت سالانه واکسن آنفلوآنزا است.

عصبانیت

با طغیان خشم، احتمال سکته مغزی یا ضربان قلب تند هم بیشتر می‌شود. شما همیشه نمی‌توانید از آن چه شما را تحریک می‌کند، اجتناب یا آن را کنترل کنید، بنابراین راهی برای مقابله با عصبانیت خود در لحظه پیدا کنید تا برای بهبود وضعیت قلب‌تان مفید باشد.

منبع: دویچه‌وله

آنچه شما خواسته‌اید

با سلام. ضمن خسته نباشید، در صفحه سلامت بگویید چگونه فورمان کالری مصرفی را از طریق کالری شماری حساب کنیم تا به کاهش وزن برسیم.

آشپزی من

چاشنی

ترشی لبو، خوش طعم و معطر

مواد لازم

- چغندر: یک کیلوگرم
- سرکه: ۲ لیوان
- سیاه‌دانه: ۲ قاشق غذاخوری
- تخم گشنیز: یک قاشق غذاخوری
- رزماری: یک برگ
- دانه فلفل سیاه: ۵ عدد
- شکر (اختیاری): ۲ قاشق غذاخوری
- نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱- ابتدا چغندرها را تمیز بشویید تا گل و لای آن‌ها کاملا از بین برود.

۲- چغندرهای شسته را بدون گرفتن سر و ته در قابلمه‌ای بریزید، مقداری آب به آن اضافه کنید و حدود ۲ ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید تا نیم پز شوند.

۳- سر و ته چغندرهای پخته را جدا کنید، سپس چغندرها را به صورت ورقه‌ای و در صورت تمایل با استفاده از قالب دلخواه، برش بزنید.

۴- چغندرهای قالب زده را در قابلمه‌ای بریزید، سرکه و شکر را به آن اضافه کنید و چند دقیقه روی حرارت متوسط بجوشانید.

۵- حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید مخلوط لبو و سرکه خنک شود.

۶- رزماری، سیاه‌دانه، تخم گشنیز، نمک و فلفل سیاه را به مخلوط لبو و سرکه اضافه کنید و سپس در شیشه‌های دردار بریزید.

۷- در شیشه‌ها را محکم و در محلی خنک نگهداری کنید.

۸- پس از یک هفته ترشی لذیذ لبوی شما رسیده و آماده مصرف می‌شود و باید در یخچال نگهداری شود.

نکته: جوشاندن لبو در سرکه در این روش، باعث افزایش ماندگاری ترشی می‌شود.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو پژو روا سال به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۷۵ م ۸۶ و شماره موتور 11888016034 **و شماره شاسی** NAAB41PA2AH259799 **به نام حمیدرضا تازی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۰۰۲۱۳۰/ر

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بنام اسماعیل محمدزاده به شماره انتظامی ۱۸۶ ایران ۷۵۷ ج ۶۲ و شماره موتور 124K0030032 و شماره شاسی NAAM01CA1CR576366 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۲۱۹/پ

برگ سبز خودرو پراید بنام فرهاد اسحقی نصرآبادی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۳۲ ق ۶۵ و شماره موتور ۰۰۰۲۰۷۱۹ و شماره شاسی S1442275129374 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۲۱۸/پ

برگ سبز وانت پیکان تیپ ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۸ رنگ سفید شیری روغنی شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۸۷۷۰۵ شماره شاسی NAAA36AA79G827924 شماره پلاک ۴۷ و ۹۴۶ ایران ۴۲ متعلق به سعید ژیان مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۲۲۰۳/ش

برگ سبز -سند کمپانی-کارت موتور سیکلت طرنا مدل ۸۸ CDI125 مشکی-مشکی شماره انتظامی ۱۸۸۵۷-۷۶۳ شماره موتور 91108603 شماره تنه NID***125B8801579 بنا م غلامحسین رضایی محمد چهار تکابی مفقود و فاقد اعتبار است . ۱۴۰۱۰۰۲۱۴۰/ف

سند کمپانی فوتون ۶ تن باری به شماره پلاک ۵۹-۹۵۲ ع ۵۷ به شماره شاسی NADV9JE637E018765 به شماره موتور HC531275PA15 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۲۱۲۲/م

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بنام حمیدرضا تازی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۲۱۳۰/ر

برگ سبز خودرو وانت زامیاد شماره انتظامی ایران ۳۶ -۱۵۷ ط ۲۹ و شماره موتور 675484 **و شماره شاسی** NAZPL140BE0386860 به نام مجتبی وطنی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۲۱۲۶/ر

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۸۹ به شماره پلاک ۳۶-۳۹۱ د ۲۵ به شماره موتور ۳۹۲۸۳۳۴ به شماره شاسی S1422289232422 نام رقیه حسینی بربری خرم آبادی **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۲۱۲۸/م

برگ سبز پراید بنام حسین تنها به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۸۲ ج ۴۸ و شماره موتور ۰۱۱۴۵۵۶۴ و شماره شاسی S1412284529155 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۲۱۹/پ

برگ سبز خودرو پژو روا سال به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۷۵ م ۸۶ و شماره موتور 11888016034 **و شماره شاسی** NAAB41PA2AH259799 **به نام حمیدرضا تازی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۰۰۲۱۳۰/ر

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت اترک مدل ۸۳ به شماره پلاک ۷۶۸-۴۱۵۱۵ به شماره موتور ۸۴۶۰۲۳۲۳ به شماره تنه ۸۳۴۰۰۶۱ بنام مرتضی سلمانی شاهرخت مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۲۱۶۰/م

برگ سبز خودرو پی کی مدل ۸۱ به شماره پلاک ۳۶-۵۳۲ ب ۷۹ به شماره موتور M11102690 به شماره شاسی ۰۰۲۵۳۰ بنام معصومه کفاش فارمد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۲۱۲۷/م

اینجانب احمد کرلو مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۱ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۷- ۹۳۶ د ۵۳ به شماره شاسی IN81623795 و شماره موتور ۱۰FSE2401934۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۲۲۰۲/م

برگ سبز و سند مالکیت رنو ساندرو هاچ یک مدل ۹۷ سفید شماره انتظامی ۹۳-ایران ۶۴۴ ق ۹۹ شماره شاسی NAPBSRBYAJ1087848 شماره موتور K4MC697-W025842 به نام سام مرادی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۲۰۸۸/ف

برگ سبز تراکتور ۲۸۵ ITM مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۶۹۵ ک ۱۳ به شماره شاسی G08609 شماره موتور LFW12640U رستمعلی قدیمی کلاته مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۲۱۸۸/ف

برگ سبز پارس سال ۱۴۰۱ خاکستری شماره انتظامی 392ن27 ایران 12 و شماره موتور 125K0082164 و شماره شاسی NAANA15E0NK661528 به نام منصوره میثاقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۲۱۰۰/ر

اینجانب محمد حسین ملکی مالک خودرو پیکان سواری به شماره انتظامی ۲۹ ل ۴۸۶ ایران ۱۲ شماره بدنه ۰۵۲۹۳۹۸۱۷ و شماره موتور ۰۵۲۹۳۹۸۱۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۲۱۰۱/ر

برگ سبز خودرو پیکان بنام مهدی کسائی فر به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۵۵ س ۳۱ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۱۰۶۳۵ و شماره شاسی ۸۲۴۰۵۴۷۵ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۲۱۳۸/پ

برگ سبز سواری پراید سفید روغنی مدل ۸۸ به شماره پلاک ۴۲-۶۶۷ی ۱۱ وشماره موتور ۲۹۶۶۶۶۲ وشماره شاسی S1412288986792 به نام ابوالفضل عزیزی نقطه مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۲۱۳۸/ش

اینجانب امید اسکندری مالک خودروپژو ۲۰۶ مدل ۹۴ سفید به شماره انتظامی ۳۶-ایران ۲۷۹ و ۶۷ به شماره شاسی NAAP13FE0FG318597 و شماره موتور 163B0185278 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۱۰۰۲۰۵۵/ف

برگ سبز و سند مالکیت موتور سیکلت تکتاز TK135S مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۶۸۲۱۲ - ۷۷۲ به شماره موتور NEJ***135H*00716192 شماره تنه NEJ***135H9105909 بنام محمد علی غلامی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۲۱۵۵/ش

برگ سبز خودرو پیکان وانت بنام محمدعلی گزمه به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۷ ص ۳۴ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۹۴۰۷۵ و شماره شاسی NAAA36AA4BG235516 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۲۰۸۸/پ

آگهی دعوت تعاونی مسکن در حال تصفیه حماسه سازان

به اطلاع اعضای محترم شرکت می رساند مجمع عادی نوبت دوم راس ساعت ۹ صبح یک شنبه تاریخ ۲ بهمن ماه ۱۴۰۱ در محل مسجد الرحمن قوچان روبروی فرمانداری برگزار می گردد.

موضوعات :

۱-گزارش مدیر اجرایی ۲-گزارش بازرس ۳-تعیین تکلیف اراضی جنب بلوار سلامت ۴-تصویب صورت های مالی

هیئت تصفیه

۱۴۰۱۰۰۲۲۰۹/ش