

حقایق حیاتی درباره سوخت و ساز بدن

شایعات زیادی در زمینه سوخت و ساز بدن وجود دارد که برای کم کردن وزن و لاغری بهتر است حقیقت را درباره آن بدانیم

زینب سادات کسنوی | مترجم

اگر به دنبال وزن کم کردن و لاغری هستید، حتما تاکنون اسم متابولیسم و سوخت و ساز را هم شنیده‌اید. تمامی فرایندهای شیمیایی که در بدن انجام می‌شود تا شخص را زنده نگه‌دارد و اندام‌های بدن به‌طور طبیعی کار کند، جزو سیستم متابولیسم است. فرایندهایی مانند تنفس، ترمیم سلول‌ها و هضم غذا به انرژی نیاز دارد. این انرژی با متابولیسم بدن به‌دست می‌آید. زمانی که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید، مواد غذایی در بدن با فرایند متابولیسم به انرژی تبدیل می‌شود. طی این واکنش انرژی مورد نیاز بدن به‌دست می‌آید. همیشه واقعیت‌ها و دروغ‌هایی درباره سوخت و ساز بدن وجود دارد. در ادامه به چند شایعه و حقیقت در این باره می‌پردازیم.

✓ **پروتئین بالا می‌تواند متابولیسم شما را افزایش دهد**
یک رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که بدن برای پردازش یک رژیم غذایی با پروتئین بالا به انرژی بیشتری نیاز دارد، به این معنی که با هضم مواد غذایی با پروتئین بالا، میزان متابولیسم شما افزایش می‌یابد.
✓ **متابولیسم مردان نسبت به زنان بالاتر است**

به‌طور کلی، هر چه ماهیچه بیشتر و چربی کمتری داشته باشید، میزان متابولیسم شما بالاتر است. میزان متابولیسم شما به شدت تحت تأثیر ترکیب بدنی شماست. افرادی که عضله بیشتر و چربی کمتری دارند معمولاً متابولیسم سریع‌تری دارند، در حالی که افرادی که چربی بیشتر و عضله کمتری دارند معمولاً سرعت متابولیسم پایین‌تری دارند.



حتماً دیده‌اید که مردان نسبت به زنان راحت‌تر وزن کم می‌کنند. به این دلیل که مردان نسبت به زنان متابولیسم بالاتری دارند در حالی که زنان نسبت چربی بیشتری دارند و ماهیچه در بدن مردان بیشتر است.
✗ **متابولیسم فقط تحت تأثیر ژنتیک است**
این واقعیت ندارد. چندین عامل بر متابولیسم و سرعت آن تأثیر می‌گذارد. ژن‌ها نقش بسیار مهمی دارند. این یکی از دلایلی است که برخی افراد هرچقدر غذای می‌خورند، لاغری نمی‌مانند، در حالی که برخی دیگر کاهش وزن سختی دارند. سبک زندگی، به‌ویژه رژیم غذایی و ورزش و سن از دیگر مواردی است که بر سرعت سوخت و ساز بدن تأثیر می‌گذارد.
✓ **متابولیسم شما توسط تیروئید کنترل می‌شود**
این حقیقت دارد که تیروئید، متابولیسم را تنظیم می‌کند. این کار با ساختن هورمون‌هایی انجام می‌شود که تقریباً بر تمام جنبه‌های عملکرد بدن شما تأثیر می‌گذارد. سریع یا آهسته‌سوز اندن کالری، این که آیا پروتئین می‌سازید یا انرژی را به عنوان چربی ذخیره می‌کنید و این که بدن

آشپزی من

غذای اصلی

پیتزای ماکارونی، خوشمزه‌تر از پیتزا

طرز تهیه:

۱- ابتدا مایه ماکارونی را آماده کنید. پیاز را ریز خرد و سرخ کنید تا طلایی شود. سپس گوشت چرخ کرده را در پیاز سرخ شده تفت دهید، قارچ و فلفل دلمه‌ای خرد شده را به مخلوط اضافه و حرارت را کمی بیشتر کنید تا قارچ آب‌نندارد. نمک و فلفل را اضافه کنید. سپس سس گوجه‌فرنگی و سیر را (که از قبل تهیه کرده‌اید) به گوشت اضافه و قبل از آن که آب‌سس کاملاً گرفته شود، شعله را خاموش کنید. ۲- درست مثل روش پخت ماکارونی ساده، برای آبکش کردن ماکارونی در یک قابلمه بزرگ آب را با مقداری نمک به جوش بیاورید. وقتی آب به جوش آمد، ماکارونی‌ها را بدون کردن در قابلمه بریزید و قبل از آن که بیش از اندازه نرم شود، آبکش کنید. ۳- کف یک سینی چغسپ روغن بمالید و سینی را در فری که با دمای ۱۸۰ درجه گرم کرده‌اید، قرار دهید. سپس سینی را بیرون بیاورید و یک لایه ماکارونی کف آن بریزید بعد یک لایه مایه ماکارونی و یک لایه سس بشامل روی آن اضافه کنید. یک لایه دیگر از ماکارونی روی مواد بریزید و بعد از ریختن یک لایه نازک از سس بشامل و پنیر پیتزای رنده شده، سینی را به فر برگردانید و بگذارید ۲۰ دقیقه بپزد. ۴- وقتی دیدید لایه زیرین ماکارونی‌ها طلایی شده است، برای آن که روی پنیر طلایی شود، شعله پایین فر را خاموش و شعله بالای فر را روشن کنید و اجازه دهید مدت کمی (حدود ۵ دقیقه) بپزد، سپس فر را خاموش کنید.

سبزشنبه
پوست و مو

زیبایی

۵ ترکیب گیاهی معجزه کننده برای پوست

روغن نارگیل

فواید: آب‌رسانی، ضد التهاب و تسکین دهنده موضعی پوست

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که روغن نارگیل برخی از عوامل التهابی طبیعی بدن را سرکوب می‌کند. بسیاری از مردم محصولات روغن نارگیل را برای کمک به مبارزه با پوست خشک و بیماری‌های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس استفاده می‌کنند، اما روغن نارگیل را در مناطق مستعد لک نگذارید زیرا ممکن است آکنه را بدتر کند.

چای سبز

فواید: محافظت در برابر آفتاب، ضد پیری.

ارتباط بین نوشیدن چای سبز و بهبود سلامت پوست سال‌هاست که ذکر شده است. چای سبز از نظر محافظت پوست از نور و مزایای ضد پیری نتایج خوبی داشته است. پلی فنول‌های موجود در چای سبز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که به درمان پوست آسیب‌دیده از نور خورشید کمک می‌کند و راهی برای مقابله با علائم آسیب نور خورشید ارائه می‌دهد.

بلغور جو دوسر

فواید: ضد التهاب، تسکین اگزما

بلغور جو دوسر حاوی مواد شیمیایی ضد التهابی و ضد تحریکی به نام آونانترامیدهاست. همچنین دارای بتا‌گلوکان و نشاسته مرطوب‌کننده است. به همین دلیل است که حمام بلغور جو دوسر برای بیماری‌هایی مانند اگزما و بثورات پوستی موثر است.

سویا

فواید: رنگدانه‌را مه‌ار می‌کند و تولید کلاژن را بهبود

می‌بخشد

دانه سویا حاوی انواع مختلفی از مواد شیمیایی گیاهی است که روی پوست تأثیر می‌گذارد. از جمله آن‌ها می‌توان به آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب و ایزوفلاون‌ها اشاره کرد. حبوبات، استروژن یا فیتواستروژن تولید می‌کند که مشکلات پوستی مربوط به یائسگی را برطرف می‌کند. طبق تحقیقات، ایزوفلاون‌های موجود در سویا از پوست در برابر نور آفتاب محافظت می‌کند و می‌تواند به رفع رنگدانه‌ها برای حفظ یکپناختی پوست کمک کند.

روغن درخت چای

فواید: ضد میکروبی و ضد لک

این داروی گیاهی مشتق شده از برگ‌های درخت چای دارای آثار ضد میکروبی و ضد التهابی است که به مبارزه با باطیفی از میکروب‌ها، قارچ‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند. این واقعیت که روغن درخت چای به مبارزه با آکنه‌های ناشی از باکتری کمک می‌کند به این معنی است که ممکن است به کاهش نوع التهابی که‌ها جوش‌های حساس منجر شود، اما متخصصان درباره احتمال تحریک هنگام استفاده از روغن درخت چای روی پوست هشدار می‌دهند و پیشنهاد می‌کنند مناطقی را که دارای علائم قرمزی و بثورات هستند، تحت نظر داشته باشید.



برگ سبز آویمیل سواری برابرد ۱۳۳ به رنگ سفید روغنی
مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۹۱-۵۹
و شماره موتور ۴۱۱۵۷۱۱ و شماره شاسی ۱47H0695563
۱422290265964 به نام ناصر مرتضی گرگانی طلب شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ۱۲-۹۴۳-۴۳
به شماره موتور ۴۴۹۵۸۷۹ به شماره شاسی ۳۴۸۲۲۹۰۳۷۲۲۶
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱ به نام ناصر مرتضی گرگانی طلب مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۱۴۴ ایران ۴۴۲ ی ۵۶ و شماره موتور 1۲4K114514
۱24K114514 به شماره شاسی NAAM11UEXHKO18682
نام حجت ساملی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

مفقودی
برگ سبز سمند ال ایکس مدل 1387 به شماره انتظامی 38 ج 222-26 و شماره موتور 12487026052 و شماره شاسی NAAC9C78F151307
نام هادی مریدی بیاوان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

انتشار آگهی
نظر به اینکه خانم زهرا احسانی احدی از ورته آقای رجب احسانی مالک تمامت پنج هکتار و نه هزار و نود هه هزارم هکتار مشاع از جمله ۱۳۰ هکتار اراضی مزروعی از ۱۱ سهم از ۱۴ سهم ششدانگ پلاک ۲۰ اصلی بخش تهران که تمامت سهم این اراضی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در شهر سارختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پیش از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج محمد اختری مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۴ ی ۳۱
به شماره شاسی NAANO1CAX9K922710 و شماره موتور 124487211292
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 پیش از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۷۷ رنگ مشکی
شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۴۰۸۶۴
شماره شاسی 77306271
شماره موتور 122527706517
بنام نیره رحمانی مفقود فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج محمد اختری مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۴ ی ۳۱
به شماره شاسی NAANO1CAX9K922710 و شماره موتور 124487211292
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 پیش از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز ریو به نام آرزو مفقود
به شماره انتظامی ۷۸۸ ی ۴۲ ایران ۱۲
و شماره موتور ۱۰۵۷۱۵۲ و شماره شاسی ۲۸۳۴۱۱۰۲۲۹۱۱۵۸۶۵۵
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

سند کمپانی -برگ سبز- کارت خودرو موتور سیکلت همری ۱۲۵ مدل ۹۴
مشکی شماره انتظامی ۴۹۳۳۷۷۲۸۲۴۹۳
رنگ قرمز جگری شماره تنه 12589441261
NBF۰۰۰۰۱2589441261
شماره موتور 147H030046۱
بنام غنیمت عظیم رزم مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۱۱-۷۵
به شماره موتور ۱۳۱/۶۰۰۳۹۹ به شماره شاسی ۸۳۴۸۲۸۹۵۴۸
۸۳۴۸۲۸۹۵۴۸ بنام امین گریوانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو تینیا ۲ مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۷۵-۵۴
به شماره موتور ۱۷۵/9240262
شماره شاسی M15/8821100M1327735
بنام حمیدرضا تقی آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۵
به شماره انتظامی ۷۴-۸۵۴-۷۹
به شماره موتور 1313/5695653
به شماره شاسی ۸۵۴۴۲۱۷
۸۵۴۴۲۱۷ بنام میلاد نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج معصومه جهانگیر باغشاه خودرو پژو آردی
به شماره پلاک: ۷۵ ی ۲۹۳ ایران ۳۲
شماره بدنه ۸۱۷۱۴۵۳۲ و شماره موتور ۲۲۳۲۸۱۱۶۳۵۳
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 پیش از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند خودرو نیگو ۵ بنام شرکت فهیم تجارت آریا
ارسلان به شماره انتظامی ۱۳ ایران ۷۶۷ ی ۶۷
و شماره موتور 034822
MAT484FTAJO
شماره شاسی 1031056
NMGGBATLSJ
بنام غنیمت عظیم رزم مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز سواری ۹۶ مدل DENA+EF7-MT
شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۱۷۵۸۹۸
شماره شاسی 21HUSHE485403
NAAW21HUSHE485403
شماره موتور 147H030046۱
بنام مسانه طحانی بجستانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۳۵۷ ی ۴۳ ایران ۱۲
به شماره موتور ۲۴۵۲۹۴۵
۲۴۵۲۹۴۵ به شماره شاسی ۸۸۸۰۱۳۸3AK769449
بنام خنیده خرمند نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۹۵-۱۲۳۵ ل ۲۱
به شماره موتور ۵۶۶۵-۰۰۷
به شماره شاسی ۱۲۸۲۳۲۶۴۴۳
بنام مسلم خدری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز پژو ۲۰۶ مشکی ۱۴۰۱ به نام فرزانه حیدریان لثمانی
به شماره انتظامی: ۲۲۲ ی ۵۱ ایران ۱۲
و شماره موتور ۲۰۰۹۷۴
۲۰۰۹۷۴ به شماره شاسی ۲۹۵۲۵۵۳۳EANAAP
بنام محمد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج حسین نیک بابک مالک خودرو پژو ۲۰۶ مشکی تابلک مدل ۸۸
به شماره شاسی 097188
NAAP03ED8AJ
و شماره موتور 14188062750
شماره پلاک: ۱۵ ی ۸۱۴ ایران ۱۲
و شماره موتور ۱۲۸۲۳۲۶۴۴۳
بنام مسلم خدری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

کارت سوخت خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۳۷۳ ی ۷۳
و شماره موتور 124K09873744
و شماره شاسی NAAMO1CE8GK438920
بنام سازمان اقتصاد اسلامی ایران مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز فیدلیتی پرایم ۷ نقره سفید ۱۴۰۱
شماره انتظامی ۳۴۶ ایران ۶۲۰۳۴۶
و شماره موتور ۱۱۴۳
SQREFTY۱۵C۰BJNF۶۱۱۴۳
و شماره شاسی NAGC۱AB۴۹N۱۰۱۰۷۲۸
بنام عایشه حیدری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو پراید بنام مصطفی شاداب ارداکی
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۵۸ ی ۴۳
و شماره موتور ۳۱۹۵۵۶۹
۳۱۹۵۵۶۹ به شماره شاسی ۵۴۲۰۵۴۲
۵۴۲۰۵۴۲ بنام مصطفی شاداب ارداکی مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج لاله قربانی مالک کامیونت آمیکو
به شماره پلاک ۳۱۷ ع ۷۲ ایران ۴۶ و شماره بدنه ۱۵۹۰ و موتور ۸۲۲۰۲۲
به علت فقدان اسناد تقاضای المثنی سند کمپانی را دارم هرکس ادعایی دارد ظرف مدت ۱۰ روز به شرکت آمیکو جاده مخصوص تهران مراجعه نماید.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید سفید مدل ۹۵
به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۸۱۵ ی ۷۱
شماره شاسی 1100G3482464
شماره موتور 125881356
بنام رسول دور از وطن مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج سجاد منصوری سیاه لاخ مالک خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۱۲-۷۹۷ ی ۲۳
به شماره شاسی ۰۶۴۲۴۱۰۶
۰۶۴۲۴۱۰۶ و شماره موتور ۲۵۸۲۸۰۳۱۱۲۸
۰۳۱۱۲۸۰۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت و بیمه نامه خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

کارت، سند و برگ کارتی خودرو پژو ۲۰۷ بنام بهجت جاودانی به شماره انتظامی ۲۳ ایران ۷۷۳ ی ۴۲
و شماره موتور ۰۷۰۱۰۳۷۸
۰۷۰۱۰۳۷۸ و شماره شاسی 11685043723
NAAK03FE4MJ530198
بنام محمد مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

کارت سوخت خودرو جک S5 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۵۵۳۳۸
و شماره موتور HFC4GA31BG0045680
و شماره شاسی NAKHS7315GB127142
بنام ذکاوتی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو پژو رآ به شماره انتظامی ۱۴ ایران ۷۷۸ ی ۶۵
و شماره موتور 61305465
شماره شاسی 11685043723
بنام قاسم یاسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱

اینتانج طیبه شیرین مزاری مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴-۶۲۵-۵۹
به شماره شاسی NAAN21CA4BK128712
و شماره موتور 12490196640
به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 اهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱-۰۷-۲۰/۱۲/۱۴۰۱