۴ گام موثر برای رهایی از شکم بزرگ

هر چند صاف کردن شکم با هدف آراستگی و سلامت با روش‌هایی مثل ورزش و رژیم هم ممکن است اما یک راه موثر برای آن، پیشگیری از نفخ شکمی با تغذیه اصولی است

پزشکی

آیا شکم صاف فقط متعلق به ورزشکارهاست؟ شکم صاف نه تنها بدن را زیبا جلوه می‌دهد بلکه برای حفظ سلامت بدن هم مهم است. تقریبا کسی نیست که برای خلاصی از چربی شکم تلاش نکرده باشد؛ از نوشیدن انواع دمنوش‌ها و رعایت رژیم‌های سالم تا ورزش، ماساژ و تمرینات بدنی متمرکز روی عضلات شکم و پهلو که همواره توصیه شده است، اما می‌دانیم که برای سوزاندن چربی‌های سمج شکم باید به شیوه‌های مختلف متوسل شد. یکی از روش‌های موفق در این راه کاهش نفخ شکمی است. دکتر مگان روسی در کتاب خود با نام «به خود غذای سالم بخورانید»، می‌گوید با تغییر ساده‌ای در رژیم غذایی می‌توان این نفخ را کاهش داد یا از بین برد. این روش‌ها را در مطلب پیش رو با هم مرور می‌کنیم.

اول: غذا خوردن اصولی

نشریه تلگراف به نقل از دکتر مگان می‌نویسد، از خوردن یکباره حجم زیادی از غذا بپرهیزید، حتما غذا را خوب بجویید و غذاهای حاوی کربوهیدرات مضر یا فودمپ (FODMAP) را کمتر بخورید زیرا سبب تحریک سیستم گوارش و بروز مشکلاتی مانند ورم و نفخ می‌شوند و روده کوچک را ضعیف می‌کنند.

دوم: نفخ حبوبات را بگیرید

این نشریه براساس توصیه‌های دکتر مگان سه راهکار ساده برای تغییر رژیم غذایی و کم کردن نفخ پیشنهاد داده است: درست است که حبوباتی مانند نخود، لوبیا و عدس منبع خوب پروتئین گیاهی و ریزمغذی‌های مهم محسوب می‌شوند، اما فیبر و فودمپ زیادی دارند. پس سعی کنید نفخ حبوبات را با چند بار شستن و پختن بگیرید و در حجم کمتر یعنی به اندازه یک چهارم فنجان مصرف کنید یا از جایگزین‌های حبوبات مانند غلات کامل، کینوا، برنج و جو استفاده کنید. کینوا غنی از پروتئین است و مصرف آن به کسانی که به گلوتن حساس‌اند هم توصیه می‌شود. با ترکیب ۲۵۰ گرم کینوای پخته، ۱۵۰ گرم پنیر فتا، نصف خیار، ۱۵۰ گرم توت فرنگی و یک مشت برگ نعناع یا ریحان و افزودن دو قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص، آب لیموترش تازه، کمی عسل، نمک و فلفل، یک سالاد سریع و آسان درست کنید.

سوم: جایگزین‌های مناسب پیدا کنید

پیاز و سیب‌زمینی پایه پخت بسیاری از غذاها محسوب می‌شوند، اما مقدار فروکتان، فیبر محلول که باعث نفخ می‌شود، در آن‌ها زیاد است. به‌جای استفاده از پیاز می‌توانید پیاز چه یا پیاز کوهی یا روغن سیر را جایگزین کنید تا بدون آن که دچار نفخ شوید طعم و عطر پیاز و سیر را به غذای خود اضافه کنید. جایگزین مناسب بعدی را زیانه است. به طور مثال مرغ را به را زیانه آغشته کنید.

چهارم: میوه‌های نفاخ را شناسایی کنید

برخی میوه‌ها مثل سیب سرشار از فودمپ، فروکتوز و فیبر هستند که همه این‌ها باعث نفخ می‌شوند. دیگر میوه‌هایی که به دلیل نفاخ بودن باید کمتر بخورید، عبارت‌اند از زردآلو، گیلاس، خرما، انجیر، هلو، گلابی و آلو. هضم زغال اخته، توت فرنگی، تمشک، مرکبات و انگور برای معده آسان‌تر است. بهتر است در هر وعده یک تکه میوه بخورید تا روده بیش از حد سنگین نشود. البته پختن میوه فیبر آن را تجزیه و هضمش را آسان‌تر می‌کند. کمپوت ریواس، زنجبیل و توت فرنگی درست کنید و آن را با ماست بخورید؛ پروبیوتیک موجود در ماست به هضم غذا کمک می‌کند.

حدود ۲۵۰ گرم توت فرنگی خردشده، ۲۵۰ گرم ریواس خردشده، یک قاشق غذاخوری عصاره وانیل، یک قاشق غذاخوری زنجبیل پوست کنده و خردشده، یک قاشق شیره افرا و یک قاشق غذاخوری آب را داخل ظرفی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. بعد از ۲۰ دقیقه کمپوت شما آماده است. بعد از سرد شدن آن را در ظرف دربسته داخل یخچال نگهداری کنید.

سلامت

چرا رژیم غذایی در تابستان شکست می‌خورد؟

مطالعات جدید نشان می‌دهد شروع رژیم کاهش وزن در تابستان موثر نیست و بهترین زمان برای شروع این کار اول سال است

بیشتر ما در طول عمرمان یک بار رژیم غذایی را تجربه کرده یا دست کم در خانه و میان دوستانمان با این مسئله مواجه شده‌ایم. بعضی در رژیم گرفتن موفق می‌شوند و بعضی مدام به درِ بسته می‌خورند. دانشمندان می‌گویند همان‌طور که تلاش برای لاغرشدن باید روندی پیوسته باشد زمان شروع رژیم هم یکی از عوامل مهم است که از آن کمتر گفته می‌شود، اما چه زمانی مناسب است؟

طبق مطالعه‌ای که در دانشگاه آکسفورد انجام شده است، ماه‌های ژوئیه و اوت (از ۱۰ تیر تا ۹ شهریور) بدترین زمان سال برای شروع رژیم است چون احتمالا زیاده‌روی در خوردن در این ماه‌ها رخ می‌دهد. اولین ماه سال (برای ایرانی‌ها فروردین) هم بهترین زمان برای شروع رژیم غذایی است. دکتر دیمیتریوس کوتوو کیدیس، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «بهترین فرضیه آن است که بگوییم مردم در ماه اول سال انگیزه بیشتری برای کاهش وزن دارند. بنابراین بیشتر در گیر برنامه رژیم غذایی می‌شوند و وزن بیشتری از دست می‌دهند.»

نشریه تلگراف به تجزیه‌وتحلیل وزن افرادی اشاره می‌کند که در برنامه پیشگیری از دیابت سازمان ملی خدمات سلامت، ثبت‌نام کردند و در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند. این نشریه گزارش می‌دهد این بررسی که برای نخستین بار انجام شده است، سطح کاهش وزن را براساس ماه نشان می‌دهد. افرادی که رژیم غذایی را از ماه‌های ژوئیه و اوت شروع کردند، به ترتیب ۱/۶۵ و ۱/۶۱ کیلوگرم کاهش وزن داشتند، این مقدار از میانگین کل ماه‌ها که ۲ کیلوگرم است، کمتر بود. افرادی که رژیم غذایی را در ماه اول سال تقویمی شروع کردند، به‌طور میانگین ۲/۵۴ کیلووزن کم کردند.

بیشتر بدانیم

۴ دردسر استفاده شبانه از پنکه

در طول تابستان، بسیاری از مردم در اتاق خواب‌های خود از پنکه استفاده می‌کنند تا خواب راحتی داشته باشند. گرچه ممکن است این وسیله سرمایشی روشی موثر برای تنظیم دمای اتاق شما در شب باشد، اما می‌تواند مضراتی را برای سلامت عمومی به دنبال داشته باشد که در ادامه به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اکسپرس به مرور آن‌ها می‌پردازیم:

۱ آلرژن‌ها و آسم

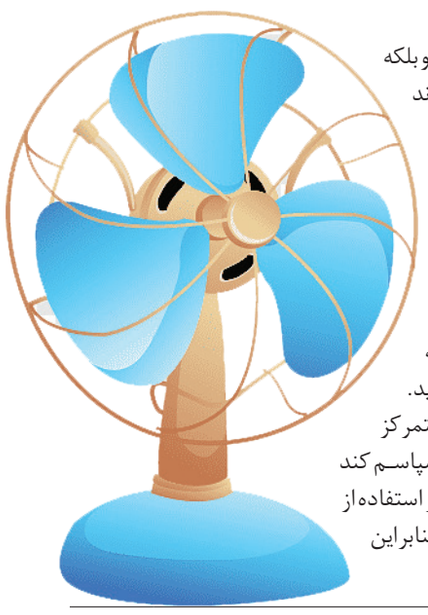
همان چیزی که باعث می‌شود پنکه‌ها در خنک نگه داشتن شما بسیار مؤثر باشد، یعنی گردش هوا در اطراف اتاق، می‌تواند خبر بدی برای آلرژی و آسم شما هم داشته باشد؛ چون این دستگاه می‌تواند گرد و غبار، میکروب‌ها، گرده و دیگر مواد حساسیت‌زا را در سراسر اتاق به گردش درآورد. پس اگر ناچارید از پنکه خود استفاده کنید، توصیه می‌شود اتاق خواب خود را به طور منظم تمیز کنید تا به کاهش آلرژی کمک کند.

۲ ایجاد احساس گرفتگی بینی و گلو

باد اضافی یک پنکه، می‌تواند بینی و گلوی شما را خشک کند و باعث شود بدن شما مخاط بیشتری تولید کند تا هیدراته بماند. این اتفاق می‌تواند عوارض جانبی زیادی از جمله سردرد، گرفتگی بینی و حتی سردرد سینوسی ایجاد کند. خوشبختانه، هیدراته نگه داشتن بدن با آب می‌تواند به جلوگیری از این اتفاق کمک کند؛ به گونه‌ای که متخصصان، نوشیدن حداقل دو لیتر آب در روز را توصیه می‌کنند.

۳ خشکی و سوزش چشم

وزش باد زیاد نه تنها بینی و گلو بلکه چشمان شما را هم خشک می‌کند که می‌تواند به تحریک آن منجر شود. این مسئله برای کسانی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند اهمیت بیشتری دارد، زیرا احتمال خشکی و تحریک را افزایش می‌دهد.



۴ سفتی گردن و درد عضلات

در طول شب از قرار دادن پنکه به سمت نواحی دردناک عضلانی خودداری کنید. این کار به این دلیل است که هوای سرد متمرکز می‌تواند عضلات شما را منقبض و دچار اسپاسم کند و باعث درد بیشتر شود. ممکن است بعد از استفاده از پنکه برقی متوجه سفت شدن گردن شوید، بنابراین استفاده از آن را برای چند شب متوقف کنید.

آشپزی من

صبحانه

املت قارچ را به‌روش سرآشپزهای بین‌المللی یاد بگیرید

املت قارچ یکی از غذاهای لذیذ و بین‌المللی است که به‌خصوص در وعده صبحانه طرفداران زیادی دارد. برای تهیه این املت خوشمزه عمدتاً از سبزیجات معطر استفاده می‌شود، در این دستور ما از پیازچه استفاده می‌کنیم اما شما می‌توانید با توجه به میل خود از دیگر سبزیجات معطر استفاده کنید.

چی لازم داریم؟

برای پخت یک املت قارچ خوشمزه برای دو نفر به ۳ عدد تخم‌مرغ، ۴ عدد قارچ متوسط، ۳ ساقه پیازچه، یک عدد فلفل سبز، روغن، نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی نیاز داریم.

اما دستور پخت املت قارچ

۱ برای تهیه املت قارچ حرفه‌ای، نخست پیازچه‌ها را بشویید و کنار بگذارید. قارچ‌ها را به سرعت بشویید و پوست آن‌ها را جدا کنید و روی تخته آشپزخانه به شکل ورقه‌ای ریز کنید.

۲ حالا ماهیتابه را روی شعله کم قرار دهید و روغن را اضافه کنید و بگذارید داغ شود، سپس قارچ‌های خرد شده را داخل آن بریزید و تفت دهید و کمی نمک روی قارچ‌ها بپاشید و مدام تفت دهید تا کاملا پخته شود.

۳ در صورتی که می‌خواهید قارچ‌ها آبدار باقی بمانند، آن‌ها را در تابه‌ای داغ بریزید و تفت دهید، اما چنان‌چه می‌خواهید آب‌شان کاملا گرفته شود، آن‌ها را در تابه‌ای سرد بریزید و روی شعله بگذارید تا آب‌شان کاملا تخلیه شود.

۴ تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای بریزید و با همزن کاملاً هم بزنید تا کاملا یک‌دست شوند. بعد از آن پیازچه‌ها را روی تخته آشپزخانه قرار دهید.

۵ پیازچه‌ها را با چاقو کاملاً ریز کنید و داخل تخم‌مرغ‌ها بریزید و دوباره با همزن دستی کاملا ترکیب کنید و به قارچ‌ها اضافه کنید و کمی تفت دهید و بگذارید املت شکل خودش را بگیرد و منسجم شود.

۶ شعله را زیاد کنید و فلفل سبز تند را مانند زمانی که می‌خواهید بادمجان را کبابی کنید، روی شعله قرار دهید و بگذارید کمی کبابی شود و سپس روی تخته آشپزخانه بگذارید.

۷ سپس آن را کاملا ناز ک خرد کنید و داخل املت بریزید. سعی کنید این کار را تا جای ممکن سریع انجام دهید، چرا که با این کار طعم فلفلی و دودی مطبوعی به املت می‌دهید.

۸ پس از این که املت کاملاً پخت، نیمی از املت قارچ را با کفگیر بردارید و روی نصف دیگر آن تا کنید و در بشقاب قرار دهید و با سس کچاپ میل کنید. نوش جانتان!

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ۷۴- ۱۸۷ و ۸۶ به شماره موتور 2353632 به شماره شاسی S1422287006299 به نام حسین همائی نیا مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۱۶۶۶/م

برگ سبز خودرو سواری لیفان X۶۰ مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور LFB479Q130801124 و شماره شاسی NAKSG431XDB109118 و شماره پلاک ۵۴۸ ط ۲۲ ایران ۴۲ به نام اکرم خان زاده جفکانلو مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۱۱۷۴۰/ش

سند کمپانی وبرگ سبز پراید ۱۱۱ بنام بنیان مستانی گرکانی
به شماره انتظامی ۶۱۱ط ۷۴ ایران ۱۲ شماره شاسی NAS431100H1001931 و شماره موتور 35987401
مفقود وفاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۲۱۱۲۶۱/پ

برگ سبز خودرو پراید سواری ۱۳۱ SL سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۹۴- ۳۹۷ ب ۶۴ به شماره موتور 3998079 شماره شاسی S 3412290870617 به نام عبدالرضا شکرپور مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۱۷۲۱/م

برگ سبز موتورسیکلت آفتاب بنام حسین اسدی تینکانلو به شماره انتظامی 779 - 37721 و شماره موتور 0906685 و شماره شاسی NDZ***125A8836981 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۱۱۳۰۸/پ

برگ سبز، سند کمپانی ،وکالت نامه ها و کارت خودرو پراید ۱۳۱TL بشماره انتظامی ۷۴- ۶۱۴ م ۲۱ مدل ۹۴ به شماره موتور ۵۳۴۴۲۱۴ به شماره شاسی NAS۴۱۲۱۰۰F۱۱۲۳۷۶۷ بنام مهسا صمدپور
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۷۷۳/م

سند خودروی تویوتا کمری GLX مدل ۲۰۰۷ به رنگ سفید به شماره موتور 6T1BEA372820 و شماره شاسی 2AZFEA372820 به شماره پلاک ایران ۴۲_۹۵۹ ب ۳۶ به نام سید قاسم آل احمد فرزند سید محمد به شماره ملی ۰۸۴۹۳۶۲۳۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۲۱۱۷۹۶/ش

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ بنام مهرداد تیره
به شماره انتظامی 74 ایران 987 ج 56
و شماره موتور 5120390
و شماره شاسی NAS431100E5782408
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۱۱۶۸۳/پ

برگ سبز خودرو پژو 207 بنام محمد مهیمن
به شماره انتظامی 20 ایران 344 ل 46
و شماره موتور 177B0012615
و شماره شاسی NAAR13FE9JJ642004
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۱۱۶۸۱/پ

پاسپورت عراقی بنامهای علی عبدالجلیل مکطوف - کرار علی مزهر - عبدا... حسن علی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۲۱۱۸۰۴/م

برگ سبز سمند EF۷ مدل ۹۶ رنگ سفید
شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۶۵ و ۸۷
شماره شاسی NAACJ1JE4HF262406
شماره موتور 147H0249621 بنام محسن عطائی
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۶۹۷/ف

برگ سبز پراید صبا مدل ۸۳
به شماره انتظامی ۳۶-۲۹۸ س ۴۸ به شماره موتور ۰۰۸۸۸۳۹۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۷۹۷۹۶ بنام عباس حسن زاده
دهبار مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۷۷/م

سند کمپانی خودرو سواری پراید ۱۱۱ مدل ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۹۹ س ۵۱ به شماره موتور M۱۳/۵۵۷۵۲۰۸ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۵۹۸۶۶ بنام علیرضا کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۷۵۹/م

برگ سبز سواری وانت زامیاد
به شماره پلاک 26- 527 ج 41
و شماره موتور Z24719417Z
و شماره شاسی NAZPL140BG0453569
بنام حامد بیچرانلو مفقود واعتبار ندارد.
۱۴۰۲۱۱۷۷۲/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۷۱ط۸۱ وشماره موتور 2003219 وشماره شاسی S1412286124844 به نام علی اکبر نظام دوست به شماره ملی ۶۳۵۹۴۵۸۲۵۱ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۱۷۶۷/ش

برگ سبز سراتو کوپه
شماره انتظامی ایران 74-681د19 و شماره موتور G4NADH505020 و شماره شاسی KNAFZ6178E5160360 به نام سجاد پورحسن
مفقود فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۴۷۱/ف

برگ سبز، سند کمپانی و وکالتنامه شرکت کرمان موتور خودرو جک اس ۳ مدل ۹۷ سفید به شماره پلاک ایران ۱۲- ۷۴۷ ه ۳۳ شماره موتور HFC4GB33DJ0010245 به نام غلام رضا امینی شاسی NAKSG742XJB111273 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۱۷۶۸/م

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری ساینا سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۳۶۹ ن ۹۲ مدل ۱۳۹۸ به شماره موتور M۱۵/۸۸۶۲۳۵۲ به شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰K۵۸۵۳۶۲۹ بنام علیرضا تفضلی مایوان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۷۰۲/م

برگ سبز ،سند و پلاک موتور سیکلت زال توس مدل ۹۵
به شماره پلاک ۷۷۴-۷۹۸۷۵ و شماره موتور 0150N3N202855 و شماره تنه N3N***150Z9564098 به نام محمد انور تیموری به شماره ملی ۶۴۳۹۹۵۴۲۱۰ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۱۷۳۱/ف

برگ سبز موتور سیکلت ۱۲۵ توس نومشکی مدل ۹۵
شماره انتظامی ۷۷۵-۷۴۹۷۹
شماره تنه N3N***125T9572607
شماره موتور 0125N3N020372 بنام الهام چوپان
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۳۶۵/ف

برگ سبز سواری هاچ بک سایپامدل ۹۹
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۴۸ی ۲۹
وشماره شاسی NAPX212AAL1009305
وشماره موتور M159057329
به نام سیدسبحان موسوی زارع مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۲۱۱۳۰۴/پ

پاسپورت عراقی اینجانب محمد موسی محمد شبر مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۱۴۰۲۱۱۷۱۱/م

برگ سبز –سندکمپانی–کارت سوخت–کارت
موتورسیکلت هیوسانگ مدل ۹۱ قرمز
شماره انتظامی ۱۲۲-۵۹۴۱۷
شماره شاسی 910074 شماره موتور 149084 بنام محمد صادق زاده دالنجان مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۱۶۱۸/ف

اینجانب حسین عبدالهی مالک خودرو سمند X۷ مدل ۸۱ رنگ آبی متالیک
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۵۶ ب ۱۸
به شماره شاسی 81213471
و شماره موتور 32908114105 به علت فقدان اسناد فروش (سندکمپانی –برگ سبز–کارت خودرو–کارت سوخت) 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
۱۴۰۲۱۱۶۱۰/ف

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