برخی از اشتباهات رایج در کاهش وزن

هر چند کاهش وزن می‌تواند هدف مهمی برای تامین سلامتی باشد، اما روش‌های اشتباه رسیدن به آن می‌تواند برای ما مضر باشد

پزشکی

راه‌های درست و غلطی برای کاهش وزن‌های اضافه وجود دارد و آگاهی از هر دوی آن‌ها بسیار مهم است. اگر هدف شما کاهش وزن سالم است، مشورت با متخصص، تعیین اهداف واقع بینانه، ایجاد تغییرات سالم در رژیم غذایی، فعال بودن و صبور بودن به شما کمک می کند در طول این روند با انگیزه بمانید، وزن کم کنید و در عین حال انرژی جسمی و ذهنی تان هم تامین شود. پایگاه «eatthis.com» در مطلبی به اشتباهات رایج برای کاهش وزن پرداخته است که ترجمه بخش کوتاهی از آن را به‌نقل از «سلامت نیوز» مطالعه می کنید:

رژیم‌های مد روز| هنگامی که رژیم های غذایی مد روز را رعایت می کنید، مواد مغذی حیاتی بدن خود را محدود می کنید. به‌علاوه، بسیاری از افراد در نهایت به عادات قبلی خود باز می گردند و وزنی را که برای از دست دادن آن سخت تلاش می کردند، به‌دست می‌آورند.

قرص‌های رژیمی| یکی دیگر از مدهایی که باید از آن اجتناب کنید، مصرف قرص های لاغری است. بسیاری از آن‌ها شواهد علمی برای اثبات ادعاهای خود ندارند و این موضوع می‌تواند به عوارض جانبی منفی منجر شود.

محدودیت شدید کالری| افراط در محدودیت کالری یک راه فوق العاده ناسالم برای کاهش وزن است و می‌تواند به از دست دادن عضلات، کمبود مواد مغذی، خستگی، تحریک‌پذیری و متابولیسم ضعیف منجر شود. این نوع کاهش وزن پایدار نیست و می‌تواند به افزایش مجدد وزن منجر شود. به‌علاوه، سطح انرژی شما را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث می شود احساس خستگی و فرسودگی کنید.

حذف وعده‌های غذایی| نخوردن وعده‌های غذایی، زمانی که احساس گرسنگی می کنید، می‌تواند باعث شود که بعداً در روز بیشتر از آن چه برنامه‌ریزی کرده‌اید، غذا مصرف کنید.

ورزش بیش از حد| ورزش بخش مهمی از روتین کاهش وزن است، اما یافتن تعادل هم مهم است. ورزش بیش از حد می‌تواند به آسیب‌بدنی، خستگی و فرسودگی منجر شود.

خوردن بیش از حد غذاهای کم کالری| بدن شما از کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده می کند. با حذف آن‌ها از رژیم غذایی خود، ممکن است احساس تحریک‌پذیری و خستگی، همراه با سردرد و احساس انرژی پایین داشته باشید.

تاکید بیش از حد بر مکمل‌ها| استفاده از مکمل ها به جای غذای کامل، می‌تواند به مشکلات متعددی مانند نداشتن تعادل مواد مغذی منجر شود و شما را از ایجاد عادات سالم و پایدار باز دارد. غذاها، مواد مغذی دیگر مانند فیبر، پروتئین، چربی های سالم و ... را برای بدن تامین می کند. تحقیقات نشان می دهد که در بیشتر موارد، مصرف بیش از حد ویتامین ها و مواد معدنی، وقتی کمبودی وجود ندارد، فواید سلامتی خاصی را ارائه نمی دهد.

کالری‌شماری وسواسی| کالری‌شماری را به وسواس تبدیل نکنید. شمارش مداوم کالری‌ها می‌تواند به تثبیت ناسالم روی غذا منجر شود و به طور بالقوه باعث ایجاد عادت‌های غذایی نامنظم شود.

رژیم های حذفی| حذف برخی غذاها یا گروه‌های غذایی از زندگی خود بدون این که از نظر پزشکی ضروری باشد، می‌تواند به یک رژیم غذایی نامتعادل و کمبودهای تغذیه‌ای منجر شود.

ترجیح دادن گروه‌های غذایی خاص| فراموش نکنید که خوردن گروه‌های غذایی خاص می‌تواند به کمبود مواد مغذی منجر شود؛ به جای آن، روی خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع غذاها از همه گروه‌های غذایی است، تمرکز کنید.

حذف کامل چربی‌ها| برخلاف تصور رایج، همه چربی‌ها مضر نیستند. غذاهای خاصی با محتوای چربی بالا وجود دارند که اگر در حد اعتدال مصرف شوند، واقعا برای شما مفید هستند. چربی‌های سالم همچنین می‌توانند به شما در احساس سیری و مدیریت هورمون‌های گرسنگی کمک کنند.

خواص خوراکی ها

خواص بی‌نظیر گشنیز، از کاهش التهاب بدن تا بهبود حساسیت‌ها

گشنیز یکی از گیاهان تیره جعفری است که خواص ضد آلرژی دارد. در تحقیقات فارماکولوژیک ثابت شده است که ترکیبات موجود در دانه آن در فعالیت ضد التهابی نقش مهمی دارد. دانه‌های گشنیز حاوی روغن ضروری است که سرشار از مغذی‌های گیاهی مفید است. رینیت آلرژیک یک بیماری علامت‌دار در بینی است که پس از تماس با آلرژن القا و در اثر التهاب غشاهای پوشاننده بینی ایجاد می‌شود. درمان دارویی رینیت آلرژیک به طور عمده بر تجویز آنتی هیستامین‌ها و کورتون‌ها متکی است که تاثیر درمانی کمی دارد و بیشتر کاهش دهنده موقتی علایم بیماری است و از طرفی مصرف طولانی مدت آن‌ها با عوارض جانبی همراه است. مطالعات مختلفی در خصوص آثار ضد التهابی گیاهان دارویی در دنیا انجام شده که در این میان گشنیز از جمله گیاهانی است که به خاصیت ضد التهابی و ضد آلرژیک آن اشاره شده است. به گزارش «بهداشت نیوز»، گشنیز به طور گسترده در درمان اختلالات گوارشی، بیماری‌های سیستم تنفسی و ادراری، تسکین اضطراب و بی‌خوابی، آلرژی‌ها، اسهال خونی، سوختگی‌ها، سرفه، التهاب مثانه، سرگیجه، تب یونجه، سردرد، بواسیر، جوش، عفونت های دستگاه ادراری و ... می‌تواند مفید باشد. در مطالعات انجام شده، اثر عصاره دانه گشنیز بر علایمی همچون آبریزش بینی، احتقان بینی و سوزش چشم به بهبود آن منجر شده است که می‌تواند نسبت به درمان‌های رایج موثرتر باشد.

آرد سفید یا سبوس‌دار؟

دانستنی‌ها

کارشناسان درباره ارزش مواد غذایی و تاثیر آن بر سلامت توصیه‌های بسیاری دارند. در گزارشی که «نیویورک پست» منتشر کرده است، متخصصان تغذیه درباره تفاوت‌های نان سفید و نان سبوس‌دار و تاثیر آن‌ها بر سلامتی توصیه‌هایی دارند. کیت اینگرام، متخصص تغذیه می‌گوید: «از منظر سلامتی، نان گندم کامل [با سبوس] در مقایسه با نان سفید انتخاب بهتری است. دلیلش این است که نان گندم فیبر بیشتر و مواد مغذی مهم مانند سبوس و جوانه دارد. این عناصر برای هضم مفیدند و سطح انرژی شما را ثابت نگه می‌دارند.»

نان سفید فاقد مواد مغذی است

بنا به گفته کارشناسان، نان سفید از جمله محصولاتی است که ارزش غذایی مناسبی ندارد. نان سفید معمولا از آرد گندم تهیه می‌شود؛ البته با حذف لایه‌های سبوس و جوانه. سابات می گوید: «این فرایند، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در غلات کامل را از بین می‌برد. نان سفید فیبر رژیمی کمی دارد و همچنین فاقد طیف کاملی از مواد مغذی موجود در نان گندم است و می‌تواند سریع‌تر قند خون را افزایش دهد.» یک وعده معمولی نان سفید حدود ۲۸ تا ۳۰ گرم، حدود ۷۰ تا ۸۰ کالری و کمتر از یک گرم فیبر، ویتامین و مواد معدنی دارد. اگر به دنبال ساندویچ سالم هستید، باید سراغ نان سبوس‌دار بروید.

مشخصات غذایی نان سبوس‌دار

اینگرام ادعا می کند: «درباره انتخاب سالم‌تر، نان گندم کامل از غلات کامل از جمله سبوس و جوانه تهیه می‌شود. به این ترتیب محتوای فیبر بالاتر و مواد مغذی بیشتری دارد.» به گفته اینگرام، یک وعده استاندارد نان سبوس‌دار تقریبا ۸۰ تا ۱۰۰ کالری، حدود ۲ تا ۳ گرم فیبر و ویتامین و مواد معدنی بیشتری در مقایسه با نان سفید دارد. به گزارش «ایندیپندنت» سابات می گوید: «نان سبوس‌دار علاوه بر تامین فیبر، ویتامین‌های بیشتری مانند ویتامین‌های ب و مواد معدنی مانند منیزیم و روی و همچنین ترکیبات گیاهی حمایت کننده دارد.» وی تاکید می کند: «محتوای فیبر موجود در نان سبوس‌دار به هضم بهتر، تثبیت سطح قند خون و بهبود سلامت قلب کمک می کند.»

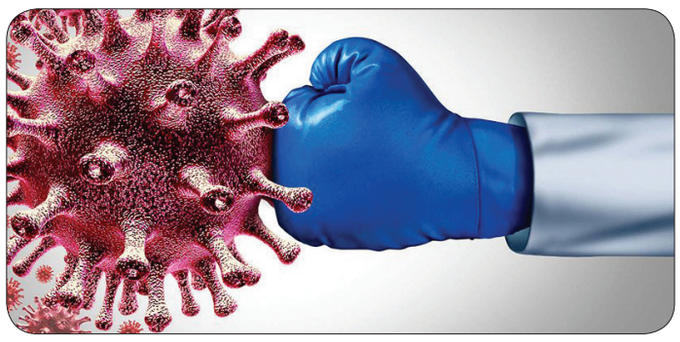
تازه ها

پدران سیگاری، ژن‌های آسیب دیده به فرزندان‌شان منتقل می کنند

بر اساس مطالعه‌ای جدید، پسرانی که اوایل نوجوانی سیگار می کشند، احتمال دارد ژن‌های آسیب دیده به فرزندانشان منتقل کنند که احتمال ابتلای آن‌ها به آسم، چاقی و بیماری‌های ریوی را افزایش می دهد. دانشمندان دانشگاه‌های ساوت‌همپتون و برگن هشدار می دهند که استفاده از سیگار برقی (ویپ) هم می‌تواند به بروز بیماری‌های مشابهی منجر شود. به گزارش «ایندیپندنت» پژوهشگران حدود ۹۰۰ فرد ۷ تا ۵۰ ساله را معاینه و رفتار سیگار کشیدن پدرانشان را بررسی کردند. آن‌ها در فرزندان کسانی که پیش از ۱۵ سالگی سیگار می کشیدند، ۱۹ تغییر در ۱۴ ژن مرتبط با آسم، چاقی و خس خس سینه پیدا کردند. این تغییرات یافت شده روی نحوه بسته‌بندی دی ان ای در سلول‌ها (متیلاسیون) و نحوه تنظیم بیان ژن (روشن و خاموش کردن آن‌ها) موثر بود. برخی مطالعات حیوانی نشان می دهد، نیکوتین موجود در دود سیگار ممکن است همان ماده‌ای باشد که باعث تغییرات فراژنتیکی [اپی‌ژنتیکی] در فرزندان می‌شود.

تازه ها

راز و رمز تقویت سیستم ایمنی از زبان یک متخصص



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: «مصرف انواع مغزها و پروتئین گیاهی موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود». دکتر تینا جعفری در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به این که ورزش منظم یکی از ستون‌های زندگی سالم است، اظهار کرد: «در واقع فعالیت فیزیکی یا ورزش نه تنها برای ساختن ماهیچه و کاهش استرس مفید است، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامت و حمایت از سیستم ایمنی بدن دارد».

روزی ۸ لیوان آب بنوشیم| جعفری با بیان این که نوشیدن حداقل هفت یا هشت لیوان آب در روز توصیه می‌شود، افزود: «نوشیدن آب کافی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و نوشیدنی هایی مانند دمنوش‌ها و چای جایگزین آب نمی‌شود». این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر این که باید مصرف قندهای ساده را به حداقل برسانیم، تصریح کرد: «زمانی که برای خرید مواد غذایی به بازار می‌روید، انواع و اقسام کیک، کلوچه، شکلات، بستنی و آب میوه‌های صنعتی را مشاهده می کنید، ولی باید بدانید که این مواد غذایی قند خیلی بالایی دارد و این قندهای ساده می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند.»

پروتئین و سیستم ایمنی بدن| جعفری با بیان این که استفاده از پروتئین مناسب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، افزود: «مصرف گوشت قرمز باید متناسب با سن افراد باشد به طوری که مصرف گوشت قرمز برای سن زیر ۱۹ سال توصیه می‌شود به ویژه در بانوان؛ زیرا ممکن است دچار کم‌خونی باشند و از سن ۱۹ سال به بعد مصرف گوشت قرمز باید کاهش یابد و به جای گوشت‌های قرمز از پروتئین مرغ، ماهی، بوقلمون و تخم‌مرغ استفاده شود». این متخصص با بیان این که از پروتئین‌های گیاهی می‌توان به خانواده حبوبات اشاره کرد، گفت: «مصرف انواع مغزها و پروتئین گیاهی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود». جعفری گفت: «به غیر از مصرف پروتئین‌ها، بدن انسان به املاح، ویتامین و آنتی اکسیدان احتیاج دارد که می‌توانیم با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها آن را تامین و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.»

استرس دشمن سلامت جسم| این متخصص تغذیه با اشاره به این که مصرف روغن‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است، بیان کرد: «مصرف چربی حیوانی مانند سرشیر باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود، ولی روغن‌های گیاهی به ویژه آن دسته از روغن‌هایی که دارای ویتامین امگا ۳ هستند، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خواهند شد». جعفری در پایان درباره مضرات استرس برای سیستم ایمنی بدن گفت: «در صورتی که تغذیه مناسب داشته باشیم و رژیم غذایی را به درستی رعایت کنیم، اما از نظر استرس دچار مشکل باشیم، به طور قطع در سیستم ایمنی بدن خلل ایجاد خواهد شد، بنابراین حفظ آرامش خیال و روش‌های کنترل استرس در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش بسیار مهمی دارد.»

ترفند

تکنیکی برای رفع بوی سوختگی برنج

گاهی ممکن است اتفاقی پیش بیاید و برنج بسوزد؛ به یقین خوردن برنج با بوی سوختگی مطبوع نیست، اما با ترفندی ساده می‌توان این بوی بد را رفع کرد. کافی است یک عدد پیاز را به قطعات یکسان برش دهید و لابه‌لای برنج بگذارید تا بعد از چند دقیقه به مرور از شر بوی سوختگی راحت شوید.

برگ سبز و برگ کمپانی (سند کمپانی) خودرو پی کی مدل ۸۳ ش پلاک ایران ۳۲-۶۵۳ی ۲۶ به شماره موتور M13-7721373 ش شاسی ۳۰۳۳۴۷۶ به نام **محمد رضا کیانی دوست** مفقود از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۳۸۷۵

اصل سند کمپانی پژو پارس ش انتظامی ۸۵ ایران ۱۹۷ ق ۱۱ ش موتور ۱۲۵K۰۰۰۸۲۶۱ ش شاسی NAANA۱۵E۳NK۴۶۱۲۵۷ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **شاهرخ ریگی** مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۸۲۵

به اطلاع میرساند **مهر دهیاری روستای شوراب علیا بخش مرکزی فریمان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. مصطفی واعظی-بخشدار مرکزی فریمان ۳۳۸۰۲

مجوز مشاورین املاک اینجانب **جواد غلامرضائی** به شماره پروانه ۱۰۹۰۹/ ۷۰۵۰ به ش مسلسل ۱۰۷۹۵۴۵ به شماره ملی ۰۹۳۷۱۱۰۰۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۱۳

برگ سبز پژو ۴۰۵ بژ-متالیک مدل ۱۳۸۲ پلاک ایران ۴۲-۲۳۲۰۹۶ شماره موتور ۱۲۴۸۲۰۲۷۸۱۴ شماره شاسی ۸۲۰۵۱۰۲۶ به نام **سید محمد شالباف یزدی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۸۶۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۷۵ پلاک ۱۲- ۹۵۶ ط ۱۵ ش موتور ۱۱۲۷۵۳۷۹۶۷ ش شاسی ۷۵۵۳۵۱۵۷ بنام **ملیحه هاشمی نژاد** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۷۰

برگ سبز و برگ کمپانی و پلاک موتورسیکلت هندا مدل ۸۴ پلاک مشهد ۵۷- ۴۶۴۱ ش موتور ۵۱۲۲۰۶۶۳ ش شاسی ۱۲۵۰۸۴۱۰۲۳۷ بنام **مسعود حسین زاده** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۸۸۰

برگ سبز و برگ کمپانی ۲۰۶ به شماره موتور ۱۲۵K۰۰۰۸۲۶۱ ش شاسی NAANA۱۵E۳NK۴۶۱۲۵۷ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **شاهرخ ریگی** مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۸۲۵

برگ سبز خودرو تویوتا کرونا جگری به ش پلاک ایران ۷۴-۹۶۵م ۸۶ به ش موتور ۸۵۴۶۹۷۸ به شماره شاسی ۱۶۳۹۶۷ بنام **سعید منظمی ایراندوست** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۸۱۱

برگ سبز تراکتور ۲۸۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۷۱۳ ک ۱۲ شماره موتور LFW۰۱۵۷۳W شماره شاسی ۱۰۱۳۶۹ به نام **حمید بلوچ فتح آبادی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۸۶۴

برگ سبز خودرو وانت آریسان ۲ ش پلاک ایران ۵۰-۴۹۳ ل ۶۱ مدل ۱۴۰۲ رنگ خاکستری ش موتور NAABA۶۶E۵PK۰۲۵۳۰۳ ش شاسی ۱۲۵K۰۱۷۴۲۲۵ به نام **امیر حسین فرجی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۸۷۱

اصل برگ سبز، سند کمپانی و پلاک موتورسیکلت پیشتازش انتظامی ۷۲۲-۵۱۴۲۲ ش موتور ۰۱۲۴NEG۴۱۵۴۱۳ و ش شاسی NEG***۱۲۵A۹۳۰۵۳۵۴ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت **نوروز شجاعی مقدم** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۸۴۰

کارت سبز وسند کمپانی پراید ۱۴۱ آی نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۶۴ ب ۴۷ به ش موتور ۱۵۷۴۷۷۳ و ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۳۳۲۰ بنام **راضیه جلایر تباد کان** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۴۱

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری سپند پی کی آی مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۲۳۹ ط ۸۹ ایران ۴۲ و شماره موتور M۱۳۱۰۲۵۶۶۱ و شماره شاسی ۰۴۶۳۳۲ به نام **سکینه دانشمند** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۳۸۴۷

سند مالکیت (برگ کمپانی) و فاکتور فروش پژو ۴۰۵SLX-TU۵ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید روغنی ش پلاک ایران ۳۲-۸۵۷هـ۹۶ ش موتور ۱۳۹B۰۰۸۴۶۹۰ ش شاسی NAAM۳۱FCAFK۷۰۶۹۶۵ به نام **محمد رسائی اللهی** مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۳۳۹۰۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سپند پی کی مدل ۱۳۸۲ پلاک ایران ۷۴- ۴۳۱ د ۳۶ ش موتور M۱۱۱۱۰۰۰۸ ش شاسی PSW۶۸F۲۰۱۰۱۴۰ بنام **غلامعلی برزوزاده** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۷۸۴

اینجانب **منیره ابوالفتحی** فرزند عباس مالک خودرو پژو هاچ بک به شماره انتظامی ایران ۱۲ _ ۹۳۹ ق ۶۷ شماره بدنه NAAR۰۳FE۰LJ۱۳۹۲۹۰ و شماره موتور ۰۰۹۶۲۱۶ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را 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. ۳۳۸۵۱

برگ سبز موتور ۱۲۵ پرند مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۷۶۸-۵۶۸۶۴ به ش موتور NB۳***۱۲۵۸۸۹۷۳۴۹۱ بنام **عباسعلی شکرائی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۵۴

برگ سبز پراید صبا مدل ۸۲ به نام **مهدی سمرقندی** ش پلاک ۳۶ ایران ۹۵۱ ۲۶ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۵۰۲۳۹ ش موتور ۴۸۹۴۲۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۳۸۳۹

کارت و برگ سبز **موتورسیکلت تکتاز** مدل ۹۱ به شماره پلاک ۷۷۷-۱۵۳۱۸ به ش موتور NEJ***۱۳۵H*۰۰۷۱۴۱۷۰* به ش بدنه NEJ***۱۲۵H۹۱۰۵۰۱۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۶۲

اینجانب **معصومه رجب زاده خراستانه** مالک خودرو پژو آردی آی-۱۶۰۰ سفید مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۳۶-۷۷۹س۳۷ به شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۱۱۳۱۵ و شماره شاسی ۰۰۸۲۱۱۱۳۲۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند، برگ کمپانی و برگ سبز) 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. ۳۳۸۱۲