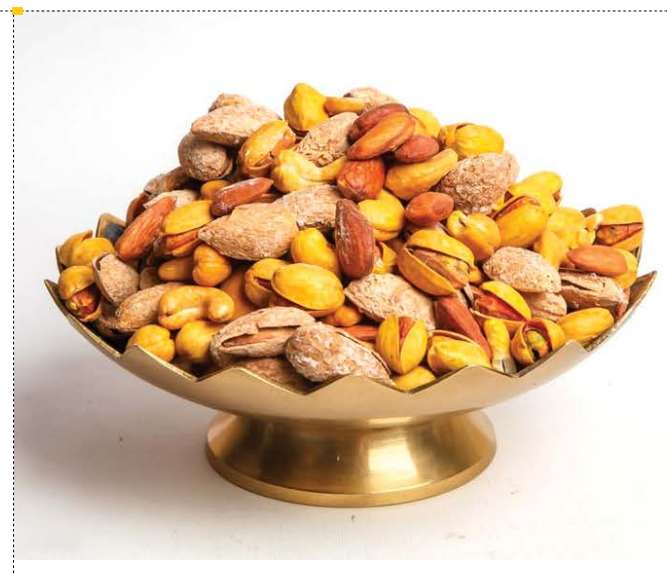
میان‌وعده‌هایی مناسب برای کاهش وزن

میان‌وعده سالم در کنار تنظیم قند خون باعث تامین انرژی بدن، تنظیم اشتها و جلوگیری از پر خوری شده و در کاهش وزن ما نقش مهمی ایفا می کند



تغذیه

خوردن میان‌وعده راهی است که کمک می کند مصرف مواد مغذی مانند میوه‌ها و سبزیجات را افزایش دهید. همچنین میان‌وعده‌های سالم در کاهش حس گرسنگی و بهبود تنظیم قند خون نقش بسزایی دارند. برای این که یک میان‌وعده سیر کننده باشد، معمولاً باید پروتئین، فیبر یا ترکیبی از هر دو را در خود داشته باشد. پروتئین باعث افزایش احساس سیری و ترشح هورمون‌های سیری می‌شود. فیبر نیز با تنظیم اشتها و کاهش سرعت هضم به ایجاد احساس سیری کمک می کند. غذاهایی که حاوی هر دو مورد هستند، جزو بهترین میان‌وعده‌ها برای سیری و پیشگیری از پر خوری به شمار می‌آیند. یکی دیگر از نکات مهم درباره میان‌وعده‌ای که شما را سیر کند، انتخاب غذایی است که قند زیادی نداشته باشد. در ادامه ۵ میان‌وعده مقوی و سیر کننده به شما معرفی می‌شود که خوردن آن‌ها در مدیریت وزن و پیشگیری از پر خوری مؤثر است:

۱ پوره سیب زمینی| تحقیقات نشان می‌دهد وقتی وعده‌های غذایی شما شامل سیب زمینی باشد، مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید داشت. در نتیجه احتمال این که پرخوری کنید کاهش می‌یابد. برای تهیه یک میان‌وعده خوشمزه و آسان می‌توانید به سراغ پوره سیب زمینی بروید. سیب زمینی حاوی نشاسته مقاوم است و به شما احساس سیری می‌دهد، با چربی‌های شکمی مبارزه می کند و سطح قند خون را ثابت نگه می‌دارد.

۲ تخم مرغ آب پز| تخم مرغ به لطف محتوای پروتئینی خود، بسیار سیر کننده است. اگرچه تخم مرغ حاوی کلسترول است، اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف متوسط تخم مرغ (۳ تا ۴ عدد در هفته)، میزان تنگی عروق را کاهش می‌دهد و از این طریق احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورد. توصیه می‌شود زرده تخم مرغ را هم بخورید تا مواد مغذی مهمی مانند ویتامین D و کولین دریافت کنید.

۳ انواع میوه‌ها| خوردن یک یا دو عدد میوه در طول روز به ایجاد احساس سیری کمک می کند و اجازه نمی‌دهد برای سرکوب حس گرسنگی به سراغ میان‌وعده‌های فراوری‌شده و ناسالم بروید. میوه‌های ساده و در دسترسی چون: موز، سیب، گلابی، انگور، پرتقال و ... بهترین گزینه‌ها برای میان‌وعده به شمار می‌آیند.

۴ آجیل مخلوط| آجیل یک میان‌وعده مغذی است که تعادل کاملی از چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر را فراهم می کند. آجیل علاوه بر فواید متعددی که برای حفظ سلامتی دارد، یک گزینه بسیار مناسب و سیر کننده برای میان‌وعده هم به شمار می‌آید. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آجیل به‌عنوان میان‌وعده به کاهش وزن و تثبیت آن کمک می کند. بر اساس نتایج یک مطالعه، کسانی که دو وعده یا بیشتر در هفته آجیل می‌خورند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر چاقی و اضافه وزن قرار دارند.

۵ شکلات تلخ و بادام درختی| ترکیب شکلات تلخ و بادام یک ترکیب برنده است، زیرا شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان و بادام منبع غنی از چربی‌های سالم است. برای بهره‌مندی از فواید این ترکیب می‌توانید به سراغ شکلات‌های آماده‌ای بروید که حاوی مغز بادام هستند یا خودتان در خانه یک تخته شکلات تلخ ذوب کنید و روی یک مشت بادام بریزید و از خوردن این میان‌وعده خوش‌طعم لذت ببرید.

تازه ها

خبر خوب برای طرفداران خواب در تعطیلات

بررسی جدیدی که اخیرا در کنگره قلب و عروق اروپا در لندن ارائه شد، نشان می‌دهد که جبران بی‌خوابی در آخر هفته، خطر بیماری‌های قلبی را به‌شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد. بسیاری از مردم در طول هفته کم می‌خوابند و امیدشان این است که کمبود خوابشان در طول هفته یا به قول معروف «بدهی خواب» را در آخر هفته جبران کنند و بیشتر بخوابند. کلینیک کلیولند می گوید که «بدهی خواب» درواقع تفاوت میان خواب با کیفیت مورد نیاز بدن، یعنی دست کم ۷ تا ۸ ساعت در شب و آن مقدار خوابی است که واقعا داشته‌ایم. به گزارش «ان‌بی‌سی نیوز»، محققان قلب و عروق مستقر در چین با این تحقیق جدید دریافتند افرادی که در آخر هفته ساعت‌های بیشتری خوابیده‌اند، در مقایسه با گروهی که ساعت‌های خواب اضافی کمتری داشته‌اند ۱۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی بوده‌اند. تحقیقات قبلی نشان داده که نداشتن خواب کافی با پایین آمدن سطح سلامت مرتبط است. با این حال، درباره چگونگی تاثیر خواب اضافی آخر هفته روی قلب تحقیقات کمی انجام شده است. محققان آزمایشگاه اصلی بیماری‌های عفونی در بیمارستان فووای و مرکز بیماری‌های قلبی عروقی پکن، داده‌های ۱۹۰ هزار و ۹۳۰ نفر را که در پروژه بیوبانک بریتانیا (بانک اطلاعات زیستی بریتانیا) مشارکت داشتند تجزیه و تحلیل کردند. هدف این تجزیه و تحلیل کشف رابطه بیماری قلبی و «خواب جبران شده» در آخر هفته بود. در این تحقیق شرکت کنندگان ساعت خوابشان را گزارش می‌کردند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که یک نفر از هر پنج نفر کمبود خواب دارد و کمتر از ۷ ساعت در شب می‌خوابد. محققان پس از پیگیری تقریبا ۱۴ ساله متوجه شدند شرکت کنندگانی که کمبود خوابشان را در آخر هفته بیشتر جبران کرده بودند، یعنی کمی بیش از یک تا ۱۶ ساعت خوابیده بودند، در مقایسه با کسانی که کمترین خواب اضافی را در آخر هفته‌ها داشتند ۱۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی بودند. کارشناسان می گویند که چند ساعت اضافه خوابیدن در آخر هفته ممکن است «بدهی خواب» انباشته‌شده در طول هفته را جبران کند.

دانستنی ها

باید‌ها و نباید‌های عینک محافظ نور آبی

همه ما از مضرات نور آبی صفحه‌های الکترونیکی شنیده‌ایم. به همین دلیل برخی افراد برای جلوگیری از تابش نور آبی از عینک‌های مخصوص طیف آبی یا پوشش‌های لنز عینک استفاده می کنند. با این همه، تحقیقات از تاثیر آسیب‌زننده نور آبی بر چشم‌ها یا تاثیر عینک‌های محافظ نور آبی بر کاهش فشار چشم چیزی نمی گویند، همچنین درباره این که آیا این عینک‌ها کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند یا نه، شواهد متفاوتی وجود دارد.

عینک‌های نور آبی چه کار می کنند؟

وری ول هلث می نویسد که عینک‌های محافظ، نور آبی را از طیف مرئی نور جدا می کنند تا از آسیب دیدن شبکیه حساس جلوگیری کنند. نور آبی، در مقایسه با سایر رنگ‌های مرئی، به‌ازای هر فوتون نور بالاترین سطح انرژی را دارد و اگر به مقادیر زیاد به شبکه چشم وارد شود آسیب‌رسان است. ادعاها حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض نور آبی که از صفحه‌های نمایش ساطع می‌شود بر سلامت چشم، از فشار چشم گرفته تا پیامدهای احتمالی کور کننده مانند بیماری دژنراسیون ماکولا، تاثیر می گذارد. همچنین با ایجاد اختلال در چرخه خواب و بیداری ممکن است مانع خواب شود.

فشار چشم و آسیب به شبکیه

در حقیقت میزان نور آبی که از دستگاه‌هایی مانند تبلت، گوشی هوشمند یا رایانه می‌تابد آن‌قدر نیست که به چشم‌ها حتی به شبکیه حساس یا حساس به نور آسیب برساند و منشأ بیماری‌های چشمی نیست. آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا نیز هیچ شواهدی دال بر ارتباط نور آبی با فشار چشم پیدا نکرده است.

کیفیت خواب

نور آبی دستگاه‌ها ممکن است در چرخه خواب و بیداری و میزان ترشح ملاتونین اختلال ایجاد کند و به‌شکل بالقوه بر سلامت چشم تاثیر بگذارد. نتایج مطالعات سال ۲۰۲۳ نشان داد که عینک‌های محافظ نور آبی کیفیت خواب برخی افراد را بهتر کرده‌اند، اما برخی دیگر هیچ تاثیر قابل توجهی مشاهده نکرده‌اند. این عینک‌ها به‌شکل بالقوه، به‌خصوص برای کودکان، ممکن است تاثیر منفی داشته باشند. برخی فکر می کنند که چرخه روشنایی و تاریکی بر رشد و قدرت بینایی تاثیر دارد اما با این همه استفاده از عینک‌های محافظ طیف نور، به‌ویژه به‌شکل دایم، کار درستی نیست. در مواردی که استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی روی چشم‌ها تاثیر می گذارد، روش‌هایی مانند استفاده از تنظیمات شبانه، استراحت گاه‌به‌گاه چشم‌ها، پلک زدن مکرر، حفظ ارگونومی (هماهنگی محیط کار با وضعیت بدنی)، استفاده از عینک معمولی به جای لنزهای تماسی و اطمینان از مناسب بودن نور کفایت خواهد کرد. هنگام بروز علایمی مانند درد، حساسیت به نور، تاری دید یا قرمزی و اشک چشم مراجعه به متخصص یا پزشک ضروری است.

خواص خوراکی ها

بالاخره کافئین برای سر درد خوب است یا بد؟

کافئین رابطه بی‌ثباتی با سردرد دارد. می‌تواند آن را کاهش دهد اما در نهایت منجر به سردرد شود. همه چیز به این بستگی دارد که مصرف کافئین چگونه می‌تواند بر عروق خونی مغز اثر بگذارد. در برخی موارد، سردردها به گشاد شدن رگ‌های خونی در مغز، افزایش جریان خون اطراف اندام و فشار بر اعصاب ارتباط دارند که پیام‌های درد را به مغز ارسال می کنند. برخی مسکن‌ها کافئین دارند، این ماده برای ۵ تا ۱۰ درصد بیمارانی که به سطح خوبی از تسکین درد دست می‌یابند، مزایای اضافه دارد. کافئین سبب باریک شدن رگ‌های خونی می‌شود که می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. از طرف دیگر، اگر به طور منظم کافئین مصرف و ناگهان آن را متوقف کنید، می‌تواند منجر به گشاد شدن رگ‌های خونی شود و شما را با علایمی به شکل سردرد مواجه کند.

بیشتر بدانیم

هشدار جدی درباره کندن موهای بینی

رگ‌های خونی اطراف دهان و بینی به‌دلیل این که مستقیم به مغز می‌رسند، بسیار مهم هستند و کوچک‌ترین عفونت در این ناحیه احتمال دارد به‌طور مستقیم به مغز برسد. توجه داشته باشید کندن موهای بینی با استفاده از موچین، نه‌تنها دردناک است بلکه منجر به ایجاد زخم‌هایی درون بینی می‌شود و بدین‌ترتیب احتمال عفونی شدن آن‌ها افزایش می‌یابد. اگر بینی و اطراف آن دچار عفونت شود، این عفونت به مغز و چشم‌ها هم گسترش می‌یابد و ممکن است به سر درد، از دست دادن بینایی، فلج دایمی و حتی مرگ منجر شود.

تازه ها

بلایی که تفلون سر سلامت ما می‌آورد

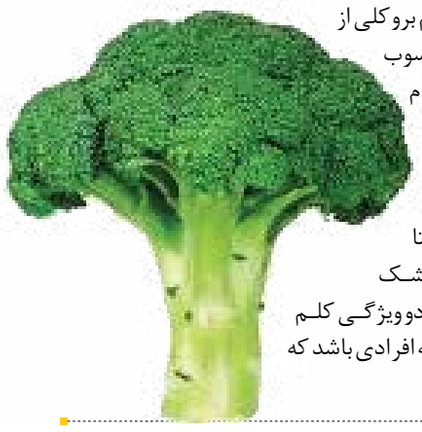
هیچ چیز به اندازه ظروف تفلون یا نچسب، نیمرو درست کردن را آسان نمی کند اما تفلون به‌عنوان ماده‌ای مشکل‌ساز شناخته شده و تحت بررسی است. بسیاری از رسانه‌های خبری ایالات متحده، از افزایش موارد ابتلا به «آنفلوآنزای تفلون» خبر داده‌اند.

به گزارش خبرگزاری «تورنتو»، پلی‌تترافلوئوروواتیلن یا پی‌تی‌اف‌ای (PTFE) نوعی ماده شیمیایی است که در ساخت تفلون و سایر ادوات آشپزی نچسب مثل هواپزها، قابلمه‌ها و تابه‌ها و دیگر وسایل آشپزخانه استفاده می‌شود. حرارت دادن تفلون بیش از ۳۰۰ درجه باعث می‌شود که پی‌تی‌اف‌ای، گاز آزاد و منتشر کند. تنفس این گاز می‌تواند به بروز وضعیتی به نام «تب بخار پلیمری» یا «تب فلوروپلیمری» منجر شود که به «آنفلوآنزای تفلون» معروف شده است. علایم آنفلوآنزای تفلون عبارت‌اند از تب، لرز، تنش عضلانی و سردرد که عموما در عرض ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از مواجهه شروع می‌شوند. احساس ناراحتی و فشار در قفسه سینه و سرفه هم می‌تواند جزو علایم باشد، اما همه این علامت‌ها معمولا موقتی‌اند و بیش از یکی دو روز طول نمی کشند. بر اساس اطلاعات وب‌سایت واکاندا (شبکه‌ای از بیمارستان‌های دام‌پزشکی)، بخارهای تفلون می‌تواند باعث مسمومیت پرندگان خانگی شود و تنفس سریع یا کند، خس‌خس سینه، کما و تشنج آن‌ها را به دنبال داشته باشد. در بسیاری از موارد، قبل یا اندکی پس از ظهور علایم، مرگ ناگهانی رخ می‌دهد. با این حال برخی افراد برای این که از مواجهه با این مواد مضر در امان باشند، برای آشپزی به سراغ سایر ظروف نچسب مثل ظروف سرامیکی و فلزی رفته‌اند. در پوشش این ظروف، از لایه‌های نازک سیلیس که از ماسه می‌آید، استفاده می‌شود. چدن، فولاد ضد زنگ و فولاد کربنی هم از گزینه‌های دیگر به شمار می‌روند.

خواص خوراکی ها

چرا باید کلم بروکلی بخوریم؟

کلم بروکلی سرشار از مواد مغذی فراوانی چون فیبر، ویتامین C، ویتامین K، آهن و پتاسیم است به گونه ای که سطح پروتئین آن نیز به نسبت بسیاری از سبزیجات دیگر بیشتر است. کلم بروکلی فاقد چربی بوده و عموما ۹۰ درصد این سبزی از آب تشکیل شده است. حتی می توان این سبزی را به فرم طبخی خام، پخته، آب‌پز و بخارپز شده مصرف کرد اگرچه با تحقیقات زیاد تعیین شده است که بخارپز کردن مزایای بیشتری برای سلامتی افراد به دنبال دارد. کلم بروکلی از جمله خوراکی های کم کربوهیدرات محسوب می شود و در هر فنجان کلم بروکلی خام تنها ۳/۵ گرم کربوهیدرات با قابلیت هضم وجود دارد. به گزارش «سلامت نیوز»، کلم بروکلی یکی از سبزیجاتی است که از نظر پروتئین در سطح نسبتا بالایی قرار گرفته و ۲۹ درصد وزن خشک آن را پروتئین تشکیل داده است، این دو ویژگی کلم بروکلی سبب شده این سبزی مورد علاقه افرادی باشد که می خواهند وزن خود را کاهش دهند.



برگ سبز خودرو سایپا S
به شماره انتظامی ۹۸و۴۳۱ایران۱۲
شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۵۸۶۳۸
شماره موتور M۱۵/۹۷۹۲۵۶۸
به نام امید احمدی پور مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۶

برگ سبز و کارت پرایدوانت ۱۵۱ مدل ۱۴۰۳ به ش پلاک ایران ۳۶-۹۹۸ج ۳۸ بنام پروین علیپور به شاسی NAS۴۵۱۱۰۰R۴۹۸۰۷۳۷ به ش موتور M۱۳/۶۶۶۵۴۳۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۵

برگ سبز خودرو ۳۱۵H MVM مدل ۱۳۹۷
به شماره پلاک ۳۲۱س ۲۸ ایران ۷۴
به شماره موتور MVM۴۷YFJA۰۶۸۷۳۸
و شماره NATFBAMD۶J۱۰۵۷۶۵۳
بنام عالیه علی پورخشت مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۴

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۰
به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۹۷۵ ص ۶۴ شماره شاسی NAAA۴۶AA۴۶AA۴CG۳۲۱۷۸۰ شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۹۵۴۵۱ بنام مهری منصورنیا به کدملی ۰۷۴۹۳۴۰۱۷۷ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۸۴۱۴۰

برگ سبز سواری پژو PARS XU۷ مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک ایران ۳۲۹ ق ۵۹ ایران ۶۴
و شماره موتور ۱۲۴K۱۶۱۹۵۷۳ و شماره شاسی NAAN۰۱CEYMK۰۸۱۷۲۹ بنام زیبا عباسیان
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۸۴۱۳۰

برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت گالکسی CL۱۵۰ مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۶۳۴-۹۱۹۴۷ ش تنه N۱۵RHGGKLM۱N۱۲۱۲۷ ش موتور M۱۵N۱۵۵۱۹۰۹۹ بنام محمدعلی نصیری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۴۱۰۲

برگ سبز خودرو دنا EF۷ پلاس ۱۶۵۰cc
به شماره انتظامی ۶۴ج ۵۹۵ ایران ۴۲
شماره شاسی NAAW۳۱HYAPDB۳۸۲۲۲
شماره موتور ۱۵۳H۰۱۷۸۱۰۳ به نام ابراهیم عزتیان
سرابی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو کامیون کمپرسی آمیکو مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۸۶۳ ع ۲۷ ایران ۳۲
ش شاسی ۰۰۲۱۷۵ NA۲۸۲JMD۴۷A
ش موتور ۰۰۹۱۴۹۲۴ بنام دهیاری حصار گلستان
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۴۲۴۴

اصل برگ سبز تیبا۲ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۲۰۵۹۲ به شماره موتور M۱۵۸۵۲۲۷۹۹
و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۳۳۹۰۹ بنام مجید پرهیزی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۲۳۲

برگ سبز و کارت سواری پژو پارس XU۷P مدل ۱۴۰۱ شماره انتظامی ۷۶۶و۲۸ ایران ۱۲
و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۳۴۷۷۳
شماره شاسی NAANA۱۵E۶NK۸۴۹۲۳۰
بنام علی اصغر اعلایی نیا مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۳۱۴

برگ سبز خودرو ۳۱۵H MVM مدل ۱۳۹۷
به شماره پلاک ۳۲۱س ۲۸ ایران ۷۴
به شماره موتور MVM۴۷YFJA۰۶۸۷۳۸
وشماره NATFBAMD۶J۱۰۵۷۶۵۳
بنام عالیه علی پورخشت مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۴

برگ سبز و کارت پرایدوانت ۱۵۱ مدل ۱۴۰۳ به ش پلاک ایران ۳۶-۹۹۸ج ۳۸ بنام پروین علیپور به شاسی NAS۴۵۱۱۰۰R۴۹۸۰۷۳۷ به ش موتور M۱۳/۶۶۶۵۴۳۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۵

برگ سبز خودرو سایپا S
به شماره انتظامی ۹۸و۴۳۱ایران۱۲
شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۵۸۶۳۸
شماره موتور M۱۵/۹۷۹۲۵۶۸
به نام امید احمدی پور مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۰۶

برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت گالکسی CL۱۵۰ مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۶۳۴-۹۱۹۴۷ ش تنه N۱۵RHGGKLM۱N۱۲۱۲۷ ش موتور M۱۵N۱۵۵۱۹۰۹۹ بنام محمدعلی نصیری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۴۱۰۲

برگ سبز سواری پژو PARS XU۷ مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک ایران ۳۲۹ ق ۵۹ ایران ۶۴
و شماره موتور ۱۲۴K۱۶۱۹۵۷۳ و شماره شاسی NAAN۰۱CEYMK۰۸۱۷۲۹ بنام زیبا عباسیان
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۸۴۱۳۰

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۰
به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۹۷۵ ص ۶۴ شماره شاسی NAAA۴۶AA۴۶AA۴CG۳۲۱۷۸۰ شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۹۵۴۵۱ بنام مهری منصورنیا به کدملی ۰۷۴۹۳۴۰۱۷۷ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۸۴۱۴۰