

## سیب

تغذیه سالم

## این مواد غذایی چربی‌هایتان را مثل کوره می سوزاند

برخی مواد غذایی به دلیل خاصیتی که دارند، می‌توانند به سوزاندن چربی در بدن کمک کنند.

به گزارش جام جم آنلاین، بهترین راه برای سوزاندن چربی های بدن گرفتن رژیم و انجام ورزش است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که برخی مواد غذایی می‌توانند به سوزاندن چربی بدن کمک کنند.

در این مطلب به بهترین مواد غذایی چربی سوز می‌پردازیم:

#### ۱- ماست یونانی:

این ماست بیش از دو برابر سایر ماست‌ها حاوی پروتئین است. از همین رو، ماست یونانی زمان بیشتری در معده باقی مانده و احساس سیری طولانی مدت به فرد می‌دهد. همچنین بدن کالری بیشتری برای هضم پروتئین نسبت به کربوهیدرات می‌سوزاند. بهتر است از ماست‌های یونانی کم چرب استفاده کنید.

#### ۲- دارچین:

تحقیقات دانشمندان نشان داده اند دارچین دارای خواص ثابت بخش بر سطح قند خون بدن است. این امر باعث کاهش اشتها به ویژه در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. از آن جا که دارچین خود دارای کالری نیست، می‌توانید به راحتی آن را به قهوه، چای و یا ماست خود بیفزایید و از خواص بی‌ظیر آن بهره‌مند شوید.

#### ۳- فلفل تند:

این نوع فلفل دارای ماده شیمیایی به نام کپسایسین است. این ماده با مهار اشتهای فرد و افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) به صورت کوتاه مدت بر فعالیت بدن تاثیر می‌گذارد.

#### ۴- چای سبز:

تحقیقات متعدد نشان داده اند چای سبز با تحریک بدن به سوزاندن چربی بیشتر، به کاهش وزن کمک می‌کند. این چای حاوی کاتچین است که بر متابولیسم تاثیر می‌گذارد.

#### ۵- گریپ فروت:

این میوه دارای ترکیب جادویی برای سوزاندن چربی نیست؛ اما به ایجاد حس سیری بلند مدت به کاهش مصرف کالری کمک می‌کند. فیبرهای محلول موجود در این میوه فرآیند هضم طولانی‌تری را طی کرده و برای مقابله با یبوست نیز مفید است.

#### ۶- هندوانه:

به طور عمومی مواد غذایی که درصد بالایی آب داشته باشند فضای بیشتری را در معده اشغال می‌کنند. این بدان معنا است که با خوردن مواد غذایی آبدار همانند هندوانه فضای کمی برای مواد غذایی پرکالری باقی خواهند ماند. این میوه سطح بالایی از ویتامین A و C دارد و سرشار از آنتی اکسیدان لیکوپین است.

#### ۷- کلابی

#### ۸- سیب

#### ۹- توت‌ها (توت فرنگی، شاه توت، تمشک، بلوبری)

#### ۱۰- سبزیجات خام

#### ۱۱- سیب زمینی شیرین

#### ۱۲- تخم مرغ

#### ۱۳- قهوه

#### ۱۴- جو دو سر

#### ۱۵- سوپ

#### ۱۶- سالاد

#### ۱۷- سرکه

#### ۱۸- آجیل

#### ۱۹- پف فیل (ذرت بو داده)

#### ۲۰- شیر کم چرب

#### ۲۱- گوشت بدون چربی

#### ۲۲- ماهی

#### ۲۳- حبوبات

منبع: بهداشت نیوز

## اینفوگرافیک



#### واکسن کرونا محافظت خوبی از اکثر بیماران سرطانی ارائه می دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهدواکسن کرونا محافظت خوبی از اکثر بیماران سرطانی ارائه می دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که واکسن‌ها در محافظت از اکثر بیماران سرطانی در برابر کووید ۱۹ عملکرد خوبی دارند، اما افرادی که سرطان خون دارند همچنان در معرض خطر عفونت‌های جدید هستند.

#### آراستگی و تناسب اندام

# راهکارهای طلایی برای لاغر شدن در ماه رمضان



داشته و از نهایت سلامت برخوردار باشد، بسیار ضروری هستند.

شاخص گلوکز پایینی دارند استفاده کنند که این مساله باعث می شود مواد قندی به آرامی جذب خون شوند.مصرف پروتئین های مفید موجود در گوشت قرمز، مرغ و حبوبات و چربی های سالمی مثل دانه ها و مغزهای خوراکی و آووکادو و همینطور میوه ها و سبزیجاتی که فیبر مناسبی دارند و آب مورد نیاز بدن را تأمین می کنند، نه تنها باعث می شود مدت طولانی تری سیر بمانید، بلکه کمتر احساس تشنگی کنید چون وقتی آب بدن تأمین باشد، همین مساله به جلوگیری از احساس گرسنگی و خستگی کمک می کند. در ماه رمضان تا حدود زیادی به سالم بودن یا نبودن تغذیه ی شما در این دوره بستگی دارد.

#### تعادل را رعایت کنید

کارشناسان می گویند به دلیل اینکه افراد روزه دار مدت زمان طولانی ای از روز را قادر به خوردن و نوشیدن نیستند، معمولاً در زمان سحر پرخوری می کنند تا به زعم خود در طول روز، تا زمان رسیدن افطار دیرتر گرسنه شوند. اما رمضان نه فقط فرصتی برای کمتر کردن کالری های دریافتی، بلکه اساساً برای کنترل افراط و زیاده روی و تمرین اعتدال و میانه روی است. افراد روزه دار باید تعادل غذایی را در وعده های روزه‌های خود را رعایت کنند تا بتوانند انرژی و سلامت خود را حفظ و وزن شان را کنترل کنند. روزه دارها در زمان سحر حتماً باید از کربوهیدرات های پیچیده و مثرakمی که

## سلامت روان

# سلامت

# سلامت

توصیه هایی برای داشتن یک تغذیه سالم و مناسب در ماه رمضان

در فاصله افطار و سحر حتماً آب زیاد بنوشید تا از کم آب شدن بدن جلوگیری کنید و احساس تشنگی را کاهش دهید.

مهم ترین نوشیدنی ای که در طول ماه رمضان باید مصرف کنید آب است، چون برخلاف دیگر نوشیدنی ها هیچ کالری ای ندارد و به برطرف شدن تشنگی شما کمک می کند. حتماً دست کم ۸ تا ۹ لیوان آب بنوشید.

مصرف قهوه و چای را به ویژه در زمان سحر به کلی کنار بگذارید یا محدود کنید چون ادرارآور هستند (آب بدن از طریق ادرار از دست می رود) و باعث کم آب شدن بدن می شوند.

میوه و سبزیجات بیشتر مصرف کنید چون مملو از آب و فیبر هستند و مدت طولانی ای در روده ها باقی می مانند و تشنگی را کاهش می دهند.

از خوردن مواد غذایی سرخ شده، چرب و قندی خودداری کنید چون تشنگی را بیشتر می کنند و کالری و چربی بسیار زیادی دارند. این مواد هوس های غذایی را هم بیشتر می کنند و باعث افزایش وزن می شوند. به جای مواد قندی از میوه ها استفاده کنید و مواد غذایی را به جای سرخ کردن، کباب یا آبپز کنید یا بپزید.

وعده ی سحری را هرگز از قلم نیندازید چون باعث متعادل شدن قند خون در طول روز که روزه هستید می شود و به همین دلیل وعده غذایی بسیار مهمی محسوب می شود. نخوردن سحری منجر به احساس گرسنگی در طول روز خواهد شد.

در طول روز که روزه هستید از انجام ورزش خودداری کنید. این کار خطرناک است و پذیرفته نیست چون باعث از دست رفتن توده ی عضلانی شما می شود. انجام ورزش را به قبل از سحر یا بعد از افطار موکول کنید. باز کردن روزه هنگام افطار را با یک یا دو عدد خرما شروع کنید تا سطح قند خون تان دوباره بالا رود. سپس یک لیوان آب و یک سوپ گرم بخورید تا بعد از ساعت های طولانی و متمدای روزه بودن، معده ی شما آرام بگیرد. سپس سراغ غذای اصلی بروید که حاوی کربوهیدرات های پیچیده، گوشت سفید و سبزیجات باشد.دو تا سه ساعت بعد از افطار به میزان متعادلی مواد قندی بخورید. توصیه می شود از مصرف روزه‌انه ی شیرینی جات خودداری و آن را به دو بار در هفته محدود کنید. میوه ها بهترین گزینه برای میان وعده هستند . (مقدار آن برای هر فردی متفاوت است).

## با مصرف ویتامین C عوارض درمان این بیماری را کم کنید



اثرات منفی دارو بر عضلات اسکلتی نیز کمک کند یا خیر. محققان روی چهار گروه از موش‌ها کار کردند. یک گروه هر ۲ ویتامین C و دوکسورایبوسین دریافت کردند؛ در حالی که گروه دیگر هیچکدام را دریافت نکردند. گروه سوم فقط دوکسورایبوسین و گروه چهارم فقط ویتامین C دریافت کردند. سپس محققان توده عضلانی اسکلتی و نشانگرهای استرس اکسیداتیو را در تمام موش‌ها اندازه‌گیری و مقایسه کردند.

دانشگاه منیتوبا در کانادا انجام شد، نشان

داد مکمل ویتامین C نشانگرهای سلامت قلب وبقا را در موش‌هایی که دوکسورایبوسین دریافت کرده‌اند، بهبود می‌بخشد.

به نظر می‌رسد آسیب‌شناسی قلب ناشی از درمان با دوکسورایبوسین شامل التهاب و استرس اکسیداتیو است و ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند، می‌تواند این فرآیندها را کاهش دهد.

این موضوع محققان را بر آن داشت تا بررسی کنند که آیا ویتامین C می‌تواند به جلوگیری از

## گزارش

تغذیه سالم

## روغن نارگیل گزینه سالمی برای مصرف است؟



روغن نارگیل همچنان بسیار محبوب است، اما برخی از کارشناسان می گویند که این روغن برای کسانی که از آن استفاده می کنند چندان سالم نیست.

به گزارش جام جم آنلاین، در چند سال گذشته، مصرف کنندگان با اطلاعاتی در مورد فواید روغن نارگیل برای سلامتی بمباران شده اند: می‌تواند روند پیری را کند نماید؛ می‌تواند به سلامت قلب و تیروئید کمک کند؛ می‌تواند از شما در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر، آرتروز و دیابت محافظت کند؛ و حتی در کاهش وزن هم موثر است.دکتر «اندرو فریمن»، مدیر پیشگیری و سلامت قلب و عروق در دنور، می‌گوید: «داده‌های بسیار کمی وجود دارد که فواید سلامتی روغن نارگیل را نشان می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «روغن نارگیل سرشار از چربی است، بنابراین بدترین چیزی است که می‌توان آن را به یک رژیم غذایی معمولی که سرشار از گوشت و پنیر فرآوری شده است، افزود.»

در حالی که این احتمال وجود دارد MCFA ها [اسیدهای چرب با زنجیره متوسط]در بدن متفاوت از چربی‌های اشباع شده با زنجیره طولانی‌تر رفتار کنند، اما هیچ مدرک مستقیمی وجود ندارد که روغن نارگیل حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد یا می‌تواند در پیشگیری یا درمان دیابت در انسان مفید باشد. انجمن دیابت آمریکا روغن نارگیل را یک چربی اشباع شده محدود می‌داند.

روغن نارگیل با فشردگی چربی موجود در لایه سفید داخل نارگیل تولید می‌شود. حدود ۸۳ درصد از کالری آن از چربی‌های اشباع شده تامین می‌شود. حال آن را با ۱۴ درصد کالری چربی اشباع شده در روغن زیتون و ۶۳ درصد در کره مقایسه کنید.

دکتر «لیزا یانگ»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «همین مسئله توضیح می‌دهد که چرا روغن نارگیل، مانند کره، در دمای اتاق جامد است و ماندگاری طولانی دارد و توانایی تحمل دمای پخت بالا را دارد.» اگرچه روغن نارگیل سرشار از چربی‌های اشباع شده است، اما بیشتر از تری گلیسیریدهای زنجیره متوسط (MCTs) تشکیل شده است. برخی می‌گویند که بدن با این چربی‌ها متفاوت از سایر چربی‌ها رفتار می‌کند. MCFA ها که همیشه اشباع هستند، با ۶ تا ۱۲ کربن تعریف می‌شوند. اسیدهای چرب با زنجیره بلند (LCFAs) بیش از ۱۲ کربن دارند و می‌توانند اشباع یا غیراشباع باشند. با این حال، روغن نارگیل سرشار از چربی اشباع شده است که کلسترول بد (LDL) را افزایش می‌دهد. در نتیجه با افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی همراه است. تحقیقات بیشتری برای تایید سایر فواید سلامت ادعا شده در مورد روغن نارگیل مورد نیاز است. در حال حاضر، اکثر کارشناسان توصیه می‌کنند به جای تکیه بر روغن نارگیل، از انواع روغن‌ها از جمله روغن زیتون و آووکادو در آشپزی استفاده کنید.

### فقط با ۳۰ دقیقه ورزش

## علائم افسردگی را ضربه فنی کنید

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش ممکن است به کاهش برخی از علائم افسردگی کمک کند.

محققان دریافتند که افراد پس از یک تمرین ۳۰ دقیقه‌ای علائم بیماری شآن بهبود یافته بود. کارشناسان می‌گویند افزایش جریان خون و اکسیژن رسانی ناشی از ورزش می‌تواند بر انتقال دهنده‌های عصبی و مواد شیمیایی که می‌تواند بر افسردگی تأثیر بگذارد اثر مثبت داشته باشند. آنها همچنین می‌گویند که حتی ورزش‌های کوتاه مدت در طول روز می‌تواند به شدت بر احساس آرامش روانی ما تأثیر بگذارد.

طبق دو مطالعه اخیر از دانشگاه ایالتی آیووا، ورزش فقط به مدت ۳۰ دقیقه ممکن است به طور قابل توجهی علائم افسردگی را کاهش دهد و فواید حاصل از جلسات درمانی را حداقل به طور موقت افزایش دهد.دکتر «جاکوب مایر»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «ما این مطالعات را انجام دادیم تا درک بهتری از اثرات کوتاه‌مدت ورزش و اینکه چگونه می‌توانیم از آنها برای بزرگسالان مبتلا به افسردگی به بهترین نحو استفاده کنیم، داشته باشیم.»