

ع تر فند برای جلو گیری از اشتها و کاهش وزن

با تر فندهای زیر جلوی اشتهای تان را گرفته و وزن تان را کم کنید. وقتی پای تغذیه متعادل به میان می آید، کنترل مقدار وعده های غذایی نقش مهمی بازی می کند اما کار دشواری است که دست از غذا خوردن بکشیم در حالی که مغز به ما می گوید، همچنان ادامه دهید! اگر به دنبال راه حلی برای جلوگیری از افزایش وزن هستید و هر وقت تشخیص دادید که دیگر کافیت، از این تر فندها برای متعادل کردن مغزتان استفاده کنید.



آب نبات نعنایی بخورید

یک تکه آب نبات سفت نعنای، یک لیوان چای و یا حتی استفاده از دانه شوی به هم می تواند مثل هر چیزی که طعم تند و نعنایی دارد، بعد از خوردن غذا حس تان را تحت تأثیر قرار داده و میل و اشتهای تان را کنترل نماید. طعم تند و نعنایی به عنوان یک کاهنده اشتهای طبیعی به شما کمک خواهد کرد تا اشتهای شدیدتان را کنترل کرده و سراغ تنقلات بعد از غذا هم نروید.

از سر غذا بلند شوید و حرکت کنید

یکی دیگر از راه های برای جلوگیری از افزایش وزن به کار می رود این است که از میز غذا بلند شوید! اگر نزدیک غذا نباشید، نخوردن هم آسان تر می شود، بنابراین تمام کردن غذا می تواند به سادگی ترک کردن میز غذا باشد. بهترین راه روزهایی که احساس سیری به بدن ترک میز غذا است. از غذا دور شوید و به جای دیگری بروید و به کار دیگری سرگرم شوید.

کمی از یک مزه شیرین بپشید

گاهی تنها یک فاشق از یک چیز شیرین می تواند جلوی ولع تان را بگیرد و به خوردن تان پایان دهد. به جای مثلاً "کلوچه باید یک خوراکی سالم و آبدار را انتخاب کنید که احساس سیری به شما بدهد. یک مشت توت را امتحان کنید یا یک برش از هندوانه و یا یک فاشق از دانه نان، دانه های ترش هم سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین C، A و فیبر هستند.

برای بعد از غذایاتان برنامه داشته باشید

اگر برنامه ای برای بعد از غذای تان تعیین کنید راحت تر می توانید چند ثانیه اضافه تر خوردن را حذف کرده و به محض رسیدن به رضایت کافی از خوردن متوقف کنید. لازم نیست یک کار خیلی خاص و مهم باشد، حتی قصد تماس با یک دوست یا بستن ساک باشگاه برای روز بعد می تواند کارساز باشد. این توصیه های ساده را جدی بگیرید!

کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال تقریباً کاری سخت و طاقت فرسا است. اگر شما هم بالای ۵۰ سال هستید و می خواهید وزن تان را کم کنید باید از روش های کاهش وزن زیر استفاده کنید.

بخش عمده ای از افزایش وزنی که در سنین بالای ۵۰ رخ می دهد، به دلیل کاهش عادات غذا خوردن سالم و ورزش است. خوشبختانه این عادات می توانند معکوس شوند و شما می توانید بدون توجه به سنتان وزن کم کنید. هیچ یک از این تغییرات، آندور سخت نیستند که وسوسه شوید آن ها را رها کنید. این تغییرات اساسی کوچک اما مهم در شوی زندگی شما می توانند به کاهش وزن تان کمک کنند.

اگر بالای ۵۰ سال هستید از این روش های کاهش وزن استفاده کنید

- ✓ قدم اول کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال هر روز حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهید. به گفته ی وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا، هر گونه فعالیتی بهتر از این است که هیچ فعالیتی انجام ندهید، بخصوص با بالا رفتن سن. فعالیتی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید، مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا حتی باغبانی، و آن را عمداً بر تحرک کنید. افرادی که تحرک ندارند، نه تنها بالا رفتن سن دچار افزایش وزن می شوند، بلکه در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نیز قرار می گیرند.

- ✓ قدم دوم کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال میوه های تازه و سبزیجات، محصولات غلات کامل و گوشت های بدون چربی مانند مرغ بدون پوست بخورید. محیط خانه تان را از مواد غذایی به شدت فراوری شده و سرشار از قند و چربی پاک کنید. غذاهایی با ارزش غذایی کم یا صفر، در نهایت باعث عنوان چربی در بدن تان ذخیره می شوند. در مقابل، مواد غذایی پر فیبر و مغذی، سرعت فرایند گوارش شما را کند می کنند، و مانع آن می شوند که احساس گرسنگی کنید و سرعت سوخت و ساز بدن تان را هم افزایش می دهند. مواد غذایی مغذی

روش های کاهش وزن برای بالای ۵۰ ساله ها

به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان نیز کمک می کنند.

- ✓ قدم سوم کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال در طول روز بجای سه وعده ی غذای بزرگ از چندین وعده ی غذایی کوچکتر استفاده کنید. با بالا رفتن سن، فرایند هضم شما کمی کند تر می شود و خوردن چند وعده ی غذایی کوچکتر به غلبه بر این مشکل کمک می کند. علاوه بر این، چندین بار غذا خوردن در روز، سطح قند خون شما را متعادل نگه می دارد بنابراین در نهایت به خاطر افت قند خون تان احساس گرسنگی نمی کنید.



- ✓ قدم چهارم کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال از آنجایی که بسیاری از افراد تا ۵۰ درصد بیشتر از کالری توصیه شده ی روزانه شان غذا می خورند، پس مواظب اندازه ی سهم غذایان نیز باشید، و بر حسب مواد غذایی را بخوانید. هرگز مستقیماً از درون یک بسته یا جعبه چیزی نخورید. وقتی مقدار زیادی غذا در مقابل شما باشد، ادامه دادن به غذا خوردن کار بسیار آسانی است، و حتی ممکن است بیشتر از یک سهم غذایی بخورید.

- ✓ قدم پنجم کاهش وزن برای سنین بالای ۵۰ سال حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه با وزنه تمرین کنید یا تمرینات مقاومتی انجام دهید. تقویت ماهیچه های شما سوخت و ساز بدن تان را بالا نگه می دارد و به شما کمک می کند که وزن کم کنید. افزایش توده عضلانی با تمرینات قدرتی به بهبود تعادل و کاهش استحکام استخوان ناشی از بالا رفتن سن نیز کمک می کند. مانند تمرینات هوازی، انجام هر مقدار و هر نوع تمرین قدرتی بهتر از هیچی است. بنابراین فعالیت هایی را پیدا کنید که متناسب با سبک زندگی تان باشد، مانند بستن وزنه به دست یا مع یا در هنگام پیاده روی.

توجه: لطفاً قبل از ایجاد تغییرات عمده در رژیم غذایی یا سطح فعالیت بدنی تان، با پزشکتان مشورت کنید.

سندرم بی قراری مزمن در کمین جوانان است

این متخصص مغز و اعصاب گفت: کلمه سندرم به معنای مجموعه ای از علائم است. پزشکان اغلب وقتی این واژه را به کار می برند که مجموعه ای از علائم وجود دارد، اما نمی توان همه آنها را به یک عامل بیماری زا نسبت داد. سندرم بی قراری مزمن هم همین است و البته این مشکل فقط عنوانش بی قراری است؛ اما به همین کلمه ختم نمی شود. مجموعه ای از علائم از درد عضلات و مفاصل گرفته تا تیک های مختلف و سردرد و خستگی در طیف علائم این سندرم قرار دارند. وی افزود: مزمن بودن آن هم به این معناست که مجموعه همه علائمی که گفته شد، فقط به چند روز منحصراً محدود نمی شود. بعضی پزشکان می گویند علائم باید دست کم شش هفته به طول انجامد تا بشود تشخیص سندرم بی قراری مزمن را برای بیماری مطرح کرد.

نسبی تهرانی با بیان اینکه جوانان در معرض ابتلا به این سندرم هستند، گفت: شروع این سندرم از جوانی و شروع بی قراری مزمن در میانسالی یعنی بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است و در صورت عدم درمان به هنگام، به تدریج شخص دچار اضطراب می شود و به داروهای معمولی پاسخ نمی دهد. به همین دلیل است که درمان اضطراب باید در سنین پایین صورت گیرد. ولی در جامعه ما متأسفانه اکثر افراد مراجعه به روانپزشک آکراه دارند و سعی می کنند در همان حال بمانند و همین مساله، بیماری شان را تشدید می کند.

شروع سندرم بی قراری مزمن از جوانی و شروع بی قراری مزمن در میانسالی یعنی بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است و در صورت عدم درمان به هنگام، به تدریج شخص دچار اضطراب می شود و به داروهای معمولی پاسخ نمی دهد. سندرم بی قراری مزمن هم همین است؛ اما به همین کلمه ختم نمی شود. مجموعه ای از علائم از درد عضلات و مفاصل گرفته تا تیک های مختلف و سردرد و خستگی در طیف علائم این سندرم قرار دارند. وی افزود: مزمن بودن آن هم به این معناست که مجموعه همه علائمی که گفته شد، فقط به چند روز منحصراً محدود نمی شود. بعضی پزشکان می گویند علائم باید دست کم شش هفته به طول انجامد تا بشود تشخیص سندرم بی قراری مزمن را برای بیماری مطرح کرد.

نسبی تهرانی با بیان اینکه جوانان در معرض ابتلا به این سندرم هستند، گفت: شروع این سندرم از جوانی و شروع بی قراری مزمن در میانسالی یعنی بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است و در صورت عدم درمان به هنگام، به تدریج شخص دچار اضطراب می شود و به داروهای معمولی پاسخ نمی دهد. به همین دلیل است که درمان اضطراب باید در سنین پایین صورت گیرد. ولی در جامعه ما متأسفانه اکثر افراد مراجعه به روانپزشک آکراه دارند و سعی می کنند در همان حال بمانند و همین مساله، بیماری شان را تشدید می کند.

سلامت

۵ اشتباه موقع استفاده از ضد آفتاب

هنگی ما از عوارض و مضرات نور آفتاب باخبریم و می دانیم که باید از ضد آفتاب کمک بگیریم اما گاهی استفاده از ضد آفتاب خود می تواند مضر باشد.

اگر مرتکب این ۵ خطا شده اید همین امروز آن را کنار بگذارید.



استفاده از کرم ضد آفتاب سال گذشته

شاید مدت انقضای یک محصول به پایان نرسد اما فیلترهای محافظت کننده از پوست در برابر اشعه UV با گذشت زمان تأثیر گذاری خود را از دست می دهند. از زمانی که در تیوب کرم باز می شود نباید بیش از یک سال تا اتمام آن زمان ببرد.

شنا کردن فوری بعد از استفاده از کرم ضد آفتاب

کرم های ضد آفتاب قابل حل در آب هستند و در این شرایط دیگر اثر گذاری کافی ندارند. اگر می خواهید کرم ضد آفتاب از پوستتان محافظت کند حداقل ۲۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه از ضد آفتاب استفاده کنید و بعد از شنا مجدداً به پوستتان کرم بزنید.

استفاده از کرم هایی که تنها UVB را بلوک می کند

کرم هایی که جلوی UVB را می گیرد فقط از آفتاب سوختگی پیشگیری می کنند اما اشعه UVA نیز مضر است UVA. دلیل پیری پوست است و بهتر است هنگام خرید از کرم هایی استفاده کنید که جلوی هر دو اشعه را می گیرند.

قرار دادن کرم ضد آفتاب در معرض نور و گرما

اگر درب دریا هستید، کرم ضد آفتاب تان را روی شنا در معرض نور و گرما رها نکنید. گذاشتن تیوب ضد آفتاب در ماشین در بسته درست نیست. سعی کنید بعد از استفاده آن را در کفست یا در محلی سایه بگذارید و حتی اگر ظرف آب یخی دارید آن را به آب بچسبانید تا خنک بماند.

استفاده نکردن از آن در تمام نقاط بدن

ضد آفتاب را مخصوصاً در ساحل دریا، باید به تمام نقاط بدن بزنید. گوش ها، دست ها، انگشتان یا حتی کشاله های ران را نباید فراموش کرد. برای پلک و لب هم ضد آفتاب SPF ۳۰ ضروری است

دوست خوب و واقعی چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

- * تا اجازه دوست را نداشته باشد، رازی از او را با کسی در میان نگذارد.
- * از موفقیت او به طور واقعی خرسند باشد.
- * فقط "تشنود" بلکه به او گوش کند.
- * در هیچ شرایطی، پشت سر او صحبت نکند.
- * با او هم بخندد، هم گریه کند.
- * مرتب از وجود او و ویژگی های مثبت او، قدر دانی کند.
- * اگر گله ای از او دارد، مدتی صبر کند تا شرایط مناسب حل و فصل آن فراهم آید.
- * یادداشتی که روی هدیه می گذارد، از خود هدیه مهم تر است.



- * تا می تواند احترام او را در جمع حفظ کند.
- * بعضاً با خاموشی و سکوت، با او صحبت کند.
- * از "عذر می خواهم" فراوان استفاده کند.
- * اگر سبیدی دید، گذشت کند.
- * اگر بدی ها ادامه پیدا کرد، آن شخص دیگر دوست نیست.
- * تا می تواند زبان خود را کنترل کند چرا که زخم زبان به سختی فراموش می شود.
- * از سر دوست مراقبت کند.
- * در رفتار و واکنش، قابل پیش بینی باشد.
- * پیامدهای احتمالی هر سخن و رفتاری را قبلاً مطالعه و محاسبه کند.
- * به دوستی، به شکل درازمدت نگاه کند تا همیشه محبت و خوشبختی داشته باشد.
- * برای موفقیت او قدم بردارد.
- * وقتی موردی روشن نیست، اول بپرسد بعد قضاوت کند.
- * در اوج عصبانیت، الفاظ و ادبیات مؤذبانانه استفاده کند.
- * از ادب و تربیت دوست سوء استفاده نکند.
- * اگر قرار است داستانی را بگوید، همه را بگوید یعنی به طور مثال ۲۰ درصد آن را مخفی نکند.
- * تاریخ تولد او را بداند و حداقل یادداشتی ماندنی بفرستد.
- * به خاطر پول بیشتر و موقعیت بهتر، به او خیانت نکند.
- * برای گوشزد کردن موردی، اگر لازم باشد ۵ سال صبر کند.
- * هوش و تشخیص او را دستکم نگیرد.

دوست خوب یکی از چیزهایی است که هر کسی در دنیا به آن نیازمند است. شاید بدون آغراق بتوان گفت داشتن یک دوست خوب یکی از نعمت های خوب خدا در دنیاست. حال باید دید دوست خوب چه ویژگی هایی دارد.

همه ما این ضرب المثل معروف را شنیده ایم که می گوید: "دوست هزار تایش کم است و دشمن یکی اش هم زیاد" اما باید توجه داشت که به هر فردی که با او ارتباط داریم نمی توانیم عنوان دوست حقیقی بدهیم. همه ما دوستانی داریم و طبعاً به نوعی از دوستی هایمان لذت می بریم. بعضی از ما دوستان نزدیک و صمیمی داریم اما همیشه این سوال مطرح است که چه مواردی باعث می شود که

یک دوست به رفیقی حقیقی و واقعی تبدیل شود؟ چه جزئیاتی وجود دارد که یک دوست واقعی را از یک دوست معمولی متمایز و تفاوتش را برای ما آشکار می کند؟ دوستی یکی از مهمترین روابطی است که ما در زندگی مان در صدد بهبود و پیشرفت آن هستیم.

ممکن است یافتن دوست، کار بسیار آسانی باشد اما یافتن دوستی که در طول رابطه و در مواقعی که ما با سختی ها و مشکلاتی مواجه می شویم بخواید و بتواند به کمک مان بیاید و در واقع یافتن یک دوست حقیقی، سخت است. دکتر محمود سریع القلم استاد دانشگاه شهید بهشتی در یادداشتی با بیان این که "دوستی ماندگار است، سال ها طول می کشد تا نوشته شود ولی در عرض چند ثانیه با یک کبریت می سوزد".

به بررسی ۲۹ ویژگی یک دوستی خوب می پردازد. در خور ذکر است که شما می توانید با بررسی این ویژگی ها در دوستان تان میزان مطلوب بودن آن ها برای ادامه دوستی را بررسی و تلاش کنید برای بروز چنین ویژگی هایی در رفتار تان، دوست های بهتری برای دیگران بسازید.

یک دوست خوب ویژگی های زیر را دارد:

- * انتظارات خود را به حداقل برساند و اگر می تواند صفر کند.
- * ضرورتاً هر آنچه را که متوجه می شود به زبان نیاورد.

پیام های خود مراقبتی ناز گل ونادر وخاله نیلا

تجربه و تنظیم اکرم صداقت جو قسمت ۲۳



نمک خوب یا بد؟؟؟

۱) ایران یکی از پر مصرف ترین کشورهاست که میانگین روزانه مصرف نمک مردمانش ۳ برابر استاندارد جهانی است یا با حال کیفیت نمک دریافتی شان بسیار پایین است به طوری که به گفته دکتر کیمیایر متخصص تغذیه، ایران روی کمترین کمبود

پد قرار دارد (۲) مصرف نمک زیاد به کاهش قدرت درک ذهنی منجر می شود (۳) بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک ۲ گرم و حد بالای آن ۵ گرم در روز است (معادل یک فاشق کوچک) (۴) مطالعات نشان داده است که خطر بروز سرطان معده با مصرف زیاد نمک ۶۸٪ افزایش می یابد. بویکی استخوان، فشار خون بالا و به دنبال آن نارسایی های کلیوی و بیماری های قلبی عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف زیاد نمک در بروز آنها یک عامل خطر مهم بشمار می رود.

۵) خودداری از مصرف نمک اضافی در پیشگیری از بروز بیماری های بارداری موثر است. (۶) برای حفظ بد در نمک، باید نمک را دور از نور، حرارت، رطوبت و هوا در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد بهترین نمک بد دار در همان ظرف بسته بندی شده اولیه نگهداری شود. (۷) به نوزادان به خصوص تا ۴ ماهگی، غذای پر نمک ندهید، زیرا در بدنتان جمع می شود چون نمی تواند خارج شود، باعث بیماری کلیه، کبد، آسیب به مغز می گردد و در شرایط حاد به مرگ نوزاد می انجامد.

۸) غذاهای شور باعث زخم معده می شود. (۹) در بر حسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲/۵ ضرب کنید. تا از میزان نمک موجود در مواد غذایی آگاه شوید. (۱۰) مصرف نمک زیاد شرایط آسم را تشدید می کند و بدن را دچار تورم و آماس می کند. (۱۱) جهت اضافه کردن نمک به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا بد آن در حداکثر مقدار حفظ شود. (۱۲) پیامبر گرامی اسلام می فرمایند: "خداوند عز و جل به موسی بن عمران، وحی فرستاد که: غذا را با نمک، آغاز کن و با نمک، پایان ده؛ چرا که در نمک، درمان ۷۰۰ درد است که کمترین آن ها، دیوانگی، جذام، پسی، گلودرد، دندان درد و شکم درد باشد. (۱۳) مصرف میوه ها و سبزیجات باعث دفع نمک اضافه بدن و پتاسیم موجود در آنها باعث تعادل نمک بدن می شود.

۱۴) نمک زیاد خطر ابتلا به پاره ای از افزایش می دهد. (۱۵) نگهداری و ذخیره کردن نمک بیدار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از بد آن می شود. (۱۶) اگر افرادی که دچار بیماری گواتر هستند بخوانند از روش های دیگر غیر از مصرف نمک بد دار برای کمبود یه استفاده کنند غیر عملی است. (۱۷) نمک دریایی به علت داشتن ناخالصی های مختلف خاصیت سرطان زایی داشته و منبع خوبی از ید نیست. مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود. (۱۸) افزایش ضرب قلبی، از مهمترین اثر نمک بیدار است. (۱۹) فقط نمک های قابل مصرف و مجاز هستند که شماره پروانه ساخت بر روی بسته بندی آنها درج شده باشد. دقت کنید که عبارت "نمک بد دار تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از هر گونه نمک با عنوان "صادراتی صنعتی" که مصرف خوراکی ندارد و یا "نمک دریا" که به کافی ندارد خودداری نمایید. (۲۰) اگر شب ها خروپف می کنید حتماً مصرف نمک را محدودتر کنید تا شب ها، هم خودتان و هم اطرافیان تان راحت تر بخوابید.

طرز تهیه «کوکوی سه رنگ»



کوکوی سه رنگ در واقع ترکیبی از کوکو سبب زمینی و کوکو سبب زمینی ولی زیبایی زیاد آن باعث میشود جزو غذاهای شیک و مجلسی محسوب شود. تهیه این کوکوی خوشمزه و زیبا برای میهمانی ها واقعا پیشنهاد مناسب است.

مواد میانی: بزرشک ۱۰۰ گرم، گردو (خرد شده) به میزان لازم، پنیر پیتزا به میزان لازم

مواد کوکوی سبب زمینی: زردچوبه به میزان لازم، فلفل سیاه به میزان لازم، تخم مرغ ۳ عدد، نمک به میزان لازم، سبب زمینی (متوسط) ۳ عدد

مواد کوکوی سبزی: زردچوبه به میزان لازم، فلفل سیاه به میزان لازم،

نمک به میزان لازم، تخم مرغ ۶ عدد، سبزی (سبزی کوکو) ۷۵۰ گرم

طرز تهیه: ۱. سبب زمینی ها رو خام رنده کرده و تخم مرغ و نمک و فلفل و ادویه رو هم اضافه میکنیم. توی تابه مورد نظر روغن رو داغ کرده و مواد رو داخلش میریزیم. در تابه رو هم میزاریم تا یک طرفش کاملاً پخته و سرخ بشه. بعد از پخت یک دیس که بزرگتر از تابه هست رو روی تابه قرار میدیم و تابه رو برمیگردونیم تا کوکو بدون آسیب دیدن از تابه خارج بشه. (فقط کافی یک طرف کوکو سرخ بشه)

۲. در تابه ای جدا کوکوی سبزی رو هم با تخم مرغ و نمک و فلفل و ادویه مخلوط میکنیم و داخل تابه قرار میدیم تا یک طرفش سرخ بشه و به همون شیوه ذکر شده از تابه خارج میکنیم.

۳. داخل ظرف مورد نظر یکی از کوکوها رو قرار میدیم به صورتی که طرفی سرخ نشده رویه بالا باشد. در مرحله بعد اول پنیر پیتزا سپس گردو و بزرشک و دوباره پنیر رو روی کوکو به ترتیب اضافه میکنیم. در آخر هم لایه کوکوی دیگه رو از طرف سرخ نشده روی مواد میزاریم و کمی فشار میدیم و به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر که از قبل داغ شده میزاریم تا پنیر آب بشه و دو لایه بهم بچسبند.

نکات: ۱- میتونید پنیر پیتزا رو از لایه میانی حذف کنید و به جاش از مقدار بیشتری بزرشک و گردو استفاده کنید. البته زیبایی خاص این غذا با وجود لایه بین با پنیر پیتزا بیشتره. ۲- میزان مواد تقریبی نوشته شده شما با توجه به مقدار همیشگی مصرف خانوادتون برای یک وعده کوکو سبزی و کوکو سبب زمینی مواد استفاده کنید. ۳- برای تزیین میتونید از بزرشک، پوره سبب زمینی، خیار شور و گوجه استفاده کنید. ۴- در یکی از عکس ها میبینید که لایه وسط تقریباً زرد رنگ هست و این به دلیل اضافه کردن مخلوط سبب زمینی آبی، تخم مرغ و زعفران به جای بزرشک و گردو است.