روزنامه طلوع
۱ اسفند ۱۳۹٤ شنبه
۶ شماره ۱۶۲۱ سال بیست و یکم
گوناگون

اگر شاد بودی، آهسته بخند تا غم بیدار نشود
و اگر غمگین بودی آرام گریه کن تا شادی ناامید نشود.

چارلی چاپلین

در زمستان در کاهش وزن موفق تر خواهید بود

بر اساس برخی مطالعات علمی برخی افراد در فصول سرد سال کاهش وزن سریع تر و موفق تری نسبت به سایر افراد دارند.

چرا چربی ها در زمستان بهتر می سوزند؟

سوخت و ساز این چربی ها در فصول مختلف سال با یکدیگر متفاوت می باشد و حتی برخی محققان معتقدند که وجود چربی قهوه ای در بدن به سیر منظم لاغری و تناسب اندام کمک می کند. سرد شدن هوا با تحریک بدن به گرمازایی بیشتر منجر می شود تا سوخت و ساز بدن افزایش یابد و همین امر موجب سوخت و ساز چربی های مازاد در بدن می شود. تداوم این مکانیسم سوزاندن چربی و تامین گرمای بدن نهایتا بعد از مدتی می تواند باعث کم شدن وزن شود.

نقش عادات غذایی مردم در زمستان بر کاهش وزن

مردم در زمستان تمایل بیشتری به مصرف غذاهای حاوی چربی نسبت به مواد غذایی شیرین و کربوهیراته دارند. البته نباید از این نکته غافل شد که عموما سرعت چربی سوزی در فصول سرد سال در افراد مختلف متفاوت می باشد. طبیعتا در افرادی که اضافه وزن کمی دارند، سرما تاثیر بیشتری بر بدن آنها جهت کاهش وزن چربی در مقایسه با افراد چاق خواهد داشت.

نظر متخصصان تغذیه

متخصصان تغذیه معتقدند که تنها توجه به دریافت محدود کالری و انجام فعالیت های بدنی و ورزشی منظم در کاهش وزن موفق موثر می باشد.

در مجموع فصول سرد سال همچون یک عنصر چربی سوز برای بدن مطرح هستند و می توانند بدن را به سمت چربی سوزی بیشتر ترغیب نمایند اما به تنهایی نمی توانند به عنوان یک عامل اصلی و مهم برای کم کردن وزن برای افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن مطرح باشند.

سرکه سیب و خواص درمانی

سرکه سیب قند خون را بعد از خوردن غذا کاهش می دهد، که به نوبه خود، به محدود کردن ولع خوردن و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند.

سرکه سیب و خواص درمانی و روش صحیح مصرف آن

وقتی نوبت به درمانهای خوراکی می رسد متخصصان عقیده دارند که این جزء اصلی آشپزخانه یعنی سرکه سیب که از تخمیر آب سیب به دست می آید حاوی فیبر و مواد مغذی است که می تواند به درمان هر چیزی از هوس شیرینی تا ریفلاکس اسید معده و دیابت و سرطان و یبوست کمک کند.

چه عالی، درست است؟

خبر بد: بیشتر این ادعاها کاملاً بی اساس هستند. مشخص شده که سرکه سیب خوب و قدیمی مقدار کمی فیبر، ویتامین، مواد معدنی داشته و به عنوان درمانی برای همه بیماریها اثبات نشده است.

اما ادعاهایی در مورد سرکه سیب وجود دارد که مطالعات آنها را تایید می کند:

اول: سرکه سیب به جذب بیشتر مواد غذایی کمک می کند اما این امر زمانی صادق است که آنرا خالی نوشیده و یا به عنوان مواد خام، مثل سس به سالاد اضافه کنید.

دوم: سرکه سیب قند خون را بعد از خوردن غذا کاهش می دهد، که به نوبه خود، به محدود کردن ولع خوردن و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. در واقع درمطالعه ای مشخص شده که مصرف سرکه سیب پیش از غذا سطح گلوکز خون را در بیماران پیش دیابت نزدیک به نیم را کاهش می دهد.

آیا مصرف یک قاشق غذاخوری سرکه سیب پیش از غذا واقعا میل به خوردن را در من از میان می برد و به من کمک خواهد کرد که کمتر غذا بخورم؟

۱ - مصرف سرکه سیب با معده خالی می تواند باعث ایجاد حالت تهوع شود

شاید من آن را سریع نوشیده باشم اما پس از خوردن هر لیوان آب مخلوط با سرکه سیب احساس می کردم چیز بدی خورده ام. هیچ اتفاق بدی نیفتاد اما این احساس ناراحتی را در معده داشتم. خیلی بادگلو زدم و احساس می کردم هر چیزی که خورده ام همین الان بالا می آورم. البته سرکه سیب ولع خوردن را در من از بین برد اما نه به طریقی خوشایند.

۲ - خوردن سرکه سیب بعد از غذا خیلی بهتر است

ایده خوردن آن قبل از غذا در مورد من کارساز نبود و مهمتر این که از ایجاد احساس تهوع و نخوردن غذای سالمی که برای خوردن آن برنامه ریزی کرده اید چه عایدتان می شود؟ راه بهتری که من پیدا کردم نوشیدن آن موقعی بود که پس از خوردن غذا هنوز احساس گرسنگی و تمایل به بیشتر خوردن داشتم. به دلیل اینکه معده ام خالی نبود و مقدار کمی غذا خورده بودم از ایجاد حالت تهوع در معده ام جلوگیری شد. اما مصرف سرکه سیب تمایل من برای خوردن شیرینی ها را کاهش داد.

۳ - سرکه سیب به حرکت غذا در داخل سیستم گوارش کمک می کند

دور از انتظار بود (اما جزئیات آن را به شما خواهم گفت) اما قطعاً ارتباطی بین مصرف سرکه سیب و افزایش دفعات دفع وجود دارد. قطعاً می توانم تاثیر سرکه سیب را بعنوان یک ملین(ماده ایی که منجر به دفع می شود) زمانی که دچار یبوست هستم، مشاهده کنم.

٤ - اگر شیوه درست مصرف سرکه سیب را ندانید ممکن است باعث سوختگی دریچه مری شود

سرکه سیب را خالی نخورید؛ باعث احساس سوختگی می شود (احساس سوزش بدتر ازسوزش ودکا است و هیچ احساس مستی هم ندارد.)

بهترین راه حل: یک قاشق غذا خوری سرکه سیب را با ۲۰۰ میلی لیتر آب مخلوط کنید. آن را با نی بنوشید تا تماس آن با غدد چشایی را به حداقل برسانید. این روش برای من قابل تحمل تر بود اگرچه مزه ای کمی شبیه مزه پا بعد از یک جلسه ورزش در گرمای تابستان داشت!

خلاصه مطلب : اگرچه این تجربه برای من آموزنده بود و به کاهش اشتهای من کمک کرد؛ اما مصرف سرکه سیب مخلوط با آب را بعنوان بخشی از

رژیم روزانه خود قرار نمی دهم. در عوض بیشتر احتمال دارد زمان هایی که ولع خوردن شیرینی هایی مانند محصولات کریسپی کریم Krispy Kreme (یک برند تولید کننده پیراشکی) را دارم یا یبوست دارم از آن استفاده کنم و قطعاا سعی می کنم از آن در سس های سالاد سالم خانگی استفاده کنم تا از مواد مغذی سالاد سبزیجاتم بیشتر بهره ببرم.

دسر صورتی

آیا ته به حال میوه به را به همراه پنیر استفاده کرده اید؟

آیا ته به حال میوه را به همراه پنیر استفاده کرده اید؟ در این مطلب می خواهیم از مزرها عبور کنیم و این اجازه را به شما بدهیم که مواد مختلف را با هم مخلوط کنید. کرم به، از آن دسته دسرهاست که اینگونه تهیه می شود.

مواد لازم:

- ☑ زرده تخم‌مرغ: ۵ عدد ☑ سفیده تخم‌مرغ: یک عدد
- ☑ پنیر لبنه: ۴۰۰ گرم ☑ شکر: ۱۲۵گر
- ☑ پودر ژلاتین: ۳ قاشق سوپخوری ☑ آب سرد : یک دوم پیمانه
- ☑ رنگ صورتی خوراکی: چند قطره در صورت دلخواه
- ☑ وانیل: یک دوم قاشق چایخوری ☑ مربای به رنده شده : ۴۰۰ گرم
- ☑ پودر هل: یک قاشق چایخوری

روش تهیه:

۱. ابتدا شکر، زرده‌های تخم‌مرغ، سفیده، وانیل و هل را داخل کاسه همزن ریخته، آنها را مخلوط می‌کنیم، تا جایی که پف کنند. سپس پنیر را اضافه کرده، داخل ظرف چدنی روی حرارت ملایم می گذاریم و مدام هم می‌زنیم تا کرم جوش آید.

۲. وقتی مایه ما به نقطه جوش رسید فورا از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم تا سرد شود. پودر ژلاتین را روی آب سرد پاشیده، ذوب می‌کنیم و به همراه مربای به داخل کرم می‌ریزیم. همیشه به این نکته باید دقت کنیم که کرم و ژلاتین هیچ کدام داغ نباشند.

۳. بهترین زمان مخلوط کردن موقعی است که ژلاتین و کرم هر دو حرارت خود را از دست داده باشند.کرم را از صافی گذرانده و داخل قالب می‌ریزیم و به مدت ۶ ساعت داخل یخچال می‌گذاریم تا خودش را بگیرد.

۱۹۹۶۱/۳

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته
بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون
وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک – مکانیک خودرو – ساختمان – حسابداری– تربیت بدنی
نقشه کشی معماری –کامپیوتر– الکتروتکنیک
ساخت تولید گرایش ماشین افزار– الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۵–۹۴ مراجعه نمایند .

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای :
۰۷۱ - ٤٢٢٤٣٤٦٦ - ٤٢٢٣٧٨٤٢ - ٤٢٢٤٣٤٥٧ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون